

Nová psychologie lásky,  
tradičních hodnot a duchovního růstu

# M. SCOTT PĚCK

NEVYŠLAPANOU  
CESTOU

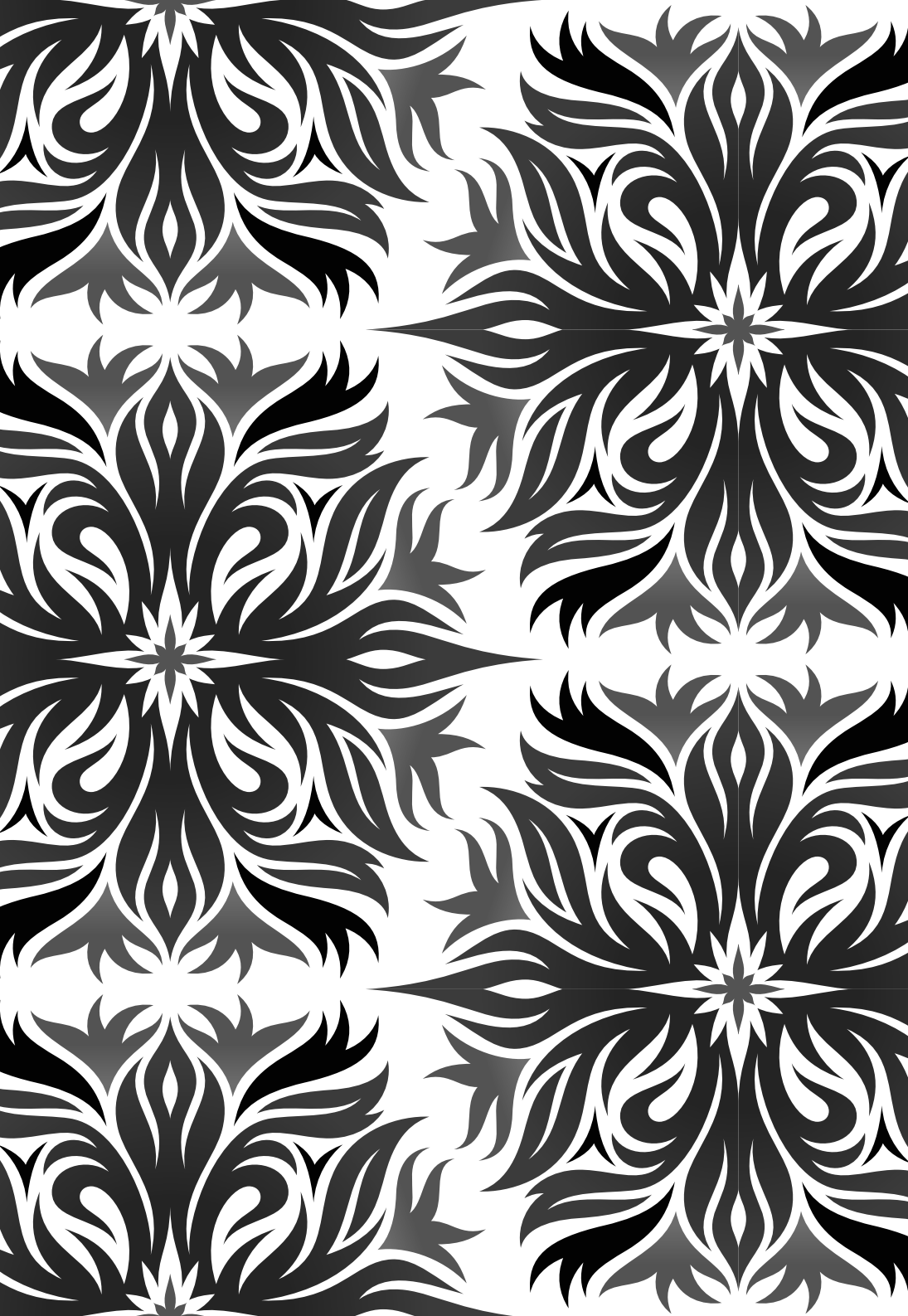
VÍCE NEŽ 7 MILIONŮ  
PRODANÝCH VÝTISKŮ

argo

**argo**



M. Scott Peck  
Nevyšlapanou cestou



M. SCOTT  
PECK

# NEVYŠLAPANOU CESTOU

Nová psychologie lásky,  
tradičních hodnot a duchovního růstu

*Přeložil Jan Jařab*

ARGO

*Věnováno mým rodičům Elizabeth a Davidovi,  
jejichž kázeň a láska mi umožnily  
spatřit milost*

Přeložil Jan Jařab

Argo, 2022

The Road Less Travelled by M. Scott Peck

Copyright © 1978 by M. Scott Peck, MD

Introduction copyright © 1985 by M. Scott Peck, MD

Translation © Jan Jařab, 1993, 2022

All rights reserved.

ISBN 978-80-257-3682-1 (váz.)

ISBN 978-80-257-3805-4 (e-kniha)

## Úvod

Myšlenky, jež v této knize předkládám, vycházejí převážně z mé každodenní klinické práce s pacienty, kteří se snaží zdokonalit a dozrát, nebo se naopak zralosti brání. Proto tato kniha obsahuje mnoho skutečných kasuistik. Základem psychiatrické práce je ovšem diskrétnost; z tohoto důvodu jsem změnil jména i další konkrétní údaje tak, aby byla anonymita mých pacientů zachována, aniž by se nějak zkrasila podstata naší společné zkušenosti.

K jistému zkreslení ovšem může dojít i v důsledku zkrácení kasuistik. Psychoterapie je obvykle zdoluhavý proces; protože se z pocho-pitelných důvodů soustředím jen na klíčové body svých případů, může čtenář nabýt dojmu, že je to proces dramatický a přehledný. Drama v něm skutečně bývá obsaženo a přehledným se může posléze stát; je však třeba si uvědomit, že v zájmu čtenáře byly vypuštěny popisy dlouhých období tápání a nejistoty, která k většině terapeutických procesů neoddělitelně patří.

