

Univerzita Palackého v Olomouci  
Katedra psychologie Filozofické fakulty

**ZÁKLADY SYSTÉMU ENNEAGRAM A JEHO ZASAZENÍ  
DO PSYCHOSPIRITUÁLNÍHO KONTEXTU**



**Diplomová práce**

Autor: **Michal Petr**  
Vedoucí práce: **PhDr. Eva Velechovská**

Olomouc  
2006

### Poděkování

Děkuji Evě Velechovské za lidský přístup a obětavou ochotu objevovat a přinášet nové poznatky a metody do každodenního života. Děkuji i Emanuelovi Byrtusovi za opravdovost a radost z maličností, stejně jako za jiskřičky života v jeho očích.

Děkuji Tomášovi Blahovi a Jaroslavu Vackovi za jejich cenné připomínky a rady, které mi byly velkou pomocí v počátečních i závěrečných fázích psaní této práce.

Děkuji také všem, kteří byli ochotni vypovídat o svém ennea-typu. Jejich zkušenosti jsou důležitou a obohacující částí této práce.

### Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny řádně citoval a uvedl.

V Olomouci 20. března 2006

.....

# OBSAH

<b>1.</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Historie a současnost enneagramu .....</b>	<b>7</b>
2.1.	Původ a rozšíření enneagramu .....	7
2.2.	Současnost .....	9
<b>3.</b>	<b>Aplikace enneagramu .....</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Pohledy na osobnost.....</b>	<b>12</b>
4.1.	Osobnost ze spirituálního pohledu.....	12
4.2.	Vznik osobnosti .....	15
4.3.	Teorie schémat.....	18
4.4.	Základní struktura osobnosti dle Claudia Naranja.....	20
<b>5.</b>	<b>Pohled na enneagram jako systém .....</b>	<b>22</b>
5.1.	Pojem typ v enneagramu.....	22
5.2.	Základní struktura enneagramu .....	24
5.3.	Definice výchozích pojmů .....	26
<b>6.</b>	<b>Popis jednotlivých ennea-typů .....</b>	<b>29</b>
6.1.	Typ I.....	29
6.1.1.	Emoční fixace – Zlost .....	29
6.1.2.	Mentální fixace - Perfekcionismus .....	29
6.1.3.	Sebeobraz.....	30
6.1.4.	Obranný mechanismus.....	31
6.1.5.	Etiologie.....	31
6.1.6.	Analogie v odborné literatuře .....	32
6.2.	Typ II .....	33
6.2.1.	Emoční fixace - Pýcha .....	33
6.2.2.	Mentální fixace – Zdánlivý přebytek.....	34
6.2.3.	Sebeobraz.....	35
6.2.4.	Obranný mechanismus.....	35
6.2.5.	Etiologie.....	36
6.2.6.	Analogie v odborné literatuře .....	36
6.3.	Typ III .....	38
6.3.1.	Emoční fixace - Marnivost .....	38
6.3.2.	Mentální fixace – Klam .....	39
6.3.3.	Sebeobraz.....	40
6.3.4.	Obranný mechanismus.....	40
6.3.5.	Etiologie.....	41
6.3.6.	Analogie v odborné literatuře .....	41
6.4.	Typ IV.....	42
6.4.1.	Emoční fixace - Závist.....	42
6.4.2.	Mentální fixace – Zdánlivý nedostatek.....	43
6.4.3.	Sebeobraz.....	44
6.4.4.	Obranný mechanismus.....	44
6.4.5.	Etiologie.....	45
6.4.6.	Analogie v odborné literatuře .....	46

6.5.	Typ V .....	47
6.5.1.	Emoční fixace – Lakota .....	47
6.5.2.	Mentální fixace – Nepřipojenost .....	49
6.5.3.	Sebeobraz .....	50
6.5.4.	Obranný mechanismus .....	50
6.5.5.	Etiologie .....	51
6.5.6.	Analogie v odborné literatuře .....	52
6.6.	Typ VI .....	52
6.6.1.	Emoční fixace – Strach .....	52
6.6.2.	Mentální fixace – Pochybnost .....	54
6.6.3.	Sebeobraz .....	55
6.6.4.	Obranný mechanismus .....	55
6.6.5.	Etiologie .....	56
6.6.6.	Analogie v odborné literatuře .....	56
6.7.	Typ VII .....	57
6.7.1.	Emoční fixace – Nestřídmost (Gluttony) .....	57
6.7.2.	Mentální fixace – Sebeklam, Sebepodvádění .....	58
6.7.3.	Sebeobraz .....	59
6.7.4.	Obranný mechanismus .....	59
6.7.5.	Etiologie .....	60
6.7.6.	Analogie v odborné literatuře .....	61
6.8.	Typ VIII .....	62
6.8.1.	Emoční fixace – Slast .....	62
6.8.2.	Mentální fixace – Zastrásování, Kontrola .....	63
6.8.3.	Sebeobraz .....	64
6.8.4.	Obranný mechanismus .....	64
6.8.5.	Etiologie .....	65
6.8.6.	Analogie v odborné literatuře .....	65
6.9.	Typ IX .....	66
6.9.1.	Emoční fixace – Lenost .....	66
6.9.2.	Mentální fixace – Přílišná přizpůsobivost .....	67
6.9.3.	Sebeobraz .....	68
6.9.4.	Obranný mechanismus .....	68
6.9.5.	Etiologie .....	69
6.9.6.	Analogie v odborné literatuře .....	69
<b>7.</b>	<b>Dynamika systému .....</b>	<b>71</b>
7.1.	Propojené typy .....	71
7.2.	Podtypy .....	72
<b>8.</b>	<b>Schémata a jejich srovnání s ennea-typy .....</b>	<b>73</b>
<b>9.</b>	<b>Enneagram a spirituální rozvoj .....</b>	<b>78</b>
<b>10.</b>	<b>Výzkum .....</b>	<b>81</b>
<b>11.</b>	<b>Rozhovory se zástupci jednotlivých ennea-typů .....</b>	<b>83</b>
<b>12.</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>85</b>
<b>13.</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>88</b>
	<b>Použitá literatura .....</b>	<b>89</b>
	<b>Přílohy .....</b>	<b>93</b>

# 1. Úvod

Záměrem této práce je základní seznámení se systémem enneagramu. Na úrovni, v jaké se budu tímto systémem v této práci zabývat, je enneagram typologií osobnosti. Kdo však potřebuje další typologii?

Důvodů, proč jsem se rozhodl se tomuto tématu věnovat, je více. Jedním z nich je přinést na akademickou půdu alespoň základní informace o systému, který se rychle rozšiřuje nejen ve světě, ale i v naší republice, který však může být mnohými považován za šarlatánský model osobnosti. Domnívám se, že je dobré být informovaný i o některých "kontroverznějších" (lépe řečeno ne vždy obecně uznávaných) přístupech k osobnosti. Jeho praktická aplikace v mnoha oblastech (viz níže) mi dodává smysl i pro čistě teoretický pohled na tento systém v rámci psychologického oboru. Na otázku, je-li enneagram užitečným nástrojem k pochopení osobnosti, mi prof. Smékal (2005, ústní sdělení) odpověděl: "Myslím si to, pokud s ním pracuje odborník, který je si vědom toho, že zařazovat lidi do kategorií je nebezpečné škatulkování, které zejména laici vnímají jako ortel, může být užitečným nástrojem poznání a porozumění osobnosti. Zejména, bude-li doplněn informacemi získanými jinými metodami."

V kontextu nahlížení na lidské bytí jako na jednotu bio-psycho-sociální, ale i spirituální, je enneagram jedinečný právě ve své integraci psychické a spirituální části osobnosti. V celoživotním zájmu o holistické pojetí lidského života mě systém spojující psychickou i duchovní oblast člověka velice zaujal jako pomyslný most mezi západní psychologií a duchovními dimenzemi popisovanými systémy spirituálních tradic. K integraci psychospirituálních konceptů (jakým enneagram bezesporu je) do akademické psychologie mi prof. Smékal sdělil toto: "Považuji to za potřebné. Zastávám stanovisko 'trialismu', podle něhož je člověk jednotou těla, duše a ducha, takže sledovat souvislosti lidského prožívání a jednání a jeho determinant se stíny duše (viz A. Magiurová) je rozhodně obohacující." V této práci se budu věnovat především základnímu vykreslení jednotlivých typů na úrovni psychologické, ale také zasazení celého systému do psychospirituálního rámce. Celý systém má však mnohem více rovin, než je možné popsat na následujících stránkách.

Tuto práci jsem pojal jako veskrze teoretickou, obohacenou o jeden rozhovor se zástupcem každého ennea-typu, aby měl čtenář možnost zběžně nahlédnout k něčemu alespoň trochu živějšímu, než jsou teoretické konstrukty. Vzhledem k menší

informovanosti o tomto systému v jeho psychospirituálním kontextu se domnívám, že věnování se teoretickému zázemí je v současné době přínosnější, než snahy o empirické ověřování systému, který je pro většinu v podstatě neznámý.

## 2. Historie a současnost enneagramu

### 2.1. Původ a rozšíření enneagramu

„Slovo enneagram pochází z řeckého *ennea*, což znamená devět a *grammos*, což znamená body“ (Palmer, 2000, s. 25), nebo také typ, způsob. Jedná se o geometrický model devíticípé hvězdy, jejíž původ je nejasný. „Historie vzniku enneagramu je do té míry neznámá, že snadno svádí ke spekulacím“ (Rohr, 2001, s. 17). Dle Pacelly (2003) jeho původ spadá někde do období před 2000 lety. Salmon (2001, s. 16) prozměnu uvádí, že „nejstarší stopy enneagramu sahají až k 6. st. př. n. l., kdy byl devátou z deseti pečeti Pythagora“. Není bez zajímavosti, že to, co je nyní nazýváno "emoční fixace typu" se do jisté míry shoduje se sedmi smrtelnými hříchy křesťanské tradice. Zdánlivá odbočka: kde se vzalo sedm smrtelných hříchů? Palmerová (2005, ústní sdělení) při hledání odpovědi na tuto otázku zmiňuje Danta Alighieriho a Evagria Pontica<sup>1</sup>, došla však až k védám<sup>2</sup>, kde se jistě nedá hovořit o psychologii jako vědě, ale spíše o archetypálním nahlížení na skutečnost. Jde zatím o její neověřenou hypotézu, ale je zajímavé, že v těchto starých indických spisech je popisováno 9 nebí, 9 pekel a 9 kroků mezi nimi, také však odkazují na 9 lunárních domů, ke kterým je připojeno chování a které v podstatě odpovídají enneagramu.

Jisté ale je, že "křesťanští mystikové z tradice pouštních otců ve 3. a 4. století pracovali s principem přeměny neřestí na ctnosti. Přitom používali přesně ty charakterové vlastnosti, které jsou jmenovány v enneagramu. Také etický výcvik súfijců<sup>3</sup> je již po 1400 let vystavěn na principu obrácení pomocí diagramu a devíti typů osobnosti" (Webbová, 2001, s. 10-11). Byl předáván z mistra na žáka přísně ústní tradicí (Rohr, 2001).

Počátek rozšíření tohoto původně tajného systému se vztahuje ke jménu Georges Ivanovich Gurdjieff (1872 – 1949). Dle Naranja (1994) jde o tvůrce málo známé esoterické školy, jehož myšlení bylo zveřejněno ruským žurnalistou P. D. Ouspenským. Gurdjieff enneagram poznal dle vlastního podání v Afghánistánu, systematicky ho však nevyučoval,

---

<sup>1</sup> Dle Remeše (1999) jde o nejvýznamnějšího mnišského spisovatele Východu, často je považován za jednoho z Pouštních Otců (rané křesťanského mnišství). Více informací o tomto mysliteli na [http://opendir.infostar.cz/Society/Religion\\_and\\_Spirituality/Christianity/Church\\_History/Early\\_Christian\\_Writings/Evagrius\\_Ponticus.html](http://opendir.infostar.cz/Society/Religion_and_Spirituality/Christianity/Church_History/Early_Christian_Writings/Evagrius_Ponticus.html) (24. 1. 2006)

<sup>2</sup> Jde o soubor knih, jež jsou základem védského náboženství starověké Indie. Nejstarší z těchto knih (předávaných dlouho ústní formou) se datují až do roku 1200 př. n.l. (Knipe, 1997).

<sup>3</sup> „Sufismus je islámské mystické učení, jež však překročilo rámec islámu a v krajních formách se jeví jako samostatný mysticko-filosofický systém.“ Navíc ho „nelze shrnout do jediného systému ... Sufismus sám sebe chápe jako duchovní zdokonalování vlastní osoby s cílem dosáhnout vyšších vlastností.“ (Bečka, in Rumí, 2001, s. 10).

ale používal ho ve výuce Institutu pro harmonický rozvoj člověka, který založil (ve 30. letech 20. století).

Systematicky začal enneagram učit až Oscar Ichazo (nar. 1931), sufistický učitel, jenž se enneagram naučil od mistrů sufi v Pamíru (Kemp, 2001). V roce 1970 uspořádal psychospirituální výcvik v poušti nedaleko chilského města Arica, kterého se účastnilo asi 50 odborníků různých oblastí, „mezi nimiž byli John Lilly, Claudio Naranjo a Joseph Hart, od kterého pocházela informace o tom, že Ichazo používá koncepci známou z Gurdjieffova díla“ (Palmer, 2000, s. 68), dalším účastníkem byl i A.H. Almaas. Ichazo byl první, kdo umístil typy na devíticípé hvězdě na základě dominantního tématu, který je pro typ charakteristický (Palmer, 2000). Do kontextu současné psychologie jej zasadil až Claudio Naranjo (1994, s. 30), který se rozhodl „spojit dohromady části psychologické tradice, které do té doby byly oddělené“ a dát „relativnímu chaosu informací mnohem přesnější strukturu“.

Naranjo s Ichazem pak pokračovali v předávání učení systému vybraným skupinám a enneagram jako nástroj psychologického poznání a spirituálního růstu nezveřejňovali mimo rámec těchto skupin. Helen Palmerová (2005, ústní sdělení) se o enneagramu dozvěděla od Roberta Ochse (byl jejím studentem na univerzitě, zároveň však studoval u Naranja). První její bližší seznámení se systémem proběhlo na týdenním workshopu s Naranjem, kde byl enneagram předáván v dost syrové, nezpracované podobě (ke konci 70. let). Přesto ho od začátku vnímala jako srovnatelný s ostatními psychologickými systémy, především však jako systém mapující překážky na cestě k vnitřnímu světu a meditaci (zajímal ji rozvoj "normálně" fungujících osobností, rozvoj vědomí). Začala se jím hlouběji zabývat při výuce na univerzitě (učila teorie osobnosti), kde preferovala osobní kontakt a zachovávání ústní tradice.

Ke konci 70. let se však někteří účastníci workshopů jak Naranja, tak Palmerové rozhodli enneagram přednášet sami. Nedostatečná úroveň či přímo zavádějící koncepce popularizátorů enneagramu vedly nejdříve Palmerovou k první publikaci v roce 1988 (česky 2000), jež je založená na stovkách rozhovorů, a poté i Naranja k tomu, aby systém, který původně neměl v úmyslu zveřejnit, publikoval (Naranjo, 1994). Není bez zajímavosti, že po vydání první knihy podal Ichazo na Palmerovou soudní žalobu (chtěl mít na enneagram výhradní autorské právo), když prohrál, vyšlo do 2 měsíců 15 nových knih o enneagramu (Palmer, 2005, ústní sdělení). Netřeba snad dodávat, že nevalné kvality.



Jedním z kvalitních lektorů byl Robert Ochs, který vedl malé skupiny osobního růstu. Jeho student Jerome Wagner napsal jako první o enneagramu doktorandskou práci a vytvořil enneagramový test (viz níže) (Palmer, 2005, ústní sdělení). Palmerová s Danielsem v r. 1994 založili *The Trifold School for Enneagram Studies* při univerzitě v Berkeley. Psychiatr Daniels se dále na Stanfordské univerzitě věnuje akademické oblasti systému (vytvoření testu, konferencím na univerzitě, výzkumu), kdežto Palmerová spíše praktické aplikaci enneagramu jako systému osobního a spirituálního rozvoje.

## 2.2. Současnost

V současné době je tento systém ve světě velice rozšířen a je o něm k dispozici mnoho informací (ať už v knižní podobě či ve formě seminářů), z nichž ne všechny jsou kvalitní a na odborné úrovni. Ve své práci budu vycházet především z pojetí Claudia Naranja, který se významně podílel na spojení systému s moderním psychologickým poznáním, především z jeho knihy *Character and neurosis*, z Helen Palmerové a Davida Danielse, kteří systém dále rozvíjí na Stanfordské univerzitě v USA a jsou také zakladateli *Association of Enneagram Teachers in the Narrative tradition* (Asociace učitelů enneagramu v ústní tradici).

Neméně však z Evy Velechovské a Emanuela Byrtuse, kteří jako první představili enneagram v České republice a v současnosti vedou odborné semináře (nejen) na toto téma. Oba jsou absolventy *The Trifold School For Enneagram Studies*. Absolvovali též vzdělání a psychoterapeutický výcvik *SAT* u Claudia Naranja.

Co se týče uvedení enneagramu na českou akademickou půdu, udělal pionýrský krok David Daniels, který „26. dubna 2002 představil enneagram na půdě Karlovy university jako novou teorii osobnosti“ (Byrtus, 2003, ústní sdělení).<sup>4</sup>

Kromě workshopů Evy Velechovské a Emanuela Byrtuse pro veřejnost i firmy<sup>5</sup> se v Čechách konalo již více workshopů zahraničních lektorů (Jakob, Huber, Kemp, Pacella), probíhá i certifikační vzdělávání, enneagram jako nástroj emoční inteligence je používán v celorepublikovém projektu ESRO (Emoční a sociální rozvoj osobnosti), akreditovaném

---

<sup>4</sup> V rámci Evropské konference enneagramových učitelů v Praze prof. Daniels varoval před nebezpečím každé typologie, která redukuje vlastnosti člověka pouze na popsaný typ, mezi dalšími přednášejícími byli Barry Athern, který v přednášce *Kulturní identita, politika a enneagram* hovořil o vlivu naší kulturní totožnosti na naše prožívání a chování, Arnaldo Pangrazzi se zabýval vztahem psychosomatických onemocnění a typových vlastností, Michel a Schmejkal o metodách propojení tří center osobnosti (hlava, srdce, tělo), Leif Pedersen o vrácení nezaměstnaných do pracovního procesu pomocí nalezení vnitřní motivace (díky úspěšnosti projektu dostal grand od dánské vlády) (Havlová, 2001b).

<sup>5</sup> více na [www.veva.cz](http://www.veva.cz)

MŠMT ČR<sup>6</sup>. V prosinci proběhla v Praze 2. enneagramová konference. V červnu 2006 povede prof. Daniels první část profesionálního tréninku enneagramu (Enneagram Professional Training Program – EPTP). Od dubna prof. Smékal (2006, ústní sdělení) také přednáší o enneagramu v rámci sebepoznávacích cvičení pro SKH (Studentské katolické hnutí) při jezuitském kostele v Brně.

### 3. Aplikace enneagramu

Enneagram je v současnosti používán v mnoha kontextech. "Důležitým bodem v rozšiřování enneagramového systému je, že je to psychologie pro normálně fungující lidi" (Palmer, 2005, s. 6). Níže uvádím několik oblastí, ve kterých se uplatňuje<sup>7</sup>.

- **Pracovní a obchodní sféra:** pochopení a zlepšení individuálního a skupinového chování v pracovních situacích včetně komunikace, managementu, tvoření týmu, interpersonálních dovedností, stylů řízení a vedení lidí, sebeřízení (redukce reaktivity, time management aj.), vyjednávání a řešení konfliktů, stylech učení a koučování. „Enneagram využíváme jako nástroj, který nám umožňuje poznat sebe sama, ale i své kolegy... vycházíme z předpokladu, že zná-li každý z nás dobře své motivace, je schopen lépe odhadnout své schopnosti, lépe se zapojí do týmu apod.“ (Sýkora, 2001, in Havlová 2001a, s. 40). Enneagram nachází stále rostoucí aplikace v strategickém managementu a rozvoji lidských zdrojů (Kamineni, 2005). Ve srovnání s široce používanou typologií MBTI (Čakrt, 2004) může enneagram nabídnout zaměření se na vnitřní motivy chování, což umožňuje lépe a účinněji řešit dynamiku vztahů či konfliktů na pracovišti.
- **Psychoterapie:** jasnější pochopení psychických procesů a nevědomých vzorců, jež jsou základem jedinečné lidské zkušenosti. Může také pomáhat lépe se orientovat v široké oblasti psyché, zaměřit se na skryté, avšak podstatné způsoby vztahování se k sobě a ke světu. Díky sebeanalýze může pomoci jednotlivcům získat vhled do jejich automatických zvyků chování, myšlenek a emocí. "Líbí se mi, že budou-li enneagram rozvíjet psychologicky a spirituálně vzdělaní lidé, může se stát

---

<sup>6</sup> více na [www.emoce.cz](http://www.emoce.cz)

<sup>7</sup> informace částečně přejaté z [http://www.internationalenneagram.org/aboutenn\\_readmore.php?id=17](http://www.internationalenneagram.org/aboutenn_readmore.php?id=17) (7. 2. 2006)

významnou pomocí pro psychoterapii a autoregulaci (i selfmanagement)" (Smékal, 2005, ústní sdělení).

- **Spirituální práce:** poskytnutí rámce pro ujasnění spirituálních cest, odchylek a metod k růstu, které jsou relevantní a užitečné jedincům různých typů osobnosti.
- **Vzdělávání a výchova:** pochopení specifických sil odpovídajících odlišným osobnostním typům vzhledem ke zlepšení učebních metod a různých stylů učení, rozvoj osobnosti učitele ve vzdělávacím procesu aj.
- **Medicína:** užití enneagramu k léčení prostřednictvím pochopení, že každý typ má své vlastní způsoby k udržení fyzického i psychického zdraví. V oblasti klinické psychologie lze např. hledat korelace mezi osobností strukturou a incidencí či progresí některých onemocnění<sup>8</sup> (Baštecká, 2001).

---

<sup>8</sup> U nás se této oblasti s odkazem na Naranjovu integrativní typologii osobnosti věnuje Kubíček (2005).

## 4. Pohledy na osobnost

Dle Nakonečného „dnes existuje kolem patnácti reprezentativních pojetí osobnosti, která ovšem závisí na pojetí psychologie samé a jejího předmětu“ (Nakonečný, 1995, s. 10). Smékal (2005) prozvěnu uvádí, že existuje až na 200 různých pojetí osobnosti. Jelikož je enneagram ve své podstatě psychospirituálním konceptem, má i teorie osobnosti, která je v jeho základu, svou spirituální dimenzi. V této kapitole přiblížím ty pohledy na osobnost, které jsou dle mého názoru pro pochopení enneagramu podstatné.

### 4.1. Osobnost ze spirituálního pohledu

V této a následující části bych se rád zaměřil na to, jak je či může být osobnost vnímána z pohledu spirituálních tradic.

Všechny mystické (ne nutně náboženské) tradice a spirituální nauky se shodnou na skutečnosti, že "člověk se nachází ve světě protikladů. Vše, s čím se setkává, se mu zjevuje jako polarita, dokonce i jeho myšlení a představivost jsou zakotveny v polaritě. Pro nás lidi je nemožné vnímat jednotu nebo si ji alespoň představit. Sami sebe zažíváme jako individuální já, proti kterému stojí okolní svět jako nejá, jako protipól" (Dethlefsen, 2006, s. 47). A dále uvádí (s. 48): "Předpoklad existence jednoty je ... nezbytný, protože kdybychom ji negovali, negovali bychom zároveň i polaritu, která bez svého opaku také nemůže existovat... (této) jednotě můžeme dát různá jména – tao, nirvána, bůh, vyšší já, bod, věčnost atd. Za všemi těmito pojmy se skrývá nevnímátné, nerozdělené, forma existence, která v sobě obsahuje veškeré bytí v jeho nerozlišitelnosti".

Pochopení tohoto pohledu na skutečnost (ve kterém je jednotu základem, ze kterého vše vyrůstá) je předpokladem pro pochopení a vnímání spirituálního pohledu na osobnost. Osobnost, se kterou se identifikujeme, se necítí být součástí celku. Jung se domnívá, že „veškeré vědomé ego je izolované, protože se separuje a odlišuje ... Jeho podstatou je omezení“ (in Adžaja, 2000, s. 129). Různé systémy pojmenovávají toto oddělení různě, ale princip zůstává stejný: naše osobnost čili ego<sup>9</sup> není ve skutečnosti naší podstatou.

---

<sup>9</sup> Dle Bettelheima (in Almaas, 1996, s. 52) i "Freud viděl ego pouze jako jeden aspekt naší psyché či duše, který odděloval od id a superega... když však hovořil o všech třech institucích, o myslí ve své totalitě, o vědomém i nevědomém životě, tak mluvil o duši", která je naším základem.

Klinický psycholog Adžája přibližující pohled monistické psychologie<sup>10</sup> říká, že ego „samo sebe vystavělo ... jako na vodě, klamnou záměnou zdánlivě existující polarit v neduální existenci bez polarit. Ego je představa a existuje pouze proto, že jeho komplement (ne-já) existuje jen zdánlivě. Tato polarita znamená umělé vnášení duality do holistického základu existence“ (Adžája, 2000, s. 128). Psychoterapeut Dahlke je podobného názoru, když říká, že „žijeme oddělení od jednoty ve světě protikladů, který hrozí rozpolcením našeho nitra“ (Dahlke, 2002, s. 21). V průkopnickém díle o psychosomatice autoři píší, že „řekne-li člověk já, odděluje se již od všeho, co pociťuje jako ne-já, jako ty – a tímto krokem se stává zajatcem polarit ... Jeho ego mu znemožňuje vnímat ... jednotu či celost“ (Dahlke, Dethlefsen, 1983, s. 23).

Ve své knize Spektrum vědomí k tomu Wilber poznamenává: „Rozdělujeme realitu a zapomínáme, že jsme ji rozdělili a poté zapomínáme, že jsme to zapomněli“ (in Drury, 1996, s. 178). V tomto kontextu je zajímavé, že „řecké slovo pro pravdu *aletheia* znamená doslova nezapomínat (nezapomínat to, co už známe)“ (Zohar, 2003, s. 184). Plotinos se také domnívá, že „Jedno, První, Věčné ... stojí mimo všechny protiklady a všechnu uchopitelnost“ (in Storig, 1990, s. 151), ačkoliv jako děti ještě pravděpodobně zažíváme stav, kdy „... já a svět vystupují v prožitku jednoty“ (Reich, 1993, s. 39). Pokud bychom chtěli zažít skutečnost v její jednotě, je nutno naši osobnost, se kterou se mylně ztotožňujeme, odložit. „Pravda, kterou hledáme, je stav bez ega“ (Tomášovi, 1996, s. 26).

Tyto a další podobné názory procházejí prakticky celým mysticismem<sup>11</sup> nezávisle na kulturním či časovém kontextu. Pokud chápeme mysticismus jako způsob poznání pravé skutečnosti, lze předpokládat, že prožitek jednoty a iluzornost oddělení tvoří univerzální lidskou zkušenost.

Adžája tvrdí, že většina současné psychologie nahlíží na ego jako na „nejpokročilejší stupeň vědomí, které je tím nejpokročilejším a nejobjektivnějším pojetím, které odpovídá prožitkům sebe sama a světa“, přitom však „nahlízet sebe z perspektivy ega je analogické pohledu na fyzický svět z geocentrické perspektivy předkoperníkovské astronomie“ (Adžája, 2000, s. 129). „Ego je kolekcí myšlenek, které vám vymezují vesmír“ (Ram Dass, 1996, s. 18). Zohar dodává, že „...když někdo existuje pouze ze své vrstvy ega, je z něj vlastně jen soubor individualizovaných reakčních mechanismů, které si vyvinul

---

<sup>10</sup> „Monistická filosofie a psychologie vycházejí z předpokladu jednotného základu veškeré existence ... člověk se může ... probudit do prožitku jednoty ... Monistická psychologie umísťuje střed do nitř každé bytosti, je to střed univerzálního vědomí. Individuální ego se odštěpilo a vytvořilo svou vlastní domnělou nezávislost na univerzálním vědomí. Důsledkem je, že ego prožívá pocit odcizení“ (Adžája, 2000, s. 43-45).

<sup>11</sup> Mysticismus je „filosofický směr, který lze chápat jako krajní spiritualismus, zdůrazňující mystickou zkušenost jako východisko poznávání transcendentna“ (Nakonečný, 1993, s. 193).

v reakci na životní zkušenosti, jen jakási maska“ (Zohar, 2003, s. 250). Původ slova persona je skutečně „maska ... stálý typ, charakter“ (Hartl, 1993, s. 131). "Persona – to je obal, slupky masek, zdánlivé osobnosti, které zakrývají mnohdy i nám samým, kdo vlastně skutečně jsme, a slouží k našim sebe prezentacím v různých oblastech života" (Smékal, 2005, s. 18). Neboli, jak napsal lord G. Byron: "Osobnost, to je pravda o masce" (tamtéž).

V celé této práci vycházím z koncepce, že naše osobnost, kterou Hartl definuje jako "celek duševního života" (Hartl, 1993, s. 131) „...je jen nepatrnou částí vědomí“ (Ram Dass, 2002, s. 33), částí, kterou spirituální tradice nazývají egem. Tato osobnost je oddělená od svého původu, ať ten původ nazveme bytostné Já<sup>12</sup>, atman<sup>13</sup>, Bytí či esence (enneagramová literatura často používá pro označení naší pravé podstaty za limitacemi falešné osobnosti pojem esence, jenž pochází ze sufistické tradice). "Slovo osobnost se běžně používá jako ekvivalent Já. Ve spirituálním jazyce se osobnost rovněž nazývá egem nebo falešnou osobností, což jsou jednoduše termíny, které naznačují rozdíly mezi tím, co Gurdjieff označoval jako esenciální povahu, a osobností, které nabýváme v průběhu života" (Palmer, 2000, s. 35). Dle Naranja (1994, s. 10) je nejvýraznější odlišení psychologie Čtvrté cesty (jde o školu vycházející z Gurdjiefova učení) právě v rozdílu mezi "esencí a osobností – mezi pravým bytím a nepodmiňovaným bytím, s kterým se běžně identifikujeme".

"Běžná zkušenost self obsahuje přesvědčení a víru, že jeho identita je vytvořena z těla, myšlenek, pocitů, ambicí, plánů, ideálů, hodnot, impulzů, tužeb, jednání, kvalit atd. Dokud se self identifikuje se všemi těmito věcmi... nemůže se od nich oddělit. Toto je zkušenost self identifikované se sebeobrazem" (Almaas, 1996, s. 58). Dle něj je možné se zažívat jako ne-oddělená bytost, je to však málo běžné.

"Abychom viděli, že jsme omezeni tím, co je běžně označováno jako 'já' - moje jméno, moje tělo, moje myšlenky, pocity a vjemy – musíme nahlédnout na stále přítomnou pravdu toho, kdo opravdu jsme – čistá, neomezená, prázdná, tichá, vědomá láska. Tendence přehlížet pravdu toho, čím jste, je považována za normální. Od raného dětství dál to ti, kteří sdílejí toto mylné vnímání skutečnosti, posilují. Je běžné, že se tato podvědomá představa toho, kdo si myslíme, že jsme, stává hlavní motivací, která nás nutí žít a jednat mechanicky" (Bear, 2003, s. 33).

---

<sup>12</sup> „Úplné bytostné Já je veličina, která je nadřazena vědomému já ... je nejen středem, nýbrž je také oním objemem, který zahrnuje vědomí i nevědomí, je to centrum této totality“ (Jung, 1994, s. 315).

<sup>13</sup> Átman je ... nejvnitřnější jádro našeho vlastního já“ (Storig, 1995, s. 37).

## 4.2. Vznik osobnosti

Pokusím se nyní stručně přiblížit pohled na vznik a vývoj osobnosti, který je v souladu s výše uvedeným myšlenkovým kontextem.

Nakonečný (1995, s. 40) uvádí pojetí, ve kterém se „člověk jako novorozenec a ještě jako nemluvně (batole) v psychologické rovině neliší příliš od antropoidních opic“. Bližší spirituálnímu konceptu jsou poznatky pocházející z výzkumu změněných stavů vědomí, jimž se bohatě věnuje transpersonální psychologie<sup>14</sup>. Jednou z důležitých oblastí výzkumu jsou zážitky spojené s procesem porodu i ty, které mu bezprostředně předcházejí. Grof se domnívá, že v každé z fází „zakouší dítě typický soubor intenzivních emocí a tělesných vjemů ... Posíleny emočně významnými zážitky z raného dětství a dětství mohou vzpomínky na porod formovat vnímání světa“ (Grof, 1998, s. 115). Určující pro vznik osobnosti není tedy jen přirozený vývoj či výchova (nature vs. nurture), ale "přirozenost a výchova společně. To obsahuje opomíjené prenatální prostředí a sociální či vrstevnické skupiny" (Daniels, 2003).

Aniž bych se tímto hlouběji zabýval, chtěl jsem přednést myšlenku, podle níž je dítě vědomé (ve stavu neoddělenosti) už v samých počátcích svého života, ačkoliv se toto vědomí jistě dále diferencuje a vyvíjí. Dítě je v duchu této koncepce v kontaktu se spirituálními oblastmi své vlastní bytosti již před narozením a teprve postupně tento kontakt ztrácí (Clonts, Demetry, 2005). Jde o proces, který Naranjo (1994, s. 2) nazývá degradace vědomí a který "nachází symbolickou ozvěnu ... v mýtických příbězích o 'pádu z ráje'". Jde podle něj o takovou degradaci vědomí, že nakonec dotyčný jedinec ani neví, že je zde taková věc jako ztráta, limit nebo selhání vyvinutí plného potenciálu. Orientální tradice často užívají (ve spojení s obvyklými podmínkami lidského druhu) analogii osoby, která spí – analogii, která nabízí pochopení toho, že rozdíl mezi možnými způsoby bytí a naším současným stavem je tak velký jako mezi běžnou bdělostí a sněním. "Historie pádu každého člověka spočívá v tom, že zázračné, hodnotné, jedinečné a cenné dítě přijde o vědomí sebe sama, jako toho, kdo ví, že 'Já jsem, který jsem'" (Bradshaw, 1990, s. 44). Tento pád se odehrává také díky naší schopnosti vytvářet koncepty (a jejich strukturu), s kterými se poté identifikujeme za cenu ztráty uvědomění našeho Bytí. "Identifikujeme se s rozdílnými aspekty zkušenosti, zvláště pak s představami mysli a s habituálními

---

<sup>14</sup> Toto odvětví psychologie „uznává a přijímá spiritualitu jako důležitou dimenzi lidské psychiky a univerzálního řádu. Zároveň pracuje s komplexním spektrem lidské zkušenosti, včetně prožitků, k nimž dochází při neobvyklých (alternativních) stavech vědomí“ (Grof, 1992, s. 9)

emočními a fyzickými stavy" (Almaas, 1996, s. 15), jež jsou z hlediska naší pravé podstaty pouze povrchovými vrstvami našeho bytí.

Dle Naranja se tento 'pád' netýká jen vědomí, ale jde také o "degradaci emočního života, o degradaci kvality naší motivace ... která může být popsána jako touha naplnit nedostatek spíše než přetékání plynoucí se základního uspokojení" (Naranjo, 1994, s. 2).

Maslow (1943) říká, že většina lidí reaguje na základě tzv. deficietních potřeb (fyziologické potřeby, dále pak potřeby bezpečí a jistoty, potřeba někam patřit a být milován a potřeba sebeúcty), zatímco "vývojově nejvyšší potřeba sebeaktualizace vystupuje jen u mála lidí" (Nakonečný, 1995, s. 130). "Zatímco první čtyři potřeby lze označit jako nedostatkové, motivující k jednání, kdy organismu něco chybí a potřebuje to získat (D-potřeby od deficiency, nedostatek), je sebeaktualizace potřebou růstovou, nesměřující k odstranění nějakého nedostatku a k vlastnímu uspokojení, ale k přesažení přítomného stavu a k nadosobním cílům (B-potřeba od Being, bytí)" (Kratochvíl, 2002, s. 98). Z toho se dá usoudit, že již od narození se díky podmínkám tohoto světa dostáváme do situací, kdy jsme nuceni reagovat na základě nedostatku nějaké naší základní potřeby spíše než si užívat světa v jeho jednotě a plnosti. Tato skutečnost je pak obecně lidská, tj. každý z nás si vytváří osobnost jako způsob přežití v tomto světě. Poněkud složitěji řečeno, "struktura motivačních vlastností osobnosti se utváří a rozvíjí na bázi vrozených, tj. základních ... potřeb v procesu interakce s reálnými podmínkami existence" (Mikšík, 2001, s. 98).

„Osobnost, se kterou se identifikujeme a kterou máme implicitně na mysli, když řekneme 'já', je způsob bytí, který jsme přijali jako způsob ochrany našeho života a pocitu pohody skrz 'přizpůsobení', v širokém smyslu tohoto termínu" (Naranjo, 1994, s. 5). Osobnost v tomto smyslu je tedy postavena na základech rané adaptační strategie, která se dle Reykowskieho (in Nakonečný, 1993) mohla stát trvalejší vlastností osobnosti jako důsledek častého opakování. Osobnost je tedy z tohoto pohledu v podstatě produktem učení. Přetrvání této adaptační strategie lze pochopit v duchu sociálního učení, ať už imitačního (učení se pozorovaným pozitivním a negativním vzorům) či instrumentálního (učení důsledkem vlastního chování) (Nakonečný, 1993). Je to jasnější, pokud si jednoduše uvědomíme, že pokud byla nějaká má strategie přežití úspěšná, budu ji stále opakovat, až se stane automatickou. „Opakování jisté aktivity tak dlouho, až se stane návykem, stále stejná činnost vykonávaná se stále větší snadností, ba automaticky, to nazýváme charakterem, fixní rolí“ (Perls, 1996, s. 42). Dle širší definice osobnosti neurologa Edelmana (in Bennet-Goleman, 2001, s. 60) se „naše návyky – naše nejobvyklejší způsoby



myšlení, cítění a reagování – odehrávají na nervové úrovni působením prostého opakování spojení mezi jednotlivými nervovými buňkami Čím častěji je určitý mozkový okruh používán, tím pevněji se daná spojení zafixují“. Tyto myšlenky jsou pak dobře rozpracovány v teorii schémat, které se budu věnovat níže.

Dle Pacelly (2003, ústní sdělení) osobnost potřebujeme, vytvořili jsme si ji, abychom přežili počáteční nedostatek, ale pokud se stále chováme tak, jako jsme se naučili v prvních letech života, vzniká problém. Nereagujeme již z přítomného okamžiku, ale z minulých zkušeností. Sufisté tvrdí, že „lidé jsou vázáni svou podmíněností ... Silné návyky myšlení, cítění a vnímání diktují lidské reakce na svět, člověk je otrokem svých zvyků. Lidé spí, ale nevědí to“ (Goleman, 2001, s. 78). Jak řekl T. S. Eliot: „Nejsi nic než soubor zastaralých odpovědí“ (in Perls, 1996, s. 40). Tento pohled na osobnost zastává i buddhistická psychologie: "Takzvaná osobnost je souhrnem habituálních vzorců myšlenek, pocitů a chování, které jsme si během celého svého života vypěstovali na základě podmiňování" (Goldstein, 2000, s. 103).

Vytváření stálejší struktury a odcizení svému pravému Já popsal dle mého názoru výborně Bear (2003, s. 20-21). Domnívá se, že rodiče jsou pro dítě Bohem (neboť je vnímá jako tvůrce, ochránce jeho světa a jako vševědoucí). V odkazu na spirituální tradice autor věří, že dítě „přichází na svět jako čisté uvědomění“, je však plně odkázáno na rodiče (Bohy), kteří mu dají jméno, z čehož se brzy vytvoří vědomí vlastní identity. „Místo aby jej rodiče poznali jako čisté vědomí, říkají mu, že je buď hodné anebo zlé dítě“, v závislosti na splnění rodičovských přání a požadavků. „Dítě se naučí, že být hodným dítětem znamená dostat lásku a že být zlým dítětem znamená být odmítnut“. Ačkoliv styly mohou být různé, učení se v duchu rodičovského podmiňování<sup>15</sup> slouží jako mechanismus přežití. „V tomto bodě ztrácí dítě kontakt s tím, kdo ve skutečnosti je. Je identifikováno s tělem, s vybudovanými brněním, obranami a vzorci chování“.

Součet všech adaptivních strategií se dle Naranja (1994) dá pojmenovat také charakter. Toto slovo pochází z řečtiny, kde původně znamenalo rytinu (Smékal, 2005). Pojmem charakter se dle Dorsche (in Mikšík, 2001, s. 110) „označovala celková struktura individuálních zvláštností člověka, jeho vlastností ve smyslu upevněné (fixované) struktury dipozic určujících způsoby individuálního životního přizpůsobení, odpověďového jednání a hodnocení“. Dle Lersche (in Nakonečný, 1995, s. 255) je charakter vymezen „jako úhrn

---

<sup>15</sup> Šamanská toltécká tradice tomuto podmiňování říká ochočování. „V jeho průběhu se učíme, jak žít ... jaký druh chování je přijatelný ... děti jsou ochočovány stejným způsobem jako pes. Své děti ... cvičíme jako domestikovaná zvířata: pomocí trestů a odměn ... Když porušujeme pravidla, jsme trestáni, když se jimi řídíme, jsme odměňováni“ (Ruiz, 2001, s. 19-20).

duševních dispozic (vlastností)“. Podle Reicha (in Mikšík, 2001, s.111) je „charakter upevněním obranných mechanismů“.

Mikšík (2001) se domnívá, že z tohoto širokého pohledu je charakter totožný s osobností. Tento názor sdílí dle Nakonečného (1995) také Allport, Rohrachter a Klages. Z pohledu, který přibližuji v této práci, je tato osobnost totožná s egem.

### **4.3. Teorie schémat**

Vytvoření některých stálějších vzorců prožívání i chování popisuje dobře teorie schémat. Této teorii bych se rád věnoval podrobněji, neboť dobře dokresluje a prohlubuje pohled nejen na konkrétní ennea-typ, ale dodává důležitou dimenzi k pochopení enneagramu jako systému víceméně ustálených vzorců vnímání, myšlení i cítění. V této části ji nastíním obecně, bližšímu popisu jednotlivých schémat se budu věnovat ve zvláštním oddíle a také při popisu jednotlivých ennea-typů (typu osobnosti dle systému enneagramu).

