

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta humanitních studií



**Stoicismus a další směry hellénistické filosofie v praxi
kognitivně-behaviorálního terapeuta**

Daniel Wagner
Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Josef Kružík Ph. D.

2020

Charles University in Prague
Faculty of Humanities



**Stoicism and other directions of Hellenistic philosophy in
practice of cognitive behavioral therapist**

Daniel Wagner

Bachelor thesis

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Josef Kružík Ph. D.

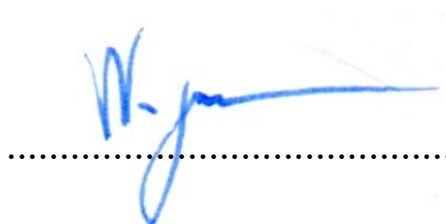
2020

Poděkování

Chci velmi poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Josefu Kružíkovi Ph.D., který trpělivě a se zájmem vedl mou práci a k mnohým částem přidal cenné podněty. Taktéž mu děkuji, že jsem si mohl zvolit netradiční téma a pokusit se o práci mezioborovou. Takovým krokem vstupuje do nejistých vod nejen autor práce, ale i její vedoucí. Děkuji doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D., která mě podpořila poznámkami při práci na metodologické části. Drobné poděkování patří Jáchymu Sůrovi a Bc. Kateřině Šteklové, bez které by tato práce nebyla.

Čestně prohlašuji, že jsem tuto práci k bakalářské zkoušce vypracoval samostatně, všechny použité prameny a literaturu řádně citoval a nevyužil práci k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 5. 2020



Daniel Wagner

Anotace

Autor této práce se zaměřuje na hledání spojitostí mezi hellénistickými filosofickými školami a soudobou psychoterapeutickou praxí. Spojitost nalézá zejména v podobné struktuře psychoterapeutických a hellénistických směrů a v jejich stejném důrazu na změnu, na praktickou stránku života a na zvolení daného směru coby volby životní cesty. V dalším zkoumání se zaměřuje na stoicismus, kterým se inspirovala kognitivně-behaviorální terapie a její autoři. V souvislosti s touto spojitostí autor hledá, jakým způsobem se lze ptát na hellénistické a stoické myšlenky v současné psychoterapii. Na základě zmapovaných myšlenek vytváří dotazník, kterým zkoumá, jak blízké nebo vzdálené jsou hellénistické myšlenky současným psychoterapeutům. Exploračním výzkumem následně zjišťuje, že nejvíce se současní terapeuti identifikují právě se stoickými myšlenkami.

Klíčová slova: KBT, stoicismus, hellénismus, psychoterapie, filosofie, způsob života, dotazník

Abstract

The author's focus of this thesis is finding a relationship between Hellenistic philosophy schools and contemporary psychotherapy practice. He is observing connotations in the similar structure of psychotherapy and Hellenistic approaches, and in their equal emphasis of change, practical side of life and in understanding of choosing a given approach as a choice of the life journey. Another focus is on Stoicism which was inspiration for cognitive behavioral therapy as well as for its authors. In connection with this idea, the author of this thesis is looking for ways to ask about Hellenistic and Stoic ideas in contemporary psychotherapy. Based on the findings the author creates a questionnaire which examines how close are Hellenistic ideas to today's therapists. Results of explanatory research shows that contemporary therapists are identifying especially with Stoic ideas.

Key words: CBT, Stoicism, Hellenism, psychotherapy, philosophy, way of being, questionnaire

Obsah

Úvod.....	8
1. Kognitivně-behaviorální terapie.....	11
1. 1 Základy fungování kognitivně-behaviorální terapie	12
1. 2 Perspektivy kognitivně-behaviorální terapie.....	15
1. 3 Kritika kognitivně-behaviorální terapie	18
2. Hellénistické filosofie	20
2. 1 Kynismus.....	21
2. 2 Epikureismus.....	22
2. 3 Stoicismus	24
2. 4 Aristotelismus	26
2. 5 Platónská Akademie.....	27
2. 6 Skepticismus	28
3 Psychoterapie a hellénistické školy, hledání společného	30
4. Výzkumná část	36
4. 1 Výzkumná metoda.....	36
4. 2 Výzkumné otázky.....	37
4. 3 Konstrukce dotazníku.....	38
4. 4 Technika sběru dat, validita nástrojů a výzkumný soubor	45
4. 5 Statisticko-analytické postupy.....	46
4. 6 Realizace výzkumu	46
5. Analýza výsledků.....	48
6. Limity výzkumu	53
7. Diskuse.....	54
Závěr	57
Literatura	59
Příloha	64