Rovněž bych se chtěl omluvit za to, že o Bohu hovořím vždy v tradičním mužském rodě. Dělán to spíše proto, abych věci nekomplikoval, než z nějakého pevného přesvědčení o tom, jakého rodu je Bůh.

Jako psychiatr považuji za nutné na úvod zdůraznit dvě základní premisy, z nichž v celé knize vycházím. Především nečiním rozdílu mezi pojmy „mysl“ a „duše“, a tedy ani mezi růstem rozumových schopností a růstem duchovním. Pro mne jsou totožné.

Druhým postulátem je to, že jde o proces složitý, náročný a celoživotní. Má-li psychoterapie poskytnout účinnou pomoc procesu rozumového a duchovního růstu, nemůže jít o rychlou a snadnou proceduru. Nepatřím k žádné konkrétní škole psychiatrie nebo psychoterapie; nejsem prostě přívrženec Freudův, Jungův nebo Adlerův, behaviorista nebo gestaltista. Nevěřím, že je na všechno jediná jednoduchá odpověď. Uznávám, že rychlé formy psychoterapie mohou být užitečné a není třeba se jich zříkat, ale jejich přínos je nevyhnutelně jen povrchní.

Cesta duchovního růstu je dlouhá. Rád bych poděkoval těm svým pacientům, kteří mi umožnili, abych je na významném úseku své cesty doprovázel. Neboť jejich cesta byla také mou a mnohé z toho, s čím v této knize přicházím, jsme se naučili spolu. Rovněž bych chtěl poděkovat mnoha svým učitelům a kolegům. Na prvním místě mezi nimi je má žena Lily. Dala mi tolik, že je těžké odlišit její vklad – jako manželky, matky, psychoterapeutky, osobnosti – od mého vlastního.

Část první

# KÁZEŇ

## PROBLÉMY A BOLEST

Život je těžký.

