

„Řešit nějaký problém bude těžké, dokud si myslíte, že to bude těžké,“ říká Jan Bím.

CESTA KRAJINOU životu

„Jsem poutník,“ říká Jan Bím a nabízí lidem neobvyklou službu – sebepoznání prostřednictvím doprovázené pouti. Je přesvědčen, že při ní „nastává čas pro odhalení nových prostorů v duši“.

U psychologa klient sedí či dokonce leží v místnosti, vy s ním chodíte přírodou. Proč?

Nejzásadnější odpověď je: Protože mě to baví. Dělam to, co mě baví, a beru ostatní s sebou. Rád putuji krajinou a jsem přesvědčený, že už jenom aktem té chůze a změnou přírody kolem nás se měníme. Když jdeme, tak všechno, o čem jsme přemýšleli, zůstává někde za námi.

Tak vlastně postupně všechno pouštíme a vyčistíme se. Fouká na nás vítr, svítí slunce, jdeme vzpřímeně a dýcháme.

Když sedíme, tak většina lidí má tendenci skoro vůbec nedýchat. Přitom dech – to je život. Do těla máme vtištěnou také spoustu psychických věcí, a když jdeme, uvolňují se klouby, páteř, svaly, a tak se uvolňují i ty věci, které se do těla zapsaly. To jsou ty zásadní důvody, proč dělám doprovázení v chůzi. A taky je to důležité pro mě. Když lidé vyprávějí

své těžké příběhy a sedí proti vám v místnosti, jde to přímo na vás a zapisuje se to do vás. Když jdete vedle nich nebo za nimi přírodou, tak to říkají někam před sebe do prostoru, nesměřují to na vás. I pro klienta je z mého pohledu lepší mluvit venku než v místnosti. Místnost má mnohem víc uší než příroda...

Nemají klienti pocit, že mluví do prázdna?

Vždycky to říkají sami sobě. I když jsou u psychoterapeuta nebo kouče, mluví sami k sobě. Jde o to, že jakmile věci formulujete do slov a vyslovíte je, dáváte jim tvar. Dokud o nich jen tiše přemýšlíte v sobě, tak je to plovoucí, nemá to jasnou hranici. Ale v okamžiku, kdy to zformulujete do slov a ta slova zazní, dáváte vnitřním stavům podobu. A ta vám to umožňuje pochopit. Navíc tím, že věci říkáte, vypouštíte je ze sebe ven. A to je to nejzásadnější – dostat to ze sebe ven. →

ČÍM MĚ JAN BÍM PŘEKVAPIL?

Ochotou věnovat člověku čas a předat osobní zkušenosti a poznání. K naší naplánované hodině rozhovoru sám vstřícně přidal dvě další a na otázky odpovídal s klidnou přirozeností. Já osobně oceňuji jeho schopnost dvakrát v životě zcela změnit profesi. Když usoudil, že už ho ta, kterou dělá, nenaplňuje a život o nic nového neobohacuje, šel jinam. Kolik lidí by to chtělo udělat a kolik to udělat dokáže? K té poslední profesi ho navíc přivedla vlastní celoživotní duchovní cesta. Kolik z nás po ní kráčí?



„Já jsem vlastně ten, kdo *aktivně* poslouchá, podporuje člověka, aby *mluvil* a své problémy tak vypustil.“

Lidé, kteří za vámi přicházejí, nejsou šťastní. Proč?

Protože jsou často nastavení na vnímání špatných věcí. Dívají se na to, co je špatně, a nedívají se na to, co je dobře. Moji klienti často přicházejí s tím, že jim nic nefunguje. Ale to je jenom problém toho, kam mají nastavenou pozornost. Naše podvědomí vnímá všechno, ale vědomí si vybírá. A má zafixováno několik pozic, kam se dívá kukátkem. Navíc na něm má počítadlo. Díváme se na to, co se nám děje špatně, a počítadlo to počítá – deset věcí špatně! Ale zapomínáme se dívat také na to, co se děje dobrého. Radím – vedte si deník vděčnosti. Každý večer si запиšte, co bylo dobré. Toho špatného si samozřejmě také všimněte – i to je třeba zjišťovat, aby se neděly špatné věci –, ale hlavně zaměřte pozornost na to, co je dobré. A to popište. U druhých i u sebe. A když si tam dáte počítadlo, zjistíte, že těch dobrých věcí je hodně. Pak si najednou uvědomíte, že všechno je jinak. Pořád se dějí dobré a špatné věci, ale změní se váš náhled. To je svobodná volba postoje. Všimát si dobrých věcí je základem rychlých změn k lepšímu. Tím, že zaměříte svou pozornost na to, co funguje, roste to pozitivní a vyvažuje negativní vjemy. Je to totiž tak, že čemu věnujete svou pozornost, to roste, a čemu pozornost nedáváte, to se zmenšuje a zaniká.