Úvod

Tuto práci jsem věnoval setkání psychoterapie s filosofií. Během svého studia na Fakultě humanitních studií stejně jako na Pražské vysoké škole psychosociálních studií jsem si čím dál tím více začal uvědomovat, že psychoterapie samotná má pro mě blíž právě k filosofií než k jakýmkoli jiným vědním oborům. A to jak ve stejné péči o duši a o člověka, tak v podobném důrazu na otázku, a nikoli odpověď. Tento obraz se mi zřetelně vyjevil v podobě hellénistických filosofií a filosofů, a knihy Pierre Hadota *Co je antická filosofie?*. Pro všechny filosofy tohoto období byla jejich filosofie důležitou životní volbou a sám Hadot tomuto tématu zasvětil celou svou knihu, ve které každý filosofický směr popisuje jako závazek určitému způsobu života. Jeho práce mi připomněla mou vlastní zkušenost s psychoterapeutickým výcvikem, kdy jsem volbou psychoterapeutického směru učinil podobný závazek. Má práce terapeuta v terapeutické komunitě Kaleidoskop, kde klienti žijí společně v terapeutickém programu, který trvá až rok a půl, následně tuto myšlenku ještě více utvrdila. Neboť nejen psychoterapeuti svým vzděláváním, praxí a samotným životem, ale i klienti činí vstupem do prostoru psychoterapie ať už vědomý či zprvu nevědomý závazek k životní změně, k volbě životní cesty. Přijetí zodpovědnosti za vlastní život i jeho směřování je v psychoterapii důležitým terapeutickým prvkem. Podobným situaci, kdy staří filosofové hledali cesty, ve kterých by byl jedinec životem veden a nikoli vlečen. Praktický ráz hellénistických škol podobný praktickému rázu psychoterapeutických výcviků a sebezkušenostního setkávání byl tak důležitým podnětem k napsání této práce.

Dalším podstatným podnětem byla má bakalářská práce *Stoicismus ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie*. Kognitivně-behaviorální terapie uvádí za své myšlenkové kořeny stoicismus, a byť se i v jiných psychoterapeutických směrech objeví jméno Sókrata nebo Platóna, jde spíše o výjimky. Stoicismus je první stopou, která může vést k dalšímu poznávání společného mezi hellénistickými a psychoterapeutickými směry. Donald Robertson ve své knize *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* již v mnohém popsal společné aspekty stoicismu a kognitivně-behaviorální terapie, proto jsem své teoretické bádání v předchozí práci rozšířil i o její třetí vlnu. Mým úmyslem bylo v této práci pokračovat, avšak v cestě mi stála otázka, která souvisela s prvním podnětem této práce: Pokud jsou všechny hellénistické školy životní volbou a životním závazkem, ke kterým pouze přichází jednotliví myslitelé odlišnými cestami, nebudou tedy i spojitosti mezi

psychoterapeutickými směry v tomto ohledu podobné? Neboť navazuje-li kognitivně-behaviorální terapie na myšlenky stoicismu, navazuje také na kritiky a následovníky této filosofie, stejně jako na její historický kontext. Tato myšlenka poté určovala strukturu práce, ve které jsem se snažil na jednu stranu neuhnout ze směru bádání v jehož popředí stojí stoicismus a kognitivně-behaviorální terapie a nesklouznout k olbřímí komparativní práci hellénistických škol a současných psychoterapeutický směrů, na druhou stranu však neztratit kontext ve kterém se stoicismus i kognitivně-behaviorální terapie utvářely.

