

# Cesta hrdiny – příběh našeho života

Autor: Jakub Střítežský

([www.cestahrdiny.net](http://www.cestahrdiny.net) , [www.humandesign.cz](http://www.humandesign.cz))

Vzpomeňte si na oblíbenou pohádku z dětství, na film, který vás nadchnul, nebo knihu, která vás strhla. Co způsobilo, že jste na tyto příběhy silně reagovali, že jste jim věnovali svoji plnou pozornost? Ztotožnili jste se s nějakou postavou? Fascinoval vás boj dobra se zlem, záhady, kouzla, nebo milostný příběh?

Ať už v kruhu kolem ohně, nebo v antických amfiteátrech, mýtické příběhy byly od pradávna formou umění a zábavy. (Náboženské příběhy a pohádky jsou také mýty.) Tradovaly se z generace na generaci po stovky a tisíce let. Ti, kdo je dokázali dobře vyprávět, se těšili všeobecnému uznání, podobně jako dnešní filmové hvězdy.

Antropolog **Joseph Campbell** (1904-1987) se věnoval zkoumání mýtů všech kultur světa. Zjistil, že bez ohledu na místo a čas původu mají všechny mýty shodnou stavbu, úseky, kterými hrdina na své cestě prochází. Tuto strukturu popsal v knize Tisíc tváří hrdiny (Hero with thousand faces) a nazval jí *Cesta hrdiny*. Fáze cesty jsou vždy stejné, liší se pouze jejich konkrétní podoba. Příběhy, které v sobě tuto strukturu obsahují, se dají označit za mýtické, bez ohledu na to, zda jsou staré či nové.



*„Následuj to, co tě činí šťastným, a vesmír ti otevře dveře tam, kde byly jenom zdi.“*

(autor tohoto i dalších citátů je Joseph Campbell)

Cesta hrdiny je v posledních desetiletích předmětem zájmu spisovatelů, scénáristů i terapeutů. George Lucas, tvůrce Hvězdných válek, považoval Campbella za svého mentora. Scénárista Christopher Vogler napsal knihu Spisovatelova cesta (The Writer's Journey: Mythic Structure for Writers). Ta popisuje jednotlivé fáze Cesty hrdiny moderním způsobem a učí, jak ji využít k napsání úspěšného příběhu.

V dnešní době internetu, filmů a reklamy, jsme příběhy zaplaveni ze všech stran. Ty, které jsou příliš ploché a nedostatečně transformační, nás zcela míjí. Pokud

jsou však vystavěné v souladu s Cestou hrdiny, získávají na hloubce, přitažlivosti a my s nimi silně rezonujeme. Jsou to vlastně novodobé mýty, což je také předurčuje k úspěchu (např. Harry Potter, Pán prstenů, Matrix nebo Hvězdné války). Provází nás na cestě k novému, mytologickému vnímání světa.

*„Největší výsadou života je být tím, kým jste.“*

Abychom pochopili, proč nás Cesta hrdiny tak fascinuje, pojďme se na chvíli podívat na příběhy, které vyprávíme o svém vlastním životě. Většinou si ani neuvědomujeme, že každodenní **realitu svého života tvoříme tím, jak sami sobě popisujeme a komentujeme naše prožitky**. Tento vnitřní monolog probíhá především na podvědomé úrovni. Zásadně ovlivňuje naše reakce, myšlenky, pocity a emoce - celý náš vnitřní svět. Vnější svět, události a okolnosti našeho života jsou vždy pouze odrazem a projekcí světa vnitřního. Způsob prožívání a popisu toho, co se nám děje, náš vnitřní komentář, naše vnitřní příběhy, tak určují a tvoří stále dokola okolnosti a reálné příběhy našeho života.



Tyto příběhy však odráží vnitřní zranění a traumata. Často nás omezují, vedou k navyklým způsobům chování a předvídání špatných konců. Svazují naši odvahu, sebedůvěru, představivost a tvořivost. Snaha o řešení problémů se často podobá chůzi v začarovaném lese. Problémy však nevyřešíme na stejné rovině vědomí, která jim dala vzniknout. Pohádky a další mýtické příběhy představují pomoc, návod, mapu, jak se ze začarovaného lesa dostat ven.

*„Cílem života je sladit tep vašeho srdce s tepem vesmíru, sladit vaši přirozenost s přírodou.“*

Popisují skryté pochody v naší psychice, odkrývají podvědomé tendence a rezonují s našimi základními impulzy. Sledujeme, jak souvisí s námi, proto nás ostatně baví a učíme se z nich. Ukazují archetypální cestu hrdiny, který získá **odvahu vystoupit z každodenní reality do tajemného světa** a vydá se na dobrodružnou výpravu: na zkušenou, zachránit království, najít si nevěstu atd.