Beck (1967, s. 283, in Wagner, 2005a) popsal schéma jako "kognitivní strukturu pro třídění, kódování a hodnocení stimulů, které vstupují do kontaktu s organismem... na základě sítě schémat je jedinec schopen orientovat se v čase a prostoru a kategorizovat a interpretovat svou zkušenost smysluplným způsobem."

"Osobnost se utváří pomocí schémat, poznávacích struktur, které se skládají ze základních přesvědčení. Ta se tvoří brzy v životě na základě osobních zkušeností i na základě identifikace s osobami, které jsou v životě jedince významné. Lidé si vytvoří představy o sobě, o druhých a o tom, jak to na světě chodí" (Kratochvíl, 2002, s. 73).

Dle Wagnera (2005a) může být užitečné nahlížet na enneagram jako na devět různých paradigmat či soustav čoček nahlížení na svět, přičemž paradigma v tomto smyslu je způsob organizování a dávání smyslu fenoménům v nás i kolem nás.

„Schémata jsou pevně zakořeněné návyky mysli ... mentální vzorce, vytvořené na základě předchozích zkušeností“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 60). Omezují naši zkušenost, neboť nevidíme skutečnost, jaká je, ale jsme ovlivněni „pevně zakotvenými vzorci vnímání a odezvy, které nás opakovaně nutí reagovat na obdobné spouštěcí mechanismy navyklým maladaptivním souborem myšlenek, pocitů a projevů“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 63). Tato 'raná maladaptivní schémata' Young (2006) definuje jako „široká, pervazivní témata vzhledem k sobě samému a vztahů s druhými, vyvinuté během dětství a vypracované během života, která jsou do významného stupně dysfunkční,“ neboť jedinec již nereaguje

na realitu jaká je, ale jak ji vnímal kdysi v minulosti. Jde tedy o „sebeopakující se vzorce, které jsou centrální k jedincovu pocitu 'já'“ (tamtéž).

Bývají „hluboce zakořeněná, protože nám pomohla se určitým způsobem adaptovat ... Každé schéma můžeme vidět jako nepodařený pokus naplnit základní životní potřeby: bezpečí, spojení s druhými, autonomii, kompetentnost atd.“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 68).

Maslow (in Bennet-Goleman, 2001, s. 71) se domnívá, že „pokud jediný způsob, jak si zachovat sama sebe, je ztratit ostatní, pak běžné dítě se vzdá sama sebe“. Dle Younga (2004) se „schéma vyvíjí v dětství ze souhry mezi vrozeným temperamentem dítěte a každodenními poškozujícími zkušenostmi s rodiči, sourozenci nebo vrstevníky“. Tím, že se začínají v životě vyvíjet velice brzy, stávají se známými a tím pádem pohodlnými. V duchu jediného pohledu na svět „překrucujeme náš pohled na události svých životů, abychom udrželi platnost našich schémat“ (tamtéž).

Rád bych podotknul, že vytvoření určitého schématu může vzniknout jednak častým opakováním a jednak velice silnou ojedinelou zkušeností v raném dětství. Ona pověstná cestička přes pole mohla vzniknout tím, „že jsme po ní stále chodili, až jsme ji vyšlapali anebo po tom poli jedinkrát přešel traktor a cesta je hotová“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení).

Je dobré si uvědomit, že tyto vyrovnávací strategie v dětství měly žádoucí aspekty. „V typickém případě však tato řešení, která byla odpovídající dříve v životě, zkosnatěla, ustrnula na místě, ale jsou stále používána, přestože už nevyhovují“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 75).

To, že vše záleží na úhlu pohledu, vystihuje krásný aforismus zenu, který říká: „Pro svého milence je krásná žena potěšením, / Pro mnicha je rozptýlením, / Pro komára je dobrým jídlem“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 67). Pokud tento pohled jediným směrem trvá chvíli, je vše v pořádku. „Když se ale jeden stav stane fixovaným návykovým stavem myslí, může definovat náš základní pohled na svět“ (tamtéž).

Změně těchto vzorců se věnuje dr. Young ve své schématické terapii. Pro účely této práce stačí jejich existenci a strukturu poznat.

Young v knize *Cognitive Therapy for Personality Disorders: a Schema-Focused Approach* (1999) definoval 18 raných maladaptivních schémat a rozdělil je do 5 vývojových kategorií. Každá fáze vývoje se vztahuje k jiným základním potřebám dítěte. Když tyto potřeby nejsou uspokojeny, vyvíjí dítě schémata, která vedou k nezdravým životním vzorcům. Těchto 18 schémat je rozčleněno do 5 kategorií, podle toho, ke které

základní potřebě je schéma vztaženo (Young, 2004). V dřívější knize *Reinventing Your Life* (1993) popsal jen 11 základních maladaptivních schémat a pojmenoval je "životní pasti" (lifetraps) (Wagner, 2005a).

Young (2004) používá také pojem copingové strategie, které definuje jako "způsob, jakým se dítě se na schémata a poškozující dětské zkušenosti adaptuje. Například, některé děti se vzdávají svým schématům, některé nachází způsoby jak blokovat nebo utéci od bolesti, zatímco jiné s nimi bojují nebo překompenzovávají". Jako příklad je možné uvést dvě děti, které vyrůstají se zneužívajícími rodiči, kteří s dětmi zacházejí hrubě. Jedno z dětí se stane „pasivní, vystrašenou obětí a zůstává takovou celý další život“. Druhé dítě se stane „otevřeně rebelující a vzdorovité, které může dokonce velice brzy opustit domov“ (tamtéž).

Teorie schémat je dalším příspěvkem moderní psychologie k názoru mnoha spirituálních tradic, že jsme „polospícími automaty“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení). Může být také jedním z možných vysvětlení vytvoření konkrétního ennea-typu coby základ neverbální a emocionální struktury charakteru, jak ho popisuje Naranjo.

#### **4.4. Základní struktura osobnosti dle Claudia Naranja**

Charakter můžeme tedy popsat jako souhrn určitých rysů<sup>16</sup>, kdy tyto mohou pocházet také z identifikace či kontraidentifikace s rodičovským rysem, jiné rysy mohou být popsány v duchu adaptace na vnější a vnitřní podmínky jedince.

Charakter je však „více než jen chaotické seřazení rysů. Je to komplexní struktura, která může být zmapována“ (Naranjo, 1994, s. 7). Přitom některé chování a rysy osobnosti mohou být projevem ještě základnější struktury. Tuto základní strukturu popisuje právě enneagram.

Catell a mnozí další se domnívali, že v každé osobnosti existuje základní rys, který slouží jako kořen pro celý 'strom rysů'. Naranjo se však domnívá, že počet těchto hlavních rysů je omezený. Těchto několik základních způsobů vede k „relativnímu důrazu na určitý aspekt naší běžné mentální struktury“ (Naranjo, 1994, s. 12). Jako bychom měli „mentální kostru“ (tamtéž), kterou všichni sdílíme, která se však „jako krystal může rozbít určitým množstvím způsobů, které jsou předem určeny, takže jakýkoliv daný jedinec (který je výsledkem interakce mezi konstitučními a situačními faktory) skončí s určitým

---

<sup>16</sup> Dle Mikšíka (2001) se v anglosaské odborné literatuře místo pojmu vlastnost užívá pojmu rys.

rysem v popředí jeho osobnosti – zatímco zbývající rysy jsou bližší či vzdálenější pozadí“ (tamtéž).

Enneagram popisuje 9 základních typů, které nejsou jen osobnostním stylem, ale spíše „organizovaným uspořádáním charakterové struktury“ (Naranjo, 1994, s. 13). Nejde o 9 typů lidí, ale mnohem spíše o 9 způsobů vyrovnávání se světem. V každém jedinci jsou obsaženy všechny tyto způsoby, enneagram však vychází z představy, že jeden způsob je pro jedince základnější. Naranjo (1994) to přirovnává k diamantu o 9 stranách. V duchu této analogie je každý jedinec diamantem se všemi 9 stranami, na některé z těchto ploch však celý diamant stojí, což je právě ona základní struktura.

V Naranjově pojetí se základní struktura charakteru skládá ze dvou úrovní: „z motivačního aspektu v souhře s kognitivním sklonem“ (Naranjo, 1994, s. 7). Různé formy deficientní motivace nazývá 'vášněmi' a kognitivní aspekt typu 'fixace'. Jednoduše řečeno jsou vášně emocionálním aspektem osobnosti (emoční fixace), zatímco kognitivní fixace myšlenkovým aspektem. V popisu jednotlivých typů osobnosti vychází Naranjo z těchto dvou centrálních stránek v každé charakterové struktuře, z nichž kognitivní aspekt poskytuje myšlenkovou podporu emocionálnímu vzorci, z něhož vlastně vychází. Mentální fixace je tedy jakási „kognitivní podpora emocionálního sklonu“ (Naranjo, 1994, s. 24), kdy „každá fixace vlastně vytváří racionalizaci pro odpovídající vášeň“ (Naranjo, 1994, s. 29). Vášeň je pak, jednoduše řečeno, „typickou emoční reakcí“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 2).

„V jádru každého charakteru tedy stojí – v recipročním vztahu k sobě navzájem – forma motivace plynoucí z nedostatku (*deficiency-motivation*) a kognitivní chyba“ (Naranjo, 1994, s. 34).

Fixace se dle něj tvoří až kolem sedmého roku života, zatímco emoční vzorec by měl být funkční již ve třech letech života. Dle Piagetových fází vývoje by tedy vášeň vznikala v předoperačním stádiu<sup>17</sup>, zatímco fixace by se upevňovala až počátkem stádia konkrétních operací<sup>18</sup>.

Existují názory, že vášeň je založena na raných maladaptivních reakcích neboli schématech. Jinými slovy, dítě ve 3 letech sice může zažívat některé více či méně bolestné zkušenosti, ale nemá k situaci myšlenkový komentář, který by mu pomohl vše vysvětlit a zpracovat. Jako příklad uvádí Velechovská (2003, ústní sdělení) příklad dítěte, kterého za

---

<sup>17</sup> Toto stádium probíhá v letech 2-7, kdy dítěti „chybí takové koncepty jako příčinnost, množství, čas, vratnost, porovnání a úhel pohledu“ (in Hunt, 2000, s. 344).

<sup>18</sup> Věkově by toto stádium odpovídalo létům 7-11, kdy si děti například uvědomují, že „události mimo ně mají své vnější příčiny“ (in Hunt, 2000, s. 344).

trest zavřou do spíže. Pro dítě do tří let je to katastrofa, absolutní opuštění a samota, která se může velice hluboko zapsat do psychiky a vytvořit tak některé ze schémat (jakožto bezeslovnou emoční reakci). Po sedmém roce to sice také není příjemná zkušenost, ale dítě si tuto skutečnost už může vysvětlit jako trest za určité chování. Dodává, že zavřeme-li tam dospívajícího, sní, na co přijde.

Ačkoliv může slovo vášeň vyvolávat různé konotace<sup>19</sup> a taktéž fixace (odkazující mj. také na fixaci pozornosti) není pojmem zcela jednoznačným, stala se obě pojmenování zcela běžnými a užívanými v literatuře, která se zabývá enneagramem.<sup>20</sup>

Základní rozdělení charakterové struktury na emocionální a kognitivní složku může být inspirující, neboť v rámci každé složky sice respektuje obrovskou šíři a hloubku procesů v nich obsažených, ale zároveň zjednodušuje pohled na celek našeho vnitřního bytí na 2 základní aspekty, což pomáhá dát složité změní naší psyché určitou jednoduchou strukturu.

## 5. Pohled na enneagram jako systém

### 5.1. Pojem typ v enneagramu

Hartl (1993, s. 215) definuje typ jako „základní tvar ... vzor ... trs rysů, vlastností či jiných znaků, které slouží jako kritérium jejich třídění do skupin.“ Dle Eysencka je pro změnu typ „pozorovanou konstelací ... rysů“ (in Hall, 1999, s. 353).

Horneyová (2000, s. 169) upozorňuje na fakt, že „touha po jasné klasifikaci spíše uspokojuje naši potřebu řádu a přehledu, než aby činila zadost mnohotvárnosti lidského života.“ William James (1902, s. 148, in Horney, 2000, s. 169) je podobného názoru, tvrdí, že „své klasifikace bychom neměli brát příliš vážně“. „Každá typologie je nutně redukcionistická. Takový je každý systém třídění, který zobecňuje společné vlastnosti nějakých jevů nebo jejich třídy. Ale to je právě jeho předností – zpřehledňuje a uspořádává

---

<sup>19</sup> Ve středověku se za vášeň (lat. *passio*) považoval „navyklý způsob pozorování, svůj způsob vnímání a promítání života z jediného strnulého pohledu“ (Rohr, 1997, s. 20). Jiná pojmenování jsou náruživost či utrpení.

<sup>20</sup> Křesťanská tradice enneagramu používá pro vášeň pojem hřích. "Evagrius Ponticus shrnul zkušenosti raného mnišství s hříchy jako temnotami duše, které brání mnichům v duchovním růstu. Označil je termínem *logismoi*... říká se jim také vášně duše, stíny duše, démoni... Původně těchto stínů duše bylo uváděno devět, pak seznam obsahoval osm slabostí. Sv. Řehoř Veliký změnil jejich pořadí, pýchu dal na první místo jako kořen všech špatností a sloučil ji s marnivostí (čili lživostí). Tak se ustálil počet těchto hříchů na sedmi. Tradice enneagramu znovu seznam rozšířila na devět přidáním strachu a opět lživosti" (Smékal, 2005, s. 165-166).

jinak těžko zvladatelnou různost. Lidé stejně jako třeba stromy jsou nekonečně rozmanití, ale tato jejich pestrost má své pravidelnosti a podobnosti, které je možné postihnout. Javor před mým domem je v každém lístečku a větvičce nenapodobitelný a jedinečný, ale je si mnohem podobnější s javorem vedle než s jakýmkoli modřínem" (Čakrt, 2005, in Hučín, 2005). Nakonečný (1995, s. 135) říká, že „u mnoha lidí se projevuje jednota individuality a typu, tzn. že jsou jedineční, ale současně mají s některými lidmi něco společného, co je výrazně charakterizuje jako určitou skupinu."

Existují však i opačné názory, týkající se systému, kterému se v této práci věnuji: "Enneagramy k nám vpadly hned v několika příručkách. Ve většině z nich je člověk označován jediným slovem, buď jako 'devítka', 'trojka', nebo jako perfekcionista, dobrák, požitkář<sup>21</sup> atd. Systém, který se o lidech vyjadřuje jednoslovnými nálepkami, je třeba z hlediska seriózního poznávání lidí odmítnout. Podle mě enneagram žádný hluboký systém osobnosti nepředstavuje. Je jen jedním z modelů, které dnes existují v zábavním pojetí lidové psychologie" (Vybíral, tamtéž). Palmerová (2000, s. 24) se také domnívá, že "nálepkování a škatulkování nefunguje, protože lidé jsou mnohotvárnější a složitější, než co by se dalo vystihnout přehledem charakteristických rysů".

Naranjo při své terapeutické práci s jedincem objevuje jeho vlastní specifickou stránku osobnosti, která je sice v popředí, ale je umístěna do „univerzálně sdílené struktury“ (Naranjo, 1994, s. 32). Jinak řečeno, každý z nás má svou vlastní historii, dnes tak moderní osobní příběh, který je ovlivněn vrozenými determinanty, které se pak mohou i odlišně projevovat vlivem prostředí. Pro tyto vlivy prostředí, jako jsou rodinné poměry, partner a povolání, ale také kulturní vlivy je dle Jakoba (2001) možno použít pojmu plášť, který dodatečně překrývá hluboce zakotvené struktury naší charakterové struktury (ennea-typ) a může způsobovat, že svou základní strukturu vůbec nevidíme.

Záleží také na nás a naší dosavadní 'práci na sobě', nakolik jsme si vědomi svých vnitřních konfliktů z naší charakterové struktury plynoucích a nakolik jsme je zpracovali, případně i změnili své projevování navenek, tedy chování. V systému enneagramu se často používá slova zralost. Na pomyslné vertikální ose (oproti horizontální ose vývoje ve smyslu zlepšování svých vlastností apod.) je možné vidět jednotlivé vlastnosti popisované u typů jako nezralé až patologické (na této úrovni typy popisuje především Naranjo),

---

<sup>21</sup> Jelikož ani mně se podobná jednoslovná označení příliš nelíbí, držím se v této práci označení ennea-typ I-IX (případně používám pouze pojem typ, když je z kontextu jasné, že toto označení odkazuje k typologii enneagramu). Jména ennea-typů je však možné vnímat jako pouhé "rodinné označení", které lze užívat, abychom smysluplně mluvili o rozdílech v osobnosti způsobem, při kterém se neztratíme v detailech (Riso, Hudson, 1999).

normální čili běžné ('my zdraví neurotici') a konečně zralé, což je spíše už spirituální rovina, neboť proces zrání je v tomto systému totožný s „uvolněním z typu“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 34), s procesem integrace, který nás navrácí k naší pravé podstatě<sup>22</sup> (jde samozřejmě o velmi zjednodušený model).

Švýcarští autoři Jakob a Hubber (2001, s. 10) definují typ v kontextu enneagramu jako „devět vzorů existence“ odtržených od své podstaty čili „nenaprogramované části člověka, jeho pravé podstaty“, kdy „každý typ popisuje jednu z forem identity, struktury ega, osobnosti nebo charakteru.“

Dle Naranja (1994, s. 33) není žádná z 9 různých charakterových struktur pro psychologii něčím novým, jen jsou prezentována v novém světle: typ „jako 'specializace psyché' v jednom z devíti možných směrů podle důrazu na jednu z devíti motivačních dispozic". 'Typ' v tomto kontextu není škatulkou, pouze pojmenováním této specializace, těchto „základních strategií, jak se vyrovnat se zraněním z dětství“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení). Enneagram tak nikoho "neumisťuje do škatulky, ale ukazuje nám škatulku, ve které už jsme – a cestu ven" (Riso, Hudson, 1999, s. 28).

## 5.2. Základní struktura enneagramu

Geometrický obrazec, zvaný enneagram (viz příloha č. 2), je složen z kruhu<sup>23</sup>, jehož obvod je pravidelně rozdělen na devět bodů, očíslovaných ve směru hodinových ručiček od 1 do 9 s tím, že číslo 9 stojí na vrcholu enneagramu. Spojíme-li body 3, 6 a 9, vzniká rovnostranný trojúhelník, spojíme-li pak body 1, 4, 2, 8, 5, 7, vzniká hexad<sup>24</sup> (Riso, Hudson, 1999). Tento obrazec má v sobě obsaženy mnohé zákonitosti, které se netýkají jen psychologické a spirituální roviny, jen pro zajímavost uvádím, že spektrum aplikací jde přes matematické zákonitosti až k hudebním stupnicím.

Ačkoliv tzv. vnitřní tok (dynamika) jednotlivých spojení, souvislosti mezi přílehlými či protilehlými typy, které dobře mapuje Naranjo (1994), jsou pro hlubší pochopení dynamiky vnitřních procesů a informační hodnotu pro jedince velice podstatné, nebudu se jimi v této práci příliš zabývat, stejně jako bližšími vysvětleními souvislostí mezi charakterovými strukturami, které jsou v enneagramu obsaženy a znázorněny. Pro

---

<sup>22</sup> Viz kapitola 9 - Enneagram a spirituální rozvoj.


<sup>23</sup> Kruh je „symbolem jednoty, absolutna a dokonalosti“ (Becker, 2002, s. 132), je tedy symbolem celosti našeho vnitřního života. Jung říká, že „osobnost jako celek je charakterizována ... kruhem“ (Jung, 1998, s. 134).

<sup>24</sup> Viz příloha č. 2



účely této práce a pro lepší orientaci se na tomto místě zmíním pouze o jednoduchém rozdělení enneagramu na tři části.

Základní trojúhelník bodů 3, 6 a 9 (tzv. vnitřní trojúhelník) pomáhá rozdělit enneagram na tři základní skupiny, kdy „každý z oněch tří typů tvoří centrální typ, představuje centrální téma a typy po stranách ... jsou jejich variacemi“ (Gündel, 2001, s. 21), lišící se způsoby, jakými se k tomuto centrálnímu tématu vztahují. Zpravidla také jeden z nich bývá zaměřen ven (8, 2, 7) a ten druhý dovnitř (1, 4, 5).

První skupina je orientovaná na jednání (body 8, 9 a 1), druhá skupina se orientuje především na cítění (body 2, 3 a 4) a konečně třetí skupina na myšlení (body 5, 6 a 7). Tyto skupiny dle Rohra (1997) odpovídají teorii interpersonálních stylů dle Horneyové, jiní autoři nacházejí jiné paralely s její teorií (Wagner, 2005b). V enneagramové literatuře se také běžně hovoří o 3 centrech inteligence v člověku, které odpovídá tomuto rozdělení. Daniels (2002, s. 61) říká, že „v západní psychologii ... je za jediné centrum inteligence považováno  a mysl. Přitom máme také inteligenci srdce (emoční inteligence)<sup>25</sup> a inteligenci těla<sup>26</sup> (vnímání a reflexy).“ Všichni máme samozřejmě všechna 3 centra, jedno z nich však bývá dominantnější. Rozdělení 9 charakterových struktur na 3 centra je důležité také vzhledem k hlavnímu tématu, každý z trojice typů řeší toto téma jiným způsobem.

### **a) Orientace na jednání – centrum břicha**

Tyto typy mají sklon vnímat svět skrze své tělo, své instinkty a reflexy, "kořeny naší životní síly a vitality. Instinktivní triáda má co do činění s inteligencí těla, se základním životním fungováním a přežitím" (Riso, Hudson, 1999, s. 51). "Sférou zájmu fyzického těla je pohyb k potěšení a pryč od bolesti, je impulzivní" (Bear, 2003, s. 37). Základním tématem je životní energie, často ve formě agrese a vzteku. "8 má tendenci vztek vyjádřit, 9 popřít a 1 potlačit" (Riso, Hudson, 1999, s. 54). Převládá zaměřenost na přítomnost. Hledání dominance a způsobů, jak naložit se svou energií, „potřeba prostoru, kontroly a moci“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 3).

---

<sup>25</sup> Emoční inteligence zahrnuje dle Gardnera pět hlavních oblastí: „znalost vlastních emocí, zvládání emocí, schopnost sebe motivovat, vnímavost k emocím jiných lidí, umění mezilidských vztahů“ (in Goleman, 1997, s. 50–51).

<sup>26</sup> Blížeji se fyzické a smyslové inteligenci věnuje Buzan (2003).

### **b) Orientace na cítění – centrum srdce**

Sklon vnímat skrze své city a emoce. "Typy citové triády se zabývají vyvinutím image. Kompenzují nedostatek hlubšího spojení s esenciálními kvalitami srdce vybudováním falešné identity a identifikováním se s ní. Pak nabízejí tuto image druhým (stejně jako sobě) doufající v přitáhnutí pozornosti, přijetí a pocitu hodnoty" (Riso, Hudson, 1999, s. 55). Převládající zaměření na minulost, protože sebeobraz je vybudován na základě vzpomínek a minulých zkušeností (tamtéž). Hledání naplnění v mezilidských vztazích, „jde o to 'být přijat'“ (Rohr, 1997, s. 38). Z toho vyplývá „mnoho klamu a lži, image“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 3). Když nejsou jejich emocionální potřeby naplněny, objevují se často pocity zlosti, zranění a smutku (Bear, 2003).

### **c) Orientace na myšlení – centrum hlava**

Tendence vnímat především skrze své mentální procesy, "je to domov vnitřního dialogu" (Bear, 2003, s.38). „Cílem této strategie je omezit úzkost, zvládnout potencionálně nepříjemné situace a nabýt pocitu jistoty skrze mentální operace jako je analyzování, náhled, představy a plánování“ (Daniels, 2002, s. 62). Typy této triády se hodně zabývají tématy, které vyplývají z vývojové fáze separace od matky.<sup>27</sup> "Typy pak představují způsoby, jakými se dítě pokouší vyrovnat s touto fází a překonat závislost. 6 hledá otcovskou postavu, někoho, kdo je silný, důvěryhodný a autoritativní...5 je přesvědčena, že podpora je nedostupná nebo nespolehlivá, tak se pokusí všechno zvládnout sama... 7 se honí za náhradami za mateřskou výživu" (Riso, Hudson, 1999, s. 59). Orientace na budoucnost.

## **5.3. Definice výchozích pojmů**

V popisu jednotlivých typů se zaměřím především na výše definované pojmy vášeň a fixace. Pojmenování těchto dvou složek se u různých autorů v některých případech liší, budu tedy používat terminologii a myšlenkový svět Claudia Naranja.

Krátkým popisem sebeobrazu u každého z typů bych rád docílil, byť za cenu určitých zjednodušení, jasného a jednoduchého pohledu na tu kterou charakterovou strukturu, jak se projevuje ve formě představy o sobě samém. Hubber a Jakob (2001, s. 11)

---

<sup>27</sup> Podle M. Mahlerové probíhá toto oddělování postupně, v několika fázích. Fáze separace – individuace trvá od 4. měsíce života až do tří let a má několik subfází. V tomto období se také objevuje separační úzkost (Langmeier, Krejčířová, 1998).

říkají, že sebeobraz „mi umožňuje prožít svou identitu. Je to role, kterou chci hrát v tomto divadle světa, k níž se cítím být přitahován a věřím, že se v ní mohu realizovat.“ Horneyová (2000, s. 23) se domnívá, že jedinec, který je odcizen svému pravému já (což z hlediska spirituálních tradic jsme my všichni), si potřebuje vytvořit něco, „čeho by se mohl přidržet, pocít identity“. Tato identita je v kontextu této práce právě mým sebeobrazem, s nímž se ztotožňuji jako se sebou samým. Jde o "souhrnnou mentální reprezentaci self, což se nazývá sebepojetí či sebeobraz... Ačkoliv je sebeobraz mentálním konstruktem, běžně ho tak nezažíváme. Naopak, většinou zažíváme sebeobraz jako self" (Almaas, 1996, s. 55-57).

S tím je spojena idealizace sebe sama. „Jedinec chce – nebo je k tomu spíše puzen – vyjadřovat sebe sama. To znamená, že chce vyjádřit své idealizované já, osvědčit je v akci“ (Horney, 2000, s. 25). Každý člověk si v průběhu života vytváří ideály, podle kterých se pak snaží žít. "Náš sebeobraz je zásadně určen těmito ideály a jimi také poměrujeme druhé lidi" (Rohr, 1997, s. 199) Idealizace sebe sama se pak (opět se značným zjednodušením) projevuje ve formě věty 'Jsem dobrý, když ...', přičemž konkrétní adjektiva se u různých typů samozřejmě liší. Jde o tzv. "ideální já, vyjadřující představu ideálního obrazu sebe, toho, jaký by chtěl daný člověk být, jaký by měl být" (Smékal, 2004, s. 342).

Pojmu obranný mechanismus budu užívat ve významu psychických procesů, které „odstraňují úzkost a ohrožení“, jejichž smyslem je „zachovat celistvost a neporušenost ega“ (Hartl, 1993, s. 102), v kontextu této práce tedy naší osobnosti a její sebepojetí. Nakonečný (1995, s. 223) říká, že „základní tendencí osobnosti je udržovat vnitřní integritu a rovnováhu“, pokud však osobnost (ego) chápeme jako iluzorní konstrukt, slouží obranné mechanismy pouze tomu, „abychom celou tu iluzi ega neprokoukli“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení), neboť v případě jakékoliv situace, která ohrožuje náš sebeobraz, zasáhnou obranné mechanismy. Tak lze souhlasit s Hilgardem (in Nakonečný, 1995, s. 223), podle něhož „je ve všech obranných mechanismech přítomen sebeklam“.

Při popisu etiologie zmíním některé možné způsoby vzniku odlišných ennea-typů, jak jsem je našel především v Naranjovi (1994), Palmerové (2000) a Bennet-Golemanové (2001). Jak jsem již zmínil, žádný z ennea-typů není pro psychologii něčím zcela novým,

v části nazvané Analogie v odborné literatuře se proto některým těmto podobnostem již dříve či jinak popsaných struktur osobnosti budu věnovat blížeji<sup>28</sup>.

Rád bych zdůraznil, že enneagram se předával a předává nejlépe ústní formou. "Současná ústní tradice... vychází ze seminářů, na nichž o sobě vyprávějí lidé znající svůj typ" (Webová, 2001, s. 10). Jednou z největších výhod tohoto způsobu je živá interakce s možností nahlédnutí vlastních vzorců jednání, myšlení a cítění skrze rozhovory se zástupci stejného typu. "Je daleko jednodušší poznat svou vlastní pozici, když vnímáme druhé nejen prostřednictvím jejich slov, ale i hlasu, držení těla, mimiky, pohybů, tempa řeči. Je velmi těžké napoprvé uchopit podstatu systému z knihy" (Palmer, 2005, s. 6). Domnívám se, že jen v živém a každodenním procesu sebereflexe vlastního jednání a motivů je možno nalézt transformativní hodnotu, kterou systém enneagramu disponuje. Psaný popis jednotlivých typů osobnosti, jakkoliv přesný, nemůže nahradit vlastní zkušenost, přesto je nezbytným krokem, sloužícím jako mapa na cestě do struktury lidského nitra. "Chystáme-li se podniknout výpravu, je dobré mít s sebou mapu terénu – vědět, kde se nachází výchozí bod (a kde cíl, chceme-li do něj dojít) a s jakými překážkami se na cestě můžeme setkat" (Webová, 2001, s. 29).

„Kognitivně-emocionální struktura enneagramu osobnosti může být užitečným průvodcem k porozumění a transformaci naší osobnosti, avšak není Pravdou, není skutečnou realitou toho, jak se naše bytosti nepřetržitě projevují. Je to teorie osobnosti. Enneagram překračuje tradiční přístupy tím, že nám připomíná, že až příliš žijeme v iluzorním světě díky obranám, které již nepotřebujeme a že zaměňujeme myšlenky a city vztahující se ke skutečnosti za skutečnost samu“ (Tart, 2000, in Palmer, 2000, s. 15). Je také dobré mít na paměti, že enneagram popisuje především vnitřní strukturu osobnosti, na úrovni, které se budu věnovat, se nezabývá chováním (které závisí na mnoha dalších faktorech, např. na podtypu z hlediska instinktivní preference, ale i na situaci apod.).

Při popisu typů budu zachovávat tuto základní kostru: 1. emoční fixace (vášeň), 2. mentální fixace, 3. sebeobraz, 4. obranný mechanismus, 5. etiologie, 6. analogie v odborné literatuře.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Naranjo (1994) uvádí u každého ennea-typu srovnání s osobnostním typem dle Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). Tato srovnání jsou velice zajímavá, v této práci se jim však nevěnuji. Aby srovnání nepůsobila samoučelným dojmem, musel bych jít do značných podrobností, kterým jsem se při popisu základních prvků ennea-typů chtěl vyhnout.

<sup>29</sup> Většina ennea-typů je v jejich patologické formě popsána v DSM-IV, se kterou pracují enneagramové školy vycházející z amerického prostředí. Ve své knize Character and neurosis Naranjo cituje předchozí vydání (DSM-III), já budu při některých citacích vycházet jak z DSM-IV, tak z evropské MKN-10.

## 6. Popis jednotlivých ennea-typů

### 6.1. Typ I

#### 6.1.1. EMOČNÍ FIXACE – ZLOST

Zlost může být chápána jako emocionální podklad a kořen této charakterové struktury, ačkoliv se častěji projevuje jako vztek, který je ve spojení s pocitem nespravedlnosti. Vášně zlosti není vnímání zlosti na emocionální úrovni, ale jde spíše o dynamický základ rysů charakteru, jako jsou: „kritičnost, náročnost, dominance a asertivnost, perfekcionismus, sebekritičnost, přehnaná kontrolovanost a disciplinovanost“ (Naranjo, 1994, s. 52).

Tato zlost však nebývá u tohoto typu vědomá či otevřeně vyjadřovaná. Co se týče verbálního chování, zlostný typ kontroluje vyjádření vzteku, protože by to bylo v rozporu s jeho idealizací sebe sama (viz níže). V jednání však zlost vyjadřují, většinou však nevědomě, přitom však „většina této osobnosti může být pochopena jako reakční formace proti zlosti, popření destruktivnosti skrz uvážený, dobře míněný přístup“ (Naranjo, 1994, s. 40). Tento typ je spíše kritický a požadující než vědomě nenávidný či nevrlý.

Přehnaně ctnostný charakter tedy vyrůstá z obrany proti zlosti a destruktivnosti. Orientace lidí tohoto typu je vysoce antiinstinktivní a nespontánní. Dalo by se i říci, že „silou, kterou potlačili svou spontánnost, v nich vznikl silný vnitřní hněv“ (Salmon, 2001, s. 55). Jeho povaha se pak může projevovat mnoha způsoby: jako „rozmrzelost, ospravedlňování se, napětí a strohost, rozhořčené výbuchy“ (Daniels, 2002, s. 24). Rohr (1997, s. 52), sám typ I, říká, že „zlost je pro nás něco nedokonalého. Vzorné děti nejsou zlostné ... v našem nitru to vše zlostí, že svět je tak zatraceně nedokonalý, my ale svou agresi nevyjádříme“.

#### 6.1.2. MENTÁLNÍ FIXACE - PERFEKCIONISMUS

Ačkoliv více typů se může popsat jako perfekcionista, u tohoto typu je hledání dokonalosti až k perfekcionismu nejvíce evidentní. V dětství mohli tito lidé zažít silnou kritiku svého chování a tak „se naučili sami sebe přísně pozorovat, aby se vyhnuli chybám, jichž by si ostatní všimli“ (Palmer, 2000, s. 93). Jakoby jim okolí signalizovalo, že „jsi O.K. jen tehdy, když jsi perfektní“ (Rohr, 1997, s. 48), a tak se snaží chovat za každých okolností správně, zaměřujíc svou pozornost na dokonalost svou i světa. „Rodiče mi

neustále říkali, co smím a co nesmím. Chtěli po mě, abych byl dokonalý“ (PR, 2004, ústní sdělení). Vypěstovali si tak stálý systém dohledu, kterého lze nazvat vnitřní kritik, přičemž jedničky říkají, že „žijí s tak přísným vnitřním kritikem, s jakým by se většina z nás setkala, jedině kdybychom se dopustili nějakého závažného zločinu“ (Palmer, 2000, s. 94). „V dětství nebyl nikdo, kdo by mi řekl, jak to má být, tak jsem si to stanovila sama. A strašně přísně. A navíc ty laťky stále zvyšují“ (PR, 2004, ústní sdělení). Tyto laťky bývají stejné pro ně samé i jejich okolí. „Výsledkem je, že jsou často nadměrně kritičtí k ostatním, k tomu, co vnímají jako nedostatečné, i když se jedná o naprosto dokonale odvedenou práci“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 91). Často pak „ztrácejí hraniční čáru mezi platným měřítkem a vlastním názorem“ (tamtéž).

Kritičnost jako forma vyjádření zlosti nad nedokonalostí světa se projevuje jako touha zlepšit sebe i ostatní. Skrz tento „intelektuální kriticismus není hněv jen vyjádřen, ale i ospravedlněn, racionalizován a tím pádem popřen“ (Naranjo, 1994, s. 53). 'Já chci' je transformováno v 'měl bys'. Tato kritičnost se často projevuje jako stálé hledání chyby, něčeho nedokonalého. Samy však kritiku těžko snášejí, protože už je dost tíží jejich vlastní. Být svým vlastním policistou a nesmlouvavým kritikem je vlastně „výraz zlosti namířený dovnitř“ (Naranjo, 1994, s. 55).

Náročnost se projevuje jako tvrdá práce na zlepšení sebe i světa až do potlačení spontaneity a potěšení ('ctnostná přísnost'). Jejich heslem by mohlo být 'napřed práce, potom zábava'. Vysoká míra kontroly se projevuje jako charakteristická rigidita, díky které je obtížné fungovat v nestrukturovaných situacích a kdekoliv je vyžadována improvizace. S tím souvisí i odcizení se od emoční zkušenosti.

Sebekritičnost vychází z neschopnosti přijmout sebe sama, neboť základní přesvědčení o světě by mohlo znít takto: „Lidé nejsou přijímáni takoví, jací jsou. Očekává se od nich dobré chování, které se odměňuje, zatímco špatné chování a myšlenky se odsuzují a trestají“ (Daniels, 2002, s. 23).

Disciplinovanost je pak nezbytným nástrojem k soustavnému zlepšování sebe sama s konsekventním oddalováním potěšení a zábavy (tzv. puritánský styl). „12 hodin denně je pro mě normální pracovní doba“ (PR, 2004, ústní sdělení).

### **6.1.3. SEBEOBRAZ**

V souladu se zaměřením pozornosti na zlepšování nedokonalého světa a lidí v něm si tento typ vypěstoval představu o sobě, která říká: „Já mám pravdu a dělám to správně.“ Z toho vyplývá i další: „Jsem nenahraditelný. Doufám, že ostatní taky chápou, co je třeba

zlepšit. V zásadě vím já nejlépe, jak je to správně. Proto přijímám tolik odpovědnosti, že by mě za to měli konečně mít rádi“ (Jakob, 2001, s. 12). Idealizace sebe sama by pak mohla znít: „Jsem dobrý, když jsem upřímný, pilný a pořádný“ (Rohr, 1997, s. 6 - příloha).

#### 6.1.4. OBRANNÝ MECHANISMUS

Základním vzorcem je zde „dělání něčeho dobrého, aby se vykompenzoval pocit něčeho špatného“ (Naranjo, 1994, s. 57). K tomu má velice blízko reaktivní formace. Jde o „odvedení sebe od uvědomění si určitých impulzů skrz opozitní aktivitu“ (Naranjo, 1994, s. 58), o „dispozici k jednání, která slouží funkci zachování neuvědomění si emocí“ (tamtéž). Pokud se objeví nějaké pohnutky (převážně agresivní a sexuální), které nezapadají do sebeobrazu, je možnost je transformovat soustavnou prací.

Dalším často uváděným obranným mechanismem je kontrola jednání. „Místo bezprostředního a přímého reagování se v našem nitru ve zlomcích sekundy odehraje proces cenzury, jenž rozhodne, co řekneme – a jak to řekneme“ (Rohr, 1997, s. 52). Oba tyto způsoby tedy slouží k nevyjádření rušivých pocitů a popudů a upevňují tak představu sebe sama jako toho, kdo ví, co je správné a co ne.

#### 6.1.5. ETIOLOGIE

Dle Naranja jsou lidé typu I většinou pyknici<sup>30</sup> s mezoendormofovou<sup>31</sup> tělesnou stavbou (a s odpovídající somatotonií<sup>32</sup> dimenzí temperamentu<sup>33</sup> – dle Sheldona).

Příčiny vzniku této charakterové struktury mohou být mnohé. Většinou však panuje shoda v tom, že lidé tohoto typu „byli v dětství intenzivně kritizováni nebo trestáni a že je nakonec posedla touha být hodní a tím se vyhnout problémům“ (Palmer, 2000, s. 99). Stávání se lepší a lepší osobou je podporováno touhou získat více přijetí a blízkosti od jednoho či obou rodičů. Také se od nich často čekalo, že na sebe předčasně vezmou povinnosti dospělých. Když se však dopustili chyby, byli trestáni, „nikdy však nebyli oceněni za to, že se obětovali a že byli hodní“ (tamtéž). Rodinná situace bývá většinou plná nadměrných požadavků spojená se skromným až nedostatečným ohodnocením. Častá

---

<sup>30</sup> Dle Kretschmera (in Smékal, 2004, s. 164) se "vyznačuje velkými rozměry vnitřních dutin (lebky, hrudníku a břicha) a dále sklonem k hromadění tuku na trupu, kdežto pohybový aprát je štíhlejší. Menší až střední postava, kulatá hlava na kratším masivním krku".

<sup>31</sup> Kombinace prvků mezomorfických a endomorfických tělesných složek (bližší popis jednotlivých složek níže).

<sup>32</sup> „Somatotonní typ se vyznačuje aktivitou, energií a touhou po moci, sebeuplatňováním, agresivitou a jistou nezdrženlivostí“ (Nakonečný, 1995, s. 145).

<sup>33</sup> Dle Mikšíka (2001, s. 34) „obecně převládá pohled na temperament jako na vrozenou záležitost mající značný význam v dynamice chování, v situačních projevech subjektu“. Naranjo (1994, s. 72) upozorňuje, že „temperament je půdou charakteru, ne charakterem samým“.

bývá i situace, kdy je jeden z rodičů rovněž perfekcionista zaměřený, dítě si pak zvnitřní nejen jeho normy, ale i způsob chování.

Je možné, že díky rodinné situaci dítě uvěří přesvědčení, že 'takového jaký jsem, mě nemohou mít rádi'. Představa 'neschopnosti vzbudit lásku' pak může být hlavním motorem stálého zlepšování sebe sama, neboť v jeho jádru je „přesvědčení, že máte závažné chyby, představa, že každý, kdo vás pozná takového jaký doopravdy jste, vás okamžitě shledá nedokonalým“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 83). Rodič často (byť mnohdy neverbálně) signalizuje dítěti 'nejsi prostě dost dobrý'. Bennet-Goleman (2001, s. 90) uvádí případ jedné své klientky, která říká: „Když jsem byla malá a přinesla jsem domů vysvědčení, můj otec mě vždy kritizoval – nezáleželo na tom, jak jsem byla dobrá – a to jsem většinou měla samé jedničky. Když jsem dostala jedna minus nebo i jedničku, zeptal se, proč jsem nedostala jedna plus. Nic, co jsem kdy udělala, mu nebylo dost dobré. Stále cítím, že to, co udělám, není dost dobré“.

„Postoj 'Podívej se, jak jsem dobrý, budeš mě nyní milovat?' se často změní na 'Podívej se, jak dobrý jsem – dlužíš mi respekt a uznání'“ (Naranjo, 1994, s. 61). Hledání lásky se tak stává hledáním správnosti a respektu.

#### **6.1.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE**

Ennea-typ I byl v odborné literatuře v některých bodech popsán například Karlem Abrahamem (anální charakter) či Wilhelmem Reichem (aristokratický charakter) (Naranjo, 1994).

Karen Horneyová pojmenovává jeden ze způsobů expanzivního stylu perfekcionista. Uvádí, že jedinec „má pocit nadřazenosti díky svým vysokým měřítkům ... a z této základny shlíží dolů na ostatní. Arogantní pohrdání druhými však skrývá – i před sebou samým – za uhlazenou přátelskost, protože jeho měřítko mu takové 'výstřední' pocity zakazují.“ Perfekcionismus se podle ní neprojevuje jen ve viditelných věcech, jde spíše „o dokonalost bez kazu týkající se celého způsobu života“. Druhými pohrdá, když nežijí v souladu s jeho měřítky dokonalosti, „pohrdání sebou samým před ním však zůstává skryto. Jeho vlastní sebeodsuzování je tak externalizováno“ (Horney, 2000, s. 174). Je závislý na druhých v tom smyslu, že od nich potřebuje respekt spíše než obdiv, kterým má tendenci opovrhovat.