V první kapitole proto předestírám vývoj kognitivně-behaviorální terapie a její nejdůležitější větve. Přidávám též drobný exkurz – kritiku samotného směru, která doufám pomůže pochopit čtenáři, v čem je u psychoterapeutického směru problematické, pokud ustoupí od svých filosofických základů a stane se z něj v určité situaci nástroj na odpovědi, a nikoli myšlenkový směr vedoucí k novým otázkám. Danou kritikou se také snažím čtenáři přiblížit, proč jsou pro mne filosofické kořeny psychoterapie tak podstatné.

Ve druhé kapitole popisuji na základě Hadota jednotlivé hellénistické směry a jejich rozdílné životní cesty, které vedly k dosažení podobných cílů, jako je vnitřní klid, harmonie, moudrost či štěstí. Nejhluběji se věnuji stoicismu, u kterého se struktura textu mírně liší od jiných částí kapitoly, abych měl dostatek materiálu k porovnávání. Celou kapitolu podávám z perspektivy pojetí filosofie jako volby způsobu života.

Ve třetí kapitole následně srovnávám stoicismus s kognitivně-behaviorální terapií a soudobou psychoterapií s již představenými hellénistickými školami, čímž jsem si připravil prostor pro následný výzkum.

Teoretická část tedy do části empirické zanechává dvě výzkumné otázky. Jsou stoické myšlenky praxi kognitivně-behaviorálního terapeuta ty nejbližší ze všech hellénistických směrů? Pokud ano, jsou blízké pouze kognitivně-behaviorálnímu terapeutovi, nebo všem terapeutům stejně? Ve čtvrté kapitole tak předkládám určitou metodologickou hru, hříčku, kdy bylo nejdůležitější sestavit samotný dotazník na základě filosofických textů jak samotných filosofů, tak jejich interpretů. Zatímco ve třetí kapitole se zaměřuji na to, co směry spojuje, při tvorbě dotazníku jsem se soustředil na to, čím se od sebe dané hellénistické směry liší. Dotazník bylo poté třeba konzultovat se současnými filozofy, a nakonec prakticky využít k výzkumu.

Celá práce tak stojí na pomezí dvou oborů a metodologických postupů. Ona metodologická hra spočívá v tom, jak se s tímto problémem vyrovnat a nezanedbat postupy psychologického výzkumu, a zároveň tím nedat zaniknout filosofickému rozměru práce. Metodologicky jsem se snažil držet práci ve směru psychologického a sociálněvědního

výzkumu. Filosofii jsem se pak snažil dát prostor obsahem práce i důrazem na samotnou otázku a tázání se jako takové, nikoli na konkrétní odpověď. Cílem práce není totiž zodpovědět, zdali hellénistické filosofie jsou skutečně spojeny se současnou psychoterapií a stoicismus s kognitivně-behaviorální terapií, ale spíše se ptát, co nám jejich vzájemná podobnost může přinést za nové otázky.

Pokud spojíme psychoterapii s filosofií, zůstane nám tázání samo o sobě, které vede k životní změně. Tato práce je pro mne o radosti se ptát. Neboť moji cestu nejen v této práci, ale i v psychoterapeutické praxi a životě utváří zejména otázky, nikoli odpovědi.

1. Kognitivně-behaviorální terapie

Kognitivně-behaviorální terapie, zkracovaná též jako KBT, je v posledních několika dekádách jedním z nejrozšířenějších psychoterapeutických směrů, a svými rozšiřujícími se variacemi nabízí široké spektrum pomoci u rozličných psychických a psychiatrických problémů (Beck, 2011; Bhattacharya et al., 2013; Možný a Praško, 1999, s. 19–20; Praško, 2009, s. 108; srov. Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 36).¹ Cílem tohoto krátkého úvodu do KBT, bude nastínit si její vývoj a perspektivy a též se podívat na hlavní aspekty fungování této terapie.

Kognitivně-behaviorální terapie se utvořila ze dvou psychoterapeutických přístupů – behaviorální terapie a kognitivní terapie (Praško, 2009).