Někdy si připadám jako bájný pták Fénix, který celý shoří a znovu se zrodí z vlastního popela. Nastává potřeba takto bolestného procesu v lidském životě zákonitě? Musí člověk takhle shořet?

Nemusí úplně. Ale během života procházíme několika stadii. Abychom mohli dobře projít životem, musíme se několikrát změnit. Jinak vnímá svět malé dítě, jinak pubescent, dospělý člověk a starý člověk. Minimálně tyto čtyři skoky musíme všichni v životě udělat. A když přecházíme z jednoho období do druhého, vždycky procházíme krizí. To staré v sobě musíme zrušit a vystavět nové. To bolí. Jde o to, jak jsme na ty změny připraveni my sami a naše okolí. Když víme, že přijdou a jsme jim otevření, tak to může projít lehce. Když je nechceme, bojíme se jich a bráníme se jim, tak je to pro nás těžké, bolí to a končí depresí.

Kdy nás to zasáhne poprvé?

První velká až drastická krize je, když si poprvé uvědomíme, že jsme sami. Kdy se rodičům jednoho dne povede udělat něco, v důsledku čehož zjistíme, že jsme sami. Řekneme si, že nás máma nemá ráda, všichni se nám někde ztratili, a pocítíme, že jsme sami. Někdy v dětství se to přihodí každému člověku, a to je krize. Pokládáme si otázku: Kdo jsou ostatní?

JAN FRANTIŠEK BÍM

- Narodil se v roce 1964.
- Je ženatý a má dvě děti.
- Vystudoval **teoretickou kybernetiku** na MFF UK Praha. Po absolvování pracoval v Institutu řízení.
- V roce 1993 začal pracovat jako průvodce **v cestovní kanceláři Adventura**, kde byl nakonec v letech 2003–8 jednatel a ředitelem.
- Od počátku roku 2009 se věnuje činnosti **duchovního průvodce** na cestě lidí za sebepoznáním.
- Více na www.janbim.cz.

Jsem jiný než oni? Kdo jsem? Jaká je moje identifikace s těmi ostatními, čím se odlišuju, jak s nimi mám být ve společnosti? To je těžká krize.

A ta další?

Když přecházíme do dospělosti, jde o to, abychom si uvědomili nejen odpovědnost za sebe, ale i za jiné, a byli schopni tuto odpovědnost i za jiné převzít. To je zase krize. Protože do té doby jsem byl já, záleželo na mně, ostatní tady byli kvůli mně a pro mě. Najednou se to překlopí. Záleží i na někom jiném, já tu mám být nejen pro sebe, ale i pro ostatní, oni tu nejsou kvůli mně, ale já jsem tu kvůli nim. Přechod z adolescence do dospělosti je velmi těžký přechod, který mnozí nezvládají. Potkávám hodně lidí, kteří jsou ještě v sedesáti adolescenti. Jsou ve stadiu já-já-já a všichni jsou tady pro mě. Kultura kolem nás, reklama, média, školství nás učí: Buď sám pro sebe, jsi to nejdůležitější. Navíc, když u nás k transformaci do dospělosti dochází, ostatní nás stahují zpátky, zrazují nás od toho: Neblázní, nebuď mimo nás.

Najednou máte převzít odpovědnost i za jiné a navíc máte jiné hodnoty než vaše okolí.

Současné společnosti zřejmě adolescence vyhovuje...