Základní rysy ennea-typu I nalezneme i u C. G. Junga v jeho extrovertním myslivém typu: „Tento typ přikládá nejen ve vztahu vůči sobě samému, ale i vůči svému prostředí rozhodující vliv objektivní skutečnosti, respektive její objektivně formulované



intelektuální formuli. Podle této formule se poměřuje dobré a zlé, určuje se krásné a ošklivé. Správné je vše, co této formuli odpovídá, nesprávné je to, co jí odporuje“ (Jung, 1996, s. 284).

MKN-10 popisuje některé rysy ennea-typu I ve své položce Anankastická porucha osobnosti (F60.5). Je charakterizována „pořádkumilovností, emoční rigiditou, paličatostí a nerozhodností ... jsou zaujati pravidly ... detaily a snahou po dokonalosti ... bývají vážní, beze smyslu pro humor.“ (Höschl, 2002, s. 543). Diagnostická kritéria DSM-IV: „Nadměrná spořádanost, perfekcionismus a mentální a interpersonální kontrola na úkor flexibility“. Některé příznaky: „Nadměrné zaměření na podrobnosti, pravidla ... nadměrné zabývání se prací a produktivitou na úkor radosti a přátelských vztahů ... nadměrná svědomitost, skrupule a nepřizpůsobivost v otázkách etiky či hodnot ... rigidita“ (tamtéž). Odmyslíme-li si slovíčko 'nadměrná', máme zde stručný popis ennea-typu I.

## 6.2. Typ II

### 6.2.1. EMOČNÍ FIXACE - PÝCHA

Základním kamenem této charakterové struktury je „strategie dávání ve službách svádění a sebepovýšení“ (Naranjo, 1994, s. 175). Nejde dle něj jen (jak se domnívají někteří autoři při popisu hysterického charakteru) o impulzivní egocentričnost, jde spíše o souhrn egocentričnosti a zdánlivé velkomyslnosti.

Na pýchu lze pohlížet jako „na způsob povýšení sebe sama, sebenafouknutí“ (Naranjo, 1994, s. 176). Dala by se popsat i jako „emocionální proces sebeláska skrz identifikaci s oslavovaným sebeobrazem“ (tamtéž), nebo „imaginární vyzvednutí vlastní ceny a atraktivnosti“ (Naranjo, 1994, s. 185). Rozeznání pýchy je velice subtilní, neboť „pýcha je něco jiného než domýšlivost nebo sebeláska“ (Rohr, 1997, s. 68), jde spíše o hluboký pocit a přesvědčení, že „já jsem láskyplnější než vy všichni, moje láska zachrání svět. Budu se starat o to, aby vás moje láska zachránila. Učiním svou lásku pro váš život a váš systém tak nepostradatelnou, že se beze mne nebudete moci obejít“ (tamtéž).

S pýchou je spojená velká potřeba lásky a vztahů. „Jako děti si vysloužily lásku a bezpečí tím, že uspokojovaly potřeby druhých ... vyrůstaly v přesvědčení, že přežití závisí na uznání druhých“ (Palmer, 2000, s. 125-126). S tím je spojen nízký pocit vlastní hodnoty, který obvykle vyústí v zaměření pozornosti k druhým lidem, protože „potřeba

uznat sebe sama jako někoho speciálního je uspokojena prostřednictvím lásky druhého“ (Naranjo, 1994, s. 185). Jak však získat lásku druhého? Tomu slouží velice vypracované formy svádění.

Být atraktivní a aktivně se atraktivní stávat je jedním ze základů svádění (erotického, ale i sociálního). Erotičnost nemusí být jen čistě sexuálního původu, neboť (jak výstižně podotkla jedna žena): „To co chci, není sex, nýbrž pozornost, které se mi dostává díky tomu, že by k sexu mohlo dojít“ (in Palmer, 2000, s. 135). Erotické svádění tedy vlastně slouží dokázání osobní důležitosti. Svádění má mnoho podob, od přizpůsobování se druhým a hraní rolí, které druzí oceňují až ke strategii dávání.

Tito lidé „od malička vyrůstali v prostředí, kde jejich přežití záviselo na tom, jestli jsou milé a příjemné. Tak se naučili dávat, nejen aby splnili přání ostatních, ale aby uspokojili především svou vlastní potřebu být přijat“ (Palmer, 1998, s. 29). Jelikož věří tomu, že „aby člověk mohl dostávat, musí nejprve sám dát ... zaměřují pozornost na potřeby a přání druhých“ (Daniels, 2002, s. 26). Jde však jen o ty, které jedinec pokládá za „dostatečně cenné ke svedení“ (Naranjo, 1994, s. 187), jakési V.I.P. Mají tak tendenci „stát se nepostradatelnými pro partnera nebo lidi, kteří mají moc“ (Palmer, 2000, s. 132), dalo by se i říci, že „potřebují být potřebováni“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 19). "Pýcha je způsob kompenzace, jak se cítit dobře, protože dáváte (Palmer, 2005, ústní sdělení).

### **6.2.2. MENTÁLNÍ FIXACE – ZDÁNlivÝ PŘEBYTEK**

Tím, že jsou navenek orientované a závislé na pozornosti a ocenění od druhých, naučili se „nabídnout ... vybranému člověku to pravé v pravou chvíli, i kdyby to neměli ... Zpracuje totiž myšlenkový vzorec zdánlivého přebytku: 'Já to mám a když ne, tak to pro tebe nějak zajistím.'“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 19). Skutečnost je taková, že „vevnitř máme málo, a proto máme v mysli nastaveno, že máme dost. Sami sebe oblbujeme, že máme dost, aby to nebolelo, že nemáme“ (PR, 2004, ústní sdělení). Všechny způsoby dávání slouží ústřednímu mottu chtít se zalíbit a cítit se tak přijat. Navíc je dobré si uvědomit, že „to, co dávají druhým, je to, co očekávají i oni od nich“ (Palmer, 2000, s. 133), jde tedy o princip 'dávám, abych dostal'. „Příležitosti moci dát se těžko odolává, protože když dám, tak dostanu“ (Velechovská, Byrtus, 2000, s. 19). Tento zdánlivý přebytek zcela zřetelně vyplývá z potlačení vlastních potřeb (viz níže).

Dalším rysem tohoto typu je asertivnost, která je podporována dobrým sebepojetím, která zahrnuje „vzácnou kombinaci něžnosti a bojovnosti“, jejichž heslem by mohlo být „make love and war“ (Naranjo, 1994, s. 177). Toto image obsahuje také optimistické

a šťastné charakteristiky (lépe řečeno ustavení a podporování iluze positivity), které se projevují ve svobodě, divokosti a spontánnosti a rebelii vůči autoritě a pravidlům.

Typ II je nespécifičtější emocionální z celého systému, kdy tuto citovost zcela zřetelně vystavuje na odív.

### **6.2.3. SEBEOBRAZ**

V souladu se základním způsobem získávání lásky si tento typ vybudoval představu o sobě, která říká: „Pomáhám, pak mě mají rádi a potřebují mě. Víím, co musím udělat, aby se ostatní cítili dobře a jsem vždy po ruce, když potřebují pomoci. Tak nikdy nejsem sám, ostatní jsou na mě odkázáni, a tak mě přece musí mít rádi“ (Jakob, 2001, s. 12). Jsem tedy dobrý, když jsem „milý, nesobecký a ochotný pomoci“ (Rohr, 1997, s. 6 - příloha).

### **6.2.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Potlačení jako hlavní obranný mechanismus je vlastně „nevědomé 'nechtít vědět'“ (Naranjo, 1994, s. 190). U typu II se specificky projevuje jako potlačení vlastních potřeb, kdy vlastní „potřeby představují možnost rozporu s potencionálním zdrojem náklonnosti. V důsledku toho si ... vycvičili pozornost tak, aby se zaměřovala ven, aby si osobních potřeb nevšímalí a aby si tak zajistili lásku“ (Palmer, 2000, s. 131). Jde o proces „odpoutání pozornosti od uvědomění si vlastní potřeby“, protože pro „specialisty v manipulaci a svádění druhých skrz dávání by bylo nebezpečné přiznat si vlastní přání, protože pak by dávání bylo rozeznáno jako ... dávání abych dostal, motivované osobní potřebou identifikovat se s pozicí a rolí toho, kdo dává“ (Naranjo, 1994, s. 190 - 191). „Své vlastní potřeby potlačuje a promítá si je do druhých ... neboť celý život tu jsou pro ty druhé“ (Rohr, 1997, s. 69).

Jako kompenzace za ztrátu uvědomění si svých potřeb se projevuje „intenzifikace citových stavů“, spojená s emočním zjednodušením, impulzivností a 'laskavou manipulací' v mezilidských vztazích. Je to jakoby „uspokojení bez uvědomění potřeby nepřineslo jedinci pocit, že potřeba byla naplněna, což vede k neuhasitelné žízni po intenzitě“ (Naranjo, 1994, s. 190 - 191).

Je pro ně také těžké říci o pomoc, která vyplývá jednak z neuvědomění si vlastních potřeb a jednak z pýchy: „Prvotní, proč nepožádáme o pomoc je pýcha, že to uděláme a zvládneme sami. To, že potřebuji pomoc, je už degradace, snížení se. Nerad skláním hlavu“ (ústní sdělení, 2004, PR).

### 6.2.5. ETIOLOGIE

Z Naranjových pozorování vyplývá, že tělesná skladba typu II je endomorfní<sup>34</sup>, což může podporovat „viscerotonní“<sup>35</sup> potřebu po náklonnosti“ (Naranjo, 1994, s. 192). Jelikož je fyzická krása více obvyklá u tohoto typu než u jiných, dalo by se spekulovat o „konstitučně dané hravé dispozici, která je svádívá, ačkoliv dítě se vlastně nepokouší svádět“ (tamtéž).

Jednou z nejčastějších příčin vzniku právě tohoto typu bývá zranění v dětství, které (podle teorie schémat) se nazývá emoční deprivace. Lze jej zjednodušeně shrnout do věty „mé potřeby nebudou uspokojeny“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 78). Tato deprivace může vyplývat z nedostatku péče, lásky a náklonnosti stejně jako z nedostatku empatie jednoho z rodičů, či dokonce jen o „nedostatek vedení a usměrnění, které každé dítě potřebuje“ (tamtéž). Stávání se milou princeznou je tak až následkem emocionální bolesti, kdy jakoby dítě říkalo: „Dokaž mi, že mě opravdu máš rád!“ a kdy požadavek pro speciální vyjádření lásky bylo reakcí na pocit odmítnutí“ (Naranjo, 1994, s. 193). „Dítě jakoby si řeklo: Nedali jste mně, tak já vám ukážu, jak se dává“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení). Raná frustrace může být dle Naranjových výzkumů žen typu II způsobena také tím, že alespoň jeden z rodičů byl zklamán tím, že nejsou opačného pohlaví.

Jiný scénář líčí lidé, kteří „si svou citlivost vůči potřebám druhých vybudovali proto, že museli svým rodičům poskytovat citovou oporu“ (Palmer, 2000, s. 129). Dalším způsobem je „možnost manipulovat druhými tím, že se pro ně stanou nepostradatelnými a že je druzí začnou milovat, své schopnosti svádět tedy využili k tomu, aby získali to, co od druhých potřebují“ (tamtéž).

### 6.2.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE

Mnohé společné rysy s ennea-typem II lze nalézt v popisu hysterického charakteru. Reich (1965, s. 390 – 402, in Naranjo, 1994, s. 179) vyjmenovává následující rysy: „Zřejmé sexuální chování, specifický způsob tělesné hbitosti, koketérie, obava a bázlivost, když se sexuální chování blíží splnění svého cíle, lehká vzrušivost, silná sugestibilita, živá imaginace a patologické lhaní“. Lazare (1970, s. 275-290, in Naranjo, 1994, s. 181) vyjmenovává tyto rysy: „Labilní emocionalita, přímé a aktivní angažování v lidském světě, slabá reakce na frustraci a přehnaná vzrušivost“.

<sup>34</sup> "Převaha měkkých a okrouhlých tvarů v různých oblastech těla" (Smékal, 2004, s. 166)

<sup>35</sup> "Viscerotonní typ temperamentu se vyznačuje realismem, společenskostí, požitkářstvím, pohybovou pomalostí a rozvážností" (Nakonečný, 1995, s. 145).

Diagnostická kritéria DSM-IV pro histriónskou poruchu osobnosti vyjmenovávám všechny, neb výstižně popisují základní rysy tohoto typu charakteru: „1) Necítí se dobře v situaci, v níž není centrem pozornosti, 2) interakce s ostatními je obvykle charakterizována nepřiměřeně sexuálně svůdným či provokativním chováním, 3) rychle se měnící výrazy emocí, 4) důsledně využívá fyzického vzhledu a přitažlivosti ke stržení pozornosti na sebe sama či samu, 5) styl řeči je výrazně impresionistický a bez důrazu na detail, 6) sebedramatizace, teatrálnost a přehnaná emocionalita, sugestibilita, tj. nadměrná ovlivnitelnost ostatními či okolnostmi, 8) považuje vztahy za mnohem intimnější než ve skutečnosti jsou“. MKN-10 (F60.4) navíc popisuje i „trvalé vyhledávání vzrušení a aktivit, při nichž je jedinec ve středu pozornosti“ (Höschl, 2002, s. 540 – 541). Millon (1981, in Naranjo, 1994, s. 182) říká, že histrionici „aktivně vyžadují zájem od druhých skrz sérii svádivých manévřů, které jim pravděpodobně zajistí příjem obdivu a úcty, jež potřebují. Za těmito cíli vyvíjejí značnou citlivost k náladám a myšlenkám těch, které si přejí potěšit“.

Při popisu svého extrovertního citového typu měl Jung (1996, s. 298 - 299) určitě na mysli ennea-typ II (Naranjo, 1994). Zřetelně je to vidět, když píše: „Příklady, které se mně u tohoto typu vybavují, jsou téměř bez výjimky ženy. Tento druh žen se v životě řídí svým citem ... 'Správně' cítit můžeme jen tehdy, když nic jiného cit neruší. Nic však neruší cítění tolik, co myšlení ... To, co nemůže cítit, není s to ani vědomě myslet. 'Nemohu přece myslet, co necítím', řekla mně kdysi jedna pacientka rozhořčeně. Pokud to cit dovoluje, může žena myslet velmi dobře, ale každý sebelogičtější závěr, který by mohl vést k výsledku rušícímu cit, je zásadně odmítán“. Schopnost napojení na druhé vystihl Jung také velmi dobře: „Subjekt se přizpůsobuje druhému do té míry, že subjekt cítění více či méně zaniká ... jako by se osobnost docela rozplynula v právě existujícím citu“ (tamtéž). Palmer (2000, s. 130) říká, že „jejich pocit sebe sama se odvíjí od toho, jak na ně lidé reagují“, až můžou mít vytvořený pocit mnohonásobného já, kdy se dle Junga (1996) osobnost rozplývá v mnoha rozdílných citech v závislosti na situaci.

## 6.3. Typ III

### 6.3.1. EMOČNÍ FIXACE - MARNIVOST

Marnivost je „vášnivé zaujetí svou image... žití pro oči druhých. Jedinec mobilizuje sebe sama, aby objektivně dokázal svou cenu skrz aktivní tvorbu svého image“ (Naranjo, 1994, s. 199) ve vztahu ke skupině, které si cení. To vede k „energetické honbě za úspěchem definovaným kvantitativními nebo obecně uznávanými normami“ (tamtéž). Přístup k autentickým emocím je zablokován, neboť „pouze ‘správné pocity’ jsou přijaty a vyjádřeny“ (tamtéž). Pozornost je zaměřena ven a odvrácena od „svých osobních pocitů“ (Palmer, 2000, s. 173).

Základní vášní tohoto charakteru tak může být „potřeba pozornosti: potřeba být vidět, která byla kdysi frustrována a nyní hledá naplnění skrz kultivaci vzhledu“ (Naranjo, 1994, s. 209) a image. "Image je pro mě určitá póza, určitá role, kterou chci, aby si o mně lidé mysleli a volím k tomu ve světě různé věci. Většinou jsou to věci, které ostatní oceňují" (HP, 2005, ústní sdělení). V dětství se pravděpodobně naučili, že „všechno závisí na našem úsilí. Lidé jsou oceňováni za to, co dělají, a ne za to, že jsou sami sebou“ (Daniels, 2002, s. 29). Jedna žena vypovídá: „Jako dítě jsem se necítila být milována za to, kdo jsem, ale pohládili mě, když jsem udělala něco dobře“ (in Palmer, 2000, s. 170). Marnivost se tak neprojevuje jen ve vzhledu, ale také nahrazení vnitřního vedení vnějším, což se může projevovat jako rys imitativnosti a chameleónství v závislosti na cílové skupině, která jim má dodat ceny (Naranjo zmiňuje případ marnivosti v kontrakultuře, kde součástí image je naopak nestarat se o svůj zevnějšek).

Jedinec je tak ovlivňován nejen „strachem z chyby, jenž se objevuje v souvislosti s jeho honbou za úspěchem, ale také strachem ze sebevystavování a odmítnutí, kdyby světu odkryl sám sebe bez masky“ (Naranjo, 1994, s. 209). Přitom je většinou velice schopný dosahovat svých cílů, neboť „se naučil, že lásku a ocenění lze získat pomocí úspěchu, tvrdé práce a vhodné pozice“ (Daniels, 2002, s. 29).

Jiným vhodným jménem pro marnivost je ješitnost, projevující se tak, že „druhořadá povrchnosti (obal, oblečení působící navenek) jsou důležitější než to ‘vlastní’ (obsah, osoba, podstata)“ (Rohr, 1997, s. 84).

### 6.3.2. MENTÁLNÍ FIXACE – KLAM

Klam není nedostatek pravdivosti vzhledem k faktům, ale spíše vzhledem k citění a předstírání. Jde o „identifikaci osoby s rolí či maskou – ztracení vnímání hraní role nebo nasazení si masky“ a „zmatení mezi vnějším oceněním a vnitřní hodnotou“ (Naranjo, 1994, s. 212). Lidé tohoto typu „se umí proměnit v uznávaného a úspěšného člověka z jakékoli skupiny, jakmile zjistí, že k ní patří, a mohou začít nevědomky věřit, že jsou čímkoliv, podle toho, jakou image vyžadují a uznávají ti, které ctí“ (Palmer, 2000, s. 164). Jelikož cesta k uznání a lásce vede přes úspěch a výkon, stávají se odborníky na sebepropagaci, přičemž zapomínají, jaké jsou jejich skutečné city. Mají „zmatek v tom, co je skutečné já, a co jsou typické vlastnosti doprovázející určitou roli nebo zaměstnání“ (Palmer, 2000, s. 167). Nemají přístup k hloubkám svých emocí, což se jeví jako „problém identity – neví kdo jsou (za rolemi) a co doopravdy chtějí (pod úspěšností a těšením druhých)“ (Naranjo, 1994, s. 215). Jak vypovídá jeden muž: „Zaměření se na sebe spíše než na druhé vás děsí, protože nevíte, co o sobě zjistíte, ani to, zda 'u sebe doma' vůbec někoho najdete“ (in Palmer, 2000, s. 177).

Preferovanou oblastí, kde mohou dosáhnout úspěchu a ocenění od druhých je samozřejmě práce, které se věnují naplno, přičemž „mají sklon věřit, že ony a image, kterou vytvářejí, jsou jedno a totéž“ (Palmer, 2000, s. 171).

Právě v práci mají sklon na sebe a své pocity zapomínat: „Měla jsem vždy dojem, že emoce nejdou dohromady s tím, že musím dělat svou práci. Můžete buď sedět a rozplývat se v citech, nebo pracovat“ (in Palmer, 2000, s. 177). Mají také tendenci citům příliš nevěnovat pozornost: „Nějaké city mi přece nemohou zabránit v kariéře“ (SE, 2003, ústní sdělení). Zdrojem sebeklamu tak může být nahrazování skutečných emocí pocity, které mají údajně úspěšní lidé, neboť „skutečné pocity se vždycky nehodí k rolím, kterých si druzí cení“ (Palmer, 2000, s. 173).

Řada rysů se dá shrnout pod hlavičku 'orientace na úspěch a status'. Patří mezi ně schopnost dělat věci precizně, rychle, racionálně a praktická životní orientace. Jsou často popisováni jako 'suchaři' (cold cookie), kteří „využívají druhé stejně jako sebe jako schody ke svým cílům“ (Naranjo, 1994, s. 211). „Mnoho lidí mi řeklo, že po nich šlapu, že mě zajímá jediné to, co produkují a ne jejich pocity. Svým způsobem to celkem odpovídá, protože na ně uplatňují stejný metr jako na sebe“ (in Palmer, 2000, s. 177).

Tento typ lidí se vykazuje také vysokou mírou sociálního umění, spojené se sociální pozicí na základě motivace, která by se dala shrnout do věty 'řekni mi, s kým jsi spojen a já ti řeknu, kdo jsi' (Naranjo, 1994, s. 211). Jejich pozornost se zaměřuje na

„získání symbolů statusu, které představují hmatatelné důkazy jejich úspěchu“ (Palmer, 2000, s. 174).

Typ III je dle Naranja mezi ennea-typy nejvíce řízen zvnějšku. Rys identifikace s převažujícími hodnotami je spojen s jeho připraveností změnit přístup nebo vzhled podle okolností. Dosahování úspěchu je také spojeno s rysem hyperaktivity, která sice „zajišťuje trvalou produkci výsledků, ale také účinně pohlcuje veškerý volný čas, v němž by mohly vyjít najevo pocity úzkosti týkající se potencionálního neúspěchu“ (Palmer, 2000, s. 170). Dalšími rysy jsou kontrola nad sebou i nad ostatními, dominance a soutěživost. Se strachem ze selhání jsou spojeny rysy úzkosti a napětí jako výsledek přehnané honby za úspěchem. Protože se „člověk současně považuje za zboží i za prodáváče tohoto zboží, je jeho sebevědomí závislé na předpokladech, které se vymykají jeho kontrole. Jestliže má úspěch – je cenný, nemá-li, je bezcenný“ (Fromm, 1997, s. 61). Naranjo se domnívá, že tyto lidé patří do známé kategorie osobnosti typu A, u nichž se objevuje tzv. komplex nadměrné aktivity (pracovat stále více ve stále kratším čase) a výrazná soutěživost (Křivohlavý, 2001).

### **6.3.3. SEBEOBRAZ**

Ztotožnění s rolí úspěšnosti pak ve zkratce vypadá takto: „Mám úspěch, jsem důležitý a všichni mě a mé výkony vidí a obdivují. Vím, jak to musím udělat, aby se ostatní cítili osloveni, a tak si zajistím úspěch. Tím, že uznají můj úspěch, myslím, že mohu očekávat, že mě budou mít rádi“ (Jakob, 2001, s. 12). Jsem tedy dobrý, když jsem „úspěšný, kompetentní a efektivní“ (Rohr, 1997, s.6 - příloha).

### **6.3.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Centrálním mechanismem je „identifikace s ideálním sebeobrazem, vybudovaným jako odpověď na očekávání druhých ... obsahuje identifikaci s rodičovskými přáními, hodnotami a chováním“ (Naranjo, 1994, s. 215). Identifikaci přibližují Costello a Zalkind (1963, in Nakonečný, 1995, s. 225) takto: „Osoba zvyšuje pocit své hodnoty, napodobuje-li chování jiné osoby s vysokou prestiží (její řeč, gesta, počínání) a zvnitřní (bere za své) i její hodnoty a názory, a tím se podílí na její úspěšnosti“. Tento typ se „chrání před ohrožením tím, že se se svým povoláním, se svou rolí nebo se svým projektem naprosto ztotožní a jen nerad připouští kritiku na svou skupinu nebo firmu“ (Rohr, 1997, s. 82).

Prominentním je i mechanismus racionalizace (viz ennea-typ VII).



### 6.3.5. ETIOLOGIE

Častá atletická<sup>36</sup> tělesná konstituce může podporovat aktivní a energetický charakter. Po ennea-typu VIII. Spolu s kontrafobickým typem VI (viz níže) je typ III nejvíce mesomorfní<sup>37</sup>, se somatotonní dimenzí temperamentu.

Často je možné slyšet, že jedinci typu III během dospívání cítili tlak k vyhovění rodičovským očekáváním a ideálům, je také možné, že „získání pozornosti excelováním v té či oné oblasti vyrůstá z reakce na časnou zkušenost, že nebyli dostatečně viděni či slyšeni ... přání být brilantní je reakcí na strach z ignorování“ (Naranjo, 1994, s. 217). Časté jsou také vzpomínky na situace, kdy se dítě necítilo bezpečně natolik, „aby řeklo pravdu či odkrylo své city a přání“ (tamtéž).

Vypěstovaná image toho, který vyhrává a je úspěšný může také pocházet z raného zranění, které lze pojmenovat jako schéma selhání. Často ani nemusí jít o selhání reálné, nýbrž jen o vnímání dítěte na základě reakce rodiče. Velechovská (2003, ústní sdělení) popisuje případ, kdy dítě přišlo ze závodů s diplomem a rodičovská reakce namísto pochvaly zněla takto: „A všichni ostatní byli chromí?“. „Ať je původní důvod jakýkoliv, základem tohoto vzorce chování je pocit selhání, který vás pronásleduje bez ohledu na to, jak úspěšní jste ... schéma selhání může člověka nutit k maximálním výkonům navzdory stálým obavám ze selhání ... může to vést k fenoménu podvodníka“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 89 - 90). Strach ze selhání je možná důvodem, proč tito lidé „věnují selektivní pozornost pozitivním výkonům, kdy neúspěch je v podstatě jen neúplný úspěch“ (Palmer, 2000, s. 166). Častá je také tendence při možnosti selhání nějakého projektu ho raději opustit, než zažívat své vlastní selhání z důvodů ztotožnění se s ním.

### 6.3.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE

Velice dobrý popis tohoto typu podal Fromm v popisu jedince s tržní orientací. Upozorňuje na fakt, že tito jedinci neprodávají jen produkt, spíše sami sebe. „Také na trhu osob musí být člověk v módě, ale aby mohl být v módě, musí vědět, po jakém druhu osobností je největší poptávka. Tato znalost se ve všeobecných rysech vštěpuje lidem během celého výchovného procesu“ (Fromm, 1997, s. 60). Zmiňuje se také o napodobování modelů zobrazených ve filmech a reklamách za účelem dosažení úspěchu.

---

<sup>36</sup> Dle Kretschmera. "Atletická konstituce se vyznačuje silným vývojem kostry, svalstva, kůže, širokými rameny, mohutným hrudníkem, průměrnou až nadprůměrnou výškou" (Smékal, 2004, s. 164).

<sup>37</sup> Dle Sheldona. "Tělesné struktury (kosti, svaly, vazivo) převládají, vyvinuté cévy, vysoká specifická váha. Tvrdý, pevný, přímý, poměrně silný a drsný, pokožka relativně silná" (Smékal, 2004, s. 166).

Horneyová pojmenovává tento typ narcistický, kdy jde o „zamilovanost do vlastního idealizovaného sebeobrazu ... Tento základní postoj mu propůjčuje živost či pružnost ... zřetelný nadbytek sebevědomí ... Takový člověk nemá (vědomě) žádné pochybnosti“ (Horney, 2000, s. 172).

Mnoho společných rysů má ennea-typ III s Lowenovým rigidním charakterem. Lidé s touto strukturou „jsou obecně zaměřeni na svět, jsou ctižádostiví, bojovní a agresivní“ (Lowen, 2002, s. 138).

Není bez zajímavosti, že charakterová struktura typu III nebyla zahrnuta v americké DSM IV. Je možné se otázat, není-li to způsobeno většinovou převahou marnivého typu v americké kultuře jako celku. Je také možné, že tato 'většinová patologie' nebyla rozeznána, protože jedinci tohoto typu bývají spokojeni sami se sebou, neboť „zaměňují svůj image, který prodávají (a ostatní kupují) s tím, co jsou“ (Naranjo, 1994, s.201). Johnson (1985, in Naranjo, 1994, s. 205) říká, že tito lidé „jsou nejvíce efektivní, nejvíce chráněni a kulturně nejlépe zadaptováni. Psychoterapii vyhledávají teprve tehdy, když jejich partner hrozí odchodem ... či jim infarkt nebo jiné onemocnění hrozí omezit jejich schopnost pracovat“.

## 6.4. Typ IV

### 6.4.1. EMOČNÍ FIXACE - ZÁVIST

Emocionální stav závisti<sup>38</sup> zahrnuje „bolestivý prožitek nedostatku a touhy směřující k tomu, co je pocíťováno jako chybějící“, tato situace obsahuje také „pocit dobra jako něčeho vnějšího, jež musí být přijmuto za své“ (Naranjo, 1994, s. 96). Ačkoliv může jít o pochopitelnou reakci na ranou frustraci a deprivaci (viz níže), závist se stává „sebefrustrujícím faktorem“, protože nadměrná touha po lásce nikdy neuspokojí chronický pocit vnitřní špatnosti a nedostatku, ale naopak podporuje další frustraci a bolest. Charakteristický proces sebefrustrace se tak zdá neoddelitelný od závisti, jež v sobě obsahuje přehnanou touhu po tom, co chybí.

Závist se dle Naranja může projevat také v sociální oblasti, kdy jde o idealizaci horních tříd a o silnou touhu stát se jedním z nich. Závist tak může znamenat nepřejícnost.

---

<sup>38</sup> Závisti z psychoanalytického hlediska se bohatě věnuje Kleinová (2005). Závist považuje za vyjádření destruktivních impulzů, působících od počátků života dítěte, kdy zásadní význam má vztah k matce a matčině prsu, který ani v nejlepším případě není dostupný stále, což je pro dítě ve srovnání s prenatalní jednotou značně frustrující a dítě má tak potřebu neustálého dokazování matčiny lásky.

"Druhému člověku nepřejeme jeho zdánlivý či skutečný prospěch, nebo s nevolí vnímáme zdánlivé či skutečně vyšší postavení někoho jiného... objevuje se nutně i přání dotyčného napodobovat a vyrovnat se mu" (Maguirová, 1999, s. 86). Jemněji se závist projevuje jako „stálá honba za mimořádným a intenzivním, společně s odpovídající nespokojeností s obyčejným a nedramatickým“ (Naranjo, 1994, s. 112). Jedna žena vypovídá, že závist pro ni znamená „především nevyrovnané vnímání. Vidím někoho nebo něco mimo mne, kdo nebo co má něco, co mi chybí. Nerovnováha vnímání spočívá v tom, že to něco mám možná také, ale nevnímám to“ (Gündel, 2001, s. 88). Ono něco se pak může v jednotlivých případech lišit: to, co chybí, mohou být i hmotné věci, daleko častěji však lidské kvality, něčí úspěch či oblíbenost. Především však „touží po vášnivém, naplňujícím vztahu“ (Palmer, 2000, s. 200). Závist lze popsat jako bodavý pocit v srdci v souvislosti s pocitem vlastního nedostatku, která „je živena přesvědčením, že druzí docházejí citového uspokojení, které mně bylo upřeno“ (Palmer, 2000, s. 223).

#### **6.4.2. MENTÁLNÍ FIXACE – ZDÁNLIVÝ NEDOSTATKEM**

Tento souhrnný pojem pro označení základního pocitu, že něco chybí, v sobě obsahuje mnohé rysy, v nichž se projevuje.

Vnímání sebe sama jako někoho ubohého, špatného a s nízkou sebehodnotou může pocházet z toho, že tito „lidé zažívají bolestnou ztrátu svého původního spojení, cítí se odmítáni a pocitují, že jim něco důležitého schází“ (Daniels, 2002, s. 32). "Vesmír mě nespravedlivě minul" (HP, 2005, ústní sdělení). Jakoby si řekli: "Opustili by mě, kdybych měl větší cenu?" (Palmer, 2000, s. 200). Toto „sebeočerňování tak vytváří propast, ze které povstávají manifestace závislosti jako lpění, požadování a závislost“ (Naranjo, 1994, s. 113). Jako kompenzace se pak objevuje postoj nadřazenosti či alespoň pocit zvláštního člověka (viz sebeobraz). Také určitá vytríbenost a elitářskost životního stylu lze považovat za pokus kompenzovat nízký pocit vlastní hodnoty, kdy se jedinec snaží být lepší, než si myslí, že je.

Zaměření pozornosti na utrpení (masochistická tendence) slouží více funkcím: jednak jde o „utrpení, jež vychází ze špatného vnímání sebe sama“, ale také o „užití bolesti jako mstivosti či nevědomé naděje na získání lásky skrze utrpení“ (Naranjo, 1994, s. 113). „Většina jedinců typu IV odpovídá ano na otázku, jestli dostávali více pozornosti a péče díky svému utrpení a potřebnosti“ (Naranjo, 1994, s. 124). Mají tendenci trpět osamocенostí a vnímat tragickou stránku jejich života i života obecně.

Pocit ztráty je dle Naranja nejzákladnějším kamenem tohoto charakteru, které se projevuje jako náchylnost silně trpět odloučením a frustracemi života. Jedinec se také naučil získat 'negativní' pozornost skrz zintenzivnění své potřeby ve formě pláče a také díky vyhledávání bolestivých situací. Přesvědčení, že člověku bylo cosi upřeno se může změnit „v hořkosladké toužení po něčem, co není možné nebo nikdy nemůže nastat“ (Palmer, 2000, s. 206), díky tomu však „žiji intenzivně ve svém nitru, protože se trápím“ (in Palmer, 2000, s. 207).

Jedinci žijící typ IV jsou nejvíce ze všech charakterů závislí na lásce (love addicted), neboť „jejich touha po lásce je podporována potřebou uznání, které si nejsou schopni dát sami“ (Naranjo, 1994, s. 114). Častá je také nějaká forma tvořivého uměleckého vyjádření, kdy „život jako umění a život jako bolest jsou často vzájemně propleteny, přičemž utrpení může vyostřit schopnost člověka ocenit to, co je v životě nejdůležitější“ (Palmer, 2000, s. 208). Jde tak o možnost idealizovat a přeměnit bolest skrz umění do té míry, že se stane částí vyobrazení krásy (Naranjo, 1994).

Intenzivní emocionalita projevující se romantickými pocity a dramatizací utrpení je navíc (oproti typu II) spojena s intelektuálními zájmy a introverzí. Intenzitou je míněn „život v extrémech emocionálních reakcí ... kdy mají tendenci kolísat mezi depresí jako jedním extrémem a hyperaktivitou jako extrémem druhým“ (Palmer, 2000, s. 209 - 210).

S pocitem nedostatku a zaměřením pozornosti na vzdálené souvisí nespokojenost s tím, co je dostupné. To se projevuje zvláště ve vztazích, kdy jedinec „jakmile dosáhne kýženého vztahu, bývá pravidelně zklamán“ (Palmer, 1998, s. 49), protože „je pro něj mnohem důležitější toužit než mít“ (Rohr, 1997, s. 95) nebo jinými slovy: „Dostupné není nikdy tak lákavé jako nedostupné“ (Naranjo, 1994, s. 118). Jakmile je však partner nedostupný, celý cyklus touha – nabytí – zklamání – odvržení se opakuje (Palmer, 1998).

#### **6.4.3. SEBEOBRAZ**

„Jsem jiný a to mě dělá výlučným. Spotřebuji mnoho své energie k tomu, abych si vytvořil a podtrhl svou vlastní hodnotu v naději, že budu uznán a tím dostanu lásku, po níž tolik toužím“ (Jakob, 2001, s. 12). Jsem tedy dobrý, když jsem „originální, citlivý a kultivovaný“ (Rohr, 1997, s.6 - příloha).

#### **6.4.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Hlavním obranným mechanismem typu IV je introjekce, kterou Hartl (1993, s. 82) definuje jako „přisuzování si vlastností, které člověku zjevně scházejí“. „Nízké

sebehodnocení je přímým výrazem introjektovaného sebeodmítajícího rodiče. Závist pak vyrůstá z chronické sebenenávisti, která je v tomto introjektu obsažena – potřeba vnějšího uznání a lásky je pak kompenzací neschopnosti milovat sám sebe (Naranjo, 1994, s. 117). Ferenczi (1952, in Naranjo, 1994, s. 117) se domnívá, že jedinec reaguje na ztrátu lásky tak, že se stane sám oním milovaným, jakoby říkal: „Nepotřebuji tě, mám tě nyní uvnitř sebe“. Naranjo se domnívá, že introjekce také pomáhá jedinci proměnit nadřazenost v podřazenost, neboť nadřazenost se mohla v rané dětské adaptaci ukázat dysfunkční. Introjekce je svým způsobem srovnávání, tedy „schopností vidět venku a u jiných ty nejlepší kvality a porovnávat je s tím nejhorším obrazem uvnitř sebe“ (Velechovská, 2000, s. 21).

Dalším mechanismem (který se dle Naranja objevuje v terapeutickém procesu) je 'obrácení se proti sobě', což Perls pojmenoval retroflexe. Retroflexe je „funkce, ve které jedinec obrací proti sobě to, co by rád udělal někomu jinému, anebo sám sobě dělá to, co by chtěl, aby někdo jiný udělal jemu“ (Polster, 2000, s. 78).

#### 6.4.5. ETIOLOGIE

Tělesná struktura typu IV je často ektomesomorfní<sup>39</sup>, s cerebrotonním<sup>40</sup> typem temperamentu. Vrozené defekty sice mohou podporovat pocit nedostatečnosti, častěji však hraje roli pocit nedostatku tělesné krásy (Naranjo, 1994).

Paradigmatickým pro typ IV se stává „obecný vztah mezi frustrací v dětství a dospělou nespokojeností ... je zde frustrace mateřské náklonnosti v pozdější fázi, poté co s matkou bylo utvořeno rané navázání vztahu“ (Naranjo, 1994, s. 121), kdy jde o tzv. kvalitu 'ztraceného ráje'.

Základním zraněním je schéma s názvem opuštění, zážitek ztráty. Opuštění „nemusí být skutečné – symbolické opuštění, když se stále stěhujete nebo máte nestabilního, nespolehlivého nebo emocionálně vzdáleného rodiče, může mít stejný dopad“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 76). „Častěji než opuštění jsou popisovány situace deziluze vzhledem k rodiči, okamžiky objevu, že rodič zde pro něj nebo pro ni nikdy nebyl“ (Naranjo, 1994, s. 121). Častou je také bolestivá životní situace, jako ztráta rodiče (stačí i rozvod) nebo jiného člena rodiny, někdy k bolestivé situaci přispěla i chudoba či kulturní

---

<sup>39</sup> Znaky ektomorfní: "Slabý vývoj viscerální a somatické struktury. Vzhledem ke své váze má velmi značný povrch těla a je tak maximálně smyslově otevřen vnějšímu světu. Křehkost, plochá prsa, celé tělo jemné, končetiny dlouhé a tenké" (Směkal, 2004, s. 166).

<sup>40</sup> „Cerebrotonní typ temperamentu se vyznačuje precitlivělostí, utlumeností, sklonem k samotářství, vnitřním životem, fantazií“ (Nakonečný, 1995, s. 145).

nebo národnostní odlišnost, což může vést k obecnému pocitu studu. Také přítomnost alkoholismu v rodině a jiné sociální znemožnění mohlo inspirovat pocit nenormální rodiny, a být tak zdrojem závidosti (Naranjo, 1994). Dalším tématem bývá, když se „dítě narodilo do rodiny, která prožívala zármutek a kde se u dítěte oceňovalo, jestliže se identifikovalo s nešťastím blízké osoby“ (Palmer, 2000, s. 203). Některé děti se „cítily být opuštěné proto, že jeden z rodičů přicházel a odcházel nebo byl střídavě krutý a laskavý“ (tamtéž).

#### 6.4.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE

V případě tohoto ennea-typu jde o „osobnostní styl obklopující depresi“ (Naranjo, 1994, s. 98). Už Kraepelin (1950, in Naranjo, 1994, s. 99) upozorňuje na „stálý emocionální důraz na temné a zasmušilé emoce obsažené ve všech zkušenostech života“. Schneider (1962, in Naranjo, 1994, s. 99) říká, že „vyjadřovaná radost a hypomanická aktivita jsou způsoby úniku ze smutku ... utrpení vnímají jako něco vznešeného, chovajíce se aristokraticky ... jejich tendence reflektovat hořkost raného života a hlubokou potřebu pomoci je vede k hledání filosofického nebo náboženského úniku“.

Horneyová (2000, s. 212-3) při popisu chorobné závislosti u sebezapírajícího typu člověka, u něhož má utrpení mnoho funkcí, říká: „V erotické lásce vidí tento typ člověka nejvyšší naplnění. Láska se mu musí nutně jevit ... jako vstupenka do ráje, kde končí všechna bolest. Už žádná osamělost, už žádné pocity ztracenosti, viny a bezcennosti ... Láska slibuje ochranu, náklonnost, povzbuzení, soucit a porozumění. Dodává mu pocit ceny. Dává smysl jeho životu. Bude spásou a vykoupením ... Přitažlivost lásky spočívá v tom, že miluje, ale i v tom, že je milován. Milovat pro něho znamená ztratit se, rozpustit se ... splynout s jinou bytostí a v tomto splynutí najít jednotu, kterou nedokáže najít v sobě“.

Ačkoliv jde v případě typu IV zřetelně o citový typ a mezi citovými nejvíce introvertní, to, co Jung říká o svém introvertním citovém typu platí pouze místy (Naranjo, 1994), jako například: „S vůdčím postavením introvertního citění jsem se setkal hlavně u žen“ (Jung, 1996, s. 343), jindy je blíže spíše ennea-typům V a IX.

V transakční analýze se dle Naranja s některými rysy shoduje například hra 'Kopejte do mě', kdy chování ve společnosti je ekvivalentní nošení nápisu od 'Prosím nekopejte mě' až k 'Moje trápení je lepší jak vaše' (Berne, 1970), či „'Já malý ubohý', charakterizovaný rolí oběti hledající zachránce“ (Steiner, 1985, in Naranjo, 1994, s. 104). Tento typ „je charakterizován pesimistickým pohledem na život, občas ve spojení s depresemi a postojem ústupu, pasivně-receptivním přístupem, pocitem nejistoty,

potřebou ujištění, že život jedince je zajištěn, ambicí, která spojuje intenzivní touhu po vzestupu s pocitem nedosažitelnosti“ (Goldman-Eisler 1948, in Naranjo, 1994, s. 101).