Behaviorální terapie a její hlavní představitelé J. B. Watson, J. Wolpe a B. F. Skinner, myšlenkově vychází z experimentů na zvířatech, realizovaných kupříkladu I. P. Pavlovem, a z četných výzkumů probíhajících od konce 19. století do poloviny století 20. Daní autoři se zaměřovali na to, co jde na člověku sledovat, tedy na jeho chování, a jak dané chování můžeme ovlivnit pomocí empiricky ověřených metod. Z toho důvodu pro ně byla důležitá teorie učení, tedy jak problémové chování klienta, které mu přináší psychické potíže, přeučit a naučit jej chování novému, efektivnějšímu (Bhattacharya et al., 2013, s. 132; Foreman, Pollard, 2011, s. 1–6; Možný a Praško, 1999, s. 19–25).

Kognitivní terapie sahá se svými kořeny až do starověkého Řecka ke stoické filosofii (srov. Beck, 2005, s. 12; Bhattacharya et al., 2013, s. 132; Robertson, 2011). Vychází z myšlenky, že naše problémy nezpůsobují události a věci samé, ale naše představy a názory o nich. „*Lidé nejsou zneklidňováni věcmi, nýbrž svými vlastními názory o věcech*“ (Epiktétos, 1972, 5). V šedesátých letech minulého století se objevují v USA A. Ellis se svou racionálně-emoční terapií a A. T. Beck se svou kognitivní terapií. Obě terapie vychází ze zaměření se na myšlenky. Není již tedy snahou měnit chování klienta, ale ovlivňovat jeho myšlení a jak myšlením uchopuje svět. Původně se kognitivní terapie zaměřovala na depresivní prožívání člověka, později však své pole působnosti rozšířila. Kognitivní terapie tak pracuje s klientovým myšlením ve vzájemné spolupráci a důvěře, a snaží se korigovat

¹ Čtenáře musím upozornit na pár drobností v textu spojeném s terapií. Vzhledem k mému působení v rámci psychoterapie a mé psychoterapeutické praxi jsem si dovolil v textu co nejméně používat slovo „diagnóza“ a co nejméně se pohybovat v paradigmatu medicínském. V mnohých textech, ať už současných či starších, se užívá slovo pacient, diagnóza, léčba etc. Ve svém textu používám slovo „klient“, diagnóza je pro mě v textu „problém“, a léčbu jsem nahradil, kde to šlo, za slovo péče. Reaguji tak na současný vývoj v psychoterapii, na vlastní práci v terapeutické komunitě, kde medicínský jazykový distanc postrádá smysl, stejně jako na to, co mne naučila má alma mater a psychoterapeutický výcvik v psychoterapii zaměřené na člověka.

chybné názory, klientova mylná přesvědčení a měnit maladaptivní chování (Back, 2005, s. 12, 24–25 a 155–162; Možný a Praško, 1999, s. 12–22).

Kognitivně-behaviorální terapie poté čerpá z obou těchto přístupů, z prvního si bere empirický přístup a ověřování daných metod a postupů, z druhého pak zaměření na myšlení a kognitivní procesy člověka. KBT se tak zaměřuje na čtyři základní složky – emoce, myšlení, tělesné reakce a pozorovatelné chování. Všechny tyto složky pak spolu navzájem souvisí – změní-li jednu, promění se i ty ostatní (Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 15–16, 23; srov. Whitfield, Davidson, 2007, s. 4).

1. 1 Základy fungování kognitivně-behaviorální terapie

KBT se tedy primárně snaží porozumět klientovi a ovlivnit jeho neustálý a nikdy nekončící tok myšlenek, který se pojí s jeho emoční i tělesnou odezvou. Tyto odezvy určují jeho chování a jednání – jakým způsobem bude reagovat teď i v budoucnosti. Uvítne-li člověk v mylných interpretacích, v kruhu myšlenek a emocí, které samy sebe vyživují, ve spirále strachu, hněvu či jiných emocí, může takový člověk reagovat z našeho pohledu iracionálně, z jeho pohledu však velmi racionálně, neb jiné východisko v dané situaci nevidí.