**Pomocí obrazů nám dávají návod, jak se vypořádat s neznámem a obtížemi.** Pomáhají nám pochopit život a vedou k otevření se novému, mytologickému vnímání světa. To je svět plný záhad, náhod a tajemství, ve kterém přímočará logika nepřináší řešení. Pokud se nám podaří úspěšně překonat krize, dostane se nám odměny ve formě vnitřní síly.



*„Jeskyňě, do které se bojíš vstoupit, skrývá poklad, který hledáš.“*

Toto vnímání světa ohromně oživuje a obohacuje náš vnitřní svět. Pozdvihá tvořivost, posiluje, podporuje a proměňuje naši vnitřní mytologii způsobem, který nám umožňuje růst. Proč tak rádi sledujeme, příběhy, ve kterých hlavní postava (hrdina) čelí výzvam a nástrahám? Protože my sami se potýkáme s obtížemi. Cesta hrdiny je všeobecně platná, protože mapuje naše transformační procesy. Je to cesta k celistvosti, během které se traumaty vytěsněné části naší osobnosti integrují do celku a mění ve zdroj osobní síly. Pokud se nám podaří úspěšně překonat krize, dostane se nám odměny ve formě vnitřní síly. Naše životy tak dostávají přirozený řád.

Pojďme se podívat na **jednotlivé fáze Cesty hrdiny**, a na to, jak vypadaly ve filmu Matrix.

## **1. Obyčejný svět**

Hrdina se nachází v „obyčejném světě“, ve svém domově či známém prostředí. Zdánlivá stabilita každodenního života se brzy ukáže neudržitelná. Něco zde chybí, ať už v prostředí, nebo ve vnitřním světě hrdiny.

Matrix: Na začátku filmu vidíme Nea jako zaměstnance velké firmy, kterého šéf kárá za pozdní příchody a „motivuje“ ho tak k lepší pracovní morálce. Pokud nezačne fungovat, jak se od něj čeká, dostane výpověď.

## **2. Volání k dobrodružství**

Nefunkční realita se otřese v základech pod vlivem nějaké (často krizové) události, která mění dosavadní uspořádání. Může to být též příchod někoho, kdo přináší zprávu. Toto „volání“ přichází často ve chvíli, kdy hrdina nemá na vybranou a chtě nechtě musí výzvu přijmout.

Matrix: Kurýr doručí Neovi obálku s telefonem, na který mu vzápětí zavolá Morpheus.

## **3. Odmítnutí výzvy**

I tak se většinou hrdina snaží výzvu ze všech sil odmítnout (ne vždy). Je to výzva jeho egu, hledá výmluvy a nechce se zavázat. Strach z neznáma a nebezpečí jej nutí pečlivě zvážit jeho výpravu a ujasnit si cíle.

Matrix: Morpheus varuje Nea před blížícími se agenty Matrixu a radí, jak jim uniknout po okenní římse mrakodrapu. Neo se zalekne výšky a říká „to nezvládnou“, čímž vyjadřuje strach ze změny. Vráti se a vzápětí je zatčen agenty.

## **4. Setkání s rádcem**

K překonání strachu většinou hrdinovi pomůže rádce v jakékoliv formě: někdo starší a moudřejší, kniha, vize ve snu... Rádce je síla, která hrdinu podpoří a připraví jej (alespoň částečně) na setkání s neznámem. Pomůže mu učinit rozhodující krok ve chvíli pochyb a zavázat se k cestě.

Matrix: Trinity přivede Nea na setkání s Morpheem, který Neovi nabídne možnost poznání Matrixu.

## 5. Překročení prahu

Díky této pomoci překoná hrdina strach, překročí práh a vstoupí do „neobyčejného světa“. Vydá se na výpravu. Za tímto bodem již není návratu.

Matrix: Morpheus dá Neovi na výběr: „Toto je tvá poslední šance. Pak již není cesty zpět. Jediné co nabízím je pravda, nic víc.“ Neo se rozhodne spolknout červenou pilulku a započne tak šokující proces odpojení od Matrixu.

## 6. Zkoušky, spojenci, nepřátelé

Hrdina vstoupí do jiné reality, která (byť může vypadat podobně) se zásadně liší od jeho obyčejného světa. Platí zde jiné zákony. Čekají zde na něj testy ve formě nebezpečí a svodů, které jej připravují na nejtěžší zkoušku celé výpravy. Potkává nové postavy a učí se rozeznat přátele od nepřátel.

Matrix: Neo se v doprovodu ostatních poprvé vydá zpět do Matrixu, aby se setkal s věštkyní. Jeden z členů týmu jej však zradí agentům Matrixu a po boji s agentem Neo jen tak tak uprchne. Agenti zajmou Morpheu.