Některá diagnostická kritéria DSM-IV pro hraniční poruchu osobnosti: „1. frenetická snaha vyhnout se skutečnému či domnělému opuštění, zanedbání ostatními, 2. vzorec nestálých a intenzivních interpersonálních vztahů, charakterizovaným kolísáním mezi extrémní idealizací a devalvací, 3. afektivní nestabilita v rámci výrazné reaktivity nálady“ (Höschl, 2002 s. 539). MKN-10 ve svém hraničním typu (F60.31): „1. náchylnost k angažovanosti v intenzivních a nestálých vztazích, které často vede k emočním krizím, 2. nadměrná snaha vyhnout se opuštěnosti, 3. trvalé pocity prázdnoty“ (Höschl, 2002, s. 540).

## **6.5. Typ V**

### **6.5.1. EMOČNÍ FIXACE – LAKOTA**

Lakota se ponejvíce manifestuje jako zadržování. Je to „ustrašená chamtivost implikující fantazii, že odevzdání by vyústilo v katastrofické vyprázdnění“ (Naranjo, 1994, s. 66). Jelikož tito jedinci žijí v představě, že „svět od člověka příliš mnoho očekává, ale málo nabízí“ (Daniels, 2002, s. 35) a že od nich svět vyžaduje čas a energii, které mají sami málo, rozhodli se proto pro „únik, omezení kontaktu na minimum, zjednodušení potřeb, zkrátka jakékoliv opatření, která mohou ochránit jejich soukromý prostor“ (Palmer, 2000, s. 237). Zadržování je „způsobeno strachem, že přijdou i o to málo, které mají, že budou muset obětovat svou nezávislost, když se zaangažují s druhými lidmi“ (Palmer, 2000, s. 264), jsou závislí na nezávislosti (Velechovská, 2003). Jde o zřetelnou „preferenci soběstačnosti ve vztahu ke zdrojům oproti přiblížení se druhým“ (Naranjo, 1994, s. 82). Toto obsahuje pesimistický pohled vzhledem k možnosti přijmout péči a ochranu nebo mít sílu na to požádat a vzít si, co je potřeba.

V lakotě je obsaženo také „vzdávání se příliš lehce“ (Naranjo, 1994, s. 66). Tato nadměrná rezignace ve vztahu k lásce a lidem nachází svou kompenzaci v udržení si svého, což se může a nemusí projevit ve sbírání materiálních statků, nicméně se obecně projevuje jako „kontrola svého vnitřního života stejně jako ekonomie úsilí a zdrojů“ (tamtéž). „Pokouším se vyjít s málem, abych se nemusel zabývat světem ... zdá se lepší

vyjít s málem než potřebovat příliš mnoho“ (Gündel, 2001, s. 122). Z tohoto základního postoje se pak odvíjejí mnohé charakteristické vlastnosti tohoto typu.

Rys nedávání a odpovídající vyhýbání se vztahu obsahuje i další aspekt: „Potřebu být úplně volní, nevázáni a neomezováni“ (tamtéž). „Když si v duchu říká 'Já to nepotřebuji, já se bez toho obejdu', dává mu to pocit nezávislosti“ (Palmer, 2000, s. 263). Tato velká potřeba autonomie je v tomto kontextu pochopitelná, protože když jedinec nemůže jít ke druhým, aby si splnil své touhy, musí si jejich splnění zajistit sám. Buduje si k tomu tzv. strategii odstupu ('distance machinery' H.S. Sullivana) (Naranjo, 1994).

'Strach z pohlcení' druhými je „výrazem polovědomého vnímání své potlačené potřeby vztahovat se a strachu z potencionální závislosti“ (Naranjo, 1994, s. 84) a vede k preferenci samoty. „Mají rádi společnost své vlastní duše a pokud se jejich soukromí neprohloubí do té míry, že začnou pocíťovat izolaci, jen zřídkakdy mají deprese nebo se nudí v tom smyslu, že by neměli co dělat“ (Palmer, 2000, s. 250). Být ve vztahu totiž obsahuje „odcizení od svých vlastních preferencí a autentického výrazu, z čehož vyvstává napětí a potřeba se z něho zotavit: nalézt opět v samotě sám sebe“ (Naranjo, 1994, s. 84). Jakoby „potřebují být od lidí daleko, aby si opět nabili baterky a nechali vyvstat pocity, které potlačili, když se nacházeli v přítomnosti druhých“ (Palmer, 2000, s. 250), cítí se ve spojení s druhými, až když jsou sami. Jak vypovídá jeden muž: „Později jsem začal izolaci nenávidět. Chtěl jsem se s někým podělit o to, na co jsem přišel, když jsem byl sám, avšak pravá radost z toho, že jsem s někým, přišla až tehdy, když jsem byl zase sám“ (in Palmer, 2000, s. 244).

Dalším pozoruhodným rysem je 'necitovost' (*feelinglessness*). Jejich hlavním tématem je „strach z citů“ (Palmer, 2000, s. 252) jdoucí téměř až do „ztráty uvědomění si citů, která vede k vyhýbání se vyjádření a akci. To dělá některé jedince nezaujatými, studenými, neempatickými a apatickými. Také anhedoničnost a snížená kapacita užívat si potěšení zde má své místo“ (Naranjo, 1994, s. 85). Vzhledem k časté tendenci odvádět pozornost od intenzivních emocí a mentalizovat svá citová hnutí je mohou ostatní vidět jako stažené do sebe a tudíž citově chladné (Palmer, 2000). Naranjo se domnívá, že tato necitovost je „obranou proti hypersensitivním charakteristikám, které obsahují pocit slabosti, zranitelnosti a citlivosti v jednání se světem objektů a lidí ... hypersenzitivita stojí jako faktor za jedincovým rozhodnutím vyhnout se bolesti frustrujících vztahů skrz volbu izolace a autonomie“ (Naranjo, 1994, s. 88). Může jít také o „vystupňovanou zranitelnost a sebeochraňující odstup od svých zraňujících emocí“ (Naranjo, 1994, s. 69). „Připadá mi nepatřičné vyjadřovat city jiným. Jako bych se sám devalvoval, jsem v tu chvíli menší,



vydaný, zranitelný“ (PR, 2004, ústní sdělení). "Zdá se mi, že to, co cítím, je tak silné, že z toho omdlím. Když mám tento pocit, tak se musím stáhnout zpátky, abych se udržela naživu" (HP, 2005, ústní sdělení).

### 6.5.2. MENTÁLNÍ FIXACE – NEPŘIPOJENOST

Nepřipojenost (*detachment*) jako dominantní kognitivní aspekt se dá shrnout do věty: „Pokud jediný způsob, jak přežít, je přimknout se k tomu málu, co mám, je to to, co udělám, i když mě to vzdálí od druhých a jejich potřeb a chtění“ (Naranjo, 1994, s. 83). Tato nepřipojenost se netýká jen vztahů k druhým, ale také vztahu k vlastním emocím. Může jít o „návyk odpoutávat se od pocitů, za účelem nerušeného pozorování“ (Palmer, 2000, s. 259), postavit si pomyslnou zeď, takže lze stát stranou svých pocitů a pozorovat je. Pozorovatel je základní strukturou tohoto typu. „Pětky mluví shodně o tom, že své vnímání přizpůsobují zachování odstupu. Pozorují druhé, jako kdyby mezi nimi a ostatními lidmi existoval velký prázdný prostor“ (Palmer, 2000, s. 245). Odstup je nutný pro zachování teritoria a soukromí, na které jsou tito lidé tak citliví.

Charakteristická samota, která pramení z emocionálního odtazení, minimalizace potřeb a nedostatku motivace vztahovat se k druhým, je doprovázena kognitivní orientací. Tento typ je typicky intelektuálně zaměřený. Jakoby šlo o „záměnu žití za čtení“ (Naranjo, 1994, s. 86). Dalším aspektem je „příprava na život – příprava tak intenzivní, že se jedinec necítí nikdy dost připraven“ (tamtéž). Tito lidé často mluví o potřebě získat předem všechny informace o nadcházející události, aby se mohli připravit na všechno, co by mohlo nastat, neboť „všechno nečekané nebo jakýkoliv silný požadavek ze strany druhých v nich vyvolá paniku, že se octnou v situaci, kdy budou muset cítit něco, co cítit nechtějí“ (Palmer, 2000, s. 246). Tíhnutí ke klasifikaci, organizaci a myšlenkovým abstrakcím slouží účelu „zorganizovat zkušenost ... takže se jedinec stává pouhým svědkem života, neangažovaný, klidný výzkumník života, který ... zaměňuje život za jeho pochopení“ (tamtéž).

Pokud „jednat znamená investovat sebe a své energie k užití“ (Naranjo, 1994, s. 85), jde jednání přímo proti základní zadržovací orientaci typu V. Navíc jednat vyžaduje nadšení pro něco, tedy přítomnost citů. Ten, kdo si přeje své city a záměry nechat ukryté, zmenší také svou aktivitu a místo spontánnosti a iniciativnosti se raději stáhne (Naranjo, 1994).

Charakteristické odkládání akce je spojeno také s rysem negativismu. Tento rys je spojen s „vnímáním potřeb druhých jako svazujících a také s formou rebelie vůči

požadavkům svého superega ... obsahuje přání neudělat to, co je vnímáno jako povinnost, přání nedat něco vyžádaného nebo očekávaného, i kdyby původ požadavku byl spíše vnitřní než společenský“ (Naranjo, 1994, s. 88).

Potlačení citů a vyhýbání se životu, vztahům a aktivitě jde ruku v ruce s ochuzením zkušenosti a příslušným pocitem prázdnoty. Tomuto vnitřnímu vakuu se snaží vyhýbat, neboť jedinec žijící typ V se obává, „že má v sobě malou hodnotu a málo opravdového bohatství“ (Rohr, 1997, s. 118).

Převažující žití v myšlenkách se projevuje i ve formě silného superega, jehož vnitřně zaměřené požadavky často vedou k pocitu viny (Naranjo, 1994), která se „nejvíce projevuje v charakteristické ukrytosti osoby ... Vina může být také následek raného rozhodnutí odejmout lásku (jako odpověď na nelaskavost vnějšího světa)“ (Naranjo, 1994, s. 87).

### **6.5.3. SEBEOBRAZ**

Odpovídajícím sebeobrazem pak může být pocit, že „do všeho vidím, mám přehled o situaci a mohu se vyvarovat nečekaných přehmatů. Můj přehled mi umožňuje distancovat se od příliš silných pocitů, protože můžou zraňovat. Tak mohu připustit tolik lásky, kolik snesu“ (Jakob, 2001, s. 12). V souladu s tím jsem dobrý, když jsem „moudrý, chytrý a vnímavý“ (Rohr, 1997, s.6 - příloha).

### **6.5.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Dominantním obranným mechanismem je izolace, která nemusí znamenat pouze sociální izolaci, ale také „přerušeni vztahů s druhými, se sebou nebo s reprezentacemi druhých ve vnitřním světě“ (Naranjo, 1994, s. 89). Anna Freudová (in Naranjo, 1994, s. 89-90) popisuje izolaci jako „okolnost, ve které jsou instinkty a pudy odděleny od jejich kontextu, zatímco zůstávají ve vědomí“. Matte-Blanco (1995, in Naranjo, 1994, s. 90) zmiňující se o traumatických vzpomínkách říká, že „intelektuální obsah toho, co se objevilo, byl izolován od intenzivní emoce, která byla tehdy zažívána“. Jde opět o pozorování sebe sama, což je vnímáno jako „nějaká vedle stojící bytost, která sleduje život někoho druhého“ (Palmer, 2000, s. 247). Toto oddělování „sobě odporujících myšlenek, rolí či postojů koexistuje ve vědomé psyché bez uvědomění si rozporu“ (Naranjo, 1994, s. 90).

Jde vlastně o způsob, jak si udržet odstup, neboť potencionálně emočně nabitě zkušenosti jsou od sebe navzájem odděleny zdmi (Palmer, 2000). Dalším druhem škatulkování je možnost „vzájemně od sebe oddělit jednotlivé vzpomínky tak, aby se

zdálo, že to, co jste dělali dnes ráno, nijak nesouvisí s tím, co děláte dnes odpoledne“ (Palmer, 2000, s. 249). Může jít o „mechanismus rozdělování, který vyrůstá z jedincova způsobu chránit sám sebe proti primitivním a impulzivním odpovědím na okolí“ (Naranjo, 1994, s. 91).

Izolace je základním kamenem tohoto charakteru. Toto vzdálení se lidem (lidé tohoto typu mají jen málo - ale zato stálých - přátel, kteří se většinou navzájem neznají), ale i světu (včetně vlastního těla), závisí na utlumení pocitů a vyhýbání se situacím, kdy city běžně vystávají. Jde tak o přerušení životního procesu ve službách vyhnutí se citům (Naranjo, 1994).

### 6.5.5. ETIOLOGIE

Jako skupina jsou jedinci typu V nejvíce ektomorfní, cerebrotonní dispozice mohly přispět k výběru zaměření směrem od světa (Naranjo, 1994).

Nejčastějším zraněním je schéma s názvem emoční deprivace (zmiňovaném též v souvislosti typem II, ovšem s jinou reakcí na základní situaci). „Jde povětšinou o ranou deprivaci, takže „dítě nemělo možnost vytvořit si hlubokou vazbu s matkou... cítí tak prázdnotu a neví, co mu chybí“ (Naranjo, 1994, s. 92). Situace mateřské deprivace pak může být komplikována také nedostatkem alternativních blízkých vztahů. Lidé se pak „brání zranění ve vztahu tím, že si druhé drží od těla. Takoví lidé jsou ve vztazích odtaziti, nikdy neodhalí své vlastní pocity nebo potřeby z obavy, že by stejně nebyly naplněny. Tento vzorec... je chrání před opakující se bolestí při nenaplnění jejich potřeb“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 79). Nebo jednoduše řečeno: „Nedali jste mně – nedám vám taky“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení).

Jiným důvodem může být „pohlcující, invazivní nebo nadměrně manipulativní matka, před kterou dítě brání svůj vnitřní život odstupem a naučí se být tajnůstkářským“ (Naranjo, 1994, s. 93). "Nejsilnější pocit potřeby totálně se odpojit, zabalit si hlavu do deky a nežít, bylo když moje maminka, která měla takový neblahý zvyk, že v noci kontrolovala moje skříně a moje aktovky do školy a když něco objevila, třeba horší známku, tak otevřela dveře do pokoje a silným hlasem volala: 'Podívej se, co to je, zase znovu!' Nebo něco je v nepořádku ve skříní, a já jsem se cítila strašně inzultovaná, protože v té chvíli jsem měla a chtěla spát" (HP, 2005, ústní sdělení).

### 6.5.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE

Jelikož je „schizoidní fenomén jádrem celé psychopatologie“ (Naranjo, 1994, s. 75), jde v případě typu V o širokou základnu odborné literatury. Já se zmíním jen o některých zajímavostech. Kretschmer (1925, in Naranjo, 1994, s. 69) byl například první, kdo poukázal na polaritu mezi hypersenzitivitou a necitlivostí v jeho popisu schizothymního temperamentu: „Jsou přecitlivělí a chladní ve stejný čas“. Jungův popis introvertního myslivého typu spíš pasuje na ennea-typ VI (viz níže).

Velice blízko je naopak ennea-typu V Horneyová (2000, s. 231-3) ve svém popisu rezignovaného typu: „... vyklízí bitevní pole a prohlašuje, že ho nic nezajímá. Může-li se svého postoje, že 'je mu to jedno', držet, má pocit, že ho vnitřní konflikty méně obtěžují a může získat něco, co vypadá jako vnitřní mír. Protože se mu to může podařit jen tehdy, když rezignuje na aktivní život, zdá se, že rezignace je vhodným řešením ... Přímým projevem ... je, že se stal pozorovatelem sebe a svého života ... pozorovat sebe sama znamená pouze neúčastnit se aktivně života a nevědomě odmítat se ho účastnit ... Když si analytik všimne pacientovy vyhýbavé taktiky a říká mu: 'Podívejte se, v sázce je váš život', neví pacient dost dobře, o čem je řeč“. Právě jádro rezignace je pak „omezení přání“ (tamtéž).

MKN-10 pro schizoidní poruchu osobnosti (F60.1) říká toto: „Vyznačuje se celoživotním stažením, samotářstvím, sociální izolací, plachostí, introverzí, odtržením od reality, netečností, emoční chladností, občasnou přecitlivělostí a zranitelností. Obtěžuje je a vadí jim kontakt s ostatními lidmi, omezená schopnost vyjadřovat vřelé, něžné city nebo zlobu vůči jiným lidem, nadměrné zabývání se fantaziemi a introspekci“ (Höschl, 2002, s. 537).

## 6.6. Typ VI

### 6.6.1. EMOČNÍ FIXACE – STRACH

Ichazovým pojmem byla bázlivost (timidity), která znamenala „úzkostné váhání nebo inhibici akce v přítomnosti strachu“ (Naranjo, 1994, s. 222). Je to velice blízké strachu, který je dle Naranja ústředním motivem této charakterové struktury.

Více charakteristické než strach je v mnoha jedincích přítomnost úzkosti, jež je odvozena od strachu. Jde na rozdíl od strachu zaměřeného na konkrétní nebezpečí o „strach bez vnímání vnějšího nebo vnitřního nebezpečí“ (Naranjo, 1994, s. 223). Hartl

(1993, s. 228) říká, že „k rozlišení mezi strachem a úzkostí se někdy používá časová dimenze, přičemž strach je považován za záležitost epizodickou, zatímco úzkost za chronickou“. Vzhledem ke stálé přítomnosti úzkosti v charakterové struktuře typu VI by možná bylo přesnější mluvit o úzkosti jako hlavní emoční fixaci, budu se však držet pojmu strach, který je v současnosti používán. Úzkost může být přiblížena jako „zmražený strach nebo varování před nebezpečím, které už přestalo hrozit (ačkoliv v představě stále pokračuje)“ (Naranjo, 1994, s. 231).

Vedle rysů souvisejících s úzkostí je mnoho psychologických charakteristik spojeno přímo se strachem: „strach ze změny, strach dělat chyby, strach z neznáma, strach z odpoutání (fear of letting go), strach z nepřátelství a podvodu, strach z neschopnosti vyrovnat se s prostředím, strach z nepřežití, strach ze samoty v hrozivém světě, strach ze zrady a strach z milování“ (Naranjo, 1994, s. 232). S nimi jsou spojené rysy, které mají co do činění s vyjádřením strachu v chování: „nejistota, nerozhodnost a váhavost (následek strachu udělat chybu), paralyzovanost pochybnostmi, vyhýbání se rozhodnutím a inklinace ke kompromisu, nadměrná starostlivost a opatrnost, náchylnost ke kompulzivnímu dvojímu kontrolování, stálá nejistota, nedostatečná sebedůvěra a potíže s nestrukturovanými situacemi“ (tamtéž).

Jde vlastně o strach z vlastních impulzů, o strach jednat spontánně. Tento 'strach být' (Tillichův výraz) je typicky komplikován strachem z vnějšího světa a strachem z budoucích následků současného jednání (Naranjo, 1994). Největším strachem je pak „strach ze strachu“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení).

V případě typu VI se navíc rozeznávají 2 způsoby reakce na stále přítomný strach. Jednou je fobická varianta (útěk), druhou je kontrafobická (útok). Společnou mají obě varianty fakt, že jsou „plny strachu a pochyb, a tak se naučily být ostražitě a podezřívavé“ (Daniels, 2002, s. 38). Zatímco fobický postoj se projevuje posloucháním autorit a unikáním před případným ohrožením, aby získal jistotu a vyhnul se riziku, kontrafobický postoj se naopak projeví ve vzpírání se autoritě a čelení riskantním situacím přímým pohledem do strachu a nebezpečí (Daniels, 2002). „Musel jsem udělat přesně to, co mi nahánělo strach“ (Gündel, 2001, s. 64). „Přemáhají strach, který je vlastním, hlavním motorem jejich jednání a kompenzují jej tvrdostí, silou a smělostí“ (Rohr, 1997, s. 127), často říkají, že „musí postupovat vpřed směrem k tomu, čeho se bojí, jinak uvíznou v postoji, kdy si danou záležitost představují stále dokola“ (Palmer, 2000, s. 286). Kontrafobie sice používá bojovné zastrašování a pozici autority, aby se cítila bezpečně a dostala, co chce, je zde však obsažena vina a strach z odplaty (projev paranoidní

nejistoty) (Naranjo, 1994). Silná kontrafobická manifestace typu VI je „strategie srovnatelná se štěkáním psa“ (Naranjo, 1994, s. 235), ve svém projevu podobná typu VIII.

### 6.6.2. MENTÁLNÍ FIXACE – POCHYBNOST

Kognitivní část strachu lze nalézt v postoji „sebeneschopnosti, sebeoponování a sebeobviňování – stání se nepřítelem sobě samému – neboť je lepší oponovat sobě (ve spojitosti s očekávanou opozicí zvenku), než potkat vnějšího nepřítele“ (Naranjo, 1994, s. 223-224). Tyto vnitřní pochybnosti vyrůstají ze základního pocitu nejistoty, neboť v dětství ztratili důvěru (viz níže) ve svou bezpečnost, a projevují se v mnoha dalších rysech.

Jedním z nich je „nadměrná ostražitost způsobená podezřívavostí a nadměrnou opatrností“ (Naranjo, 1994, s. 232). Projevuje se hledáním skrytých významů, stop a něčeho neobvyklého v chování druhých (Palmer, 2000). Nejenže se tak vytváří chronické nabuzení ve službách interpretace (potencionálně nebezpečné) reality, ale vede k mimořádně rigidnímu chování založenému na vystupňovaném spoléhání na racionální rozhodnutí (Naranjo, 1994). Jakákoliv činnost je tak „provázena proudem vnitřního zpochybňování: ‘Pochybuji, že tohle bude fungovat’, ‘Ano, ale...’“ (Palmer, 2000, s. 291) apod. „Pozornost se přesouvá od dobré představy a podnětu jednat ke stejně tak silným protichůdným myšlenkám, které zpochybňují správnost daného kroku“ (tamtéž). To někdy vede k oddalování činu, někdy se to projevuje jinak: „Když už jdu do akce, tak se nebojím. Ale jen do skončení akce. A pak mám zase strach, vyvolaný pochybnostmi“ (PR, 2004, ústní sdělení). Strach zneschopňuje jednání, protože jedinec nemá dost jistoty a potřebuje vědět stále více. To vede nejen k tomu, že potřebuje vedení v podobě autority (kterou zároveň potřebuje, ale zároveň jí nevěří), ale často se odvolává na nějaký logický systém. Ennea-typ VI je nejvíce logický ze všech typů (Naranjo, 1994).

S tím souvisí zvyk očekávat to nejhorší. „Představivost patří neoddělitelně k paranoidnímu pohledu na svět vzhledem k potřebě z dětství předvídat chování druhých a představovat si budoucí následky, aby se předešlo ublížení“ (Palmer, 2000, s. 285). „Do budoucna mám strach. Přípravuji se na možné budoucí ohrožení“ (PR, 2004, ústní sdělení). Mají „logiku šachového koně“ (Velechovská, 2003, ústní sdělení).

Vedle úzkosti se v charakterové struktuře typu VI objevuje vina, neboť „rysy bránění se, sebeospravedlňování a nejistoty obsahují akt sebeobviňování ... nejenom že perzekuuje sebe a cítí se tak perzekuovaný, ale je také podezřívavý a kritický persekutor“ (Naranjo, 1994, s. 237).

Velkou potřebou těchto lidí je přitom přátelství, pocit sounáležitosti ke skupině či k někomu silnému, kdo jim dá jistotu. Přitom „když ji už jednou mám, pořád ji zpochybňuji, protože o ni každou chvíli můžu přijít“ (PR, 2004, ústní sdělení). Charakteristickou vřelost lze chápat jako slabost, jež se projevuje jako zavděčování se (Naranjo, 1994). S tím souvisí „rys poslušnosti, zodpovědnosti, plnění povinností definované vnější autoritou, tendence následovat pravidla a oceňovat dokumenty a instituce ... Jejich strach z autority a z udělení chyby je vede ke striktnímu dodržování řádu s odpovídající netolerantností dvojsmyslu“ (Naranjo, 1994, s. 234). Pokud je šestka sama v pozici autority, má dle Adorna (1950, in Naranjo, 1994, s. 236) tendenci „vyjadřovat agresí těm dole a být submisivní vůči těm nahoře“.

Pochybnosti se nejvíce projevují v „pochybování o sobě samém a pochybování o svých pochybách. Je vůči druhým podezřívavý, zároveň se však bojí, že se může plést ... to vede k nejistotě vzhledem k výběru správné činnosti, související úzkosti a potřeby vedení“ (Naranjo, 1994, s. 237).

### **6.6.3. SEBEOBRAZ**

„Dělám svou povinnost, dává mi to jistotu, že se mohu chránit před nebezpečími života. Když se tak zodpovědně zasazuji o bezpečí své i ostatních, budou mě mít rádi“ (Jakob, 2001, s. 12). Jsem tedy dobrý, když jsem „věrný, poslušný a loajální“ (Rohr, 1997, s.6 - příloha).

### **6.6.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Hlavním obranným mechanismem je projekce, díky které se „jedinec chrání před nežádoucími vlastnostmi nebo nepřijatelnými city tím, že je připisuje druhým“ (Costello, Zalkind, 1963, in Nakonečný, 1995, s. 238). Jde tedy o „přisuzování druhým motivy, pocity a myšlenky, které nejsou v jedinci vzaty na vědomí“ (Naranjo, 1994, s. 238), což slouží ochraně jedince před možným ohrožením (mohou se na něj připravit). Někdy jde také o sebeobvinění, které je projikováno ven v očekávání zlé vůle přicházející zvnějšku (*'super-ego projection'*). Projekce může být chápána jako exkulpace sebe sama (Naranjo, 1994).

Pocit sledování a souzení zvenku, což se někdy projevuje jako podezřívavost, je možné také interpretovat v termínech externalizace: „mechanismu přesunu intrapersonálních stavů do interpersonálních vztahů“ (Naranjo, 1994, s. 238).

### 6.6.5. ETIOLOGIE

Tělesná struktura kontrafobického typu VI bývá mesomorfní, fobické pak endomorfní (viscerotonní<sup>41</sup> temperament - touha získat ochranu u autority) a ektomorfní (cerebrotonní temperament – najít odpovědi na problémy života v ideologii nebo nějakém logickém systému) (Naranjo, 1994).

Tito jedinci si často „nemohli vyvinout důvěru jako takovou, protože měli neovládající se, nevypočitatelné, násilnické nebo necitlivé rodiče“ (Rohr, 1997, s. 125). Toto schéma nedůvěry „pramení často ze zážitků z dětství, kdy byl jedinec zneužíván nebo týrán. Zneužívání může být fyzické, emocionální nebo sexuální“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 82).

Nekonzistentnost v rodičovském chování také mohlo přispět k dětské úzkosti: „Můj otec byl ten typ člověka, u kterého jste nevěděli, jestli se máte smát, nebo sehnout hlavu. Jestliže jste se smáli ve chvíli, kdy jste měli sehnout hlavu, pak jste to udělali jenom jednou“ (in Palmer, 2000, s. 278). Strach z trestu či zamítnutí dominantním rodičem je navíc někdy doprovázen „nákazou strachu skrz zvnitřnění matčina nadměrně ochrannářského pohledu na svět“ (Naranjo, 1994, s. 241).

Většinu těchto dětí rodiče příliš nedůvěřovali a tak se lze domnívat, že sebepochybnosti jsou konečným důsledkem zvnitřnění této nedůvěry. Běžnou zkušeností je také zážitek přinucení k pocitu viny či způsobování bolesti rodičům. Běžnou, ale ne univerzální zkušeností je také nedostatek komunikace mezi rodiči (Naranjo, 1994).

### 6.6.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE

V psychoanalýze byl ennea-typ VI označen jak fobický charakter pro lidi, jejichž „reaktivní chování se samo omezovalo na vyhýbání se situacím, které si původně přáli“ (Fenichel, 1945, in Naranjo, 1994, s. 227), neboť v případě potencionálního úspěchu se člověk zviditelňuje, což může být vnímáno jako útok na vlastní osobu (Palmer, 1998).

V Jungově typologii nejvíce pasuje jeho introvertní myslivý typ: „Jedinci tohoto typu mohou být zdvořilí, laskaví a přívětiví, ale mnohdy mají tyto vlastnosti příchut' určité úzkostnosti, která prozrazuje záměr, jenž je v pozadí, totiž úmysl druhou stranu odzbrojit. Odpůrce má být uklidněn a zastaven, neboť by se mohl stát rušivým“ (Jung, 1996, s. 337).

---

<sup>41</sup> "Celkový postoj uvolnění, záliba v komfortu, sociabilita, žoviálnost, snášenlivost a laskavost, extroverze, dychtivost po potravě, po jiných lidských bytostech, jejich lásce a uznání, stálá nálada a stabilita emocionálního toku, v obtížné situaci potřeba druhého" (Smékal, 2004, s. 166).



V myšlenkách se může zabývat sebeodvážnější myšlenkou, „zmocňuje se ho přece jen největší úzkost, jakmile by se měl tento odvážný čin stát vnější skutečností“ (tamtéž).

Co říká MKN-10 ve své paranoidní poruše osobnosti (F60.0)? Osoby s touto poruchou „se vyznačují přetrvávající, dlouhodobou podezřívavostí, vztahovačností, nedůvěrou a nepřátelstvím vůči ostatním lidem ... domnívají se, že se pozornost ostatních soustřeďuje na ně a že ostatní lidé jsou proti nim zaměřeni ... přitahuje je a omračuje moc a autorita“ (Höschl, 2002, s. 536). Některá diagnostická kritéria DSM-IV: „1. podezření, bez závažného důvodu, že ostatní jej či ji využívají, poškozují či podvádějí, 2. zaujetí neoprávněnými pochybami o loajalitě či důvěryhodnosti přátel či spolupracovníků, 3. neochota se svěřovat ostatním díky neopodstatněnému strachu, že sdělená informace bude použita zlovolně proti němu či ní, 4. interpretace nevinných poznámek či zážitků jako něčeho tajemného, znevažujícího či ohrožujícího, 5. sklon k překrucování či chybné interpretaci útoku vůči vlastní osobě, které nejsou ostatním zřejmé, a rychlé hněvivé reakce či protiútoky“ (tamtéž).

## 6.7. Typ VII

### 6.7.1. EMOČNÍ FIXACE – NESTŘÍDMOST (GLUTTONY)

Jiným pojmenováním může být nenasytnost, vášeň pro potěšení. Ichazo (in Naranjo, 1994) to nazývá spojením 'chtění víc', takové „více je lépe, a ještě více je ještě lépe“ (Gündel, 2001, s. 130). Základní strategií tohoto typu je vyhýbání se bolesti z důvodu raného zranění (viz schéma podmanění). „Když mám nepříjemný pocit nebo se blíží něco nepříjemného, přichází na řadu útek do krásných událostí“ (Gündel, 2001, s. 128), přičemž to souvisí s přesvědčením, že „člověk nemá nebo nepřijímá žádné hranice, žádná omezení, dále pak s přesvědčením, že vše může zajít dál, že všeho může mít ještě víc. Proč se spokojit s málem, když můžu mít ještě mnohem víc?“ (Gündel, 2001, s. 130). Tato neuspokojitelnost z nich dělá 'hltony zkušeností', kteří raději ochutnají trochu od všeho nejlepšího než se uváží k jediné možnosti (Palmer, 2000). „Nevyhledávají více toho stejného, spíše však vzdáleného a bizarního, jsou to hledači různosti, dobrodružství a překvapení“ (Naranjo, 1994, s. 152). Tato mentální hltavost se někdy nazývá 'opičí mysl' (Palmer, 2000).

Honba za zkušeností je vede z „nedostatečného tady ke slibujícím možnostem tam ... za entuziasmem je však schovaná frustrace“ (Naranjo, 1994, s. 161).

Sklon vyhledávat potěšení (hedonistická orientace) je spojen s rysem vyhýbání se utrpení. S tím souvisí i sebeshovívavý přístup, projevující se jako benevolentní postoj k druhým ('laissez-faire attitude'). 'Play-boy' přístup ke světu má svůj původ ve vystupňovaném pocitu bytí OK, které je hedonistickou ochranou proti bolesti a frustraci. Rozšířeno to pak zahrnuje představu celého světa, které je dobrým místem k žití ('cosmic okayness').

V souvislosti s tím se u těchto lidí projevuje zřetelná antikonvenční tendence a rebelující postoj k autoritě, která se projevuje spíše diplomatickým než přímo opozičním postojem, přístup k lidem je zřetelně rovnostářský (Naranjo, 1994). Obvyklým rysem je také nedostatek disciplíny, který je „následkem jeho zájmu neodkládat potěšení“ (Naranjo, 1994, s. 163).

Lze říci, že se jejich „hledání lásky proměnilo v hledání potěšení. Vyrážejí pak do světa s nutnou mírou rebelie, která to zahrnuje, aby uspokojili svá přání tím, že se stanou dovednými vysvětlovači a racionalizéry“ (Naranjo, 1994, s. 165), z případných problémů se vymluví.

Jejich navenek vyzařovaná přívětivost, zábavnost a bezproblémovost z nich dělá vyhledávané společníky. Dobrá nálada však „efektivně přispívá k potěšení, které způsobuje ... do té míry, že vyzařovaný pocit štěstí je, alespoň zčásti, svádívý a určitě kompulzivní, neboť sklon ke štěstí je udržován na úkor potlačení a vyhnutí se bolesti“ (Naranjo, 1994, s. 164). „Jedna z neúčinnějších metod jak se vyhnout bolesti, spočívá v děláni vtipů“ (Rohr, 1997, s. 142). Charakteristický šarm je tak nejen svádívý, ale i manipulativní. Navíc jím může okouzlit nejen druhé, ale i sebe (Naranjo, 1994).

### **6.7.2. MENTÁLNÍ FIXACE – SEBEKLAM, SEBEPODVÁDĚNÍ**

Sebepodvádění se projevuje především ve ztotožňování se s radostnou a optimistickou stránkou osobnosti a souvisejícím popíráním stinné stránky života i jich samých. "Neexistují pro mě nepříjemné věci... na každé věci, kterou mi ukážete, umím najít alespoň deset příjemných stránek, není pro mě nic, co by bylo čistě nepříjemného" (HP, 2005, ústní sdělení). Často jsou také nazýváni narcisty, což obsahuje popisy jako 'exhibicionistický', 'více vědoucí' (*knows better*), 'intelektuálně nadřazený'. „Svůj narcismus si uvědomím podle toho, když se začnu na některé ze svých přátel dívat svrchu. Projevuje se to docela zrádně. Odpouštím jim, že jsou hloupí, nebo jim v duchu spílám, že

se mohli tak splést. Když se ve mně zahnízdí představa, že jedním s někým, kdo na to nemá, chci odejít z místnosti. Nudí mne už předem to, co chtějí říci, vypadají tak předvídatelně, že se mi chce až křičet“ (in Palmer, 2000, s. 326). Tato nadřazenost, která je maskována oceňujícím a rovnostářským stylem, je však jen částí možného vnímání sebe sama jako méně cenného. „Bolest narcistů spočívá v tom, že se může ukázat, že jsou méně, než si myslí, že jsou“ (tamtéž).

Tito lidé „přistupují ke světu prostřednictvím slov a 'dobrých důvodů' - jsou to jedinci, kteří manipulují skrz intelekt“ (Naranjo, 1994, s. 152). Vypadají, že se jich jejich strach z bolesti „vůbec netýká, přibližují se k lidem ve snaze je okouzlit a odzbrojit svou bodrostí. Když musely jako děti čelit věcem, které je děsily, rozpouštěly svůj strach tak, že se utíkaly do bezbřehých možností představivosti“ (Palmer, 2000, s. 315).

Jde tak o útěk z drsné reality života k budoucímu a možnému, jejich futuristická orientace na plány a ideály z nich činí lidi žijící v představách více než nohama na zemi (Naranjo, 1994). „Jako obranná strategie má plánování budoucnosti spolu s rezervními možnostmi za úkol maximalizovat životní radosti a tím vyloučit problémy nudy a bolesti“ (Palmer, 2000, s. 317). „Pořád musím něco dělat. Kdybych se zastavila, dostala bych se do černé díry, kterou mám v sobě. Hlavně zamezit tomu, v klidu si sednout, aby se náhodou nezačalo něco dít“ (PR, 2004, ústní sdělení). Práce a projekty zůstávají někdy nedokončené, protože tito lidé „mají strach se do něčeho příliš hluboko ponořit, což je maskováno fascinací mnohými věcmi“ (Palmer, 2000, s. 167).

Sebepodvádění se tak projevuje zmatením mezi fantazií a realitou, mezi projekty a jejich dokončováním, mezi možnostmi a realizací, také však skrýváním úzkosti a cítěním se OK (a více než OK) (Naranjo, 1994).

### **6.7.3. SEBEOBRAZ**

Věřím tedy, že „jsem šťastná, chráním se, abych nemusela vnímat i bolestné stránky života. Umím tak vždy kolem sebe šířit pozitivní, příjemnou atmosféru. Tak musí ostatní přijít ke mně a mít mně rádi, život je přece tak krásný“ (Jakob, 2001, s. 12). Jsem tedy dobrý, když jsem „optimistický, veselý a roztomilý“ (Rohr, 1997, s.6 - příloha).

### **6.7.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Ernest Jones (in Naranjo, 1994, s. 167) popsal racionalizaci jako „vynález důvodu pro postoj nebo motiv jednání, který není uvědomován“. Zahrnuje oddělení pozornosti od pravých důvodů osobních postojů a jednání a takové jednání, jež se jeví jako dobré

a vznešené, což uspokojuje požadavky jeho superega. Takový jedinec používá vysvětlování jako způsob, jak se dostat přes překážky ke svému potěšení (Naranjo, 1994).

Sebeidealizace sice není uznávaným obranným mechanismem, Naranjo se však domnívá, že optimistický přístup a šťastná nálada by bez idealizace nebyla možná. Tato idealizace jde společně s popřením viny a narcistickým přístupem a nároky, projevující se jako „sebepropagující a soběgratulující jedinec, který věří v idealizovanou verzi sebe sama“ (Naranjo, 1994, s. 167).

Relevantním je i mechanismus sublimace, který spočívá v „zjemnění, přenesení pudové energie na sociálně uznávané a oceňované činnosti“ (Hartl, 1993, s. 202). Jedinec typu VII je charakteristický tím, že „svůj zájem přeznačuje jako altruistickou motivací“ (Naranjo, 1994, s. 168). Také orientace na fantazii zahrnuje substituci reálného cíle jejich impulzů představami a plány. Lze to také nazvat katexí, což je „přenos mocné pudové energie do jiné oblasti, když se v původní nemůže prosadit“ (Hartl, 1993, s. 86).

#### **6.7.5. ETIOLOGIE**

Tento typ je často ektomorfní s endomorfií jako druhou komponentou, ale jako celek se zdá být nejvíce vyvážen mezi všemi třemi tělesnými strukturami. „V takové osobnosti existují intelektuální a spirituální zájmy společně se sociální extroverzí a aktivní či neklidnou dispozicí ... Mají často dobré intelektuální nadání a geneticky determinovanou verbální aktivitu“ (Naranjo, 1994, s. 169).

Velkou roli také pravděpodobně hraje štěstí v raném životě s radostným optimismem v pozdějším životě. Časté jsou také výpovědi lidí typu VII o prodlouženém dětském uspokojení (včetně kojení) (Naranjo, 1994). Je otázkou, nakolik jde skutečně o šťastné dětství, vzhledem k tendenci „vychýlení pozornosti směrem k pozitivním vzpomínkám ... Dokonce i při objektivně špatném scénáři se vyskytují nanejvýš nepatrné zbytky nenávisti nebo obviňování“ (Palmer, 2000, s. 320).

Velechovská (2003, ústní sdělení) uvádí jako jeden ze zdrojů výběru útěku do fantazie a útěku obecně tzv. syndrom zubařského křesla, kdy je dítě metaforicky připoutáno k židli, cítí bolest a nemůže s tím nic dělat. Jde o tzv. schéma podmanění, kdy někdo jiný rozhoduje o tom, co bude cítit. Řešením je pak útěk, 'už nikdy mě nespoutáte!'

Někdy se v příbězích objevuje i násilnický a dominantní otec, vůči které se jemný způsob rebelie zdál nejvíce účinným, společně s nadměrně ochraňující a dovolující matkou (Naranjo, 1994). Běžná je také přítomnost podobného charakteru v rodině.

Je důležité také zmínit vysokou intuici a časté talenty těchto lidí, které mohly přispět k vývoji jejich dominantní strategie (stejně jako přijetí strategie stimulovalo jejich vývoj) (Naranjo, 1994).

#### **6.7.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE**

Kurt Schneider (in Naranjo, 1994, s. 153) je blízko ennea-typu VII se svým labilním či hypomanickým typem s rysy jako „lehce nasytitelný a znuděný věcmi ... impulzivní toužení po různosti a novosti“. Karl Abraham (1965, in Naranjo, 1994, s. 153) zmiňuje typ orálně uspokojitelný (*orally gratified*) charakterizovaný „nadměrným optimismem, který není zmenšen zkušeností reality, velkorysostí, zářivým a sociálním chováním a přístupností k novým myšlenkám“. Freudův narcistický typ je také velice podobný (Naranjo, 1994).

Co říká Jung (1976, in Naranjo, 1994, s. 158) ve svém introvertním intuitivním typu? Tento jedinec „se nikdy nenachází ve světě přijímané reality – zajímá se o cokoli nového a o vytváření toho. Protože stále hledá nové možnosti, stálé podmínky ho dusí, intenzivně se zaměřuje na nové objekty nebo situace, někdy s vyjímečným entuziasmem, jenom aby je poté chladnokrevně opustil. Je to jakoby celý jeho život zmizel v nových situacích“.

MKN-10 o narcistické poruše osobnosti (F60.8), jejichž některé znaky se blíží ennea-typu VII, říká: „V popředí je zvýšený pocit vlastní důležitosti, grandiozity a jedinečnosti ... opájejí se fantaziemi o vlastní slávě a úspěších“. (Höschl, 2002, s. 541). Cloninger a Svrakič (2000, tamtéž) uvádějí, že „hodně narcistických osob je neobvykle talentovaných, dobře vypadajících a vysoce inteligentních“.