Uvedu příklady několika situací z psychoterapeutické praxe. Studentka vysoké školy snědla prošlé jídlo v ledničce, udělalo se jí špatně a po jídle zvracela. Tento zážitek jí byl velmi nepříjemný a strach z jeho opakování ji vedl k tomu, aby veškeré jídlo před požitím kontrolovala, jestli není prošlé. Dokonce se doptávala personálu restaurace, zdali je její jídlo čerstvé. Potraviny se snažila zkonsumovat hned po otevření, případně je hned vyhodila. Změnila typ nakupovaných potravin i místa stravování. Při studiích si dokonce sedala při přednáškách co nejbliže ke dveřím, aby mohla odběhnout na záchod, kdyby se jí udělalo špatně. Její emoce a myšlenky jí začaly čím dál tím více vstupovat do jejího běžného života a bludnou spirálou začaly ovlivňovat její každodennost. Strach začal okupovat její myšlenky čím dál tím víc a z vcelku běžné prevence se stalo celodenní zaopatřování se. Jako další příklad můžu uvést právního zástupce, kterého přepadla nutková představa, že přiznal svou daň z příjmu nižší a že ošidil stát. Tato představa jej vyděsila natolik, že začal během své práce kontrolovat veškeré dokumenty dvakrát či třikrát, jestli v nich náhodou neudělal chybu. Měl hrůzu z toho, že na něj přijde kontrolní úřad a udělí mu obrovské pokuty. Strachoval se, že by jeho kariéra byla v troskách, kdyby se o jeho nezáměrné chybě někdo dozvěděl. Práce mu zabírala čím dál tím více času. Později se

přidávaly i strachy, jestli zavřel správně svoji kancelář a trezor s dokumenty v ní. Nakonec se tak obával toho, že udělá nějakou chybu, která bude mít nedozírné finanční i právní důsledky, že nebyl schopen vykonávat svou praxi (srov. Frankl, 2006 s. 175–176; Pešek, Praško a Štípek, 2013. 17–21). Do podobného bludného kruhu se lidé dostávají i v nepřiměřených přesvědčeních o sobě samém či o druhých. Sužování depresivními stavy se často uzavřou do sebeznehodnocujících myšlenek, do pocitů méněcennosti a neschopnosti. Třetím příkladem je student, který musí přijít ke zkoušce. Před zkouškou jej zavalují myšlenky, že je neschopný a hloupý, má pocit, že se akorát ztrapní. Když o zkoušce znovu a znovu přemýšlí, je mu z celé situace až na umření. Vymýšlí si katastrofické scénáře a uvažuje, jak by se mohl zkoušce vyhnout. Zažívá pocity strachu, studu, posléze i hněv z vlastního selhání a vinu. Následné zkoušce se nakonec vyhne, což jej obere o předposlední termín, s čímž se vynoří nové sebedevalvační myšlenky. Tím se student opakovaně utvrzuje ve své prožívané neschopnosti (srov. Beck, 2005, s. 180–181).

Těmito třemi příklady jsem ukázal, jak může vypadat „chybné“ myšlení a „chybné“ interpretování situací. Pomocí reflexe, introspekce a pozorování pomáhá kognitivně-behaviorální terapie klientovi v pochopení, s čím se spojují jeho pocity a reakce, co se děje v jeho myšlenkách a jakým způsobem ovlivňují jeho emoce, biologické procesy i chování. V terapii se klient snaží získat náhled na své prožívání, lépe mu rozumět a tím jej přijímat takové, jaké je (Beck, 2005, s. 19–21; Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 30; srov. Robertson, 2010, s. xv–xxvii). V terapeutickém procesu se též užívá tzv. sokratovského tázání, spočívajícího v dotazování se na klientovy představy o sobě i o světě. Vyvracením těchto představ a hypotéz je klient veden ke korekci svého myšlení a postojů. KBT se tak snaží zachytit zjevné zkreslování skutečnosti. Empiricky zhodnocuje, kdy jsou objektivní poznatky v rozporu s hodnocením klienta a rozkrývá tím jeho nelogické myšlení (Hofmann, Asmundson, 2008, s. 12; Beck, 2005, s. 158–159). Terapie spočívá v pochopení klientovy subjektivní reality – v nalezení sebedevalvujícího myšlení a vzorců chování, které podrývají klientovu schopnost obstávat v životě, a nahrazování těchto vzorců takovou subjektivní realitou, která bude více vyhovovat klientovým potřebám a cílům. Je však zásadní, aby terapeut neměnil klientova osobní přesvědčení, osobní představy, vlastní předsudky a hodnocení, netýkají-li se jeho problémů. Úkolem terapeuta není klienta převychovat, ale podpořit jej ve vlastním řešení potíží, se kterými se potýká (Beck, 2005; Knaus, 2006; Možný a Praško., 1999, s. 30).