## 7. Přiblížení se

Po zvládnutí úvodních obtíží a případném získání spojenců nabyde hrdina určité schopnosti a sebedůvěry. Zde je již plně ponořený do neobyčejného světa a začíná si jasně uvědomovat, co je v sázce. Seznamuje se více se Stínem (hlavní výzva či nepřítel) a připravuje se na rozhodující střetnutí. Jeho odhodlání ještě vzroste. Je to chvíle přípravy na hlavní zkoušku.

Matrix: Neo učiní rozhodnutí vrátit se zpět do Matrixu a zachránit Morpheu. Společně s Trinity se zásobí zbraněmi.

## 8. Nejtěžší zkouška / krize

Okamžik života a smrti, kdy hrdina musí čelit Stínu. Tato krize může být vnější a/nebo vnitřní. Stín je zpravidla hlavní nepřítel, ale mohou to též být síly přírody atd. Představuje ztělesnění všech hrdinových strachů, smrt ega (toho starého) a znovuzrození se novému životu.

Matrix: Neo spolu s Trinity svedou boj za osvobození Morpheu. To se jim nakonec podaří.

## 9. Odměna / poklad



Setkání se stínem hrdinu navždy změní. Stává se skutečným hrdinou. Zpravidla si odnáší nějaký poklad, který tuto proměnu symbolizuje: meč, zlato, nevěstu... Na vnitřní rovině to bývá nějaké uvědomění, moudrost, zralost... Zde také často nastává oslava.

Matrix: Při úniku jsou však nuceni nouzově přistát a Neo zachrání Trinity z padajícího vrtulníku. Políbí se.

## 10. Cesta zpět

Poté se hrdina vydá zpět na cestu k domovu. I nyní čelí situacím, které zkouší, do jaké míry se skutečně změnil a je schopen uplatnit získané zkušenosti / moudrost. Potkává skeptiky a pochybovače, kteří jej nevnímají jako hrdinu. Je to vystřízlivění a návrat do reality. Hrdina je zde často pronásledovaný.

Matrix: Neo se rozhodne neutíkat při setkání s agentem. Svedou boj ve stanici metra a poté Neo prchá k telefonu, kterým se dostane z Matrixu.

## 11. Nový život / vzkříšení

Poslední setkání se zbytky Stínu je závěrečnou zkouškou, ve které hrdina musí uplatnit všechny své zkušenosti a schopnosti pro finální očistu sebe sama od Stínu, který jej během krize nějak poznamenal. Vyvrcholení a katarze. Je to často

chvíle pro oběť (něco, čeho se hrdina vzdá), jež symbolizuje i poslední krok jeho vnitřní proměny.

Matrix: Po otevření dveří místnosti kde zvoní telefon se Neo ocitne tváří v tvář agentu Smithovi, který jej z bezprostřední blízkosti střelí do hrudníku. Neo padá k zemi a umírá.

## **12. Návrat s odměnou / obyčejný svět 2.0**

Hrdina se vrací tam, odkud přišel, případně pokračuje na své cestě dál. Je proměněný. Možná uzdraví nemocný kraj či zachrání království. Přináší si poklad v nejrůznějších podobách: magické předměty, zlato, láska, moudrost, zkušenosti atd. Je tam, kde byl na začátku. Přestože svět kolem něj je stejný, pro hrdinu je vše jiné, protože on sám se proměnil.

Matrix: Poté co jej Trinity políbí, zvedne se Neo v Matrixu ze země a uvědomí si, že vnímá Matrix jinak. Postaví se agentu Smithovi a porazí jej. Druzí dva agenti před ním utečou. Neo vzlétne do mraků.

*„Hrdina je ten, kdo odevzdal svůj život něčemu většímu, co jej přesahuje.“*



Jednotlivé fáze Cesty hrdiny můžeme vysledovat v každém projektu, náročnějším procesu či transformativní události svého života. Často jsme i na několika "hrdinských výpravách" zároveň (vztah, projekt, práce, dovolená atd.) Stejně jako bájný hrdina, i my jsme vrženi do „neobyčejného světa“, ve kterém čelíme výzvám, potýkáme se s obtížemi, fázemi růstu a odpočinku, radostí a smutkem. Život je plný iniciačních zkušeností, které pomáhají k plnému rozvoji našich talentů. Ztráta klíčů, výpověď ze zaměstnání, otěhotnění, rozchod, nenaplněná očekávání, nemoc ale třeba i zamilování nás vytrhávají z každodenní reality.