Lidi, kteří vyšplhali po společenském žebříčku nahoru, tak dlouho soupeřili, až v tom uvízli, pořád chtějí soupeřit a vnucují všem tento systém. Ale nejde být pořád nejlepší, soutěživý, jít pořád nahoru. Někdy je třeba říct stop, mně už to stačí, už je třeba myslet na ostatní. Soupeřit má cenu do určité chvíle, pak je třeba pochopit, že cesta dál není o soupeření, ale naopak o spolupráci. Ale není to o tom, že bychom měli to předchozí zapomenout. Pořád máme umět prosadit sami sebe, dosahovat materiální hojnosti a navazovat materiální vztahy, ale musíme toho chtít dosahovat nejen pro

Příroda nám dává znamení

„VĚŘIM, ŽE JSME VŠICHNI SOUČÁSTÍ JEDNOHO VELKÉHO CELKU,“

říká Jan Bím. „Jdeme přírodou a najednou se odehraje něco, co nějakým způsobem souvisí s námi. Děje se toho hodně. A děje se to všem. Záleží jen na tom, jestli jsme tomu otevření a jestli si připustíme, že je to možné. Když se tomu neotevřeme, tak si hrajeme nějakou svou hru. V okamžiku, kdy se tomu otevřeme, svět najednou začne hrát s námi, začne na nás mluvit, jeho vzkaz nám řekne něco, co je pro nás důležité. A my zjistíme, že se dějí věci, které jsou s námi propojené.“

světovým válkám, které způsobily, že muži se někde ztratili a ženám nezbylo, než se naučit všechny ty mužské věci. Takže dnes je to tak, že oba dva chodí do práce, pracují stejně, ale žena k tomu dělá většinu těch domácích prací,



sebe, ale i proto, aby jiným bylo dobře. Není to o tom, že by tyhle věci byly špatné, ale o tom, že máme jít za ně dál. Máme je použít jiným způsobem. **Zdá se, že teď jsme v krizi i v oblasti pohlaví. I u muže a ženy má zřejmě dojít k vytvoření vztahu jiným způsobem...** To je jeden z největších problémů, ve kterém jsme. Mužsko-ženské vztahy jsou jednou z věcí, v nichž jsme se dostali do zvláštního stavu. V tom starém modelu muž dělal těžké fyzické práce a žena se starala o domácnost a děti. Muž v sobě neměl to ženské a žena v sobě neměla to mužské a byli k sobě přilepeni jako dvě odlišné poloviny. Pak se lidé začali stěhovat do měst a současně se práce začala proměňovat, už nestačilo to, co přinášel muž, žena musela začít pracovat taky – to byl první velký zlom. Pak došlo ke dvěma

ztratil a ženám nezbylo, než se naučit všechny ty mužské věci. Takže dnes je to tak, že oba dva chodí do práce, pracují stejně, ale žena k tomu dělá většinu těch domácích prací, které dělala původně. Ale jak se v civilizaci má chlap projevit jako ten původní chlap? Teplá přichází samo, voda sama teče, světlo samo svítí. Těch mužských věcí zbylo málo. V očích ženy muž selhává, protože ona dělá všechno to, co muž, a ještě k tomu stíhá všechny ty ostatní věci. To je situace velmi špatná pro oba dva. Žena je strhaná, muž se necítí dobře, a tak z toho nějakým způsobem utíká. Buď k televizi, v níž přepíná kanály, nebo do dílničky, kde vyrábí věci, které nikdo nepotřebuje, či někde, kde může předvést tu mužskou sílu – nejlépe do toho pubescentního mužského prostředí, protože tam se dobře poměřuje, kdo má jaké svaly. Tahle místa jsou tři – politika, byznys a sport. To jsou oblasti, kde se tvrdě soutěží, kde se nespolupracuje. A neúspěšnější jsou →

gladiátoři. Ti, kteří všem předvádějí ty velké svaly a jdou přes mrtvolu. Do téhle situace jsme se dostali, sem jsme se vyvinuli a je to špatné pro všechny. Špatné pro ženy, protože sice mají velkou sílu, ale jsou udřené. Špatné pro muže, protože nejsou docenění, nebo to docenění dohánějí nějakým pubescentním způsobem. Špatné pro společnost, protože to politiku a byznys transformuje v podivné systémy, které fungují velmi nesmyslným způsobem.

Jakou z toho vidíte cestu ven?