## 6.8. Typ VIII

### 6.8.1. EMOČNÍ FIXACE – SLAST

Nejde jen o slast co se týče pohlavního potěšení, ale spíše o vášeň pro nadměrnost, která „hledá intenzitu, nejenom skrz sex, ale všemi způsoby stimulace: aktivitou, napětím, kořením, vysokou rychlostí, potěšením z hlasité muziky atd.“ (Naranjo, 1994, s. 127). Slast může být i projevem a vyjádřením velkého množství energie, kterou tito lidé obvykle disponují. „Příliš mnoho čehokoliv ... divoká zábava, vyčerpávající práce, po které padnou jako podřatý strom ... příliš mnoho, příliš nahlas, příliš často“ (Palmer, 2000, s. 351-352). Jakoby měli pocit, že nejsou dostatečně naživu, pokud necítí nadměrnou stimulaci.

Slast je vášeň pro intenzitu, které se jedinci typu VIII snaží dosáhnout akcí (zatímco typ IV intenzitu hledá emocionální citlivostí), jsou tak nejvíce necitliví ze všech typů (Naranjo, 1994), neboť „každý, kdo se prosazuje silou, se naučí kontrolovat své pocity. Zranitelnost a nepřemožitelnost nejdou dohromady“ (Palmer, 1998, s. 89). Jsou (podobně jako předchozí typ VII) impulzivní a hedonističtí, ale oproti typu VII jsou evidentně tvrdší a drsněji naladěni, neboť mají ranou zkušenost, že „svět je nespravedlivý a zlý, kde silní zneužívají nevinné. Naučil jsem se být silný a mocný prostřednictvím prosazování své vlastní pravdy a skrýváním slabostí, abych ochránil sebe i druhé a abych získal respekt“ (Daniels, 2002, s. 44).

Slast však není jen hledání potěšení, ale „potěšení v uspokojování impulzů, potěšení v zakázaném a potěšení v *bojování pro potěšení*“ (Naranjo, 1994, s. 140). Boj je pro ně způsob navázání kontaktu, „jejich obvyklým testem síly je tlačit na citlivá místa druhých a sledovat jak zareagují“ (Palmer, 2000, s. 350), což napomáhá zmapování si teritoria (průzkum bojem), na které jsou tito jedinci velice citliví, neboť potřebují prostor (Velechovská, 2003, ústní sdělení). Slast nepřichází „jen z instinktivního uspokojení, ale z boje a implicitního triumfu“ (Naranjo, 1994, s. 141). Tomu přispívá „uplatňování stylu pozornosti, který lze popsat jako ‘všechno nebo nic’, který je vede k tendenci vidět věci v extrémech. Druzí vypadají buď silní nebo jako slabí, spravedliví nebo nespravedliví, a nic mezi tím neexistuje“ (Palmer, 2000, s. 352).

Charakteristickým rysem je dominance jednání nad intelektem a cítěním, orientace na uchopitelné a konkrétní (speciálně na sféru tělesných počítků). Tito jedinci často dříve jednají, než myslí. „Vybíháme, aniž bychom vůbec věděli, co chceme udělat. Slyšíme, že někdo mluví – jsme to my, ale ještě jsme si nerozmysleli, co chceme říct“ (Palmer, 1998,

s. 89). Dalo by se to říci i tak, že „časová prodleva mezi podnětem a činem je krátká“ (Palmer, 2000, s. 356).

V charakteristickém nadměrném riskování se opět projevuje slast, neboť jedinec se naučil pohlížet na úzkost jako na zdroj vzrušení, což je obecným projevem transformace bolesti v procesu zatvrzování se vůči životu (Naranjo, 1994).

### **6.8.2. MENTÁLNÍ FIXACE – ZASTRAŠOVÁNÍ, KONTROLA**

S již zmíněnou necitlivostí souvisí rysy tvrdosti, projevující se jako konfrontativnost a zastrasování. Jelikož se tito jedinci „snaží na svém území udržet moc nad vším, co může mít vliv na jejich život ... zabývají se tím, jaký potenciál mají druzí k manipulování a prosazení moci“ (Palmer, 2000, s. 358). Kontrola druhých se projevuje jako dominance, která je vyjádřením charakteristické hostility a která slouží „funkci ochránění jedince před pozicí zranitelnosti a závislosti ... dominance a hostilita slouží mstivosti, jakoby se jedinec brzy v životě rozhodl, že se nevyplatí být slabý nebo svádívý a naorientoval se směrem k síle jako k pokusu vzít spravedlnost do svých rukou“ (Naranjo, 1994, s. 142–143).

Zaobírání se tématem spravedlnosti „je podněcováno nenaplněnou touhou z dětství najít natolik důvěryhodnou autoritu, které by bylo možno svěřit moc beze strachu, že ji zneužije a že jejím prostřednictvím bude osmičku ovládat“ (Palmer, 2000, s. 361). Věnují proto zvýšenou pozornost jakémukoliv náznaku neférových úmyslů. Může jít také o odpověď na bolest, ponížení a slabost pocítenou v raném dětství. Jakoby „utrpení frustrace či ponížení pro potěšení druhých determinovalo přesvědčení, že nyní je on na řadě, aby si užil potěšení, i kdyby to zahrnovalo bolest druhých. Nebo *zvláště* tehdy – v tomto bodě jde o pomstu“ (Naranjo, 1994, s. 141), která je coby pomstychtivost někdy označována za mentální fixaci.

„Jde o to, zachovat si převahu ... kontroluješ situaci a čekáš, s čím přijde tvůj protějšek, a pak se přirozeně snažíš být rychlejší než on“ (Gündel, 2001, s. 110). Na otázku, proč je tak důležité zachovat si převahu, odpovídá jedna žena takto: „Dnes si to spojuji s bezmocí, kterou jsem zažila jako dítě. Se stavem, kdy je člověk vydán na milost a nemilost a s pocitem totální slabosti. Tuto slabost jsme my osmičky převrátily a předstíráme sílu“ (tamtéž). Když napadají druhé, „je to mnohdy proto, aby otřásly umělou fasádou svých protějšků. Nenávidí nejasná sdělení a chtějí vědět, co 'za tím' doopravdy je a na čem jsou“ (Rohr, 1997, s. 157), to vše opět kvůli kontrole a moci.

Idealizace autonomie a soběstačnosti souvisí s přístupem k druhým jako k potencionálním soutěžícím či cílům vykořisťování. Jejich exhibicionismus, často i zábavnost a šarm však neslouží k prostému zapůsobení na druhé skrz vzhled, ale je vědomě manipulativní, neboť skrze ně je možné získat vliv a moc (Naranjo, 1994).

Rebelství, které je v typu VIII zastoupeno nejvíce ze všech typů, se projevuje nejen „silnou opozicí vůči autoritám, ale také proti hodnotám obsaženým v tradičním vzdělání. Jsou to typičtí revolucionářští aktivisté“ (Naranjo, 1994, s. 142), kteří „chtějí mít moc hranice určovat i porušovat“ (Palmer, 2000, s. 358).

### **6.8.3. SEBEOBRAZ**

„Jsem silný, mám situaci pod kontrolou a moc nad ostatními. Tak mohu bojovat za spravedlnost a ti, za které se zasazují, mě pak musí mít rádi“ (Jakob, 2001, s. 13). Idealizace sebe sama: „Jsem dobrý, když jsem spravedlivý, silný a mám převahu“ (Rohr, 1997, s. 6 - příloha).

### **6.8.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Zatímco potlačení sexuality a agresivity je patrné ve všech typech (kromě II a do jisté míry i VII), „je to právě jejich nepotlačování, které charakterizuje slastnou impulzivnost“ (Naranjo, 1994, s. 145). Nadměrně maskulinní typ VIII se skrz excesivní asertivnost a agresi snaží vyhnout pozici ženské bezmoci, přístup k životu je (jak poukázal Reich ve svém falicko-narcistickém charakteru) defenzivní povahy: obranou proti závislosti a pasivitě (Naranjo, 1994).

Dalo by se tak říct, že obranným mechanismem je popření (v širokém slova smyslu), které se projevuje v mnoha podobách: popírání vlastní energie, všeho, co „nezapadá do jejího konceptu pravdy a spravedlnosti. Může především popřít a potlačit vlastní slabosti a hranice své moci“ (Rohr, 1997, s. 162). „Popření osobních mezí vede často k paralelnímu zvyku popírat vlastní fyzickou a citovou bolest“ (Palmer, 2000, s. 356). Proces popření viny, studu a bezcennosti vyvolané jeho nedbáním druhých a popření superega spíše než id, kdy často jde až o popření zvnitřněné autority a jejich hodnot, nemá dle Naranja v psychoanalýze specifické pojmenování (Naranjo, 1994).

Naranjo poukazuje na potřebu termínu, který by bral v úvahu fakt, že nemusí jít jen o „popření instinktivní strany konfliktu, nýbrž kontra-instinktivní“ (Naranjo, 1994, s. 146). Navrhuje výraz kontra-popření či kontra-identifikace, ten druhý také proto, že „rebelské rysy jsou pochopitelné jako inverzní identifikace s chováním a postoji očekávané



společností a rodiči“ (tamtéž). Také kontra-introjekce by mohla být vhodným termínem, neboť „oproti typu IV, který pravidelně přináší do své psyché špatné objekty, typ VIII jako protipól toho, který je chce polknout, je nejvíce připraven vyplivnout vše, co nesouhlasí s jeho přáními“ (tamtéž).

#### 6.8.5. ETIOLOGIE

Jako celek je typ VIII nejvíce mesomorfní (s odpovídajícím somatotonním temperamentem), což může pomoci vysvětlit volbu asertivního a trestajícího interpersonálního stylu (Naranjo, 1994).

Obecně se dá říci, že tito jedinci se implicitně rozhodli hledat lepší život mimo domov, často ho opustili velice brzy. Faktory, které pomohly vyvíjet necitlivost a cynismus jsou mnohé: nedostatek péče nebo nedostatek prostředí podobného domovu (delikventní děti v oblastech velké chudoby) a násilí v domácnosti. Možná příčina je i identifikace s jiným členem rodiny. Často pouze byli „respektováni tehdy, když byli silní, a odmítáni, když se zdáli být slabí“ (Palmer, 2000, s. 353).

Je také možné, že vytvoření tvrdé slupky pochází z dětského zranění, jež lze nazvat schématem podmanění v intimním vztahu. „Hlavním pocitem podmanění je: ‘Vždy je po tvém, nic není tak, jak chci já’ ... lidé pak začínají vzdorovat ... takoví rebelové se mohou osvobodit, nadměrně reagovat na sebemenší náznak ovládnutí a zaujmout negativní stanovisko k těm, kteří jsou v pozici moci“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 80).

#### 6.8.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE

Tzv. zkratkovitou reakci (*short-cut reaction*) popsal Schneider (in Naranjo, 1994) u ‘explozivních’ jedinců. Ve Frommově terminologii lze nalézt typ VIII pod označením ‘vykořisťovatelská orientace’: „... nečeká, že něco dostane darem od jiných. Bere si to lstí nebo násilím .. jejich postoj je směsí otevřeného nepřátelství a rafinovaného chování ... nalézáme zde nedůvěru, cynismus, závist a žárlivost“ (Fromm, 1997, s. 55-6).

Speciálním typem expanzivního stylu je arogantně mstivý typ: „Ve svém chování k ostatním je otevřeně arogantní, často hrubý a útočný, ačkoli je to někdy překryto slabou vrstvičkou formální zdvořilosti. Jemnějším či hrubším způsobem, vědomě či nevědomě ponižuje a využívá druhé lidi ... musí vždy a za všech okolností naprosto ovládat situaci ... nejsou-li (jeho nároky) naplněny, následuje jako trest pomstychtivost, která může nabýt celé škály podob od podrážděnosti a nevrlosti přes snahy vyvolat v druhých pocity viny až k otevřeným výbuchům hněvu ... to, co ho nutí hněv vyjadřovat, není pouze touha mstít

se, ale ještě více potřeba druhé zastrašovat a udržovat je v poutech posvátné úcty ... ve válce všech proti všem je nejlepší obranou útok“ (Horney, 2000, s. 176-182).

Ačkoliv se v Jungově popisu extrovertního percepčního typu vyskytují některé zásadní rozdíly oproti typu VIII, v mnoha jiných ohledech (antisociální inklinace, hlavní zájem o konkrétní a honba za intenzifikací počitků) se naopak shoduje.

Některá diagnostická kritéria MKN-10 pro disociální poruchu osobnosti (F60.2): „1. lhostejnost k citům druhých, 2. naprostá a trvalá nezodpovědnost a nerespektování sociálních norem, pravidel a závazků, 3. velmi nízká tolerance k frustraci a nízký práh pro spuštění agrese, včetně násilí, 4. neschopnost zakoušet vinu. Často jsou sadističtí“ (Höschl, 2002, s. 538-9).

## 6.9. Typ IX

### 6.9.1. EMOČNÍ FIXACE – LENOST

V případě lenosti jde o komplexnější fenomén než jen o nedostatek motivace k činnosti, spíše se projevuje jako „ztráta niternosti, odmítání vidět ... averze k psychologickému zkoumání, odpor ke změně, který stojí po boku nadměrné stability a konzervativnímu inklinování“ (Naranjo, 1994, s. 246-7). Lenost (‘inertia’) by se také dala vnímat jako vnitřní nečinnost, neschopnost pohybu či netečnost. "Hřích lenosti spočívá v neschopnosti obrátit se do svého nitra" (Maguirová, 1999, s. 136).

Podstatným rysem tohoto typu je „malý počet vnitřních zážitků, nedostatek ohně a flegmatický nedostatek vášně ... umrtvení pocitů ... ohluchnutí k vlastnímu vnitřnímu hlasu“ (Naranjo, 1994, s. 255). Jde tak o nechut' vidět a být v kontaktu s vlastní zkušeností. Může jít o reakci na ranou zkušenost, že „jejich názor nikoho nezajímá a že potřeby druhých byly mnohem důležitější než jejich ... nakonec Devítka usnuly v tom smyslu, že jejich pozornost se obrátila od jejich skutečných přání jinam a ony se začaly zabírat drobnými útěchami a náhražkami lásky. Uvědomily si, že jejich priority se nejspíše nebudou brát v úvahu, a tak se naučily znečitlivět, odvést energii od svých priorit a zapomenout na sebe“ (Palmer, 2000, s. 391).

Tito lidé často hovoří o tom, že mají ‘okno’ (*black-out*), když se jich někdo napřímo zeptá, co chtějí či co cítí: „Fokus mé pozornosti spočívá takovou měrou na tom,

co chtějí ostatní, že prostě nenacházím žádnou odpověď ... uvnitř je tak absolutní prázdno, jako bych vůbec nevěděla, co říci, prostě tam nic není“ (Gündel, 2001, s. 50).

Lenost je „výrazem dokonalého přizpůsobení se situaci a vyhovění touze po nenáročné existenci, kdy cílem je snadný život redukováný na sumu mechanických úkonů (Palmer, 1998, s. 98), které slouží k zapomenutí svých vlastních priorit. „Nejsnazší způsob zapomínání na sebe je ten, že se pozornost věnuje návyku, což může být jak bažení po narkotikách nebo alkoholu, tak ustrnutí před televizní obrazovkou či klevetění a drobné životní útěchy“ (Palmer, 2000, s. 398). Jsou to „stvoření zvyku, vázání obyčejem a pravidelností, jak poukázal Sheldon obecně u viscerotoniků. Jsou nadměrně zaujati se zachováním své rovnováhy, až mají sklony ke konzervativnosti a řízenosti tradicí jdoucí až k rigiditě“ (Naranjo, 1994, s. 257-8).

Kombinace ztráty kontaktu s vnitřním světem a rezignovaného, vzdávajícího se charakteru (jenž s tím souvisí) vede k syndromu srdečné, pohodlné 'zemitosti'“ (Naranjo, 1994, s. 246), která se nádherně ukazuje v sebeobrazu.

### **6.9.2. MENTÁLNÍ FIXACE – PŘÍLIŠNÁ PŘIZPŮSOBIVOST**

Tato nadměrná adaptace spočívá v sebepopření, nepozornosti k osobním potřebám a dispozicí k nadměrné kontrole, neboť „není možné se přizpůsobit bez schopnosti mít nad sebou vládu a utlumit vlastní impulzy“ (Naranjo, 1994, s. 256). Jestliže v mnoha případech selže ideál milování bližního jako sebe sama díky milování sebe více než bližního, u typu IX se situace jeví přesně opačnou, neboť „přizpůsobiví lidé odkládají vlastní dobro a uspokojení svých potřeb v nadměrném vyhovování požadavkům a potřebám druhých“ (tamtéž).

S tím souvisí rezignace jako vzdání se sebe, jakoby se jedinec rozhodl pro strategii mrtvého brouka (stává se tak živou mrtvolou ve jménu života), projevující se jako spokojenost, vzdání se či nezastávání se svých práv. Navenek se to jeví jako velkomyslnost, srdečnost a přátelskost (Naranjo, 1994). Mít vlastní názor může být problematické, protože „jsem soustředěná na to, co si myslí druzí, a když se pak například vyskytnou dvě odlišná mínění, nechci zranit ničí city. Když se přidám k názoru jednoho člověka, mohla bych se tím dotknout citů toho druhého, já je ale chci vidět spokojené všechny ... Jsem-li někdy skutečně jiného mínění než druzí, bojím se být oddělená od ostatních, mám obavy, že mě nebudou mít rádi“ (Gündel, 2001, s. 50-51).

Projevem toho je častá neschopnost říci ne a související vyhýbání se konfliktu. „Vedle tvrdohlavosti a spánku má přinejmenším dvě další možnosti, jak nepřímo sdělit

nelibost, aniž by sama sebe vystavila prudkým otřesům: ani se nehnout nebo stáhnout se“ (Rohr, 1997, s. 176). „Když se na ně naléhá, nejspíše si budou chtít udržet pasivní kontrolu tak, že zpomalí, že si uprostřed konfliktu sednou a jednoduše počkají, až skončí, nebudou reagovat a budou doufat, že problém pomine“ (Palmer, 2000, s. 394). „Konflikt neřeším průběžně, snažím se ustupovat do poslední chvíle, když jsem však dlouhodobě zatlačena do kouta, míra přeteče a já vybuchnu“ (PR, 2004, ústní sdělení). Jejich heslem by dle Naranja mohlo být text písně Boba Marleyho: „Please, don't you rock my boat“.

Tito jedinci bývají často popisováni jako nedomýšliví a obyčejní. Povětšinou vzdali jejich zájem excelovat, zářit či být nejlepší. „V této vzdávající se rezignaci je však hluboká a nevědomá žízeň po lásce ... jejich sebehodnota a pocit existence je uspokojena ne skrz potlesk, ale spíše skrz účast, žití skrze druhé: ztracená identita se stane identitou symbiózy s rodinou, národem, skupinou, partnerem atd.“ (Naranjo, 1994, s. 257).

### **6.9.3. SEBEOBRAZ**

Časté zadržování vlastního hněvu může být důsledkem sebeobrazu: „Jsem spokojený, budu žít nenápadný a harmonický život, abych zabránil konfliktům. Protože jsem takový mírný člověk, ostatní se v mé blízkosti cítí dobře. Budeme společně užívat života a mít se navzájem rádi“ (Jakob, 2001, s. 13). Jsem tedy dobrý, když jsem „mírný, harmonický a vyrovnaný“ (Rohr, 1997, s. 6 - příloha).

### **6.9.4. OBRANNÝ MECHANISMUS**

Naranjo říká, že nemohl najít přesný termín, který by popisoval charakteristický způsob, jakým typ IX „pozorností věnovanou vnějšímu světu odděluje sebe od vnitřní zkušenosti“ (Naranjo, 1994, s. 259). Nejvhodnějším je dle něj „narkotizace (termín Karen Horneyové), 'uložení se ke spánku' skrz ponoření se do práce či stimulů jako je televize nebo čtení“ (tamtéž). Termín gestalt terapie deflexe, popisující interpersonální kontakt, je dle Naranja podobným procesem ve vztahu a kontaktu k sobě samému: „Deflexe je manévr pro odvrácení se od přímého kontaktu s druhou osobou. Je to způsob, jak aktuálnímu kontaktu vzít oheň“ (Polster, 2000, s. 82), pomocí nepřímosti, stereotypnosti, nahrazováním silných emocí mírnými, mluvením spíše o než k, vyvlékáním se z rozhodnutí a mnohých dalších způsobů.

Také konfluence popsaná jako „'porucha hranic' může být nazvaná obranným mechanismem, protože vytváří pokus odstranit z vědomí fakt izolace, osamocení a individuality“ (Naranjo, 1994, s. 260).

Zlhostejnění či otupení (*numbing-out*) tak často nastupuje v momentě, kdy jedinec nechce jít do své vnitřní hloubky a své motivace (Velechovská, 2003) a „utíká tak ze středu zážitku k periférii“ (Naranjo, 1994, s. 258).

#### **6.9.5. ETIOLOGIE**

Jako skupina jsou nejvíce endomorfní (s viscerotonním temperamentem) ze všech typů, jsou to velryby Sheldonova atlasu (Naranjo, 1994).

Rezignace tzv. závislých osobností a velké úsilí zasloužit si lásku obsažené v jejich sebezopírajícím a dávajícím chování může pocházet ze situace široké rodiny, kde byla rodičovská pozornost rozdělena mezi mnoho sourozenců, nebo ze situace, kdy si tvrdá práce vzala většinu energie matky. Často také pro dítě nebyla jiná možnost než se přizpůsobit situaci, kdy se například naučilo, že stěžování si a přivolávání pozornosti na sebe je neúčinné. Někdy dítě shledává svou pozici v rodině jako nejistou a dojde k názoru, že stěžováním by mohlo přijít i o to málo, co má. Často působí také jako mírotvůrci mezi rodiči (Naranjo, 1994).

„Rezignují na skutečnost, že nemohou změnit situaci, jaká v rodině panuje. Naučí se být duchem nepřítomné, tlumit své pocity drobnými fyzickými útechami, jen tak okounět, dokud se iniciativy neujme někdo jiný“ (Palmer, 2000, s. 396).

Rané zranění a související schéma lze nazvat (jako u typů VII a VIII) podmanění v intimním vztahu, reakce na ně je však odlišná. Tyto děti se „brzy naučí, že jejich pocity a potřeby jsou neviditelné nebo bezvýznamné, že se vždy prosadí názor toho druhého ... být hodný ... může být způsob dosažení klidu ... adaptace je kapitulace. Takoví lidé skončí s nedostatečně vyvinutým citem pro vlastní preference, názory a dokonce i pro svou vlastní identitu. Jejich hlavní cílem je uspokojovat potřeby ostatních, přičemž ignorují svá vlastní přání a potřeby“ (Bennet-Goleman, 2001, s. 80). „Byl jsem bezproblémové dítě. Hrál jsem si celé dětství sám. Naplňoval jsem potřeby lidí kolem, kteří potřebovali čas na sebe“ (PR, 2004, ústní sdělení).

#### **6.9.6. ANALOGIE V ODBORNÉ LITERATUŘE**

Některé rysy ennea-typu IX lze rozeznat v Schneiderově (in Naranjo, 1994, s. 247) abulickém psychopatovi, jehož hlavní charakteristika je „nedostatek vůle a neschopnost odolávat vnějším tlakům“.

Mnoho rysů je obsaženo v Kretschmerově (in Naranjo, 1994, s. 248) cyklothymii, jejichž hlavní charakteristiky jsou: „1. sociabilní, dobře naložený, přátelský, mírný,

2. veselý, humorný, příjemný, 3. tichý, klidný, měkkošrdatý“. V bioenergetice je typ IX podobný masochistické charakterové struktuře: „Typickým ... je podřizující se postoj se snahou zalíbit se ... podřizování se je převládající masochistickou tendencí“ (Lowen, 2002, s. 134-5).

Ačkoliv je z mnoha ohledů typ IX spíše extrovertní, Jungův popis introvertního citového typu se v mnoha rysech shoduje: „Navenek projevují harmonickou nenápadnost, příjemný klid, sympatický paralelismus, který nechce druhého k něčemu přimět, ovlivňovat, či dokonce přesvědčovat a měnit ... je zde stále připravenost ke klidné a harmonické koexistenci ... Vůči něčemu strhujícímu, entuziastickému zachovává tento typ především blahovlnnou neutrálnost ... prudce dotírající emoce však může být stroze odražena s vražedným chladem“ (Jung, 1996, s. 343-4). V popisu Marie-Louise von Franz je naopak pro typ IX přesnější zařazení jako extravertní percepční typ (Naranjo, 1994).

Některá diagnostická kritéria MKN-10 závislé poruchy osobnosti (F60.7): „1. podněcování jiných lidí nebo dovolávání jim, aby za jedince vykonávali většinu důležitých životních rozhodnutí, 2. podřizování vlastních potřeb jiným osobám, na nichž je závislý, a přílišné vyhovování jejich přáním“ (Höschl, 2002, s. 542). A co dodává DSM-IV? „Potíže s vyjádřením nesouhlasu s ostatními z obavy ztráty podpory či nesouhlasu“ (tamtéž).

## 7. Dynamika systému

Stejně jako i jiné systémy pokoušející se popsat osobnost i enneagram se snaží zohlednit dynamické stránky existence.

Osobnost či "self není struktura, ale proces" (Mackewn, 2004, s. 84). Tento proces však má (alespoň dle teoretiků enneagramu) svou strukturu, své zákonitosti a tendence. "Enneagram není pevně daný systém. Je to model vzájemně propojených linií, které naznačují dynamický pohyb, v němž máme všichni potenciálně vlastnosti všech devíti typů neboli bodů, přestože se identifikujeme nejvýrazněji se svými vlastními tématy. Struktura devíticípé hvězdy se vzájemně propojenými liniemi také naznačuje, že každý typ má určitý rozsah pohybu mezi jednotlivými body" (Palmer, 20, s. 22). Doposud jsem se zaměřoval pouze na popis jednotlivého typu, jeho vnitřní dynamiku a strukturu. Nyní bych tento pohled rád obohatil a rozšířil.

### 7.1. Propojené typy

Podíváme-li se na symbol enneagramu, uvidíme, že každé číslo (znázorňující ennea-typ) je spojeno dvěma úsečkami (se šipkami) s dalšími dvěma čísly. Z pohledu konkrétního ennea-typu je jedna tato linie nazývána směr integrace a ta druhá směr dezintegrace. Každý ennea-typ má tedy spojení na další 2 body, jeden z nich je bodem integrace (někdy nazývaný bod bezpečí) a druhý bodem dezintegrace (bodem stresu). "Typ stresu je osobnostní typ, kterému se začnete podobat, když se nacházíte ve stresu či pod tlakem anebo když se připravujete k činu... Typ bezpečí je osobnostní typ, kterému se podobáte, když prožíváte období klidu a bezpečí, ale paradoxně také tehdy, když jste úplně vyčerpaní. V enneagramovém kruhu leží typ bezpečí proti směru šipky<sup>42</sup>" (Daniels, 2002, s. 17). Pohyby v obou směrech jsou přirozeně se objevující procesy, z nichž ani jeden není jednoduše dobrý či špatný (Riso, Hudson, 1999). Jde spíše jen o směry "vnitřního plynutí" (Naranjo, 1994, s. 21) a provázanosti, které nám ukazují pravděpodobné způsoby prožívání a někdy i chování v určitých situacích. Z pohledu osobnostního a spirituálního rozvoje je možné se dívat na "směry integrace a dezintegrace jako na pomocníky, kteří nám pomáhají poznat, zda se rozvíjíme nebo se v našem vývoji vracíme zpět" (Riso, Hudson, 1999, s. 87). Palmerová (2000, s. 65) však upozorňuje na "skutečnost, že se témata, kterými se myšlenkově a citově zabýváme především, mění, když přecházíme z bezpečné životní

---

<sup>42</sup> Viz příloha č. 2

situace do akce a tudíž do určité míry stresu, vytvořila mezi nadšenci pro enneagram cosi na způsob kultu bezpečí". Zdůrazňuje, že je třeba prozkoumat nejen svůj dominantní typ, ale i oba směry vnitřního pohybu pozornosti (2005, ústní sdělení). "Někteří se domnívají, že je lepší pohybovat se jedním směrem a destruktivní druhým směrem. Ve skutečnosti je mnoho lekcí, které je třeba se naučit v obou těchto bodech" (Bear, 2003, s. 227). Stručný popis této dynamiky z pohledu jednotlivých ennea-typů lze nalézt v Rohrovi (1997), v Bearovi (2003), nejpodrobněji v Risovi s Hudsonem (1999).

Vedle základního typu a jeho spojení na výše zmiňované dva body (po čárách) se v teorii enneagramu zmiňují další dva propojené typy, tzv. křídla. "Jsou to typy, které v enneagramovém kruhu sousedí s vaším typem po každé straně" (Daniels, 2002, s. 17), přičemž je hlavní osobnostní typ ovlivněn jedním či druhým křídlem nebo někdy i oběma. Kombinace hlavního typu s jedním či druhým dominantním křídlem tak vytváří 18 subtypů.

## 7.2. Podtypy

Neméně důležitým je další rozšíření či prohloubení pohledu o tzv. podtypy. Jde o dělení v rámci konkrétního ennea-typu založené na jedné ze tří instinktivních variant. "Každé zvíře je ovlivňováno třemi primárními instinkty či pudy, zaměřenými na přežití druhu. Jde o pud sebezáchovný (přežití), sexuální (reprodukce) a sociální (hierarchie a role ve skupině)" (Bear, 2003, s. 41). Podtypy "naznačují, které z našich tří základních pudů byly nejvíce narušeny, což vede k charakteristickým způsobům chování" (Riso, Hudson, 1999, s. 70). Zajímavá je metafora osobnosti jako stolu, který stojí na třech nohách. Každá osobnost (ve smyslu emoční a kognitivní fixace) "má všechny tři nohy, ale jedna je kratší než ty ostatní. Protože je jedna noha kratší, je stůl nakloněn více jedním směrem, naklánějíc tak celou scénu. Tak každá fixace nahlíží na svět ze své nakloněné pozice... Sebezáchovné podtypy... tráví mnoho času staráním se o otázky přežití a bezpečí. Sexuální podtypy preferují vztahy jeden k jednomu. Sociální podtypy se často objevují kolem své rodiny, preferovaných skupin a užívají si sociální prostředí" (Bear, 2003, s. 44).

Podtyp je tedy určen dominantním zraněním jednoho ze základních pudů: sebezáchovné podtypy zraněním týkající se jistoty přežití (Já x Já, strach o přežití), sexuální (lepší slovo je možná vztahové) podtypy zraněním v oblasti vznikajícího vztahu dítě – blízká pečující osoba (Já x Ty, strach z odmítnutí), sociální podtypy nejistotou



ohledně hodnoty pro rodinu či skupinu (Já x My, strach z vyloučení) (Velechovská, 2005). Z hlediska podtypů tedy enneagram rozlišuje 27 variant základního ennea-typu.<sup>43</sup>

Kritikové enneagramu často zdůrazňují, že jedinec se nedá zaškatulkovat do jedné z devíti kategorií. Ačkoliv je škatulkování nevýhodou patrně většiny typologií, výše uvedené teorie propojených typů (dvě křídla, dva body integrace a dezintegrace) a podtypů z hlediska instinktivní preference dává, dle mého názoru, enneagramu možnost přesnějšího popisu struktury osobnosti, než se na první pohled může zdát.

## 8. Schémata a jejich srovnání s ennea-typy

Z důvodů přehlednosti základních schémat a jejich souvislosti s ennea-typy jsem se rozhodl věnovat se tématu blížeji, ačkoliv jsem už některá schémata zmínil při popisu jednotlivých ennea-typů.<sup>44</sup> Při bližším popisu schémat a jejich srovnání s ennea-typy budu vycházet z Youngova popisu 11 "životních pastí (či slepých uliček)". Dle Wagnera (2005a) není bez zajímavosti, že Youngův popis těchto schémat se v mnohém podobá popisu určitých částí ennea-typů, ačkoliv enneagram byl pro něj pravděpodobně neznámý. V této části vycházím z Wagnerova článku (2005a). Nejdříve stručně popisují jednotlivé "lifetraps" (životní pasti, schémata) a poté uvádím jejich srovnání s ennea-typy. Tento popis schémat je samozřejmě zjednodušený, v psychice jedince se tyto vzorce mohou objevovat v různých formách a kombinacích a úrovních "zralosti".

### A. Schémata vztahující se k nedostatku bezpečí v rodině dítěte

- 1) **Opuštění** – je to pocit, že lidé, které milujete, vás opustí a vy skončíte navěky emocionálně izolovaní. Ať cítíte, že lidé vám blízcí zemřou nebo opustí navždy domov či vás nechají samotného, protože dávají přednost někomu jinému, vždy nakonec skončíte sami. Díky tomuto přesvědčení můžete přehnaně viset na lidech, můžete se rozčítit či rozrušit i díky normálním oddělením, svým přehnaným lpěním na nich je však nakonec můžete odehnat.

---

<sup>43</sup> Podrobněji se podtypům u každého ennea-typu věnují Riso s Hudsonem. Rozpoznávání podtypu ve vztahu k bodu stresu a bezpečí jsou zajímavým způsobem popsány v článku Lissy Friedmanové, PhD. *The enneagram of awakening: Two insights*, dostupné na <http://www.enneagramofawakening.com/2insights.html> (5. 3. 2006)

<sup>44</sup> Jsem si vědom jisté nekonceptnosti této kapitoly, která se podrobněji zabývá jiným systémem než je ten, který je pro tuto práci hlavním. Kombinace teorie schémat s enneagramem může být přínosným příspěvkem pro náhled na ennea-typy i z jiného než čistě enneagramového pohledu.

- 2) **Nedůvěra a zneužití** – je to očekávání, že lidé vás zraní nebo nějakým způsobem zneužijí – že budou podvádět, lhát, manipulovat, ponižovat, tělesně ubližovat. Abyste se uchránili, schováváte se za zdí důvěry. Nikdy nedovolíte lidem dostat se příliš blízko. Jste podezřívaví ohledně záměrů druhých lidí a máte tendenci předpokládat to nejhorší. Očekáváte, že lidé, které milujete, vás zradí. Buď se vztahům vyhýbáte úplně či budujete umělé vztahy, ve kterých se ve skutečnosti druhým neotevřete nebo jste ve vztazích s lidmi, kteří s vámi zacházejí špatně.

#### B. Schématata vztahující se ke schopnosti nezávisle fungovat ve světě

- 1) **Závislost** - cítíte se neschopni zacházet s každodenním životem kompetentním způsobem bez významné pomoci od druhých. Závisíte na druhých a jejich pomoci a potřebujete stálou podporu. Jako děti, když jste se pokusili vyhlásit svou nezávislost, jste byli přinuceni cítit se neschopnými. Jako dospělí hledáte silné postavy, na kterých se můžete stát závislými a dovolíte jim vládnout vašim životem.
- 2) **Zranitelnost** – se zranitelností žijete ve strachu, že vás zasáhne nějaké neštěstí, ať přirozené, kriminální, zdravotní nebo finanční. Necítíte se bezpečně ve světě. V dětství jste byli pravděpodobně nadměrně ochraňováni rodiči, kteří se příliš obávali o vaši bezpečnost.

#### C. Schématata vztahující se k síle emocionálního spojení s druhými

- 1) **Emoční deprivace** – je to přesvědčení, že vaše potřeba lásky se nikdy adekvátně nepotká s druhými lidmi. Cítíte, že nikdo se o vás opravdu nezajímá či nechápe, jak se cítíte. Cítíte se přitahováni k chladným a nedávajícím lidem nebo jste jimi vy sami, což vede k utváření takových vztahů, které se nevyhnutelně ukážou být neuspokojivými. Cítíte se podvedeni a pohybujete se mezi naštváním na tuto situaci a pocity zranění a osamocení. Tato zlost však odžene lidi ještě dál, což vás často znovu utvrdí v pokračující deprivaci.
- 2) **Sociální vyloučení** – obsahuje spojení s přáteli a skupinami. Má co dělat s pocitem izolovanosti od zbytku světa, s cítěním se jiným. Jako děti jste byli pravděpodobně vyloučeni vrstevníky. Jako dospělí pokračujete v tomto schématu hlavně díky vyhýbání se společenskému životu a vytváření kamarádství. Můžete se cítit škaredí, sexuálně nepřijatelní, nízko na

společenském žebříčku, slabí v konverzačních dovednostech nebo jinak nedostateční. V intimním vztahu můžete být sociálně nadaní, ale většinou se necítíte dobře ve větších skupinách, na večírcích apod.

D. Schéματα vztahující se k sebeúctě (sebehodnotě)

- 1) **Vadnost, chybnost** – cítíte se vnitřně (pro sebe) něčím vadní. Věříte, že budete v podstatě neschopní vzbudit lásku v člověku, který by se k vám přiblížil natolik blízko, aby vás opravdu poznal. Vaše defektnost by byla příliš vidět. Jako děti jste nebyli respektováni za to, co jste. Spíše jste byli kritizováni za své chyby. Obviňovali jste se a cítili jste se nehodní lásky. Jako dospělí se jí bojíte. Je pro vás těžké uvěřit, že lidé vám blízcí vás oceňují, protože očekáváte odmítnutí.
- 2) **Selhání** – je přesvědčení, že jste neschopní v oblasti úspěchu, jako je škola, práce a sporty. Věříte, že byste selhali ve srovnání s vrstevníky. Jako děti na vás bylo pohlíženo jako na nedostatečné (v termínech úspěchu). Ostatní děti byly vždy lepší než vy, vás nazývali hloupým, netaalentovaným nebo líným. Jako dospělí zveličujete stupeň vašeho selhání a chováte se i nadále způsobem, který vás ujišťují o pokračujícím selhávání.

E. Schéματα vztahující se k sebevyjádření se, schopnosti vyjádřit co chcete a uspokojit své opravdové potřeby

- 1) **Podmanění** – obětujete vaše vlastní potřeby a touhy kvůli potěšení druhých nebo naplnění jejich potřeb. Dovolujete druhým vás kontrolovat. Děláte to buď z důvodů pocitů viny (že jste zranili druhé lidi tím, že jste sami sebe prosadili jako první) anebo ze strachu, že budete potrestáni či opuštěni, když neuposlechnete. V dětství vás někdo, pravděpodobně rodič, podmanil. Jako dospělí opakovaně vstupujete do vztahů s dominujícími a kontrolujícími lidmi a podmaňujete se vůči nim.
- 2) **Tvrdé a striktní zásady** (*Unrelenting standards*) – neúnavně se snažíte splnit extrémně vysoké očekávání na sebe kladené. Umistujete nadměrný důraz na společenské postavení, peníze, úspěch, krásu, pořádek za cenu štěstí, potěšení, zdraví a spokojených vztahů. Pravděpodobně aplikujete vaše rigidní normy i na druhé lidi a hodně soudíte. Jako od dětí od vás bylo očekáváno jen to nejlepší, kdy jste se naučili, že všechno ostatní je selhání. Naučili jste se, že cokoliv jste

udělali, nebylo dost dobré. V jiném pojmosloví by toto schéma šlo nazvat přísné superego či přísný soudce.

#### F. Schéma vztahující se ke schopnosti přijmout realistické omezení v životě

**Oprávnění, nárok** – lidé s tímto schématem se cítí výjimeční. Trvají na tom, že jsou schopni dělat, říkat a mít cokoli, co chtějí. Okamžitě. Nedbají toho, co jiní lidé považují za rozumné, co je uskutečnitelné, ignorují čas a trpělivost k tomu nutné, i cenu druhých. Mají potíže se sebedisciplínou. V dětství po nich většinou nebylo vyžadováno osvojení sebekontroly nebo přijetí omezení kladená na děti. Jako dospělí se stále velice rozčílí, když nedostanou, co chtějí.

Samozřejmě má každý ennea-typ svou adaptivní i maladaptivní úroveň. Korelaci se schématy lze více najít právě ve srovnání s maladaptivní, jinými slovy méně funkční či méně zdravou úrovní ennea-typu.

Za účelem zjistit jaké jsou vzájemné vztahy mezi ennea-typy a těmito 11 schématy dal Wagner účastníkům jeho školy Enneagram Spectrum Training and Certification Programs test *Wagner Enneagram Personality Style Scales (WEPSS)*, publikovaný ve Western Psychological Services (1999) a položky z dotazníku *Lifetraps Questionnaire*, který se nachází v Youngově knize *Reinventing Your Life*. Této studii se účastnilo 125 lidí (35% mužů a 65% žen), ve věkovém rozmezí 27 – 72 let, většina pocházela z USA, ale někteří i z jiných částí světa. Autor používá pro ennea-typ prosté číselné označení, navíc pro pojmenování méně zralého fungování ennea-typu používá pojem *downside*, který překládám jako méně zralé. Jaké jsou tedy výsledky?

2, 4 a méně zralé 6 se identifikují se schématem **opuštění**. Mají přesvědčení, že je lidé opustí, pokud nebudou dostatečně pomáhající (2), výjimeční (4) nebo dostatečně loajální (6). 2, 4 a 6 se také identifikují se schématem zranitelnosti. Vyvíjejí proto různé strategie pro vyhnutí se pocitu zranění.

Méně zralé 1, 2 a 4 se identifikují se schématem **nedůvěry a zneužití**. Věří, že je lidé nějakým způsobem zraňují, zneužívají nebo ponižují a je tím pádem lepší si být vědom jejich záměrů. Zlost 1, vzteklost 2, když je druhými opomíjena a závist 4 zde může hrát svou roli. Oproti předpokladům se s tímto schématem neidentifikovala většina 6 (ačkoliv by toto schéma mělo být přímo podstatou 6).

1, 2, 4, 5 a 6 se identifikují se schématem **emoční deprivace**, objevila se zde i nízká, stále však statisticky významná negativní korelace u 9. V rámci tohoto přesvědčení

nebudou naplněny jejich emocionální potřeby. Emoční odpovědí může být pocit zlosti (1), zranění (2, často také popisovaná jako oběť), nepochopení (4), chlad (5), podvádění (6). Jelikož 9 se často cítí nedůležité a že o ně není pečováno, byl autor překvapen, že se do určité míry distancovaly od tohoto schématu. Dle něj je možné, že jde o jejich projev otupení, znečitlivění vůči skutečnosti emočního nedostatku z okolí.

4, 5 a 6 se identifikují se schématem **sociálního vyloučení**, zatímco 3 a 7 naopak vůbec ne. Zatímco 4, 5 a 6 se cítí venku ze hry a/nebo jiní, 3 a 7 se dávají do akce právě ve skupinách.