To je velká pravda, jedna z největších. (První ze „Čtyř ušlechtilých pravd“, kterým učil Buddha, zněla „život je utrpení“.) Je to velká pravda, protože když ji takto pochopíme, můžeme ji překonat. Jakmile si uvědomíme, že život je těžký – jakmile jsme to skutečně pochopili a přijali za své – pak už se život nezdá tak těžký. Pokud totiž přijmeme skutečnost, že život je těžký, přestane nás to znepokojovat.

Většina lidí tak docela nechápe, že život je těžký. Místo toho skoro pořád naříkají, ať už nahlas nebo v skrytu duše, jak obrovské jsou jejich problémy, starosti a obtíže – jako kdyby život obvykle byl snadný a jako by se to automaticky předpokládalo. Někdy nahlas a někdy potichu vyjadřují názor, že je v podobě jejich problémů postihlo něco zcela neobvyklého, co se přihodit nemělo a co se z neznámých důvodů sneslo na ně, na jejich rodinu, kmen, třídu, národ, rasu nebo i druh, a ne na ty ostatní. Vím o tomto lamentování, protože i já jsem odvedl svůj podíl.

Život je série problémů. Chceme je řešit, nebo nad nimi naříkat? Chceme naučit své děti, aby je řešily?

Základním souborem nástrojů potřebným ke zvládnutí problémů v životě je kázeň. Bez kázně nemůžeme vyřešit nic. S trochou kázně můžeme zvládnout jen některé problémy. S naprostou kázní můžeme zvládnout všechny.

Když se postavíme čelem k problému a začneme jej řešit, není to nikdy bezbolestné; právě proto je život těžký. Problémy různé povahy v nás vyvolávají různé emoce: zklamání, žal, smutek, osamělost, provinilost, lítost, hněv, strach, úzkost, zoufalství. To jsou nepříjemné pocity, často velmi nepříjemné, a srovnatelné s fyzickou bolestí, někdy dokonce s tou nejhorší možnou. *Právě pro tuto bolest*, kterou nám způsobují, je nazýváme problémy. A protože jich před nás život staví nekonečnou řadu, je vždy obtížný a radost je střídána bolestí.

Je to však právě tento proces střetávání s problémy a jejich řešení, jenž dává životu smysl. Jsou ostřím nože, které odděluje úspěch od neúspěchu. Mobilizují naši odvahu a moudrost; dokonce lze říci, že naši odvahu a moudrost vytvářejí. Jen díky nim můžeme rozumově a duchovně růst. Když chceme povzbudit růst lidského ducha, snažíme se mobilizovat a povzbudit jeho schopnost řešit problémy, právě tak jako ve škole záměrně zadáváme dětem problémy k řešení. Učíme se díky bolesti, jež provází naše setkání s problémy a jejich řešení. Jak řekl Benjamin Franklin: „Každé poučení bolí.“ Právě proto nemají moudří lidé z problémů hrůzu, ale naopak je vítají – dokonce i s bolestí, která je provází.

Většina z nás tak moudrá není. Skoro všichni se této bolesti více či méně obáváme, a snažíme se proto problémům vyhnout. Odkládáme je ze dne na den v naději, že zmizí. Nevšímáme si jich, zapomínáme na ně a předstíráme, že neexistují. Na pomoc si k tomu bereme i léky a drogy, abychom otupili bolest a mohli tak zapomenout na problémy, které ji působí. Pokoušíme se je obcházet, místo abychom se

k nim postavili čelem. Pokoušíme se jim utéct, místo abychom je pro-  
trpěli.