Aby vůbec bylo možné takto s daným klientem pracovat, je nutné vytvořit terapeutický vztah naplněný důvěrou a vzájemnou spoluprací. Klient musí terapeutovi především

důvěřovat, cítit se v rámci terapeutického vztahu v bezpečí a rozumět průběhu terapie. Přičemž se nejedná o podmínky vlastní pouze kognitivně-behaviorální terapii, ale všem etablovaným psychoterapeutickým směrům. Jde jak o humanistické směry, kde na člověka zaměřená psychoterapie akcentuje vřelost, bezpodmínečné přijetí a empatické porozumění (Haugh aj., 2008, s. 40; Rogers, 1957, s. 95–103; 1959), a gestalt terapie, která mluví o autonomních a zároveň blízkých vztazích, které vedou k růstu a uzdravení se (Levine, 2012); tak psychodynamické směry, kde se teprve díky smysluplnému a emočně hlubokému vztahu mohou dít a odžívat interpersonální procesy, s kterými klient zápolí (Shedler, 2010, s. 1–4); tak směry systemické, kde je před tím, než se začne s průzkumem systému klienta, nutné získat si důvěru a otevřít dveře začínajícímu vztahu (Fryszler, Schwing, 2014, s. 21–22). Terapeutický vztah je koneckonců vzájemné partnerství (Beck, 2005, s. 160). Klient potřebuje ocenění, pocity kompetence. Terapeut empaticky chápe klientovy potíže a postoje a nabízí mu volnost prozkoumávat různé alternativy, nechává jej hledat vlastní řešení a cesty. Ve vřelém a laskavém vztahu může klient najít sílu ke změně a započít sebeúzdavný proces (Hofmann, Asmundson, 2008, s. 3; Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 42). Mnohé z těchto rysů má KBT shodné s dalšími psychoterapeutickými směry. Dlouholeté zkoumání psychoterapie čím dál tím víc ukazuje, že rozdíl v kvalitě psychoterapie nesouvisí natolik s daným psychoterapeutickým směrem či postupem, ale spíše v profesních a osobnostních kvalitách jednotlivých psychoterapeutů (Řiháček, 2019). To klade velké nároky na osobu terapeuta, který má mít dobrou sebereflexi, být ochotný si přiznat vlastní nedostatky a být pravdivý sám k sobě. Měl by o sobě „zdravě“ pochybovat. Přijímat zpětnou vazbu a kritiku od klienta a dle toho uzpůsobovat péči. A v neposlední řadě pracovat na přijetí rozporuplnosti a rozmanitosti života. (Hofmann, Asmundson, 2008, s. 3; Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 42, Řiháček, 2019).

V tomto vidím shodné body s jinými psychoterapeutickými směry. Co však dělá kognitivně-behaviorální terapii kognitivně-behaviorální terapií? Jak jsem ukázal v úvodu této kapitoly, ze svých behaviorálních kořenů si nese důraz na měřitelnost, empiričnost a metodologický přístup. Tím je KBT snadněji teoreticky naučitelná a rychleji předatelná. Začínající psychoterapeut rychle pronikne do základů, které je schopen i rychleji a efektivněji předat. Pro klienta je tím srozumitelná, klient ví, do čeho jde a co přesně je mu poskytováno. Terapeut je ve své práci direktivní a více aktivní, sezení strukturuje. Zpočátku má více zodpovědnosti on, poté ji postupně přesouvá zpět ke klientovi. Terapeut je odborníkem na léčebné metody a techniky, expertem na své vlastní potíže a prožívání je však stále klient. Mezi sezeními jsou klientovi dávány domácí úkoly a konkrétní techniky