2, 4, 5, 6 a 9 se identifikují se schématem **závislosti**, negativní korelace se nachází u 3 a 8. U tohoto schématu potřebujete druhé k posílení vaší sebeúcty. U 5 se zdá, že by se s tímto schématem neměli identifikovat, protože usilují o to být soběstační. Možná jsou však jejich soukromnost a samotářskost protizávislostními manévry proti pocitu, že něco opravdu potřebují. Zatímco 3 ožívají při zvuku potlesku, jsou natolik schopné a iniciativní, že se neidentifikují s tímto schématem (přesto se zdá, že s ním mají co do činění, potřebují diváky pro svůj úspěch). 8 popírají jakékoli maladaptivní schéma. Jejich obrana zde zřejmě fungovala dobře.

1, 4 a 6 se identifikují se schématem **vadnosti, chybnosti**, oproti 7 a 9. Zatímco 1, 4 a 6 mají dost starostí se sebou (s pocitem, že s nimi něco není pořádku a že když je lidé blíž poznají, určitě je odmítnou), 7 a 9 se cítí v pořádku tak, jak jsou.

6 se identifikují se schématem **selhání**, 3 a 8 naopak. U 3 však toto schéma může být jednou z hlavních věcí, kterým se vyhýbají. Co může být horšího než selhání pro někoho, pro koho je důležitý výsledek a uznání?

2, 6 a 9 se identifikují se schématem **podmanění**, zatímco 8 ne. Podmanění se projevuje tak, že dáte přednost potřebám druhých před svými (2), máte strach, že budete potrestáni (6) nebo že narušíte harmonii vesmíru (9). U 8 by toto schéma mohlo být jednou z příčin vzniku ennea-typu, se který se však neidentifikují, protože se rozhodli nebýt již víckrát podmanění, často však podmaňují druhé.

1, 2, 3, 4, 6 a 8 se identifikují se schématem **tvrdých a striktních zásad**, 9 naopak. Jak se očekávalo, nejvíce se s tímto schématem identifikují 1. Zatímco všechny uvedené typy usilují o žití dle zásad jejich charakteristického sebeobrazu a jsou tak tyranizováni jejich jednotlivými 'měl bych' (*shoulds*), 9 se často cítí tak uvolněně, že se s tímto schématem neidentifikují. Do jisté míry však toto schéma je obsaženo ve všech typech osobnosti a jejich nárocích na sebe.

2, 3, 4 a 7 se identifikují se schématem **oprávnění**. Autor byl tímto výsledkem překvapen. Domnívá se, že 2 se možná cítí oprávněna za to, co dělá pro druhé, 3 za to, čeho všeho dosáhla, 4 za všechno, co je, a 7 prostě nemá ráda omezení. Autor očekával oprávnění u 8, ale možná se 8 necítí oprávněny, ale nevěří, že druzí jim dají, co potřebují a tak si to musí vzít sami.

Wagner dodává, že v blízké budoucnosti udělá rozsáhlejší výzkum srovnání schémat a ennea-typů, aby mohl udělat mnohem podrobnější analýzu.

Já jsem se v této části pokusil podívat se na výše popsané ennea-typy z jiného pohledu, aby bylo možné lépe vidět další úrovně tohoto systému. Podobná srovnání jsou v současnosti k dispozici i s jinými systémy a pohledy na osobnost, nejvíce mě zaujala srovnání teorie Karen Horneyové a jejich 3 směrů vztahování se ke světu a ennea-typů. Není bez zajímavosti, že různí teoretici enneagramu přiřazují tyto 3 směry zcela jiným enneatypům. Pro bližší informace odkazují na Wagnerův článek (2005b)<sup>45</sup>.

## 9. Enneagram a spirituální rozvoj

Pokud na enneagram pohlížíme jako na čistě psychologickou typologii, je rozvoj možný (a mnohdy také velice důležitý), nicméně omezený. Velice zajímavé je to, čím se tento systém liší od jiných typologií osobnosti: a sice spirituálním kontextem a možností spirituálního růstu. "Pracovat s enneagramem jenom na psychologické rovině nás nechává uvíznuté na psychologické rovině. Pracovat s enneagramem jako částí širší spirituální práce nás vede k mnohem hlubšímu uvědomění si pravdy a také ke svobodě od osobnostních vzorců, což je z perspektivy ega doslova nepředstavitelné" (Almaas, 1998, s. 7). Pakliže totiž nahlížím na ennea-typ jako na strukturu osobnosti, která se zásadně liší od toho, čím ve skutečnosti jsem, pak nezůstávám u vylepšování některých svých vlastností, ale mohu se zaměřit na objevování základnějších prvků své existence, než je má osobnost.

Jde o přístup, který lze taktéž nazvat 'spiritualita zdola', kterou Evagrius Ponticus formuluje klasickou větou: "Chceš poznat Boha? Poznej nejdříve sám sebe" (Dufner, Grun, 2002, s. 5). K tomu je však ve většině tradic nutné sebeuvědomění. Je to schopnost průběžně si uvědomovat nejen své city, ale i myšlenky, tělesné stavy a mnoho dalších vjemů a stavů. "Posvátné tradice z celého světa jsou zajedno ve zdůrazňování důležitosti

---

<sup>45</sup> Na jeho webových stránkách je možné přečíst si i jeho srovnání enneagramu s teorií H.S. Sullivana - <http://www.enneagrampectrum.com/articles/harrystacksullivan.htm> (14. 3. 2006)

bytí svědkem své vlastní transformace. Jsme vybízeni k tomu být bdělí, pozorovat se a přinést uvědomění k nám samým a k našemu chování" (Riso, Hudson, 1999, s. 36).

"Sebepozorování je základní životní praxí, která se objevuje v několika tradičních disciplínách. Praxe spočívá v tom, že svou pozornost zaměříte dovnitř a že se učíte uvědomovat si své myšlenky a další 'předměty pozornosti', které se ve vás objeví. Existuje několik způsobů, jak k tomuto cvičení přistupovat, avšak prvotní zkušenost je vždycky ta, že rozpoznáte své vlastní mechanické či návykové vzorce, jakož i houževnatost, s níž se určité myšlenky stále znovu objevují ve vaší mysli. Skutečnost, že můžete pozorovat své myšlenkové a emoční návyky z hlediska nestranného pozorovatele, pomáhá tyto návyky změnit tak, aby byly méně nutkavé a automatické" (Palmer, 2000, s. 29). Pozorovat se znamená "nekomentovat to, neposuzovat to, nezaujímat k tomu stanovisko, nezasahovat do toho, nepokoušet se to změnit, pouze tomu porozumět" (Mello, 2004, s. 77), být si vědom svých často se opakujících vzorců myšlení, cítění i jednání. "Bez sebepozorování totiž ani nemusíme vědět, že máme nějakou vášeň" (Palmer, 2005, ústní sdělení). Naranjo (1994, s. 272) zdůrazňuje důležitost zaměření uvědomění na naši kognitivní fixaci a "vládnoucí vášeň, což obsahuje vnímání gestaltu (celku) mnoha vlastností a jejich dynamické spojení k tomuto centrálnímu ohnisku".

"Rozdíly mezi lidmi se projevují především odlišným zaměřením pozornosti. Systém osobní práce na vnitřním rozvoji se tedy odvíjí od sebepozorování (tedy práce s vnitřním pozorovatelem, který umožní zaznamenávat okamžiky, kdy nastupujeme do automatických reakcí)" (Palmer, 2005, s. 6). Navíc to, co "je běžně považováno za psychologické zkoumání, může obsáhnout úroveň zkušeností, které bývaly považovány pouze za produkt spirituální praxe. Psychologická práce tak není jen doplňkem spirituální praxe, ale spirituální praxí sama o sobě" (Almaas, 1996, s. 2), neboť uvědomit si své identifikace je prvním krokem k jejich opuštění. Nicméně, jak upozorňuje Palmerová (2000, s. 35), některá cvičení v tomto duchu "mohou na osobnost působit dezintegračně. Je proto důležité dbát na zachování spojení osobnosti a objevující se přístupností esence", neboli naší přirozenosti.

Sebeuvědomění (tedy uvědomění si mnohdy nevědomých vzorců cítění, myšlení a jednání) je tedy prvním krokem. Abychom mohli něco změnit, je důležité nejprve to vidět. Teprve poté může začít proces "odidentifikování se" s tím, za co jsme se většinu života považovali. "Jakmile jednou identifikujete svou ego fixaci, je takřka nemožné minout její roli ve vašem každodenním životě. Dávejte pozor na to, jak vaše domovská základna emocionálního vzorce ovlivňuje takřka všechno... avšak ego či fixace je pouze

ubohá imitace či vzdálený bratranec esence... Svoboda od omezení ego struktury začíná rozpoznáním její falešnosti" (Friedman, 2006).

Metod následné práce vycházejících ze sebeuvědomění v enneagramovém kontextu je více. Kromě specifických možností růstu pro každý typ existují i obecné principy. Nyní stručně zmíním jen některé, s kterými mám krátkou (tříletou), nicméně pro mě osobně podstatnou osobní zkušenost.

Jedním z nejsilnějších přístupů v praxi bdělosti je tato hluboká metoda, jejíž účinnost znovu a znovu objevuji: "Nejrychlejší vyváznutí z představy omezené osobní identity je nepohybovat se. Nepohybování se (*non-movement*) neznamená být fyzicky klidný, ačkoliv v počátečních fázích může být tělesné zastavení se velkou podporou. Pohybování a nepohybování se spíše vztahuje k mentálním a emočním tělům. Pohybovat se znamená následovat mentální a emoční myšlenkové vlny v reaktivních vzorcích fixace" (Bear, 2003, s. 239).

Nacházím podobnost s tím, co Palmerová nazývá 'uvolnění reakce'. "Je to v podstatě metoda redukce stresu... učí vás místo instinktivního napětí v okamžiku stresu se uvolnit. Je to úžasná metoda stará tisíce let... Takže když vidíte, že se začnete rozbíhat do automatické reakce, tak místo abyste do ní nastoupili, uvolníte ji. Co k této metodě uvolnění reakcí přináší enneagram je poznání přesného místa, kde metodu použít" (Palmer, 2005, s. 8). Tento přístup uvolnění automatických reakcí osobnosti lze nazvat *via negativa* (Palmer, 2005, ústní sdělení), kromě uvolnění napětí nás může tato metoda i osvobodit od úzkých hranic našich návyků. Navazující je pak tzv. *via positiva*, což je metoda využívající imaginaci kvalit příslušných vyšších emocionálních center (někdy nazývaných ctnosti). Bližší popis těchto starých metod v současném psychospirituálním kontextu nebyl dosud publikován, proto se omezují na tuto stručnou informaci.

Považuji za důležité zmínit také tzv. Diamond Approach A.H. Almaase<sup>46</sup>, který se celoživotně zabývá integrací některých škol moderní psychologie (převážně teorie objektních vztahů) a porozumění vycházejícího z buddhistické a súfistické tradice (1996, 1998, 2002). "Spirituelní a psychologické může být oddělené pouze v teorii, protože zkušenostně jsou to dvě dimenze jediného lidského vědomí" (Almaas, 2006). Jde (dle mého názoru) patrně o nejpřesnější formulaci myšlenek o práci s esencí či vyššími kognitivními centry (tzv. svaté ideje) (1998), v mnohém se shodujícím s pojetím Palmerové či Naranja.

---

<sup>46</sup> Podrobné informace o jeho rozsáhlém díle a workshopech na [www.ahalmaas.com](http://www.ahalmaas.com) či [www.ridhwan.org](http://www.ridhwan.org) (24. 1. 2006)



Bylo by jistě zajímavé věnovat se podrobněji obecným i specifickým metodám osobního i duchovního rozvoje, od metod vnímání dechu, setrvávání pozorností v břiše či způsobech, jak žít v přítomnosti bez stálého vytváření konceptů a soudů.<sup>47</sup> V této části jde spíše než o přesný návod k praxi jen o zmínky, které však považuji za důležité, neboť ukazují určitým směrem. Nešlo mi o podání úplné zprávy o způsobech spirituální a psychologické práce na sobě, ale o zasazení informace o ennea-typech do kontextu vývoje, který může pokračovat i za hranicemi toho, co běžně považujeme za možné.

## 10. Výzkum

Empirický výzkum enneagramu probíhá teprve v posledních 15 letech. "Studie vypracované v této oblasti jsou užitečné do té míry, že výsledky výzkumu teorie enneagramu doplňují západním pojetím osobnosti" (Palmer, 2000, s. 428). Jde v něm povětšinou o jeho vztah k dalším teoriím osobnosti, stejně jako o vytvoření kvalitních nástrojů určování typu osobnosti.

Předtím, než se stručně zmíním o některých významných výzkumech v této oblasti, považuji za důležité zdůraznit, že ačkoliv existuje více testových metod, jen dvě jsou uznané APA (Americkou psychologickou asociací) (Palmer, 2005, ústní sdělení). Jde o test *Wagner Enneagram Personality Style Scales (WEPSS)* a Danielsův (2002) *The Essential enneagram test* (česky *Základní enneagram*).

První významnější studii provedl Wagner (1981). Zjistil v ní významné rozdíly mezi jednotlivými skupinami ennea-typů na Myers-Briggsově (MBTI) a Millonově stupnici. Podle jeho výsledků se dá soudit, že objektivní test je schopen určit ennea-typ s větší než náhodnou přesností (Palmer, 2000).

Další významnou studií je výzkumný program, pro který byl vytvořen test *Cohen-Palmer Inventory* (1988), jehož výsledky byly srovnávány s MBTI a s MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> Proces učení se vědomému vnímání v přítomnosti popsal dle mého názoru vynikajícím způsobem současný spirituální učitel Eckhart Tolle (2001), osvobození od zvykových emočních a myšlenkových struktur pak Tara Bennet-Golemanová (2001) ve své syntéze schématické terapie a buddhistické psychologie. Praktické rady pro meditační praxi jsem shledal velice užitečným v práci klinického psychologa Josepha Goldsteina (2000). O procesu vnímání břišním centrem odkazují na dílo Durckheima (2002).

<sup>48</sup> Podrobněji se těmito výsledky nezabývám, neboť jsou lehce dostupné v Palmerové (2000).

První studií zaměřenou na rozšířený test *Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (RHETI)* provedla Warling (1995). Výsledky RHETI srovnávala s Cattellovým dotazníkem 16 PF (objevily se významné korelace mezi jednotlivými ennea-typy a faktory osobnosti dle Cattella). Další srovnání *Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (RHETI, 1999), version 2.5* bylo učiněno za pomoci dotazníku NEO-PI-R (Revised NEO Personality Inventory, 1992), jenž používá pětifaktorový model osobnosti (Svoboda, 1999). Záměrem této studie bylo "odhadnout reliabilitu<sup>49</sup> a validitu položek RHETI" (Newgent, 2004). Výsledky ukázaly vysokou vnitřní konzistenci testu (0.7-0.82) i schopnost konstrukční<sup>50</sup> a inkrementální<sup>51</sup> validity. Jiná studie (Dameyer, 2001) sice potvrzuje vysokou míru reliability RHETI metodou test-rest<sup>52</sup> (82.1), nicméně srovnání s WEPPS a ACL (*Adjective checklist*) vykazuje míru validity na nízké úrovni.

Problémem při srovnávání jednotlivých enneagramových testů je nejednotná terminologie a nedostatek shody mezi enneagramovými experty. Ačkoliv se shodují na základních konceptech, v jednotlivostech se jejich přístup liší. Je možné, že dokud bude tento stav trvat, tak nebude možné provést žádnou evaluaci enneagramu jako takového, kromě evaluace jednotlivých nezávislých přístupů (tamtéž).

Objevují se i jiné zajímavé výzkumy zabývající se např. sny a jejich ovlivnění ennea-typem (Nayak, 2004) nebo tím, jak je každý ennea-typ spojen s jedinečnou kombinací tří neurotransmiterů (dopamin, serotonin a norepinefrin) (Thomas, 2003).

V českých podmínkách žádný výzkum enneagramu zatím proveden nebyl, nabízí se tedy volný prostor pro někoho, kdo je svým založením výzkumníkem více než já.

---

<sup>49</sup> Jde o "spolehlivost, se kterou test měří to, co měří. Jde o přesnost měření bez ohledu na to, co test měří" (Svoboda, 1999, s. 19).

<sup>50</sup> Konstrukční validita "určuje, které psychologické kvality test měří. Vyjadřuje stupeň shody mezi výsledkem testu a implikacemi teorie o povaze měřeného znaku osobnosti. (Svoboda, 1999, s. 21).

<sup>51</sup> "Inkrementální validita sděluje, o kolik lze zpřesnit psychologické údaje či diagnózu použitím konkrétního testu" (tamtéž).

<sup>52</sup> Pomocí tohoto způsobu se určuje míra "shody mezi výsledky dosaženými v témže testu po časovém odstupu" (Svoboda, 1999, s. 19), jeho hodnota by u kvalitního testu neměla klesnout pod 0.8.

## 11. Poznámky k rozhovorům se zástupci jednotlivých ennea-typů

Při zvažování, zda by bylo přínosnější provést výzkum např. formou srovnání enneagramu za pomoci některého uznaného enneagramového testu s jiným nástrojem měření osobnosti (podle zahraničního vzoru) či nabídnout čtenáři místo čísel lidskou zkušenost, zvítězila druhá varianta.

Mým záměrem nebylo klást a ověřovat hypotézy, ale pouze nabídnout pohled lidí, kteří se s enneagramem již seznámili a rozpoznali ve svém chování a prožívání strukturu toho kterého ennea-typu. Jde tak spíše o doplnění stěžejní části této práce, tj. teoretického seznámení se strukturami jednotlivých ennea-typů. Zajímalo mě, jak strukturu jednotlivých ennea-typů reflektují lidé, kteří se s těmito typy sami identifikují.

Výběr participantů probíhal na základě několika kritérií. Šlo mi především o oslovení jedinců, kteří se systémem enneagramu aktivně zabývají minimálně 3 roky a mají takovou úroveň sebepozorování, aby byli schopni o sobě něco vypovědět z pohledu typu, se kterým se identifikují, spíše pak ze zkušenosti denního života než pouze z přijaté teorie. Všichni jsou lidé normálně fungující ve společnosti.

Rozhovor byl uvozen otázkou: "Proč si myslíš, že jsi typ XY?", následně byli participanté požádáni o popis sebe sama pomocí adjektiv vždy ke konci každého rozhovoru. Výhodou této otázky je fakt, že nikdo nikoho neškatulkuje, lidé nacházejí korelace svého prožívání a vnímání s enneagramovým systémem.

Jednotliví participanté tedy vypovídají o sobě, o svém pohledu na sebe za použití modelu enneagramu. Jejich výpovědi vždy nemusí být nejpřesnějším popisem ennea-typu jako takového, je možné, že jiný člověk s odlišnou životní zkušeností a vzhledem by stejný ennea-typ popsal zcela jinak.

Do přepisů výpovědí jsem zasahoval co nejméně v zájmu zachování způsobu, jímž jednotlivý člověk o "svém" typu vypovídal. Tyto přepisy je možné nalézt v příloze č. 1 v pořadí I-IX.

Nevýhodou tohoto přístupu je tématická šíře jejich výpovědí, ve kterých se kromě specifických pojmů (jako je emoční či kognitivní fixace) objevují i oblasti (např. přejatá přesvědčení, osobní zkušenosti atd.), které se ennea-typu týkají mnohdy okrajově, přesto jsou pro jedince podstatné pro popis sebe sama. Struktura typu je ve výpovědi k nalezení mnohdy spíše nepřímou, nejen v obsahu řeči, ale i ve způsobu, jakým je řečené vysloveno.

Ačkoliv by mohlo být zajímavé tyto výpovědi interpretovat (např. fakt, že muž typu V o sobě vypověděl hodně málo, interpretovat jako projev emoční fixace lakoty), rozhodl jsem se takto neučinit a nechat tak volný prostor k interpretacím pro případného čtenáře.

## 12. Souhrn

Záměrem této práce bylo přiblížení základů systému enneagramu, především pak vykreslení jednotlivých typů na úrovni psychologické, ale také zasazení celého systému do psychospirituálního rámce.

Věnoval jsem se jeho historii, od nejasných kořenů sahajících hluboko do minulosti přes křesťanské a sufistické učení až ke jménům Gurdjieffa (první zmínky o původně tajném systému), Ichaza (první systematické učení), Naranja (rozpracování systému a zasazení do psychologického rámce) a Palmerové (praktický a přesný popis enneagramových struktur osobnosti). V současnosti je systém velice rozšířen, je však mnohdy zprostředkováván na různých úrovních kvality. V této práci jsem proto především vycházel z práce Claudia Naranja a Helen Palmerové. V České republice patří k průkopníkům a největším odborníkům Eva Velechovská a Emanuel Byrtus, o enneagram se zajímá také prof. Smékal.

Aplikace enneagramu je široká, nachází své uplatnění v pracovní a obchodní sféře, v psychoterapii, vzdělávání a výchově, medicíně, v neposlední řadě i jako metoda osobnostního a spirituálního růstu.

Pro pochopení systému, který s velkou pravděpodobností pochází ze spirituální oblasti, je důležité zmínit, jak je osobnost vnímána v mnoha spirituálních tradicích světa. V zásadě jde o názor, že základem světa, jehož jsme neoddělitelnou součástí, je jednota. Naše osobnost, která je (či se povětšinou cítí) oddělená od jednoty veškeré existence, je "pouze" souborem naučených vzorců myšlení, citění a chování, který jsme jako děti přijali jako způsob adaptace na vnější svět.

Věnoval jsem se teorii schémat, která dobře popisuje některé ze způsobů vzniku našich adaptivních a maladaptivních návyků, které se postupně upevňují ve stálejší strukturu osobnosti.

Naranjo se domnívá, že naše osobnost není pouze náhodným uspořádáním některých rysů, ale že může jít o vnitřně provázanou strukturu, kterou popisuje právě enneagram. Jádrem struktury osobnosti je emoční a kognitivní fixace. Při popisu jednotlivých typů osobnosti vychází Naranjo právě z těchto dvou centrálních stránek v každé charakterové struktuře, z nichž kognitivní fixace poskytuje myšlenkovou podporu emocionálnímu vzorci.

Blížeji se zabývám pojmem typu v enneagramovém kontextu. Typ popisuje jeden ze způsobů vyrovnávání se světem, tedy jednu formu struktury osobnosti. Najde o 9 typů lidí, ale spíše o 9 základních uspořádání charakterové struktury či o 9 způsobů oddělení se od původní jednoty.

System enneagramu má mnoho dimenzí, pro jeho základní uchopení jsem se zaměřil na užívaný popis geometrického obrazce, v jehož rámci je 9 bodů, které lze nazvat také typ (či ennea-typ), kdy se každý z těchto typů liší ve způsobu vnímání světa. Zmínil jsem i základní rozčlenění těchto 9 typů na 3 centra (orientace na jednání, cítění a myšlení).

Hlavní částí této práce je popis jednotlivých ennea-typů, ve kterém jsem se držel členění Claudia Naranja a zaměřil se tak u každého typu na emoční a mentální fixaci, sebeobraz a idealizovanou představu o sobě samém. Popisuji také hlavní obranné mechanismy a možnou etiologii (příčiny vzniku) těchto odlišných způsobů vnímání světa a sebe samého. Následně jsem zmínil podobnosti mezi některými rysy osobnosti, které se objevily v odborné literatuře a ennea-typem.

Popis struktury jednotlivých ennea-typů je jádrem psychologické úrovně enneagramu. Tento model dále mapuje dynamiku osobnosti i mimo strukturu centrálního typu a rozšiřuje tak pohled na jedince mimo úzký rámec jednoho typu. Jde o tzv. propojené typy, jasně viditelné na geometrickém obrazci (příloha č. 2). Každý ennea-typ má spojení na další 2 body, jeden z nich je bodem integrace (někdy nazývaný bod bezpečí) a druhý bodem dezintegrace (bodem stresu). Další dva propojené typy jsou tzv. křídla, což jsou typy, které v enneagramovém kruhu sousedí s hlavním osobnostním typem po každé straně.

Zmínil jsem i základní koncept tzv. podtypů. Jde o dělení v rámci konkrétního ennea-typu založené na jedné ze tří instinktivních variant (sebezáchovná, vztahová a sociální).

Jelikož teorie schémat v mnohém doplňuje a ujasňuje možné způsoby vzniku konkrétního ennea-typu, přiblížil jsem podrobněji jednotlivá schémata i uvedl jejich srovnání s ennea-typy.

Enneagram je v podstatě psychospirituálním konceptem. Popisuje strukturu osobnosti a přináší tak uvědomění do mnohdy nevědomých vzorců prožívání i myšlení. Možností nejen osobnostního, ale i spirituálního růstu se enneagram liší od jiných přístupů. Pokud je naše osobnost "pouze" identifikací s navyklymi způsoby myšlení a cítění (zjednodušeně řečeno), tak cesta k naší podstatě vede skrz dezidentifikaci se s těmito

procesy a stavy. Prvním krokem je sebeuvědomění, vytvoření tzv. vnitřního pozorovatele, bdělého nesoudícího vědomí zvykových struktur naší osobnosti. Konkrétní možnosti spirituální práce na sobě podrobněji nerozpracovávám, upozorňuji pouze na relevantní metody používající systém enneagramu (např. metoda redukce stresu za pomoci uvolnění typové reakce nebo metoda nepohybování se).

Výzkumu enneagramu se věnuji pouze okrajově, zmiňuji některé základní studie a jejich srovnání s jinými nástroji poznávání osobnosti. Upozorňuji také na skutečnost, že pouze dva enneagramové testy jsou zatím uznané Americkou Psychologickou Asociací (*WEPSS* a *The Essential enneagram*), na kvalitu třetího rozšířeného testu *RHETI* jsou rozdílné názory. Nejednotná terminologie jednotlivých autorů a jejich neshoda v jednotlivostech ztěžují jakoukoliv evaluaci enneagramu jako takového.

Jako doplnění stěžejní části této práce, tj. teoretického seznámení se strukturami jednotlivých ennea-typů, je v příloze č. 1 uveden rozhovor se zástupcem každého ennea-typu. Záměrem bylo nabídnout pohled lidí, kteří se s enneagramem již seznámili a rozpoznali ve svém chování a prožívání strukturu konkrétního ennea-typu.

Jako celek informuje tato práce o základech systému enneagram, věnuje se popisu jednotlivých struktur osobnosti stejně jako spirituálnímu pozadí, ze kterého tento systém vychází. Jejím přínosem je kromě relevantní informace o tomto systému také případné otevření diskuze o integraci psychospirituálních konceptů do akademické oblasti. Může být i důležitým obohacením o psychologickou rovinu pro lidi, kteří se enneagramem na laické úrovni již zabývají nebo zabývat začínají.

### 13. Závěr

Mým záměrem v této práci bylo vykreslit základní rysy jednotlivých ennea-typů, stejně jako zasadit psychologickou část systému enneagramu do širšího spirituálního rámce.

Jak jsem již zmínil, enneagram je systém rychle se rozšiřující do mnoha oblastí nejen ve světě, ale i u nás. Jeho výhoda je však současně nevýhodou. Relativně jednoduchá typologie svádí k přílišným zjednodušením a k používání systému nevhodně či lidmi nedostatečně kvalifikovanými v psychologickém oboru, bez kterého se enneagram může lehce stát velice omezujícím a povrchním nástrojem. Domnívám se, že pro další rozvoj a předávání systému může přispět nejen dostatečné psychologické vzdělání kvalifikovaných lektorů, ale i vytvoření prostoru pro tento systém na akademické půdě. Bylo by tak možné ověřit mnohá enneagramová tvrzení i premisy a srovnat s již vyzkoušenými nástroji poznávání osobnosti. Dále by, dle mého názoru, bylo možné a potřebné rozšířit kritický pohled i o dimenzi spirituální, resp. o vzájemnou propojenost a jednotu psychologické a spirituální roviny, jak ji nabízí enneagram.

Vzhledem k naprostému nedostatku empirických studií v této oblasti v ČR by užitečným směrem vývoje bylo sjednocení enneagramové terminologie (včetně různých překladů základních pojmů v české literatuře) a poté provedení výzkumu v českých podmínkách. Zároveň je třeba mít na paměti teoretické pozadí celé problematiky, čemuž jsem se v základech věnoval v této práci.

Domnívám se, že informovanost o enneagramu v odborných kruzích je předpokladem pro odpovědné zvážení kvalit i nedostatků této typologie. To by pak mohlo být dobrým základem pro případné další a hlubší vzdělávání v tomto systému.



## Použitá literatura

- Adžaja, S. (2000). Psychoterapie východu a západu. Praha: Chvojko nakladatelství
- Almaas, A.H. (1996). The point of existence. Boston: Shambala publications
- Almaas, A. H. (1998). Facets of unity – the Enneagram of Holy ideas. Boston: Shambala publications
- Almaas, A.H. (2002). Spacecruiser inquiry. Boston: Shambala publications
- Almaas, A.H. (2006). The diamond approach  
[http://www.ahalmaas.com/essence/diamond\\_approach.htm](http://www.ahalmaas.com/essence/diamond_approach.htm) (15. 3. 2006)
- Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál
- Bear, E. J (2003). The Enneagram of Liberation. Bolinas, California: Leela foundation
- Becker, U. (2002). Slovník symbolů. Praha: Portál
- Bennet-Goleman, T. (2001). Emoční alchymie. Praha: Columbus
- Berne, E. (1970). Jak si lidé hrají. Praha: Svoboda
- Bradshaw, J. (1990). Návrat domů. Bratislava: Gardenia publishers
- Buzan, T. (2003). Jděte na to chytře. Praha: Columbus
- Clonts, E. L., Demetry, N. C. (2004). Cesta léčby a přeměny. Bratislava: Eugenika
- Čakrt, M. (2004). Typologie osobnosti. Praha: Management press
- Dahlke, R. (2002). Meditace. Olomouc: Fontána
- Dahlke, R., Dethlefsen, T. (1983). Nemoc jako cesta. Praha: Aquamarin
- Dameyer, J. J. (2001). Psychometric evaluation of the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (abstrakt). California Institute of Integral Studies, 107pp.  
[http://www.internationalenneagram.org/resources\\_readmore.php?id=132#wagner](http://www.internationalenneagram.org/resources_readmore.php?id=132#wagner) (24. 1. 2006)
- Daniels, D., Price, V. (2002). Základní enneagram. Praha: Synergie
- Daniels, D. (2003). Typing and type in children: what adults and parents need to know. *Talk, the professional journal of the Association of Enneagram teachers in the Narrative tradition*, 9 [http://www.internationalenneagram.org/aboutenn\\_articles.php](http://www.internationalenneagram.org/aboutenn_articles.php) (24. 1. 2006)
- Dethlefsen, T. (2006). Oidipus a hádanka života. Praha: Knižní klub
- Drury, N. (1996). Nové horizonty. Olomouc: Votobia
- Dufner, M., Grun, A. (2002). Spiritualita zdola. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství
- Durckheim, K. (2002). Hara – zemský střed člověka. Praha: Dobra
- Friedman, L. (2006). The ego is the seed of essence  
[http://www.enneagramofawakening.com/ego\\_seedofessence.html](http://www.enneagramofawakening.com/ego_seedofessence.html) (11. 3. 2006)
- Fromm, E. (1997). Člověk a psychoanalýza. Praha: Aurora

- Goldstein, J. (2000). *Meditace vhledu*. Praha: Alternativa
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl*. Praha: Triton
- Grof, S. (1998). *Kosmická hra*. Praha: Perla
- Grof, S. (1992). Teoretické a empirické základy transpersonální psychologie. In *Na vlnách změn – přednášky z 12. mezinárodní transpersonální konference*. Praha: Radost
- Gündel, J. (2001). *Enneagram v panelových rozhovorech*. Praha: Synergie
- Hall, C. S., Lindzey, G. (1999). *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Budka
- Havlová, H. (2001a). Enneagram, kouzelná hůlka v rukou personalisty. *Personál*, 4
- Havlová, H. (2001b). Evropská konference enneagramových učitelů. *Personál*, 7/8
- Horneyová, K. (2000). *Neuróza a lidský růst*. Praha: Triton
- Höschl, C., Libiger, J. a Švestka, J. (2002). *Psychiatrie*. Praha: Tigris spol. s r.o.
- Hučín, J. (2005). Jste javor nebo modřín? *Psychologie dnes*, 3  
<http://www.portal.cz/scripts/detail.asp?id=4737> (11. 3. 2006)
- Hunt, M. (2000). *Dějiny psychologie*. Praha: Portál
- Jakob, S., Hubber, J. (2001). *Průvodce enneagramem*. Liberec: Veva
- Jung, C.G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis
- Jung, C.G. (1996). *Výbor z díla I*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka
- Jung, C.G. (1998). *Výbor z díla III*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka
- Kamineni, R. (2005). The next stage of psychographic segmentation: usage of enneagram. *Journal of American academy of business*, 3
- Kemp, J (2001). Cesta enneagramu z historie k dnešku. *Wellness*, 1-2
- Kleinová, M. (2005). *Závist a vděčnost*. Praha: Triton
- Knipe, D. M. (1997). *Hinduismus – experimenty s posvátnem*. Praha: Prostor
- Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál
- Kubíček, M. (2005). *Osobnost onkologického pacienta: intrapsychické proměnné a jejich vliv na incidenci a progresi onemocnění, Přehledová studie výzkumů provedených v ČR v letech 1998-2005*. Bakalářská práce. Praha, Univerzita Karlova
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Lowen, A. (2002). *Bioenergetika*. Praha: Portál
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál
- Maguirová, A. (1999). *Stíny duše*. Praha: Portál

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50/1943
- Mello, A. (2004). *Bdělost*. Brno: Cesta
- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum
- Nakonečný, M. (1993). *Lexikon magie*. Praha: Ivo Železný
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia
- Naranjo, C. (1994). *Character and neurosis: an integrative view*. Nevada city: Gateways – vlastní překlad
- Nayak, S. J. (2004). Enneagram dreams: personality styles reflected in dreams (abstrakt). *Institute of Transpersonal Psychology*, 181pp.  
[http://www.internationalenneagram.org/resources\\_readmore.php?id=132#wagner](http://www.internationalenneagram.org/resources_readmore.php?id=132#wagner) (15. 3. 2006)
- Newgent, R. A., Parr, P. E., Newman, I., Higgins, K. K. (2004). The Riso-Hudson Enneagram Type Indicator: Estimates of reliability and validity. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. January, Vol. 36, p. 226-237.
- Palmer, H. (1998). *Kapesní enneagram*. Praha: Synergie
- Palmer, H. (2000). *Velká kniha o enneagramu*. Praha: Synergie
- Palmer, H. (2005). *Psychologie pro denní život*. *Osobní lékař*, 9
- Perls, F. S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia
- Polster, E. a M. (2000). *Integrovaná gestalt terapie*. Brno: Sdružení Podané ruce
- Ram Dass (1996). *Cesta uvědomění*. Votobia, Olomouc
- Ram Dass (2002). *Stále tady*. Praha: Pragma
- Reich, W. (1993). *Funkce orgasmu*. Praha: Concordia
- Remeš, P. (1999). *Démonologie otců pouště a transakční analýza*. *Psychologie Dnes*, 6
- Riso, D.R., Hudson, R. (1999). *The wisdom of enneagram*. New York: Bantam Books
- Rohr, R., Ebert, A. (1997). *Eneagram*. Praha: Synergie
- Ruiz, D. M. (2001). *Čtyři dohody*. Praha: Pragma
- Rumí, D. B (2001). *Masnáví*. Praha: DharmaGaia
- Salmon, E. (2001). *ABC enneagramu*. Praha: Synergie
- Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and principal
- Smékal, V. (2005). *O lidské povaze*. Brno: Cesta
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál
- Störig, H.J. (1995). *Malé dějiny filosofie*. Praha: Zvon
- Thomas, T. M. (2003). A neurotransmitter theory of personality based on the nine-point personality systém (abstrakt). *Union Institute and University*, 101pp  
[http://www.internationalenneagram.org/resources\\_readmore.php?id=132#wagner](http://www.internationalenneagram.org/resources_readmore.php?id=132#wagner) (15. 3. 2006)

- Tolle, E. (2001). Moc přítomného okamžiku. Praha: Pragma
- Tomášovi, E. a M. (1996). Praxe jógové filosofie. Praha: Avatar
- Velechovská, E., Byrtus, E. (2000). Enneagram – skripta k semináři. Liberec: Veva
- Wagner, J.P. (1981). A descriptive, reliability, and validity study of the Enneagram personality typology (abstrakt). Loyola University of Chicago, 283 pp.  
[http://www.internationalenneagram.org/resources\\_readmore.php?id=132#wagner](http://www.internationalenneagram.org/resources_readmore.php?id=132#wagner) (15. 3. 2006)
- Wagner, J.P. (2005a). Enneagram styles and maladaptive schemas: A research project.  
<http://www.enneagrampectrum.com/articles/malschema.htm> (11.3.2006)
- Wagner, J.P. (2005b). Karen Horney's Three Trends (Moving Towards, Against, Away From) and the Enneagram Styles. <http://www.enneagrampectrum.com/articles/horneytrends.htm> (14. 3. 2006)
- Warling, D. L. (1995). An examination of the external validity of the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (RHETI)(abstrakt). University of Guelph (Canada), 92pp.  
[http://www.internationalenneagram.org/resources\\_readmore.php?id=132#wagner](http://www.internationalenneagram.org/resources_readmore.php?id=132#wagner) (11. 3. 2006)
- Webbová, K. (2001). Eneagram. Praha: Ivo Železný
- Young, J. (2006). Early maladaptive schemas. <http://www.schematherapy.com/id63.htm> (24. 1. 2006)
- Zohar, D., Marshall, I. (2003). Spirituální inteligence. Praha: Mladá fronta

### **Odborné semináře a workshopy:**

- Pacella, G. (20. – 23. 3. 2003). SAT I.: Úvod k psychologii ennea-typů. Praha
- Byrtus, E. (prosinec 2003). Sebeuvědomění s enneagramem. Olomouc
- Byrtus, E., Velechovská, E. (leden 2004). Panelové rozhovory (PR). Praha
- Velechovská, E. (březen 2003). Sebeuvědomění s enneagramem (SE). Praha
- Palmer, H. (červen 2005). Rozvoj osobnosti – jak se uvolnit z emočních návyků v denním životě (HP). Praha

## Přílohy

### PŘÍLOHA Č. 1 – PŘEPISY ROZHOVORŮ SE ZÁSTUPCEM KAŽDÉHO ENNEA-TYPU

#### ENNEA-TYP I

Já si myslím, že беру věci moc vážně, všechno mi připadá dost složitý, že se na to musím dobře připravit, abych to udělal dobře, abych obstál. A to nejenom před těmi, kteří to budou poslouchat nebo pro který to dělám, ale taky před sebou, abych já s tím byl spokojen. To jsem málokdy, protože většinou tam něco najdu, co není dobrý, co jsem měl udělat jinak, co se dalo zlepšit a mrzí mě, že jsem to neudělal rovnou tak, načisto. Taky mi připadá, že když něco dělám, tak to беру tak, že už to nejde změnit, že je to jednou provždycky a hodně mě to svazuje. Jako by to mělo nějaký pevný schéma, které musím dodržet, přitom vlastně ani já ho dobře neznám, je to takový zacyklený, takový kolotoč, z toho dostanu trému, že to nedělám, tak jak by to mělo být a ztrácím slova, výrazy, neumím se v tu chvíli vyjádřit a je to takový svízelný, protože v tu chvíli neodevzdám dobrou práci.

Také mě někdy zaráží, jak v sobě hromadím věci, který jiný snadno pustí, který odvětrá a ani si toho sám nevšímá, těm jiným to taky není nápadné, prostě tak nějak to udělají přirozeně, samospádem, já si naopak probírám, co jsem to zase udělal, jak jsem to měl udělat, kontroluji si, co teď zrovna probíhá a jestli je to dobře.

Ve mně se hromadí takové ty záporné události, já si je někde skladuji a nedokážu se jich zbavit. Až já sám jsem překvapený, za jak dlouhou dobu si to v sobě sčítám a potom najednou, aniž by ty lidi kolem tušili, co se děje, tak já jim začnu vyčítat, že to je jako tenkrát, tenkrát jsi taky tohle neudělal a vlastně ani pak sám nevím, z čeho jsem naštvaný, natož abych to dovedl vysvětlit tomu, koho se to týká. A tak jsem z toho takovej vzteklej, protože je to něco, čemu za tu dobu už sám nerozumím, to mě na tom asi nejvíc zlobí. Ten jiný to řeší v ten okamžik, má to za sebou, ví, o čem mluví a ty kolem mu rozumí. A nic z tohohle neplatí, když to dělám já. Ty lidi už dávno zapomněli, že něco takovýho bylo, že jsem se toho vůbec účastnil a já jim najednou říkám takový podrobnosti proti nim, že oni žasnou, proč to vytahuji, ale mně to připadá takový normální, dyť to přece museli taky vidět, že tenkrát to nedělali tak, jak se to má a všichni kolem by to udělali líp a teď zase to dělá přesně tak, jako tenkrát. To je pro ty lidi docela zoufalý.

Pořád jakoby mě někdo zevnitř hlídal, jestli to, co dělám, bych tak měl dělat. Závidím těm lidem, který jsou uvolněný a který tohle vůbec nenapadá, že by měli pracovat podle nějaký mřížky, tak jak se to dělává, aby to bylo v pořádku, aby se všem vyhovělo, aby byli spokojení. Taky mi připadá, že to jsou takový volnomyšlenkáři, kteří to prostě udělají a moc nepřemýšlejí o tom jak, jaký bude výsledek a prostě to dělají.

Taky bych rád uměl nechat věci být, což často vidím, že to ty lidi zajímá, něco dělají, vědí, jak to dělají a nezoufají si z toho, že to třeba není tak akorát a mávnou nad tím rukou nebo si řeknou: 'To bude příště lepší' nebo 'Já to vlastně nemusím dělat' apod. Já si naopak myslím, že všechno musím, všeho se musím zúčastnit, že všechno, když už to dělám, tak to mám dělat naplno, a hledám, jak se to obvykle dělá, aby to bylo v pořádku. Těžko vevnitř bádám, co se se mnou děje, ve smyslu co cítím. Protože i takový věci jako zlost a vztek... někdo je brunátný a ví o tom a ví proč a hned něco udělá, tak pro mě je to tak nepřehledný, že já to v sobě nenacházím. Já se jenom cítím nejistý, všechno mi padá z ruky, se vším bych mlátil, ale nevím, co se děje a proč.