Sklon vyhýbat se problémům a s nimi spojeným strastem je zá-  
kladním kamenem všech lidských duševních chorob. Protože většina  
z nás tento sklon ve větší či menší míře má, je většina z nás ve větší či  
menší míře duševně nemocná, respektive postrádá úplné duševní zdra-  
ví. Někteří z nás jsou schopni zajít ve své snaze vyhnout se problémům  
a strastem neuvěřitelně daleko. Stále se vzdalují všemu, co je zjevně  
dobré a rozumné, jen aby našli pohodlný únik. Budují si důmyslné sou-  
stavy iluzí, v nichž pak žijí – někdy s úplným vyloučením reálného světa.  
C. G. Jung říká stručně a výstižně: „Neuróza je vždy náhražkou oprávně-  
né strasti.“

Náhražka je však nakonec nesnesitelnější než skutečná strast,  
kterou měla původně obejít. Největším problémem se pak stává neuró-  
za sama. Mnozí – jak jinak – se budou snažit i tento problém a strasti  
s ním spojené obejít. Vznikají tak další a další vrstvy neurózy. Jiní však  
naštěstí mají odvahu se neuróze postavit a začnou se učit prožívat strast,  
která je namístě, obvykle s pomocí psychoterapie. V každém případě  
však platí, že vyhneme-li se takové strasti, kterou přináší řešení problé-  
mů, vyhýbáme se současně i duchovnímu růstu, k němuž nás problémy  
vybízejí. To je důvod, proč u chronických duševních chorob přestáváme  
růst, zasekneme se. A pokud se duše neuzdraví, začne usychat.

Sami sobě i svým dětem bychom proto měli vštěpovat, jak je  
možné dosáhnout zdravého rozumu i ducha. Měli bychom sebe i je učit  
tomu, že strasti jsou nezbytné a že mají svou cenu, že je třeba se k pro-  
blémům postavit čelem a podstoupit obtíže, které to přináší. Řekl jsem  
již, že kázeň je soubor základních nástrojů potřebných ke zvládnutí pro-  
blémů života. Jak vysvitne z následujících kapitol, tyto nástroje a tech-  
niky nás mají naučit trpět, mají nás naučit se vyrovnat s bolestí, kterou

přinášejí problémy, abychom je úspěšně zvládali a aby to pro nás bylo zdrojem poučení a růstu. Jestliže sebe a své děti učíme kázni, učíme sebe i je také tomu, jak trpět a jak růst.

O jaké nástroje a techniky jde, jaké jsou ty konstruktivní přístupy k strastem způsobeným problémy, které nazývám souhrnně kázní? Jsou čtyři: odklad uspokojení, přijetí odpovědnosti, oddanost pravdě a vyrovňávání extrémů. Jak se ukáže, nejsou složité a jejich používání nevyžaduje dlouhodobý trénink. Naopak, jsou zcela jednoduché a dovede s nimi pracovat téměř každé desetileté dítě. I prezidenti a králové však na ně často zapomínají a doplácují na to. Kamenem úrazu není složitost těchto technik, ale vůle je použít. Spíše nám totiž bolest přinesou, než aby nás jí uchránily; kdo se vyhýbá strasti, která je namístě, bude se chtít vyhnout i použití těchto technik. Proto se po jejich analýze zaměříme v další části na vůli je používat, totiž na lásku.

## ODKLAD USPOKOJENÍ

Nedávno ke mně přišla třicetiletá finanční poradkyně, kterou trápilo to, že v zaměstnání pořád odkládá práci ze dne na den. Probrali jsme, co si myslí o svých nadřízených, a srovnali to s jejím všeobecným postojem k autoritám, zvláště pak k vlastním rodičům. Zabývali jsme se tím, jak se její postoje k práci a úspěchu promítají do jejího manželství, sexuální identity a touhy soutěžit s manželem i obav z takového soutěžení. Přes všechnu obvyklou a pečlivou psychoanalytickou práci se však svého zlovyku nemohla zbavit. Konečně přišel den, kdy jsme se odvážili obrátit k tomu, co bylo zjevné. „Máte ráda dorthy?“ zeptal jsem se jí. Odpověděla, že ano. „A kterou část máte nejraději,“ pokračoval jsem, „spodek nebo polevu?“ – „No přece polevu!“ řekla rozhodně. „A co