k procvičování. Terapie je zpravidla krátká a časově omezená, má daleko konkrétnější rámec a nejčastěji trvá deset až dvacet setkání. (Bhattacharya et al., 2013, s. 134; Možný a Praško, 1999, s. 30; Pešek, Praško a Štípek, 2013, 33–35; Praško, 2009, s. 113). S tím je spojená její ekonomičnost. KBT se soustředí na měřitelnost svých výsledků. Daleko více než u jiných směrů, lze u ní vypočítávat možné náklady, výhody či ztráty, cost-benefit poměr. Tak se stává i součástí řady státních programů (Layard et al., 2007). Tento pragmatický přístup KBT se zaměřuje na přítomnost, byť osobní historii klienta v terapii zohledňuje. Přítomnost je lépe přístupná přímému pozorování a ověřování. Díky tomu se terapeut může věnovat konkrétním a definovaným problémům a stanovovat si s klientem přesné cíle, utvářené společným úsilím obou účastníků terapie. Výsledkem celé terapie je za sebe zodpovědný a soběstačný klient, který se pomocí terapie naučil učit a zjistil, jak řešit své problémy pomocí vlastních zkušeností. Po úspěšném zakončení terapie fungují v rámci KBT ještě podpůrná sezení, na kterých si klient ujasňuje nabyté dovednosti a zjišťuje, je-li výsledek terapie trvalý, či zda potřebuje ještě v něčem podporu terapeuta (Hofmann, Asmundson, 2008, s. 3; Možný a Praško., 1999, s. 32–34; Pešek, Praško a Štípek, 2013, 33–34).

1. 2 Perspektivy kognitivně-behaviorální terapie

To, co platí pro klienty v KBT, že se naučí učit, platí i pro samotný psychoterapeutický směr. Jakmile se v KBT najdou lidské problémy, ve kterých dané metody a postupy nedostačují, začne se KBT „učit“ novému. Tím má velmi širokou a empiricky prokázanou účinnost u mnoha typů problémů – u depresí, panických poruch, hraničních poruch osobnosti, úzkostných poruch, OCD, fobií, posttraumatických poruch, poruch příjmu potravy, poruch spánku, u chronického únavového syndromu, při potížích s nadměrným stresem etc. Se svými limity se pak KBT setkala u klientů s hypochondrií, některými typy chronických problémů či s drogovými závislostmi (Whitfield, Davidson, 2007, s. 107–165; Možný a Praško, 1999, s. 24; Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 36; Praško, 2009, s. 108). Při setkání se s vlastními limity se KBT rozvinulo do tzv. „třetí vlny“ KBT, kde vznikly tři hlavní přístupy v mnohém vycházející ze základů KBT a rozvíjející určité postupy pro specifickou problematiku.

První jmenujme Acceptance and commitment therapy (ACT), překládaná jako terapie přijetí a odevzdání (Benda, 2007, s. 134),² která se zaměřuje na kognitivní a jazyková propojení a na vztahy mezi nimi. Zatímco KBT měnila samotné myšlenky, ACT se snaží měnit jejich kontext. Kupříkladu klient si o sobě myslí, že „je hloupý“ a potýká se s tím, že je hloupý, nikoli se samotnou myšlenkou „jsem hloupý“. ACT se soustředí na to, kdy sám jazyk a jazykové uchopení utváří problém – sociální a kulturní tlak nás nutí naše procesy vysvětlovat, ospravedlňovat – „jsem líný“, „jsem neschopný“ a tím přitahuje daný člověk pozornost na život v samotném problému, vyhýbá se zkušenosti (experiential avoidance), kde místo, aby ji pojal samu o sobě, zkušenost odkládá v obavách ze své neschopnosti či hlouposti. Např. zkoušení nebude přijímat student samo o sobě i s danými pocity a emocemi, které přichází, ale bude se zaobírat svou neschopností a hloupostí a obavami ze selhání u zkoušky. Klient je podporován v tom, aby se dostal z pasti jazyka a doslovného slovního obsahu vlastní kognice, která jej vede k vyhýbavému jednání, a vytvořil si nový kontext, ve kterém bude moci směřovat k životu v souladu s jeho hodnotami a cíli. Tím, že v ACT přijímá klient všechny negativní pocity, je daná terapie silná při práci s depresemi, zneužívání návykových látek a při zneužívání dětí (Hayes, 2004, s. 654–647 a 650–651; Hayes et al., 2006, s. 6–7; Philippot a Segal, 2009, s. 289).