A podobně takhle zacházím i s příjemnými věcmi, s radostí, s veselím. Pořád si říkám, jestli tohle už není moc, jestli to nepřeháním, aby se mi přitom nic nestalo, jakože se hlídám, že bych se mohl při tom tančení zranit, když tak divoce tančím a to se přeci nedělá a začnu uvažovat, proč to dělám. A vidím lidi kolem mě, jak lítají, řehtají se, vylajou

vzduchem a já se najednou nad sebou zarazím, že jsem to chvíliku dělal taky tak a teď si říkám a proč? A není toho dost? A proč oni to vlastně dělají a měl bych to dělat taky? Takže něco jako spontánnost, okamžitá reakce, nechat se unést, to u sebe nacházím jen v jiskřičkách, to málokdy vzplane. Většinou ani nevím, že to přišlo a když jo, tak zase nevím, že jsem to potlačil, že jsem to dal někam do ústraní a že jsem to neprojevil. A vím, že ty lidi kolem to vidí, že sem mohl, že je to i mrzí, že vědí, jaký bych mohl být, že mě tak zažili, ale já to prostě neudělám.

Dost často si říkám, že ty lidi kolem by měli vědět, jak se věci obvykle dělají. Já si myslím, že to o těch věcech, na kterých záleží, vím. Snažím se vystupovat jako takový příklad pro okolí, pro rodinu, pro děti. Spíš o tom nemluvím a začnu to dělat a říkám si, dyť jim musí být jasný, že když to tak dělám a má to výsledky, že stačí se trochu přemoci a mít vůli, tak že to jde a někam to vede, a oni nedělají skoro nic, oni to ani nerozjedou, ani to nezkusí, protože jsou líný. Pak si říkám, jestli já nemám nějaký smutek z toho, že nedokážu být taky líný, protože když někoho vidím, jak nedělá nic, tak si začnu říkat, co všechno by mohl dělat, co já bych na jeho místě dělal, ale nikdy si nepředstavím, že já bych se tam mohl taky tak válet, prostě mít vedle sebe nějaký hrnek, nohy vysoko na polštáři a zírat do stropu. Já si spíš představím, co všechno bych za tu dobu mohl udělat. A to by šlo, že jo, kdybych to uměl, ale já jim to mám za zlý, těm všem okolo, který mají jen náznak něčeho takového, že oni by přece taky mohli hodně pracovat, něco udělat, taky pro ty ostatní, aby se to nějak zprůměřovalo, aby nemuseli jedni se furt válet a druhý pořád myslet na to, že se musí něco dělat. Takže já určitě patřím k těm, kteří by tyhlencty povaleče zvedly nějakým bidlem a donutili je aspoň trošku něco dělat. Docela mi v zásadě vadí, že to nedělají taky jako já a ta situace vypadá, že je to ani nenapadne. A když si představím, že oni o tom vědí a odpočívají takhle vědomě, tak to mám jako verzi, že je to možné, ale pořád si neumím představit sebe, že bych to dělal já. Mám to jako takovou možnost, něco, co se dá někde vyčíst, že lidi se takhle chovají, ale já tomu pořád nějak odmítám rozumět...

Jsem vyjukaný, vzteklý, seriózní, někdy odporně seriózní, vážný, nehavý, mě to napadá takto, jako nespontánní, někdy zatrpklý, měl jsem začít skeptický, to mně rodina často předhazuje. Možná bojácný, zodpovědný, přehnaně zodpovědný. Já si někdy dovolím něco udělat, co ty ostatní taky dělají, ty rošťáci, pak se toho sám zaleknu, jestli to tak mám udělat. Někdy si dost hraji na to, jaký jsem, posílám, promítám takový paprsky na zed', že jsem takovýto a přitom si na to spíš hraji, chci, abych tak vypadal, abych ostatní utvrdil v tom, jak jsem pořádný a jednoznačný a jak to všechno vidím svrchu a tak. Mnohdy to ani nemusí být pravda a pak to ve mně někdy vybuchí v něco, že udělám nějakou ptákovinu, takovou krávovinu, všichni koukají co to je nebo to udělám tak, aby to nikdo neviděl anebo někam jdu a řvu nebo, když se nikdo nedívá, tak si zkusím lehnout a válet se a čumět do toho stropu, jaký to je. Já cítím, že ve mně je něco, co si to dovolení nějak ohlídá, nějak to ukočiruje a já to neudělám, takže jenom potají na zkoušku, jen abych věděl, jaký to je a pak zase nasadím vážný ksicht a kráčím a vyžaduji od ostatních kázeň.

Není to tak, že bych navenek byl pořád vážný. Ale tím humorem já utíkám z toho, abych se nějak projevil, cítím, že bych mohl vyměknout, že nějaký city mám, že by si toho ty ostatní mohli všimnout, že bych se za to styděl, v takovém případě vymyslím něco, aby to bylo náramně veselý, s ostatními se tomu zasměji a doufám, že tak to skončí, že to nebudu muset dorazit do toho konce, že bych se opravdu smál na celé kolo, že bych tančil, že bych se rozplakal. Humor je tedy pro mě dobrá pomůcka, že něco neudělat, co cítím, že je, možná, spontánní.

## ENNEA-TYP II

Našel jsem se na jednom semináři před pěti lety a myslím si to proto, že mám takový tendence jít do vztahu. Když někam přijdu, tak abych se dobře cítil ve společnosti, tak se potřebuji sblížit, jdu do kontaktu s tím, kdo je pro mě důležitý. Ta dvojka je zajímavá, každý ten typ má model chování a typ energie a u dvojky je to pomoc. Pomoc. 'Nepotřebuješ s něčím pomoci?' Pomáhám. To je vlastně ten základní vzorec. Ale cítím tam pod tím bolest. Pomoc tam není proto, že chci druhému pomoci, i když zvenčí to tak vypadá, ale protože mám strach ze samoty, z odmítnutí.

Oslovuje mě nezávislost, když jsem slyšel nezávislost, tak jsem si řekl, to jsem celý já. Já nikdy nic nepotřebuji, každého pustím až k sobě, jenom proto, abych s ním dobře vyšel, protože mám strach z odmítnutí. Já cítím svoji nezávislost proto, abych necítil svoje zranění, odmítnutí a vinu. Hlavně tu vinu. Když nebudu přijat, tak nejsem dost dobrý a nastupuje vina. Raduji se, když můžu pro druhé něco udělat.

Ovšem slovo pýcha mi ze začátku naprosto nesedělo. Přeci já nejsem pyšnej, já jdu jen pomoci. To mi pak později padla brada, když jsem to pochopil, že pýcha je formou nezávislosti, pocitu nadřazenosti, že 'Já nic nepotřebuju'. Já jsem to slovo pýcha vůbec nemohl přijmout, já přece nejsem pyšnej, já na sobě pracuju, leccos umím, já že bych byl pyšnej? Já jenom zachraňuju. Já jsem tady pro Tebe. Ta pýcha je v tom, že jsem tady jenom pro Tebe, já sám nic nepotřebuji. V tom je taky schovaná manipulace. Ale to není jen tak vidět, já to vůbec neviděl.

Hodně mi jde o ctižádost. Uvědomil jsem si, že v mém dětství, kdy jsem byl malej a tlustej, kdy jsem nepřeskočil ani zábradlí, mě šlo o to, být přijatý tou partou, být mezi těma klukama. Mám veliký strach z odmítnutí, proto jsem velice citlivý a vnímavý. Velice dobře cítím, s kým bych ten kontakt mohl navázat, kdo by mě neodmítl (s grobiány např. do vztahu nejdu, na to jsem velmi vnímavý). Dobře odhaduju, vycituju, je to pro mě příjemný a dobrý. Ten blok je v té šlechetnosti, jak se říká někdy ve srandě, že jsem 'druhej po Bohu', a už ani nechci být druhej po Bohu a jdu tě zachránit. Já nic nepotřebuji. V tom je onen přebytek energie, ale je to jenom zdánlivý, samozřejmě tu energii potřebuji taky, ale abych nebyl odmítnutý, tak jí dávám pro druhý. Takže si nechám vlastně klepat na rameno. Ono je to paradox, protože já říkám, že nic nepotřebuju, a přitom čekám, jak mě poklepáš na rameno. A když jsem dal málo a to přijetí z toho není, tak do toho jdu ještě víc, ještě větší páky nasadím, abys mě potřeboval. Je to taková manipulace, se vším všudy. A když jsem u dvojky slyšel slovo manipulace, tak jsem ho taky vůbec nemohl přijmout, no a žena samozřejmě zajásala, když jsem tehdy přišel domů ('Dyť ti to říkám celý život!'). Taky mi řekla k naší práci (děláme masáže): 'Ty nabídneš bylinky třikrát. Já nabídnou jednou, nejvejš podruhý se zeptám, ale ty třikrát, čtyřikrát, ty lidi nutíš a zachraňuješ je a manipuluješ s nimi'.

Napřed jsem byl dost nešťastnej, když jsem se našel na dvojce, že jsem pyšnej, že jsem nemožnej, jak je to bolavý, ale dnes za těch pět let jsem se s tím už srovnal a jsem enneagramem nadšený, protože mi umožnil zásadním způsobem nahlédnout na energetiku člověka, svoji i ostatních. Hodně mi pomohl, protože předtím jsem si jel svoji perfekci a manipulaci, nechápal jsem vůbec nic a všichni okolo raději rezignovali, protože co nadělá manželka se svým partnerem nebo děti s jejich perfektně laskavým otcem. Enneagram je taková emoční gramotnost, převzetí zodpovědnosti za své vnímání a reakce, protože běžný je takový to 'já trpím a ty za to můžeš' (to jsem řekl moudrou věc)...

Jsem milý, vlídný, příjemný, nemanipulující, jenom se snažící, čekající, vyplňující přání s úsměvem, já se pro cizí můžu přetrhnout (doma to udělám až napotřetí, ale ven jdu hned, protože tam mně nalijou energii, když to udělám dobře). Zdánlivě to vypadá, že já jsem ten ochotný, úslužný, snažící se. Ale uvnitř, v okamžiku, kdy nemám nalito

(naplněnou potřebu vztahu a uznání), tak jsem neomaleny, naštvany. Takže žena to se mnou dost schytala. To je paradox té jemné dvojky: když není po mém, jdu tlačit. Navenek jsem velmi příjemný. Takže takhle bych to asi viděl, jestli ti to pomůže. Ono by se to dalo všelijak okecávat (třeba že cítím silné křídlo na trojku, zaměření na úspěch i na jedničku, s tou perfekcí, to znám moc dobře, aby všechno bylo jak má být).

### ENNEA-TYP III

Já si především nemyslím, já to vím, že jsem typ 3. Je to protože už od malička miluju soutěže, miluju vítězství a moje pozornost je zaměřená především na to získat. Já žiju přesvědčení, že jsem dobrý teprve tehdy, když vyhrávám, když získávám. Hodně lidí se mě ptá na to, jak jsem si ten typ vybral, jak se to stalo, že jsem orientovaný na soutěž a všechny ty charakteristiky toho typu. Mám pocit, že se to stalo někdy hodně v dětství, když mi maminka nebo tatínek vyprávěli o tom, že jsem nejhodnější a cítil jsem, že dostávám nejvíce lásky teprve tehdy, když jsem něco vykonal, když jsem splnil určitý očekávání, které v dobré víře moje maminka nebo tatínek vůči mně měli. Říká se, že rodiče vykreslí tomu dítěti obraz a dítě se potom snaží naplnit očekávání svých rodičů. Já jsem zjistil, že u mě to funguje taky tak, já si pamatuju na chvíle, kdy maminka se mnou stála u sousedky a sousedka říkala: 'To je ale pěkný chlapeček', chválila mě a maminka říkala 'no jo, náš Jiříček, to je náš vedoucí, to bude vždycky hrdina, to je takovej náš malej šéf'. Na jednu stranu mně to dělalo dobře, ale na druhou stranu (když to často opakovala) jsem si jako dítě uvědomil, že vůbec vlastně nevím, jak budu schopen naplnit toto její přání. Měl jsem však zkušenost, že když jsem splnil tohle očekávání, tak potom přišel úsměv, dotyk, objetí, láska. Je zajímavé, že za tím vším stál můj tatínek, který mi dával hodně motivace k tomu, být nejlepší. Říkal, že nejlépe se užívá lidem, kteří jsou vždycky první. Vyšel jsem mu vstříc třeba při výběru sportu, který jsem dělal a začal jsem být hodně přizpůsobivý. Prostě jsem chtěl splnit to, co po mě žádali. A tak jsem postupně začal zapomínat sám na sebe, říká se na své srdce, já to vnímám tak, že jsem hodně zapomínal na své pocity a že jsem se hodně orientoval ven na to, co po mě chtějí druzí. Tohle mi zůstalo do dneška, je to docela dobrý mechanismus. Právě jsem ve svém životě v situaci, kdy musím stíhat víc věcí najednou a mě určitá dynamika, drajf, rychlost vábí na tomto světě, ale ve chvíli, kdy se začnou hromadit úkoly, ve kterých bych mohl selhat (a já neznám trojku, která by byla výrazný riskantér, my vždycky potřebujeme aspoň na 60% věřit v to, že to, co si zámáme, se nám podaří, protože jinak do toho vůbec nejdeme, je to pro nás příliš vratký, chodíme po tenkém ledě a můžeme tam selhat), potřebuju mít jistotu, že neselžu a teprve potom jdu do toho úkolu.

Hodně mluvím o selhání, neselhat, zvítězit, vyhrát, o soutěži. Já myslím, že to jsou jasné věci pro typ 3. Říká se, že obranný mechanismus slouží k tomu, aby si člověk mohl oddálit nebo snížit či necítit emoci, která se mu nelíbí, která je pro něj těžká. Můj častý obranný mechanismus je ztotožnění neboli identifikace. Když jsem poznal enneagram a podíval se, jak jsem to ve svém životě žil, tak pro mě přijmout roli, kterou po mně chtěli ostatní a za kterou jsem získal uznání, hodnotu a byl jsem za ní přijat, pochválený, tak identifikovat se s určitou rolí je pro mě mnohem jednodušší, než nalézt sám sebe. Já kolikrát vůbec nevím, co chci a musím se hodně vnitřně ptát, co vůbec chci, co by mě bavilo. Jinak začínám dělat věci pro ostatní a dělám úkoly tak, abych byl těmi lidmi oceněný.

Emoční fixace je ješitnost. Ješitnost je věc, kterou znám, zvláště teď, když se potácím částečně ve stresu, ve svých termínech a v tom, co jsem si všechno nabalil a slíbil sobě, že dokážu. Ješitnost je to, že sám sobě prodám (ale není to myšlenka, je to opravdu



pocit, který existuje v těle) prodávám, že jsem tak dobřej, že o tom ostatní ani nemají páru. Já jsem ten král, já cítím, když jsem spal tu polivčičku jako první, tak já cítím ten pocit dodneška. Postupem času jsem tehle ten pocit sledoval a faktem je, že umí zesílit do obrovského rozměru. Nejdřív si řeknu, že jsem tak dobřej, že ani nevíte, jak dobřej jsem, a druhá fáze mé ješitnosti je, že já jsem tak dobřej, že překvapuju sám sebe, jak jsem dobřej. Fakticky si někdy úplně vyrazím dech tím, jak jsem neuvěřitelně úspěšný, kreativní, chytrý, nadějný a žádoucí. Je pro mě zajímavé, že když cítím nějakou těžkou, bolestivou emoci (většinou se to týká toho selhání, ale může to být i opuštění), tak v tu první chvíli ke mně někdo přijde, kdo je evidentně v tu chvíli lepší (nebo si to aspoň myslím, že je lepší, že umí něco víc, že je výkonnější a já mám hodně pozornost zaměřenou tímto směrem), hodně to sleduju, přemýšlím o lidech, kdo je lepší a koho nevědomky vyzvu na nějakou soutěž, do nějakého klání. Takže potkám takového člověka, mé myšlenky jdou tímto směrem. Zdá se mi, že srovnávání s lidmi přináší buď malomyslnost anebo domýšlivost, tak já mám opravdu častěji tu domýšlivost. Protože já když cítím, že jsem dole, o dvě o tři patra, tak přispěchá na pomoc ješitnost (ale to je obrovsky rychlá věc, to se vlije do celého těla, jakoby mezi tím, než se vlije ta ješitnost a tím, že zjistím, že ten druhý je lepší, to není ani sekunda, to je jen miniaturní záblesk určité vnitřní prázdnoty, propadu) a najednou přispěchá na pomoc tahle emoce a začne mě zvedat. Tahle emoce mě zvedne do třetího patra na stejnou úroveň jako je můj potencionální soupeř, ale ta ješitnost pokračuje dál a cítím, jak jsem druhý třetí patro nad ním a najednou já začínám vnímat to, co ten druhý nemá, co mu chybí, co postrádá, ale co rozhodně mám já. Ale kdybych to v danou chvíli vůbec neměl, tak se o tom přesvědčím.

A to je forma lži, lži sám na sobě, já uvěřím tý roli, kterou hraju, já se s ní ztotožním (identifikace) a je to pravda. Normálně si k tomu dokážu vymyslet příběh, abych někým byl (zase forma lži), postavím se před druhým, udělám nějakou pózu, nastylizuju se formou mluvením pohybů, snad i mrkáním se mi chce říct, úplně vším a touhle imagí toho druhého oklamu. Takže lež může být formou vylhaného příběhu či formou image, lež může být sebeklam na sebe i na druhý. Klam je na myšlenkové úrovni a pomáhá mi udržovat pocit ješitnosti, tedy udržet sám sebe v tom třetím čtvrtém patře nad tím druhým. Nedávno jsem prožil jeden emoční trénink a tam jsem si uvědomil, že úplně nevědomky se dívám na lidi spatra už dopředu. Já potkávám lidi, ale já je nepotkávám jako srdce na srdce, já je potkávám tak, že se jim dívám na šošolku hlavy, na temeno a já jsem ten větší a žádná diskuze, tím to končí. Tenhle pocit si s sebou nesu stále a je stále nahoře. A musí se u mě vnitřně něco stát, hluboká meditace nebo zklidnění nebo když jsem (k mému překvapení) přijatý od lidí takový, jaký jsem, tak v tu danou chvíli se dokážu s lidma skutečně potkat. Já přiznávám sám před sebou a i před tebou, že to jsou jen okamžiky mého života, to není u mě konstantní stav. Poslední dobou se mnou zametá dost ten typ a musím říct, že je to dost destruktivní vůči mně i vůči ostatním. Ve chvíli, kdy hodně zesílí typ, tak jsem pro ně nevypočitatelný a v té chvíli rozeznávám jenom několik základních emocí, to znamená, že buď se cítím v bezpečí či v nebezpečí, buď se cítím zlostnej nebo před zlostí, není tam moc na výběr, je tam pár emocí, jinak nic moc necítím. To mě přivádí k tomu, že trojky hodně rády a tvrdě pracují. Já si pamatuju, že do práce na obchodní oddělení jsem chodil od časného rána do pozdního odpoledne a pracoval jsem a pracoval, pak ani nepřicházely příjmy, jaké bych chtěl, i když jsem si je vlastně vždycky dovedl nějak zajistit (orientace na zisk je nesmírná, přes to naháním hodnotu, pak jsem úspěšný a mám právo žít, do té doby ne). Tak jsem chodil do té práce a byl jsem v totálním zapomnění i vůči svému tělu (vůbec jsem nejedl nebo vypil jednu sklenici vody), úplně jsem ty potřeby těla potlačil a byl jsem naplno ponořen v práci, což mě úplně naplňovalo, já se cítil spokojenej.

Trojky proto, aby uspěly a aby necítily to selhání, což je pro ně v zásadě právo žít, protože, jak jsem říkal, zasloužily si lásku jen tehdy, když něco přinesly, když něco vykonaly. Tak jsou hodně orientované na zisk, jakoby delegují své okolí, používají a zneužívají lidi k tomu, aby jim přinesli jejich ovoce. Já jsem normálně hodně kreativní (třeba teď při přípravě přednášky), ale ve chvíli, kdy jsem ve stresu, se zaměřím na to, co funguje, za co jsem ten úspěch sklídl, za co jsem si zasloužil zisk a ocenění, uznání, aplaus, pochvalu a udělám, co mě vždycky fungovalo. Tam pak není prostor pro něco nového a dělám sériovou výrobu. Jsem schopen pro svůj vlastní zisk namotivovat spoustu lidí kolem sebe. Vyčuchám, co mají ty lidi rádi a co na ně funguje, co jim chybí a pak je to bleskurychlá reakce, to může být po telefonu a já toho člověka vůbec nemusím vidět, ale já se nějak napojím a najednou vím, co mu chybí, takže použiju ty správná slova, zasměju se jeho vtipům, udělám nějakou kličku, udělám ze sebe muchomůrku, navleču si na sebe ten převlek. Je to tak přesvědčivé, že tomu často věřím i já a hlavně tomu uvěří ta druhá strana, což je pro můj zisk dobré, a pak odkejve všechno, nejdříve si ho získám a pak ho použiju. Zajímavé je (a to se mi na sobě opravdu nelíbí), že ty lidi použiju tak, že jsem normálně přesvědčený, že jsou to moji kamarádi, blízký lidi a pak si najednou uvědomím, že když už mi nemají co dát anebo nechtějí, tak já pálím most a odcházím, protože už je nemůžu víc vyždímat. Dost to ruší mé vztahy, cítím, že moje zodpovědnost je vybírat si lidi ne podle toho, co mi můžou dát, ale jak se potkáme. Což se občas stalo a tam je ten rozdíl. Ve chvíli, když emočně toho druhého cítím a jsem v tom emočně zainteresovaný, tak by mě bolelo, kdyby se tomu člověku stalo něco špatného a tak nejdu a toho člověka nezneužívám nebo ho nechci okrást či tak. Protože ve chvíli, kdy cítím, že by někdo mohl být v tom projektu lepší než já, tak ho začnu zpochybňovat, říkám 'to si myslíš, že je to tak dobrý?' a tak ho zpochybním, že on začne svůj projekt předělávat a já mezitím svůj projekt dodělám a prodám.

Přestože je trojka hodně dřič, hodně pracuje, tak se někdy říká, že je takové dítě štěstěny, že mu všechno spadne do klína. Jenže já si pamatuju, jak si mí kamarádi chodili hrát na indiány každý den a já jen jednou za týden. Mí kamarádi chodili bruslit a já na tom bruslení musel být nejlepší, takže jsem začal hrát hokej, za podpory mého tatínka. To jsem se snažil nezklamat jeho očekávání, být zase nejlepší, a uvědomil jsem si, jak se ze zábavy, ze hry pomalu stává povinnost a už to nenesu nic příjemného. Trojky vzbuzují určitou lehkost, vypadá to, že nám všechno spadlo přímo do klína. Jenže oni se chodili bavit a já chodil na němčinu, angličtinu, já se učil a já zase připravoval. Takže jsem věděl, že teprve potom já znovu zazáří a budu ten nejlepší. A když jsem nebyl ten nejlepší a šel jsem pomalu domů třeba s trojkou v žákovské, tak už jsem přemýšlel, jak to těm rodičům navleču, jak jim to prodám, že přestože to je trojka, tak že jsem byl nejlepší. A lhal jsem vědomě, říkal jsem, že to všichni napsali na čtyřky a pětky a když to bylo úplně neuvěřitelné a rodiče fakt nevěřili, tak jsem stejně zapíral a zapíral, protože přiznat lež byla pro mě porážka a selhání a to pro mě byla taková hluboká černá bezdná díra strachu a ničeho, že jsem řekl tam ne, protože když tam sklouznu, tak nepřežiju, to byl pocit zápasu o vlastní bytost.

Trojka se nejlépe pozná tak, že to, co je ve společnosti, v partnerství ceněné a uznávané a za co se chválí, tak trojka ztělesňuje. Protože teď je symbol úspěchu, výkonu a výhry v soutěži třeba na trhu, tak jdou do toho, že to prostě na sebe navlečou. Tak teď to budou (můj případ) luxusní auta, zařízený byt v chromu a ve skle, bílé košile, nejnovější typy mobilních telefonů, vždycky značkové zboží a tak.

Jsem soutěživý, nevím, jak se to řekne, ale jako herec, dokážu se vpravit do role, jsem orientovaný na cíl.

## ENNEA-TYP IV

Když jsem se s enneagramem seznámila, tak mě nejvíc oslovilo asi to, že se 4 cítí výjimečná, že má pocit, že nepatří do tohoto světa, že dokonce i ve své vlastní rodině má pocit, že přišla odjinud, že tam není členem, že tam nepatří. Když se mluví o typu 4 a o tom, že 4 cítí touhu, tak to slovo vždycky fyzicky cítím ve svém těle. Mám pocit, že touha je jedním z hlavních témat mého života, že mě v podstatě životem vede. Další slovo je hloubka, hloubka ve všem, co dělám, je to hloubka ve smyslu autenticity, pravosti, původnosti.

Proč si tedy myslím, že zrovna já jsem 4. Tak jednak je to kvůli pocitu výjimečnosti, to každopádně, dokonce si vzpomínám na okamžiky v životě, kdy jsem měla pocit, že ta výjimečnost mě drží při životě, že mně dává nějakou hodnotu ve vztazích mezi lidmi, abych se dokázala vůbec prosadit. Ono to souvisí s další čtyřkovou věcí a to je to, že její pozornost je vlastně skoro vždycky zaměřená na to, co jí schází. Jakoby něco uvnitř neustále monitorovalo, co chybí. Když jsem mluvila o touze, tak 4 má velkou touhu dojít k naplnění, celistvosti, jednotě a když mluvím o tom, že jí něco schází, tak 4 má pocit, že z jednoty sem přišla, ale někde něco ztratila, někde v dětství nebo hodně dávno a jakoby ten kousíček, co jí chybí do té celistvosti, hledá ve všem: ve vztazích, v práci, ve všem, co dělá.

Já jsem mluvila o pozornosti, která se zaměřuje na srovnávání. Je to jakoby uvnitř bylo nějaké čidlo, které pořád monitoruje okolí (i když jsem v pohodě) a zaznamenává každou maličkost, o které vím, že ji nemám, protože tak, jak chci, aby celý svět dosáhl jednoty, tak toužím po dokonalosti a hledám dokonalost sama u sebe, což mi způsobuje problémy. Hlavně ve vztazích, vytvářím si tím na sebe hodně veliký tlak. Hodně přeskakuji, ale jak jsem mluvila o tom čidle, co monitoruje, tak zkusím říct konkrétní příklad, aby to bylo představitelné: například ve vztahu mám potřebu být dokonalou partnerkou, dokonalou se vším všudy. Nejvíce mě ohrožuje ztráta toho vztahu a proto se snažím vysledovat... je to jako bych se snažila ve svém okolí vysledovat, co ostatní ženy mají ještě dobrého a co bych mohla použít, abych byla dokonalejší, protože je to tak, že cokoli má někdo lepšího než já, tak mě ohrožuje, protože někde v hlavě mám pocit, že ten partner samozřejmě půjde za tím dokonalejším. A v těchhle okamžicích cítím opravdu závist, přijde to vždycky úplně neznatelně. Jednou jsem například jela v metru, cítila jsem se úplně v pořádku a pohodě, cítila jsem velkou jistotu sama v sobě a najednou jsem zaznamenala, že se mi přitížilo, že se mi udělalo špatně, že cítím takový ten svíravý pocit v břiše a začala jsem sledovat, z čeho to bylo. A pak jsem si všimla, že u dveří toho vlaku stojí dívka, která měla krásný hustý dlouhý vlasy. A ten svíravý pocit byla právě závist a já jsem si ji dokázala pojmenovat až potom, co jsem začala hledat, co ji způsobilo. Bylo to, jako když já tam sedím, jsem v pořádku a najednou zaznamenám něco, co nemám. Zaznamenám něco lepšího, co je venku, porovnáím to s tím, co nemám a vzbudí to ve mě závist. Potom se to samozřejmě snažím nějak řešit, protože ta závist mě užívá a já se snažím dělat, že ji nevidím, ale většinou mě motivuje k velkým výkonům, protože se snažím dohnat všechno, co vidím, že ostatní mají, a co bych mohla dohnat, takže teďka třeba přejdu k pracovní oblasti. Tam mě to způsobuje velký tlak, který si na sebe dělám, protože mám pocit, že musím obstát ve všem dobrém, co uznávám na lidech kolem sebe. Takže mě to brání zaměřit se na jednu věc konkrétně.

Když jsem s enneagramem začínala, začala jsem si myslet, že jsem čtyřka tehdy, když jsem si poslechla popis všech typů, tak tu 4 jsem cítila v těle přímo, cítila jsem, že bych nejradši utekla, že se na mě upírají oči všech a že si říkám: snad to na mě nepoznají, že to mluví o mě, protože jsou tam věci, které mně připadají ... třeba to, že se říká, že člověk by mě žít nějakým vyrovnaným životem a o 4 se říká, že žije jako na houpačce,

jednou je nahoře a jednou dole úplně, že s ní díky té velké náladovosti a velkým výkyvům není lehké žít. O té závisti se mi už vůbec neposlouchalo snadno, protože do té doby jsem byla schopna odpřísáhnout, že nikomu nic nezávidím, ale spíš přeju.

Pak tam hodně je to, že když 4 má ten propad, tak že jí z toho často dokáže vytáhnout nějaká umělecká tvorba. Ono se o 4 často říká, že mají umělecké nadání, já si myslím, že umělecké nadání mají i lidi jiných typů, ale ta 4 to používá k tomu, aby se dostala z té deprese, z toho emocionálního propadu.

Taky slovo obyčejnost, to ve mně vzbuzuje něco strašlivého, slova jako obyčejnost a stereotyp, to bych snad radši umřela, než to žít, já dělám všechno pro to, abych nežila obyčejný a stereotypní život, mám pocit, že není nic horšího na světě...

Jsem velmi citlivá, citlivá ve smyslu empatická a vnímavá. Jsem taky trochu zvláštní, jiná než ostatní, i ve výběru přátel to cítím, že si i přátele vybírám, aby byli trochu zvláštní, je v tom takové trochu elitářství. Myslím, že jsem tvořivá. Pak vím, že mám veliký cit pro estetiku, že cítím, jak věci mají být, aby působily dobře a krásně. Rozhodně si myslím, že jsem originální, ale tak jako vkusně originální...

## ENNEA-TYP V

Už při prvním setkání s enneagramem mi přišlo, že to vysvětluje, ukazuje to mnohé mé vlastnosti. Je pro mě hodně úžasné potkat systém, strukturu, která jak když se podívám do sebe či když se dívám kolem sebe, tak funguje, vysvětluje, ukazuje, co a jak v kom je, jak kdo funguje, otevírá oči, to je fascinující. A co jsem si k pětce přečetl... je fakt, že to do hodně velké míry sedělo, do hodně velké míry stále sedí, přestože jde o hodně zjednodušující popis.

To co je napsané u pětky je v podstatě příběh o odpojení, o samotě. Kolikrát jsem pak až v knížkách přišel na věci, které mě hluboce vnitřně oslovovaly, třeba v Risovi je *'staring into abyss'*, je tam psáno třeba povšimněte si toho, jak jste přitahováni k temné stránce věci a jak zíráte do té propasti a tak, tak to napsal někdo, kdo věděl. Jak bych to mohl popsat? Jo, takhle třeba: jsou chvíle, kdy opravdu ve mně vnitřně něco hodně zarezonuje a já vím, že ten, kdo to psal to má buď podobný nebo to nahlédl, ale určitě mluví o něčem hodně základním, co já u sebe vnímám taky. Že to není jen nějaká povídaná na povrchu, ale něco hluboce, hluboce zevnitř. Je to hodně o izolaci, ale není to tak úplně jednoduchý. Třeba na vejšce mi říkali robot. Jednak jsem tak zvláštně chodil, jednak jsem se nikdy nezapojoval do nějakých hromadných aktivit, vždy jsem stál dost vně a zároveň ne z donucení, ale kvůli tomu, že když to trochu přeženu, tak mezi nějakým tupým davem? Na co?

Zaujalo mě, když jsem slyšel další lidi, kteří se v tomhle typu našli, tak je fakt, že máme podobný příběh samoty, smutku, touhy, touhy k někomu jít, ačkoliv přes velikou snahu není příliš výsledků. Dokonce když se teď podívám do sebe, tak ony ty znalosti skutečně chrání, respektive ne znalosti, ale racionalita, mysl a tak. Je fakt, že je to něco, v čem je mi dobře. Nejsem zrovna veselý člověk a představa, že bych někam šel a teď se tam nějakým běžným způsobem bavil, to je něco strašného, nicméně dokážu být hodně infantilní. Teď si uvědomuju, že je hodně hezký takový věci sdílet, takovou tu dětskou radost. Uvědomuju si, že tohle se volně prolíná s myslí. Zní to asi divně, že jo, pokusím se vysvětlit: já mám třeba strašně rád Mr. Beana, takový ten humor, který je na jednu stranu strašně debilní, že vytáhne živou rybu a pak jí omlátí o lavici, zabalí ji do jakéhosi salátu, který vytáhl z kapesníku a pak to teda sežere... a to se mi hrozně líbí, ono je to totiž na druhou stranu fakt intelektuální, on ostatně Atkinson je dost schopnej matematik. Já jsem v mnoha ohledech takováto kombinace. Na jednu stranu obrovský racionality, na druhou

stranu dětský radosti a pod tím vším je veliká touha. Stejně tak je fakt, že... chtěl jsem říct, že jsem to dlouho neviděl, no... to je a není pravda, o tomhle už vím poměrně dlouho, tak od gymplu, ale je pravda, že oproti současnosti to bylo víc tlumený, teď mám daleko větší a rychlejší výkyvy. Je taky fakt, že v poslední době dělám věci, které bych dříve asi těžko udělal, viz namalovat si stěny fixem, to s tím srdcem, jak mám v pokoji, což bych předtím vyfiltroval, že je to totální nesmysl. Nutno teda říct, že v té chvíli... no prostě, byla to dost divná chvíle, ale je fakt že i v té chvíli jsem věděl, že ty stěny stejně potřebují vymalovat a jsou na oškrábání, protože je tam poměrně silná vrstva, která se na jednom místě loupe, takže tím racionálním filtrem to vlastně taky prošlo. Mimochodem, to je zajímavá věc: vždycky mám takový racionální filtr. I ve velmi neobvyklé situaci (např. v intoxikaci halucinogeny) mám k dispozici racionální vnímání. Nyní je to slabší než to bývalo, ale někdy si přeju, abych měl tu velice silnou racionalitu zpátky, protože mě chránila, a já bych pak nemusel být tak v prdeli v těch některých situacích. Pamatuju si spoustu okamžiků ze svého života, kdy ve velmi hustých chvílích, typu když mě dlouhodobá přítelkyně sděluje, že se tedy rozcházíme, tak... jak to říct? Ne že by to ke mně nedošlo a bylo mi to jedno, to ne, ale byl jsem schopen na to reagovat, racionálně. Plná tíha toho emočního dopadu se rozložila až na nějaké delší období, to je pravda. Stejně tak je pravda, že to dojde a o to silněji, to je fakt. Ale v té konkrétní chvíli... já jsem si to pro sebe i pojmenoval, protože to je fenomén, který naprosto zjevně existuje, říkal jsem tomu emoční stáze nebo buffer na emoce. Ten je. Tohle je izolace, dá se to brát tak, že v tu chvíli to vyřeším tak, že to plně nedojde. To samozřejmě není vědomá volba. Když se na to zpětně podívám, tak mi ta izolace umožňuje jít dál. V tu chvíli. Zajímavé na tom je, že ono to není úplně dlouhodobá záležitost. Z dlouhodobého hlediska mám mnoho svých příběhů a situací, kdy bych se rád odpojil a ono to moc nešlo. Chvilková obranná reakce, která tam je, i když si ji neuvědomuju, to je automatika, tak na tohle enneagramový popis sedí hodně dobře.

Pozornost. Hodně mám zaměřenou pozornost v podstatě na odmítnutí. Na to, že mě nikdo nechce, že ten kontakt neprojde a pak je jiná věc, co se s tím stane. Že se objeví nějaká racionalizace, že třeba nějaká banda hloupejch a co já bych s nima dělal nebo že se hodím do nějaký úplně propasti, to může být různý, nicméně v tuhle chvíli to mám tak, že chodím světem s obrovskou citlivostí na odmítnutí. Který teda vidím na každém rohu. Je pravda, že stačí neodpovědět na sms, to si prožiju dost svoje.

Jak se píše to o citlivosti na intruzi zvenku. Dlouhou dobu mi přišlo, že mi to moc neseď, nicméně ono je to spíš kvůli tomu, že já mám proti tomu extrémně dobrou obranu: já jdu automaticky proti. Až bych to řekl tak, že mám takový silový pole na svých hranicích a toto silové pole, potažmo já, poměrně silně reaguje ve chvíli, kdy se mě někdo dotkne a já nechci. Tak ten člověk ke mně neprojde, není šance udělat něco proti mé vůli. Ostatně i takové případy typu, že jsem sám doma a přijde třeba i blízký člověk s nějakým úžasným nápadem typu hele pojď ven, třeba do restaurace, tak ani náhodou, pokud nechci, jako že tedy většinou nechci. Za a) do restaurace, tam utratím peníze a co z toho, to se můžu najíst tady, stojí to desetinu, a za b) co bych chodil někam kdovíkam, to je navíc ztráta času, můžeme si povídat tady.

Co si pamatuju odedávna, tak já dost sleduju poměr výkon cena. Když kupuju jídlo, potraviny, tak se dívám, kolik to váží, kolik to stojí. Samozřejmě že kilo bláta za nula prd bych si asi nevzal, že jo, protože to se sežrat nedá, ale mimoto, že opravdu sežeru cokoliv, to jsem opravdu skromný člověk, tak jsem schopný zvažovat: no dobře, tenhle chleba má na těch 100 g cenu těch jedna celá tohle a tenhle má cenu jedna celá osm, hm... a ten rozdíl... no je zde sice 50%, ale nakonec v tom množství to se asi ztratí, dobře, udělám si dneska svátek, koupím si chleba s kilovou cenou 25, a ne 18,-. Což je příklad. Prostě defaultně, dlouhodobě opravdu sleduju poměr výkon cena, co kolik stojí, dá se to tak říct.

Investice. Samozřejmě nejenom finanční. Je to dost o tom, jak moc já chci. Když chci, tak naleju třeba do vztahu hodně. Minimálně z mého subjektivního hlediska ve většině případu výrazně víc než ten druhý. Ale je taky pravda, že pokud nechci, tak je to nula. A docela mě sere, pokud ten druhý něco chce. Mám slušnou schopnost někoho odkázat do patřičných mezí, to ano, ale někdy až moc. Teprve některé zpětné vazby mi ukázaly, jak ostrý mám hranice a jak ostřej a tvrděj můžu být, to jsem si dlouho příliš neuvědomoval.

Přídavná jména, kterými bych se popsal: první co mě napadlo je toužící a chytrý. Teď mi přišlo dětský, silný, slabý, opět toužící, snažící se, to je obrovské téma, černý, tomu jsem vždycky v životě věřil víc, no dobrá, černý. Smutný, osamělý. Hledající. Snaha je moje veliké téma. Dokážu být velice usilovný až úporný. Je to zvláštní, protože na jednu stranu nevnímám svoje zdroje jako příliš velký, ale na druhou stranu vím, že mám obrovskou zaměřenou sílu a energii, obzvláště tedy mentální. Jsou situace a obzvláště vztahové, kdy zpětně nahlédnu je to jakoby neustále chtěl projít zdí, ale odmítal jsem připustit, že tam ta zeď je a zkoušel jsem to pořád znova a znova a znova. Už i po několikátý, jak jsem neviděl jinou cestu, tak i když to moc nefungovalo, vlastně to bylo horší a horší, tak jsem v tom chodil pořád dokola. V tomhle mám poměrně slušnou schopnost: nevzdat se. Když se tak zpátky podívám, tak v podstatě nic, na čem by mně záleželo a zároveň to záležitosti vydrželo, tak jsem to nevzdal a neopustil. Od idejí až po lidi. Teď mě tak trošku napadlo, že ideje jsou věrnější než lidi, je prostě vděčnější zachovávat věrnost jim než lidem, holt je to tak. Přijde mi, že jiní lidé mají tyto parametry, řekl bych, úplně na hovno. Až na pár výjimek je spousta toho, co potkávám, děsivá nespolehlivost, nevěrnost a navíc i neprůhledná mlha. Mně hodně vyhovuje přímost. Vědět na čem jsem, ať je to jakékoliv, i v těch vztazích. V podstatě i to odmítnutí. Když je jasné, tak si řeknu dobře, tak to je. Když mi to druhý řekne naprosto jasně, čistě, bez známek pochybností, tak to vezmu: vidím, vnímám, jasně, situace je takováto. Tohle však potkávám málokdy. Naprosto typicky je můj pocit, že ten druhý v podstatě neví, nemá to tak utříděný a jasný.

No, ono je to docela obtížný, říct něco o sobě je fakt těžký, dokonce i když chci.

## ENNEA-TYP VI

Myslím si, že jsem typ 6 (ne vždycky si to myslím a to už je základ), protože když se pozoruju, tak hodně cítím, že moje první reakce na všechno je strach, stažení, ve všem vidím... jakoby si říkám, proč to ti lidé dělají, co je za tím, nevěřím tomu, prostě všechno co mě kdo předloží jako ideu, tak mám tendenci ji zpochybňovat a otáčet ze všech stran, to v každém případě a hledat, co je za tím. Další věc je, že si všímám a vidím, jak lehce mě všechno vykolejí. Uslyším třeba štěkat psa, výkřiky, prostě všechno, co je nad úroveň normálu, což znamená klid, tak mě tam okamžitě naskakuje, že když štěká pes, tak vidím pokousaného člověka, když zakřípou brzdy, tak vidím bouračku, když vidím shon lidí, tak tam vidím někoho, komu se dává první pomoc, prostě tohle tam lítá úplně automaticky. Další věc je, co hodně cítím, že se bojím udělat chybu. Jakákoliv kritika nebo jakékoliv poukázání na něco, tak já jdu okamžitě do obrany. Mám tendenci říct: 'ale to není moje chyba, někdo mi řekl, že tam mám být v osm, tak jsem tam byla v osm, já to nevěděla', prostě první mě naskakuje ta obhajoba, že já ne já ne, ale přitom někde vevnitř se cítím jako malé dítě, kterému rodiče furt říkají: 'Tohle jsi měla udělat takto a takto...', úplně se vidím, jak zvedám ruce a bráním se a říkám já ne já ne, to ti druzí - tak to mi jde úplně všude, to mám i v rodině, i s dětma. Beru to hodně osobně, jako napadení a ve své podstatě to jde do takové hloubky, jako skoro až ohrožení na životě. Některými lidmi se cítím ohrožena až do samé podstaty života, obzvláště když ty lidi mají fyzickou převahu. Mám

strach z fyzického napadení a převálcování, v mentální rovině ani ne, tam se cítím relativně silně, ale fyzicky jo.