Ženy určitě nemají zahodit emancipaci, svou poznanou mužskou část, ale současně mají znovu přijmout svoje ženství, uvědomit si, že jsou cyklické a minimálně v tom jednom týdnu potřebují obejmout a ochránit. Muži v sobě musí rozvinout svou ženskou část – naučit se naslouchat, soucítit, obejmout, být zranitelný – a pak se vrátit zpátky do té chlapecké síly a pevnosti, ale takové, která vychází z poznání, že sám jsem citlivý a o jiné se mám citlivě starat. Bez tohoto procesu nemáme šanci se dostat k novému vztahu.

Ve starém typu vztahu byl chlap jenom chlap a žena jenom žena, jako dvě odlišné poloviny přilepené k sobě, muž byl půl a žena byla půl. V novém typu vztahu jsou to celé a samostatné bytosti – stojí vedle sebe jako jedna a jedna, ne půl a půl. Muž je celý a žena je celá. Nemusí být k sobě přilepení, mohou oba samostatně stát, podat si ruce, aby se vzájemně podpořili, a v prostoru mezi nimi



Za trochu lásky šel bych světa kraj, šel s hlavou odkrytou a šel bych bosý... Báseň Jaroslava Vrchlického má Jan Bím jako moto na svém webu.

může vznikat nový typ vztahu, nový styl partnerství, nový způsob soužití. Co hrozí, je, že uvízneme v tom jedna a jedna. Vidím mnoho lidí, kteří žijí na hromádce, ale nevytvořili opravdový vztah. Nešli dál za já a já, nepodali si ruce. Ale pokud to uděláme, pak můžeme vytvořit vztah, který je svobodný a pevný.

„Věřím, že každý člověk si může v kteroukoli chvíli v životě vybrat svůj postoj a tím zásadně ovlivnit svoji budoucnost.“

Když jsme si ve starém typu vztahu jednou slíbili, že v něm zůstaneme, tak musíme zůstat a nic pro vztah neděláme. V novém vztahu jsme oba svobodní a oba dva se každý den můžeme znovu rozhodovat, jestli nám vztah za to stojí, jestli v něm chceme nebo nechceme být. A když se rozhodnu, že chci, dělám všechno pro to, aby se i partner svobodně rozhodl, že se mnou chce být. Paradoxně je tak tento svobodný vztah mnohem pevnější, než byl ten starý, protože

denně pracujeme na tom, aby se posílil – když já chci, tak dělám všechno pro to, aby partner chtěl taky. To je svobodný rovný vztah, vůbec nejpevnější.

Těžké chvíle v životě budou stále přicházet. Když jeden vrávorá, je třeba, aby ho druhý podržel. Ale chce to vyzrálé plnohodnotné jedince. Musí mít vůli ke vztahu a pokoru. Nemůže to být tak, že v první chvíli, kdy mi něco vadí, jdu pryč. To je pubescentní jednání. A jak už jsme si říkali, je třeba překročit jeho hranice a posunout se dál... ■

LUDMILA KORECKÁ

CESTOVÁNÍ NA PLNÝ ÚVAZEK

Jako zaměstnanec cestovní kanceláře projel Jan Bím padesát zemí světa. I dnes občas pracuje jako horský a cestovatelský průvodce. Zájem o poutnictví ho v roce 2005 přivedl ke spoluzaložení sedmiletého projektu Pojdme spolu do Santiaga – tedy postupného ujití asi 1700 km dlouhé svatojakubské cesty z Le Puy do Santiaga de Compostela a na Finisterru. Roku 2015 absolvoval svoji osobní pouť – šel sám z Greccia do Assisi a na horu La Verna – ve stopách svatého Františka.



1 Svatojakubská cesta do Santiaga pomohla Janu Bímovi vyjasnit si, co v životě chce a co je pro něj důležité. **2** S manželkou žije – a cestuje – 27 let. **3** Takto stanul na vrcholu Grossglockneru.

FOTO: TOMÁŠ BERAN (3), ARCHIV JANA BÍMA (3), PRODUKCE: SIMONA VOJTÍŠKOVÁ, DĚKUJEME OBCHODU CARHARTT, PANSKÁ 7, PRAHA 1, ZA ZAPLŮČENÍ OBLEČENÍ A TOMÁŠI JUNGMRTOVI ZA POSKYTNUTÍ PROSTOR NA FOCENÍ V CLUBU BLUES BAHNHOF.