Podobné situace **nás nutí opustit naši komfortní zónu a otevřít se novému vidění světa. Zvou nás na cestu, kterou většinou nechceme podstoupit, ale nemůžeme odmítnout.**



Potkáváme na ní moudré rádce (někdo zkušenější), spojence (přátele) i zlá monstra a nepřátele (šéf, soused, tchýně). Podstupujeme zkoušky a zažíváme krize. **Základní poselství mýtů je, že s tímto procesem máme spolupracovat, ne se mu bránit.** Tento „poklad“ si sebou přinášíme zpět do „obyčejného světa“, který vidíme jinak, celistvěji. Svět zůstává stejný a přeci je jiný, protože jsme se změnilí my.

*„Teprve když sestoupíme do propasti, tak objevíme životní poklady. Jsou tam, kde zakopnete.“*

Díky identifikaci s hrdinou prožíváme a rozvíjíme vlastní potenciál. Je to projekční pole našeho nevědomí, především těch energií, které nemáme dostatečně projevené, nebo jsme je potlačili. Joseph Campbell řekl, že mýtus je „obrazový komunikační slovník z pramenů naší energie, pronikající do racionálního vědomí“. Princezna, drak, jeskyně atd. jsou symboly pro stav naší duše. Mýty nám (stejně jako sny) ukazují, jak dosáhnout větší rovnováhy, ze které jsme často vychýlení jednostranným, logickým vnímáním života.

*„Musíme být ochotní vzdát se života, který jsme si naplánovali, abychom žili ten, který na nás čeká.“*



Rád bych se ještě stručně dotkl tématu stínu. **Stín je tabu, to zlé a nepřijatelné.** To, co si zakážeme, však nezmizí. Naopak, o to silněji tato vytěsněná část ovládá náš život. Snaží se prodrat na povrch, do vědomí, aby mohla být integrována do celku. V praxi se to děje tak, že **vytěsněné kvality projektujeme na okolí a vidíme na druhých.** Když například sami sobě zakážeme být egoističtí (protože nám to vyčetla máma, když nám bylo 7 let), tak nás spouští a rozčilují lidé, kteří si to dovolí. Tímto způsobem projektujeme určité vlastnosti a kvality na lidi, jejichž téma to vůbec není. **Svět nevidíme takový, jaký je, ale takový, jací jsme my.**



Většina konfliktů pochází právě z projekce našich stinných stránek na druhé. Nepřítel v příbězích představuje něco, co nepřijímáme sami v sobě. Vykrytalizování světla a stínu, střetnutí hrdiny s temnotou, vede k poznání stínu coby naší části a zdroje mocné síly. Boj dobra se zlem je vlastně bojem o překonání černobílého vidění světa. To je ústředním tématem hrdinovy cesty i našich životů. Skrze tento proces procházíme metaforickou smrtí a rodíme se novému vnímání sebe sama.

Každý jsme přišli na svět s konkrétními **talenty**. Některé z nich jsou klíčové a **zásadní pro naplnění našeho životního poslání**. Štěstí, uspokojení, radost, úspěch či vnitřní klid jsou ukazatele toho, že jdeme správným směrem. Pokud jsme dostatečně citliví, naše vnitřní navigace, naše energie, životní síla, hlas pravdy uvnitř, nám vždy ukáží, jak se rozhodnout a jakým směrem se vydat. Díky tomu můžeme žít život, který je opravdu náš.

*„Život nemá smysl. Vy jej naplníte smyslem. Smysl života je takový, jaký mu určíte. Smysl života je být na živu.“*

Znalost Cesty hrdiny pomáhá zvládat životní výzvy vědomě a s větší lehkostí. Pomáhá zorientovat se ve světě i v nás samotných, přijmout a docenit i obtížné situace. Pomáhá nám jít cestou nejmenšího odporu. Boj, který nemá smysl, je ztráta času - stejně jako vyhýbání se boji, který smysl má. Dá se říct, že kdykoli

nastane nějaká krize, je to příležitost pro aktualizaci (upgrade) na vyšší úroveň růstu.

Jaký příběh chcete sami sobě vyprávět, jaká je vaše vnitřní mytologie? Jaký je váš život, když jste skutečně sami sebou? Projevujete a sdílíte své talenty s druhými? Volání k dobrodružství obvykle vypadá jako něco, čemu se snažíme vyhnout. Čím méně se však změně bráníme, tím méně bolí. Snaha o kontrolu je marná, můžeme však spolupracovat a dovolit si otevřít se neznámu. O to více dobrodružný, vzrušující a naplňující náš život je...

Více viz [www.cestahrdiny.net](http://www.cestahrdiny.net).

Zdroje použité při tvorbě článku:

Joseph Campbell: *The Hero With A Thousand Faces*

Christopher Vogler: *The Writer's Journey: Mythic Structure for Writers*

Citáty: Joseph Campbell