Žiju hodně to, že mám pocit, že jsem slabá, méněcenná, cítím se míň než ty druhý, že nejsem tak dobrá, že tolik nevydržím. Tak, jak to žiju, tak je to pak někdy pravda, pak se zbertím. Myslím si, že to fyzično je u mě na stejné úrovni jako duševno. Kolikrát jsem hodně unavená, potřebuji si odpočinout, negativně na mě hodně působí stres, vůbec taky zvenčí, úplně mě to umačkává a já se jakoby zmenšuju, ale potom najednou přijde naštvání a vybuchnu, jako když se to tam skládá, zhušťuje se to a zhušťuje a jediná cesta, jak z toho ven, je asi to vyhodit. To bych řekla, že potom mám tendenci hodně osočovat druhé, jak nechci být za nic zodpovědná, tak tu vinu a že to měli udělat jinak svaluju na druhý a přitom já sama jsem pro to nic neudělala.

Pochybnosti – pochybnost je absolutně ve všem. Když jsem si jistá, že to takhle je OK, přijde někdo jiný a začne mi předkládat jeho názor, tak v tu chvíli se můj názor úplně ztratí, utopí a já nejenže se ztotožním s tou jeho ideou, ale připustím, že by to tak mohlo být. V něčem je to pro mě negativní a v něčem i pozitivní, že nikdo nemá úplnou pravdu, jsem tak schopna se na věci podívat z různých úhlů, připustit, že existují i jiné možnosti. Akorát je potom těžké to, že v životě si člověk musí někdy vybrat jednu věc, nemůže si vybírat z tisíce možností, i když každá má svou pozitivní i negativní stránku. No a tak musí přijít chvíle, kdy si vyberu a řeknu: 'Tak a jdu touhle cestou a uvidím, jestli se to povede nebo nepovede' – tak tohle je pro mě strašně těžký, protože v tu chvíli, jak si vyberu, začnu přemýšlet, jestli jsem si neměla vybrat něco jiného a to je dost problematický. Pokud bych mohla jen někomu radit a ukazovat co je na tom dobrého a co ne, tak to by šlo. Ale pokud si já mám vybrat a řešit a jít, tak to cítím jako velký problém.

Další věc, která s tím je hodně spojená, je reaktivita. Strašně na mě působí okolí, když se někdo bude usmívat, tak mi to navodí pohodu, když někdo bude řvát, tak mi to navodí strach, mám takovou malou stabilitu vnitřního prostředí, abych tak řekla. Jako když nemám hranice, nemám ohraničení, neudržím nic svého, hodně reaguju na to, jak je to kolem mě a když mám z toho špatný pocit, tak jsem naštvaná na ty druhý, že mně oni udělali špatný pocit.

Často jsem přemýšlela, jak to všechno vzniklo. Myslím si, že je to hodně daný prostředím, ve kterém člověk žije. Určitě jde i o vrozené věci, to cítím, že s něčím se člověk prostě narodí. Já si jen pamatuju, že můj tatínek hodně křičel a já jsem nikdy nepochopila, proč křičí. A já jako dítě jsem si myslela, že se nebojím, ale teď vím, že jsem se bála, byla jsem pořád ve střehu, nikdy jsem neměla pocit klidu a pokoje, pořád jsem se bála, odkud která přilítne, odkud přijde kritika, pohlavek, i když možná, kdybych si to dneska spočítala, tak mě až tak nebil, ale já to tak žila. Měla jsem pocit stálého útoku bez toho, abych pochopila proč a to si myslím, že je pro mě hlavní věc: když vím proč, tak to snesu, ale když nevím proč, tak mě to hrozně ohrožuje. Maminka mi zase neustále doporučovala, co je dobré a co špatné, neustále poukazovala na to, co se stane, když něco udělám, jak třeba 'Nechod' támhle k té holčičce, ona má neštovice a když k ní půjdeš, dostaneš je taky' nebo 'pozor na psi, můžeš si s nima hrát, ale taky tě můžou kousnout', když mě pes kousnul, tak jsme šli zjišťovat, jestli pes nemá vzteklinu a jestli je správně očkovaný, protože kdybych měla vzteklinu, tak by to bylo strašný atd. Bylo tam prostě hodně vysvětlování, že když se to neudělá podle ní, tak jaký to může mít negativní následek, ne způsobem nějaké hrozby, ale já myslím, že mně se to zakódovalo asi jinak, než to bylo myšleno. Takže já, když jsem si neumyla ruce, tak jsme měla strach, že dostanu průjem, či když si po někom líznu zmrzlinu, tak můžu mít angínu, což je sice hrozná sranda, ale když to naskakuje automaticky, tak moc ne.

Další věc je, že jsem nemohla mít kamarádky, nemohly k nám chodit domů, protože za komunismu moji rodiče ten režim žili dost negativně, nikdo nebyl straník, takže

se hodně báli, takže 'hlavně nikde nic neříkej', 'ať k nám nikdo nechodí, mohli by se prohrabovat ve věcech, taámhle její tatínek je v Lidových milicích' a takhle, takže i když to asi byly rady jistým způsobem rozumné, tak do mě se to dostalo nějak zvláště, mám to zakódované až na úrovni buňky a naskakuje mi to tam pořád, i když vím, že je to kolikrát nesmysl.

Když jsem šla poprvé na seminář enneagramu a měli jsme si vybrat z těch devíti a zařadit se pak do skupiny, tak jsem tam samozřejmě šestku neměla. Myslela jsem si sedmičku, protože to je druhá strana toho mého typu. Někdy dokážu být hodně veselá a dělat šašky a jsem hodně oblíbená u lidí a ráda si užívám života. Ale je to pouze v určitých mezích: na půdě, kde jsem si jistá, pouze u lidí, kterým věřím a když jsem v poho, tam jsem schopná až recese, zesměšnit se. Ale ne mezi lidma, který by mě napadli. Kdyby mě někdo v tu chvíli napadl, tak bych šla tvrdě do boje. To je taková druhá stránka, která je paradoxní k té první, ale myslím si, že to tak musí být, protože člověk nemůže žít pořád v tom stažení, v tom strachu. Takže to jsem si myslela, že jsem sedma. Taky jsem si myslela, že jsem osma a to proto, že moje reakce na útok je příprava k boji, rozhodně to není útek. Samozřejmě si vyberu podle smysluplnosti obrany, ale není to tak, že bych do někoho agresivně šla, ale je to tak, že úplně ztuhnu a připravím si pěsti (jak jsem dělávala s tatínkem). Když do mě někdo jde, tak já se úplně změním, ztvdnu, jdu do boje, ne třeba do fyzického, ale určitě do ústního, určitě se za sebe postavím, takže když jsem slyšela u osmiček boj a tak, tak mě to hodně oslovilo. Až pak jsem se dostala do skupiny osmiček a tam se mě jeden osmičkový pán zeptal, co se ve mně děje, když mě zastaví policajť a to já vím, že mám okamžitě strach a začnu přemýšlet, kde jsem co udělala za chybu a cítím, že se po tělesné stránce začínám stahovat, smršťovat, že se začnu klepat, to je dost často moje reakce, že se tělo dostane do třesu. Rozhodně bych se s policajtem nehádala a nešla do nějaké šarvátky. V případě, že bych věděla, že jsem určitě neudělala chybu, tak bych do toho možná šla, ale v případě, že by to bylo zpochybnitelné, tak bych do toho nešla. Pak se mě taky ptal, dávám-li lidem druhou šanci. Dám, sice nerada, i když jim potom až tak nedůvěřuju, ale dávám. Hlavně si uvědomuju, že nemám hranice vůči druhým: když někdo hodně naléhá a prosí, tak já ustoupím a vyhovím a mám potom strašný vztek na sebe nebo na druhý. Mám taky pocit, že jsem pohlcená rodinou, že pořád po mně někdo něco chce, já pořád nechci a pořád to dělám, jak chtějí oni. Takže to byly nějaké důvody, proč jsem si myslela, že jsem osma a pak jsem záhy pochopila, že ne. Na druhou stranu musím říct, že mi bylo strašně zatěžko si přiznat, že jsem šest (jestli jsem šest), že jsem Eva šest, prostě s tím nejsem úplně sžítá, ale přiznat si to musím, bez toho to asi nejde. Samozřejmě mě to přijde jako nejhorší varianta ze všech možností, nevidím na tom skoro žádný pozitivum. Já na sobě fakt nevidím žádný veskrze pozitivní rys, se kterým bych vyšla do světa s hrdostí, necítím hodnotu v sobě, nešla bych s kůží na trh. Kdybych se měla přihlásit třeba na otázku, kdo umí anglicky, tak i když mám pocit, že umím docela dobře, tak bych se nikdy nepřihlásila, že fakt umím. Přijde mi, že nikdy nejsem dost dobrá, že nikdy to nemám dost zvládnuté, abych řekla, že něco umím, tam mám hodně pocit méněcennosti. Přesto vím, že když přijde nějaká konkrétní situace, tak vždycky to dopadne dobře, vždycky se umím postarat a nějak to zvládnou, i když asi jinak než bych si představovala.

Jsem rozpolcená, rozplizlá, taky mě napadá přísná, měkká, unavená, akční, nevyzpytatelná bych si myslela, ale na druhou stranu tam cítím ještě jinou stránku, kterou se možná bojím říct: myslím si, že jsem chápající, že chápu druhé, že mám ráda lidi, určitě jsem zvědavá, určitě největší životní a hybnou silou je pro mě, že musím jít dál, to je můj hodně základní motor, že přestože se bojím, přestože se zastavím, tak někde hluboko uvnitř mám hnací sílu, že musím jít dál, že tohle není konečná, že je vždycky něco za tím. To je asi můj vědecký přístup, měla jsem i vědecké zaměstnání a zjistila jsem, že je to takové objevné. Já vždycky pookřeju, když objevím něco nového, ať v sobě nebo v druhých. To



mě hodně charakterizuje, uvnitř. V tu chvíli přestanu mít strach a jdu do toho, ta touha po poznání a touha jít dál je silnější než ten strach. To je asi tak všechno, dál nevím.

## ENNEA-TYP VII

Moje nestřídmost je hlavně v tom, že já vidím před sebou pořád spoustu možností, které mám. Nikdy není jenom jedna. Vždycky čas, který mám před sebou, můžu využít mnoha různými způsoby a hodně mě baví si to vymýšlet a představovat, co všechno bych mohla nebo co všechno můžu. Ono to má víc rovin, protože když jsem v pohodě, tak vím, že věci nějakým způsobem naplánuju, rozvrhnu ty možnosti, utřídím si je, stanovím si priority, čemu se budu věnovat nejdřív, co udělám potom, co, když udělám toto, mi přinese to, co budu dělat dál – prostě mám všechno hodně promyšlený a provázaný. Vždycky tam vidím nějaké souvislosti mezi těma věcmá, který dělám. A když nejsem v pohodě, tak třeba pod tlakem, kdy mám před sebou příliš mnoho věcí, který takzvaně musím, který jsou nutný (v práci na mě tlačí termíny a do toho se připlete nějaká schůzka nebo něco jiného, co bych vlastně taky měla) a teď mi to nějak nejde dohromady a v ten moment si začnu vymýšlet ještě úplně jiný varianty. Zapomenu na to, co musím, uřizu ty důležité věci a tu nestřídmost jako takovou žiju tak, že si představuju, co bych mohla. Nebo co bych dělala, kdyby tohle nebylo. To jsou hezké věci. To si dokážu vymyslet nejrůznější úniky a krásný věci a trošku si tím léčím to, že se za chvíli budu muset vrátit na zem a dělat opravdu to, co je teď potřeba.

Ale má to i druhou stranu. Stává se mi, že když se dostanu takhle pod tlak a nestihnou utéct do toho hezkého, tak najednou přijde hlas, který mi říká, co všechno špatného se stane, jak budu potrestaná nebo jak doplatím na to, když neudělám to, co mám, když nestihnou to, co mám stihnout. Je to hodně těžký, hodně mě to pronásleduje hlavně ráno. Mám těžká rána, těžko se mi vstává. Tam většinou (pořád ještě jsem nepřišla na to, jak se to může stát) přijde úplně nejdřív ten kárající, prostě první ráno, co mi do té rozespálé hlavy vltne, jsou problémy. Takže já vstanu a chodím po bytě a nikdo na mě nesmí mluvit, protože já se prvně potřebuji vyrovnat s tím, co v tý hlavě běží. Já s tím kritikem mluvím, já na ty jeho problémy hledám řešení a když si na ně přijdu a udělám si ten plán, který potřebuju (a na to potřebuju být v klidu), tak teprve pak jsem schopna vnímat ten vnější svět a komunikovat. Já si to uvědomila teprve nedávno, že jako první na mě ráno mluví ten zlej, myslela jsem si, že jsou rána prostě těžký nebo že se mi nechce vstávat z postele... a zatím s tím neumím moc zacházet, málokdy se stane, že vstávám vesele. Ty moje těžký rána jsou vlastně taky druh nestřídmosti: místo dobrých možností jdou ty špatný možnosti, jedna za druhou. Ale když se zbavím těžkého rána, tak pak může nastoupit radost a optimismus.

Fakt je, že k mým výrazným vlastnostem patří to, že jsem ochotná vidět věci jenom z tý dobrý stránky, nebaví mě ty nepříjemný stránky, ta nenamazaná strana krajíce nebo druhá strana mince, to se mi moc vidět nechce a mám sklon si věci hodně idealizovat, vidět je tak, jak je vidět chci. Jenom hezky a jenom příjemně. Docela často se mi pak stane, že se pak zklamou v lidech, ale není to to, že oni by mě zklamali, ale když pak přijde ta druhá strana mince, tak si uvědomím, že jsem to vlastně věděla, že ten člověk signalizoval i to jakoby špatný, ale já to nechtěla vidět. Ale není to jenom o druhých, ale i o mě. Čím dál víc si uvědomuju, že i já se stávám obětí toho vidění sama k sobě. Nastupuju do úkolů a situací s přesvědčením, že je zvládnou, že to ustojím, že to pro mě není problém, a když jsem najednou konfrontovaná s tou skutečností, že nezvládám a že jsou to věci nad moje síly, tak mě to hodně zraňuje. A když pak mám čas si to v klidu rozebrat, tak zjišťuju, že jsem stala obětí svých vlastních růžových brýlí.

Asi nejbolestnější příklad ze života bylo moje manželství, kdy jsem si brala z veliké lásky člověka, o kterém jsem tušila, že je alkoholik, ale já to prostě vůbec nechtěla připustit. A když jsem se pak po 20 letech rozváděla, tak jsem musel přiznat, že jsem to tušila, už když jsem do toho manželství vstupovala. A neměla jsem tam to, že bych si myslela, že ho převychovám nebo předělám, vůbec ne. Já jsem to prostě odmítla vidět, že se něco takového může stát nebo že takový může být. A pak až průběh těch 20 let mi otevíral oči víc a víc, až jsem to nakonec uviděla a odešla, protože už to bylo moc bolesti a moc omezení a moc všeho. Uvědomila jsem si, že já takhle dál nechci, že jsem se tímhle svým rozhodnutím jít do tohoto manželství zavřela do jakési klece, dala jsem si sama sobě nějaké limity a že jich nejsem schopná dostát. To byla asi moje nejbolestnější konfrontace s mým vlastním sebeklamem.

Abych mohla takhle fungovat, abych měla ty možnosti a dokázala využít ty možnosti, který neustále vidím před sebou, tak si musím ty věci hodně dobře naplánovat a taky si je zdůvodnit. Já dokážu zdůvodnit všechno, sobě i těm druhým. Ono to má své výhody i nevýhody. Výhody jsou v tom, že dokážu lidi přesvědčit o prospěšnosti věci, kterou právě hlásám, dokážu je nadchnout a strhnout sebou (musím však na svoji obhajobu říct, že se nevrhám pořád do projektů předem ztracených, stává se mi, že mám i projekty nadějně a v konci úspěšné), takže lidi, kteří jdou se mnou a který já nadchnu a zdůvodním jim to a dám tomu tu energii, tak často dojdeme do cíle. Ale někdy ne. Ale když si uvědomím, že jsem nastoupila do něčeho, co nejsem schopna zvládnout, tak uteču, protože to by bolelo, kdybych se dozvěděla, že jsem to nezvládla, takže já se bleskurychle chytanu další možnosti, kterou (jak už jsem říkala) pořád mám před sebou, prostě přesedlám a uteču tam. Ty vlastnosti přesvědčování mi hodně pomáhaly v mé bývalé práci filmové produkční, protože tam šlo o to, přesvědčit lidi, že to co já chci a potřebuji, je prospěšný nejen pro ně, ale vůbec pro všechny a že to je důležitý a tak, tak tam to fungovalo docela dobře. To zaměstnání mě dost bavilo, mohla jsem tam uplatnit všechno, čím má osobnost disponuje: výřečnost, optimismus, veselí, veliké osobní zasazení, já jsem i dnes schopna pracovat na 200%, nemám problém, když se do něčeho pustím, tak vůbec nedbám na nějaký věci, který by mně škodily. Prostě pracuju, jsem ponořená a pohlcená tím, do čeho jsem se pustila, a jsem v tom hodně rychlá. Ale občas doběhnu i sama sebe, protože přeslechnu ty signály, který mi říkají, ať zastavím.

Je zajímavé, že přídavná jména, kterými bych se charakterizovala, se s věkem nemění. Když se dívám zpátky, tak když jsem byla mladá (20 let) tak jsem byla veselá, optimistická, energická, pracovitá, rychlá, jo, rychlá a já si to o sobě myslím i teď. I když je to už trochu jiná rychlost a jiné veselí, protože jsem v životě prošla různými těžkýma situacema, takže to veselí je takové vážnější, ale je to jinak pořád stejné. Ještě jsem naivní, taky zajímavý. To je znak přesně toho sebeklamu, sebeobelhávání – prostě růžový brejle. Jdu do věcí, věřím těm lidem, ale naivně, věřím jenom tomu, že to bude dobrý, protože nechci vidět to špatný.

Ty kategorie či jak tomu říkat (vášeň a tak) se projevují v každé sebemenší situaci. Příklad: jdu na oběd a přemýšlím o tom, jak se dobře najím a jak si hned sednu a oni mě rychle obslouží a tak. To, že je jiná realita, holt nevádí, prostě jdu ve 12 hodin, kdy jde nejvíc lidí a hned to omlouvám, to je pořád, to běží pořád, to se nezastaví a když se stane, že si vyberu jídlo, který se jim nepovedlo a fakt není dobrý, tak ho stejně všechno sním, protože si říkám, že jsem to dneska holt nezvolila dobře, ale zítra si dám lepší a až půjdu domů, tak si dám dortíček, abych si napravila ten debakl, který jsem udělala – a to je pořád dokola. Jdu, chci vidět jen to lepší, když je to horší, tak si to nějakým způsobem zdůvodním a hned si najdu způsob, jak na to nalepit náplast na to bebíčko a bude to zase lepší. Teď si z toho sice dělám legraci, ale někdy je to hodně bolavý. Když si dám blbý

oběd, tak mně je přinejhorším špatně, ale horší je, že já tak funguju i v životě ve vážnějších věcech.

Vtipná věc taky je, že když hrozí průser, tak se začnu smát. Nebo když se blíží nějaká těžká situace, tak je okamžitě po ruce nějaký vtípek nebo něco takového. A když mám nějakou těžší vzpomínku, tak si z ní vždycky budu dělat srandu, vždycky to budu zlehčovat, protože to je vzpomínka na něco nepříjemného. Když přijdu na úrad, tak prvně je získám na svou stranu a pak začnu dělat fůrky, prostě vždycky si najdu něco, co je legračního. Je jasný, že to dělá víc lidí, že to není až tak výsada sedmiček, ale nám je to hodně blízký, respektive ten vnitřní motiv tam je útek od bolesti v tom smyslu, že kdyby se náhodou začala ta úřednice tvářit přísně, tak to je pro mě těžká, neřešitelná situace, já nechci, aby se na mě někdo tvářil přísně. Tak hned jdu udělat nějaký legrácky a opičky, aby byla na mojí straně, aby byl dobrý vztah a všechno fungovalo a pak se ty nepříjemný věci vyvíjí nádherně, báječně.

### ENNEA-TYP VIII

Proč si myslím, že jsem typ 8? Protože je pro mě hodně důležitý mít kontrolu. Mít kontrolu nad sebou, nad druhýma, nad situací, vždycky potřebuju vědět, co bude. Ta kontrola je úplně ve všem, tak je i v tom, že potřebuju vědět, kde si můžu nakoupit, když mi něco dojde, i kdy bude jídlo nebo kam pojedem a kdo tam bude a jestli ho znám nebo neznám – ta kontrola jde hodně dopodrobna. Kontroluju i v tom, že když někam jedu, tak potřebuju vědět kam jedu a co si vezmu s sebou, abych to měla, když by tamto došlo, aby se oblíkání dalo vrstvit a abych byla připravena na teplo i zimu, úplně do podrobností všeho.

Když nemám věci pod kontrolou, tak jsem strašně nervózní a nedám pokoj, dokud ty věci nedostanu zpátky pod kontrolu. Dělam to tak, že se buď ptám (to dělám velmi často) nebo jsem velmi sarkastická anebo když nemám možnost dostat ty věci pod kontrolu, když se to nemůžu dozvědět, tak jsem strašně protivná. Dokonce i sama sobě a říkám si: 'Co blbneš, dyť se nic neděje', ale je to vlastně jenom z toho, že nevím, co bude. Když jsem mezi lidmi, tak tu kontrolu využívám tak, že si vždycky sednu tak, abych to měla pod kontrolou, což neznamená, že na to musím vidět. To jsem zjistila, že já si dokážu sednout klidně zády do místnosti, ale přesto nějak pocitově vím, že si to můžu dovolit. Přistihla jsem se třeba při přednášení, kdy jsem přednášela o svém typu, tak jsem se přistihla, jak stojím úplně v rohu té místnosti a mám ji celou pod kontrolou a teď si říkám, že bych měla jít mezi ty lidi, ale vůbec jsme se do toho pohybu nedostala, protože jsem tam pevně držela kontrolu.

Taky hodně zastrašuju. Teda, zastrašuju. Já jsem si to nemyslela, že je to zastrašování, ale je to tak, že když nevím, na čem jsem, tak udělám cokoli, aby ty lidi museli dát najevo, jak na tom jsou, co dělají. Buď se přímo zeptám nebo dám nějakou blbou otázku. Potřebuju vědět, jak jsou vůči mě i vůči sobě navzájem. Taky potřebuju mít moc nad tou situací, tu moc jsem si třeba ve škole dokazovala tím, že jsem se ptala, při vyučování. 'Já tomu nerozumím, tak mi to řekněte!' A donutila jsem tu učitelku, aby mi to znovu a znovu vysvětlovala, nenechala jsem jí utéct od tématu. Byl to vlastně můj souboj s ní. Často tomu nerozumím, často mám pocit, že se ty lidi baví nějakýma jinýma slovy, jakobych měla jiný slovník.

Když se cítím ohrožená, tak pak mám pocit, že špatně slyším. Nebo spíš některý věci prostě neslyším a poslední dobou jsem zjistila, že dokonce vidím, že ten člověk mluví, poslouchám ho a najednou tam mám mezery a říkám si, ale on musel mluvit, ale já to fakt neslyšela. A pak jsem z toho zase nervózní, slyším, že ty slova neslyším a teď jak to

doplnit? Často dělám, jakože se nic nedělo, protože já jsem o tom nevěděla, ale poslouchám, přesto neslyším. To je pro mě záhadou.

Když mi na něčem hodně záleží, abych to pochopila, tak vyvinu takový tlak sama na sebe, stejně jako vyvíjím tlak ven, jak tlačím do těch lidí, když něco potřebuju vědět. Tak i na sebe vyvinu tlak, když chci vypadat dobře nebo něco pochopit a ten tlak, jak je lidem nepříjemný, tak mně samotný je nepříjemný taky. Ale to jsem dlouho nevěděla. To vím až teď.

Když jsem ve stresu, tak se stáhnou do sebe a začnu vymýšlet. Vymýšlet, jak z toho ven. Ale tím se hodně odpojím od své přirozenosti, protože moje síla je v přítomném okamžiku, když jsem situaci přítomná a vnímám ji. Já spíš vnímám věci tělem, pocitově, než abych tomu rozuměla. Já si ty věci častokrát převádím až poté do toho rozumového, pak je tam často neporozumění. Je mi nepříjemná třeba komunikace po telefonu, když toho člověka nevidím, když jsem daleko. Nebo nerada píšu, protože když se chci s někým na něčem domluvit, tak já mám pocit, že používám naprosto jasná slova, častokrát se však domluví úplně blbě. Když se mám na něčem domluvit či něco pochopit, tak je pro mě důležitý, aby to bylo řečeno co možná nejjednodušeji, žádný okliky okolo, nemám trpělivost poslouchat, když mi ten druhý něco vysvětluje a teď to všechno zamotává, tak já se v tom zamotám taky a nevím, co se po mně chce. Potom se naštvu a abych se z toho dostala, tak začnu tláčit já a říkám: 'Ale já tomu nerozumím, řekni mi to takhle'. To je zase takový způsob boje: když mi to řekneš, tak jak chci já, tak já ti pak můžu rozumět a mám to pod kontrolou a pak je mi jasný, že jsme se domluvili tak, jak jsme se domluvili. Pořád o kontrole.

Častokrát neslyším některá slova, některá slova pro mě nemají význam, jsou pro mě tak nedůležitá, že já pak řeknu, žes to neříkal a popřu to, co se mi nehodí. Ale já to nedělám schválně, to není že já bych věděla, že ty jsi to říkal a já to popřu, to ne. Ale pro mě to tam nebylo, takže já s tou svou pravdou..., protože já mám v podstatě pravdu, poněvadž já jsem to neslyšela, tak ty jsi to neřekl. Fakt, že ty jsi to řekl a já jsem to neslyšela, to tam vůbec nepřipadá v úvahu.

Intenzitu a slast žiju tak, že když už někam jdu, tak toho musí být hodně. Já si třeba nedovedu dát v hospodě malý pivo, protože to mně přijde takový nějaký nepřírozený, zrovna tak malý kafe – já potřebuju velký kafe, já vlastně potřebuju velký všechno. Potřebuju velký prostor kolem sebe, vadí mi být v malé místnosti nebo když je tam hodně lidí a já mám pro sebe málo prostoru, tak jsem nervózní. Když je málo, tak jsem nervózní. I když je málo informací, málo na co reagovat – jsem velmi reaktivní. Když jsem sama a nic se neděje, tak se uzavřu v hlavě a nemůžu se z toho dostat ven. Ale kdokoliv přijde z venku a vyruší mě, tak mně to pomůže, protože buď se hádám nebo cokoliv, ale už mám na co reagovat. Ta reaktivita jde do takových detailů, že když jsem sama a ono se nic neděje a mně by vlastně mohlo být dobře, tak já v ten moment, kdy se nic neděje, tak aby se něco dělo, tak udělám drama. A myslím to naprosto vážně. A ono se to vevnitř nějak naplní, ale pak mi to dělá hůř a hůř, že mě to odpojuje ode mě samé. Prostě když se nic neděje, tak si musím vytvořit sama v sobě něco, na co bych mohla reagovat.

Já si neumím připravit věci dopředu, ať je to přednáška nebo cokoliv, já často do poslední chvíle, třeba při kolečku, nevím, co řeknu. A když jsem dotázaná, tak já se nadechnu, je tam pauza a pak najednou začnu mluvit. Když jsem měla třeba něco prezentovat, tak jsem z toho měla hrozný strach dopředu, ale jak už k té situaci dojde, tak já, jak už mám na co reagovat, tak si stoupnu a povídám a to mně pak už ty lidi nevadí, to já klidně před 200 lidma začnu mluvit, protože mám co, ale dopředu si to připravit je těžký.

Proč bojuju? To já nevím, proč bojuju. Jo, protože se v podstatě bojím, protože mám velký strach z nepřijetí a že se přijde na to, že nejsem tak dobrá, jak chci vypadat, že

jsem, že nejsem tak silná, jak chci vypadat, že jsem. Já mám často pocit, když se mi cokoliv povede, osobně či pracovně, že jsem podvedla, protože já nevím, jak jsem to udělala a neumím to zopakovat. Proč teda bojuju? Nevím. No, protože musím, to je silnější než já, to je ta reaktivita. Je to takový věčný přetlačování: to je i slovně, i v prostoru, to i na stole, to si tam dám své věci a když si tam něco dá někdo jinej, tak je budu odstrkovat nebo rovnou shodím. To mě překvapilo, když jsem si to uvědomila. Máme společný stůl, ale já ho zaberu celý pro sebe a pak tam beru jako újmu, když si někdo na ten společný stůl chce něco dát. Automaticky. Automaticky jdu proti. To je pořád: cokoliv je ohrožení, jakýkoliv omezení mého prostoru a to je prostor jak fyzický, tak i jiný, když mě třeba někdo do něčeho nutí nebo po mně chce dodržovat nějaké pravidla, který mám pocit, že jsou nesmyslné, to já musím jít od boje. Já vlastně bojuju, aby bylo po mém. A když je po mém, tak to mám pod kontrolou, tak tomu rozumím – to je takový koloběh. Je to taky o malý důvěře: já mám malou důvěru v to, že na mě taky zbyde, že já taky můžu, takže si to musím zajistit sama. Nikdo pro mě nic neudělá, všechno musím sama – s tímhle životním přesvědčením jdu.

Já mám taky strach, že na mně budou lidé závislí. Mně nedělá potíže někomu pomoci – takový příklad: ty babky s těma těžkejma taškama, jak to rvou do schodů, mě to nic neudělá jí s tím pomoci, ale zato úplně nesnáším, jak ona potom začne takový to 'já vám moc děkuju a vy jste taková hodná' a blablaba, to už bych ji praštila.

Já a kritika, to je taky síla. Každá kritika je o přetlačování. Když mě kritizuje, tak mě vlastně napadá, tak mě vlastně ohrožuje a já to musím mít pod kontrolou, takže musím jít proti. Dokonce i když mě chválí, tak je to kritika, protože já moc nerozlišuju, jestli je to pozivní nebo negativní, prostě pro mě je tam první kritika a jdu do boje. Já dlouho neuměla přijmout pochvalu, to jsem to vždycky musela nějak shodit.

Neumím být taktická, dělám věci přímo, někdy až moc přímo a ještě k tomu mám samozřejmě argumenty, protože jak já to potřebuju mít přímo, abych tomu rozuměla, tak tomu druhýmu to chci taky dopřát, aby to měl napřímo, aby tomu rozuměl a oni to kolikrát nevydrží.

Já jsem hlasitá, je mě moc, přeháním, jsem buď anebo, vidím černě nebo bíle. Buď je mě moc nebo je mě moc málo, buď jsem tam hurónsky a celá nebo jsem tam spící. Buď jsi se mnou nebo jsi proti mně. Pořád všechno přehodnocuju, třeba málokdy věřím, že mě má někdo blízký rád. Když se třeba nějak nepohodneme, tak já potom hnedka potřebuju ujistit o tom, že mě má ještě pořád rád, že i přesto, že jsme se nějak pohádali, kór když jsem to zavinila já, jestli mě ještě pořád může mít rád. Jsem překvapená, jak jsem s tím rychle hotová. Je to pořád: kdo není se mnou, je proti mně. To já se pak musím zastavit a dát si prostor, abych mohla vidět, jak ty věci opravdu jsou, protože automaticky to vnímám, že je to proti mně. Jsem taky naivní, jako malý dítě, lehce manipulovatelná, protože jak dělám to bububu, tak když jdeš se mnou, tak mě vlastně máš v hrsti a já se strašně lehce nechám zmanipulovat. Já to přeháním i s tou pomocí, proto mám strach z těch závislostí. Protože když někdo fakt potřebuje pomoc, tak já pak nevím, kdy přestat a přeženu to. Jak tam nemám míru, tak zapomenu na sebe, i v tom špatným, ale i v tom dobrým. Přeháním ve všem.

## ENNEA-TYP IX

Je zde více důvodů, proč si myslím, že jsem typ 9. Zaprvé asi nejcharakterističtější je, že mám ráda, když je klid, pohoda, udělám pro to všechno. Hlavně jsem si uvědomila, že pocit pohody u sebe cítím teprve v návaznosti na to, že klid a pohoda je taky v okolí, takže já udělám všechno pro to, aby lidé v mé blízkosti byli v klidu, pohodě, aby se cítili dobře a teprve potom ten pocit můžu sdílet i já. Jsem hodně citlivá na to, když někdo v pohodě není, okamžitě mám u něj pozornost, umím hodně dobře odhadnout, co mu chybí, co potřebuje a jdu k němu a nabídnu mu pomoc, udělám všechno pro to, aby se ten člověk cítil dobře. Na základě toho jsem si uvědomila, že ta moje pozornost je skoro stoprocentně orientovaná ven, že dobře cítím, co se děje okolo mě, co ty lidi, ale v tu chvíli nezbyvá prostor pro to, co cítím já. Takže když mně poprvé byla položena otázka: "Co chceš ty či co potřebuješ ty?", tak jsem vůbec nerozuměla, na co se mě ty lidi ptají, já jsem neuměla vůbec nic konkrétního říct, co potřebuji já. Teprve přemýšlením a díky enneagramu jsem došla k tomu, že je to otázka priorit a že já vůbec nejsem napojena a není pro mě prioritní, co chci já, pro mě je opravdu důležitá harmonie: harmonie ve vztazích, harmonie v prostředí, harmonie v barvách a že automaticky se zvednu a upravím to tak, aby to v harmonii bylo.

Další oblastí je přístup ke svým emocím, k sobě. Donedávna jsem si vůbec neuvědomovala, že bych já mohla mít např. zlost. Uvědomila jsem si to na tom, že mám automaticky přesvědčení, jak bych měla vypadat, víceméně se skoro pořád usmívám a trvalo mi dlouho, než jsem si uvědomila, že je to opravdu můj projev a že se pořád šklebím. Teď tomu rozumím, že to je moje obrana před konfliktem. Mám takové přesvědčení, že když budu milá, usměvavá a vstřícná, tak nikdo po mně nemůže nic chtít nebo mě obvinít, že něco dělám špatně, takže já už dopředu, abych nezavdala příčinu tomu, že bych mohla být kritizovaná, tak mám opravdu masku hodný poslušný holky, která všechno unese, taková holka do nepohody, která je vždycky připravena komukoli pomoci. Taková skautka. Nedávno mi došlo, že je to opravdu kvůli tomu, že se bojím konfliktu, kterým je pro mě jakýkoli nesoulad. Dřív jsem třeba vůbec nezaznamenala, že jde o konflikt, pak jsem si možná uvědomila, že se blíží konflikt a protože jsem se ho bála, tak jsem se přizpůsobila té situaci a potlačila jsem v sobě nějakou nespokojenost, takže jsem si ji vůbec neuvědomovala. A ono se to navrhovalo a navrhovalo, pořád jsem se přizpůsobovala a pak najednou nastává okamžik, kde už nejde couvnout, kde jsem zahnaná do kouta, a pak dojde k explozi. Třeba i maličností či hloupostí vyvolanou a okolí jenom kouká a diví se, jak to, že tahle ženská, která je tak rozdávací, tak najednou je rozlobená.

To znamená, že neumím včas říct, úplně normálně a přijatelnou formou: "Tohle mi nedělej, to se mi nelíbí nebo to mě zlobí", to mi připadá, že si nemůžu dovolit říct, protože bych zranila toho druhého, tak se to tak navrší, že pak už ta reakce je totálně neadekvátní.

Teď přesně cítíuji "igelit na hlavě", to je stav, který náš typ zná, kdy má odvést nějakou práci a dostaví se panika, abych to neudělala špatně, jako bych najednou byla ve tmě, já nevidím najednou ale vůbec nic, já nemám stéblo, kterého bych se chytla, jsem totálně dutá a prázdná a tím se ta panika ještě navíc prohloubí a jsem ztracená. Říká se tomu odpojení. Já vlastně nerozumím tomu, na co se mě ptáte, protože jsem v takovém stažení, abych neselhala, abych vám to řekla správně, tak jak to potřebujete slyšet nebo tak, aby to bylo správně a v tu chvíli je veškerá pozornost mimo mě. Vlastně nejsem vůbec u sebe, takže nevím, co se děje a já mám tmu. Přede mnou, za mnou a v tu chvíli musím vypadat jako totální idiot, protože já opravdu vidím, že hejbeš pusou, já možná rozumím i jednotlivým slovům, ale ta panika mně tak zúží všechny cévy, že prostě nerozumím, co po mně chceš, i když je to třeba úplně jednoduchý, banální a když o tom přemýšlím zpětně,

tak si říkám, co to bylo? To je přece jasný, to vím, co bych řekla, ale ta situace, ten strach ze selhání mě úplně ode mne odřízne.

Takže to je pro mě hodně charakteristické, že jsem převážnou částí pozornosti venku, že zapomínám, co se děje ve mně.

Devítce se někdy říká mírotvůrce a to jsem u sebe objevila, že když se lidi dohadují a nemůžou se dohodnout, tak já umím zůstat nad tím konfliktem, být v nadhledu a myslím si, že umím spravedlivě nahlížet na obě dvě strany, že to není tak, že bych jedné nadřžovala, i kdyby to byl třeba příbuzný, že si tu objektivitu umím zachovat a že spravedlnost a pravda je pro mě v tu chvíli důležitější než to, že je ve při třebas moje dítě.

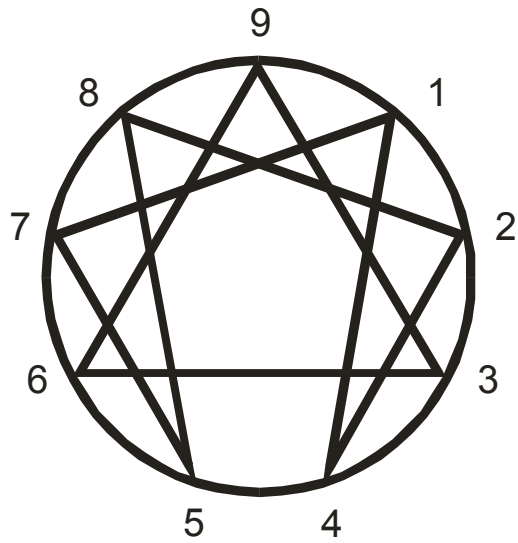
Tohle koresponduje s tím, že o 9 se říká, že jsou líný. Já si myslím, že je to opravdu zavádějící slovo a že je nesprávný. Línýho člověka si představuji takovýho, který sedí ve špině, nic nedělá a je mu to jedno. A tu moji lenost vidím spíš v tom, že já se neumím zasadit sama za sebe, jsem naopak velice aktivní, teď tomu rozumím, já tu aktivitu dávám hodně ven, pro lidi, aby byli všichni spokojení, čím víc tím líp, aby na to dlouho vzpomínali. Dalo by se říci, že tohle by někdo mohl nazvat leností, když to nebude dělat, ale já jsem venku hodně aktivní, ale když jde o mě, o to, co chci já, tak mám totální lenost. Neumím se zasadit za svoje věci, za to co chci já, já k tomu dokonce nemám ani přístup, já nevím a jsem líná to hledat, co teda vlastně chci já. Pro mě je snažší vyhovět tobě. Jsem tedy hodně aktivní, výstižnější slovo než lenost je vnitřní nečinnost, v tom jsem líná, možná že to není jen otázka lenosti, já si jakoby nevěřím, že já si tohle můžu dovolit nebo že si to zasloužím. To se projevuje i v rámci spravedlnosti či schopnosti říct svůj názor. O devítkách se říká, že když už názor mají, tak ho stejně neřeknou, já jsem si uvědomila, že pro mě není problém říct svůj názor, když hájím někoho druhého, to se vůbec nebojím jít s kůží na trh, ale když se to týká mě, tak jsem najednou plná pochybností, jestli já mám právo na zvýšení platu, jestli já mám právo na den dovolené navíc, jestli já mám právo být milovaná. Nemám hranice, nemám zdravě nastavené hranice, nechám se jakoby převálcovat a neumím na svoji ochranu říct 'Stop, tohle už dělat nebudu', protože já to mám spojený s tím, že když odmítnu pomoc zvenčí, tak tím pádem budu odmítnutá jako bytost, že jsem nepřijatelná...

Myslím si, že jsem rozvázná, to, co vypadá jako lenost, já vnímám jako rozvahu, protože potřebuji mít na situaci 360 stupňů pohled, abych se uměla dobře rozhodnout a to já nestihnu za sekundu či za dvě, ale potřebuji čas, abych ty informace sesbírala, ale pak se snažím spravedlivě a co nejlépe rozhodnout výsledek. Udělám v podstatě hlubokou analýzu a pak syntézu a když pak k něčemu dojdou, tak to cítím celým tělem, že je to v pořádku a jdu a není síla, která by mě zastavila. Jsem schopná přijmout jiný názory, zapracovat je k sobě a změnit tak svůj pohled.

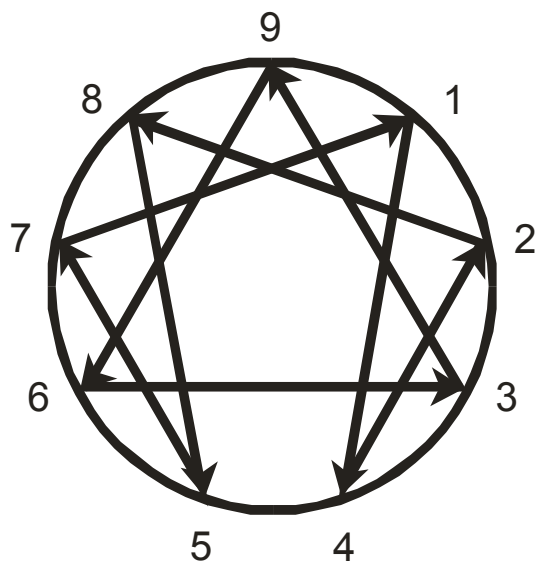
Mám ráda lidi, snažím se neubližovat, když mám kritizovat, tak to raději zaobalím do slov, tak aby to nebylo zraňující, vím, že umím komunikovat. Umím si zachovat neutralitu, jsem dost zodpovědná, někdy je to dost svazující, neznám své hranice, takže jsem schopná naslibovat víc, než je možný zvládnout a pak se dostávám do stresu, protože to nezvládám, to je pak panika, časový stres je pro mne totální panika. Když si připustím, že existují konflikty, tak si myslím, že je umím dobře řešit, problém je jen si uvědomit, že je nějaký konflikt a pak že do něj můžu jít, že to není tak ohrožující. Teď mě zrovna nenapadá už nic jiného.

## PŘÍLOHA Č. 2

### Znak enneagramu



### Propojené typy (znázornění pohybu ve směru dezitengrace)



### Tři části enneagramového symbolu - kruh, centrální trojúhelník a hexad