Druhý přístup vycházející z KBT je Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT, tedy kognitivní terapie založená na všímavosti. Své kořeny má v tradicích buddhismu a hinduismu, které slučuje s euro-americkým prostředím psychoterapie a s objevy v biologii a neurobiologii (Benda, 2007, s. 133; Herbert, Forman, 2011, s. 57–58). V této terapii se centrem stává osobní prožívání jedince, kdy je jejím cílem nikoli získat svobodu od své bolesti, úzkosti nebo deprese, ale získat svobodu ve své bolesti, úzkosti nebo depresi. Terapie tak mění klientův vztah k jeho utrpení či bolesti. To je spojeno s prací na pozornosti a sledování okamžiku za okamžikem nehodnotícím způsobem, s přijímáním přítomnosti takové, jaká jest, bez snahy ji ovlivnit. Klient se tím nepodřizuje automatickému toku myšlenek, ale právě jeho sledováním jej sám od sebe mění. Proces terapie pak dopomáhá k tomu, rozvinout v klientovi dovednosti pro emoční regulaci a pro prevenci emoční nestability (Germer, Siegel a Fulton, 2005, s. 4–6; Kuyken et al., 2010, s. 1106; Philippot

² Pro slovo „*commitment*“ mi přijde adekvátnější české slovo závazek, tedy terapie přijetí a závazku. Klient se zavazuje, k práci na změně, k práci na daných cílech, které se shodují s jeho hodnotami. Jeví se mi, že slovo závazek více odpovídá samotné teorii daného směru (srov. Hayes, 2004, s. 657). Po konzultaci s MUDr. Petrem Možným jsem se dozvěděl také o možnosti překládat „*commitment*“ jako odhodlání. Tedy terapie přijetí a odhodlání. Tento překlad též odpovídá současně vydávané literatuře (srov. Harris, 2016; Schiraldi, 2014, s. 13).

a Segal, 2009, s. 287 a 297). Díky tomu, že pro MBCT není podstatná změna, ale přijetí reality takové, jaká jest, je tento přístup užíván při chronických potížích klientů a u klientů, kde jsou jejich potíže spojeny více s neměnnými biologickými i neurobiologickými obtížemi. Stejně tak slouží jako podpůrná technika pro pomáhající profese, kde napomáhá zlepšování pozornosti i kvalitě práce (Benda, 2007, s. 134; Germer Siegel a Fulton, 2005, s. 11; Šuráňová, 2012).

Posledním významným směrem v třetí vlně KBT, je dialekticko-behaviorální terapie (DBT), jejímž primárním zaměřením jsou emoce. Zakladatelkou tohoto směru je Marsha Linehan, která spojila přijetí klienta z humanistických směrů, systematickou práci, učení a techniky KBT, zaměření na pozornost a přijímání přítomnosti, spolu s důrazem na práci s emočním prožíváním klienta a s jeho emoční regulací (Chapman, 2006, s. 63–64 a 66; Holmes, Georgescu, a Liles, 2006). Klient se v rámci terapie učí základním DBT dovednostem, kam patří všímavost (mindfulness), která klienta kotví v přítomnosti a umožňuje mu začít pracovat na svém vlastním stavu. Následně stresová tolerance, která umožňuje klientovy přežít krizové situace a emočně vypjaté momenty. Další dva bloky složí primárně k získání dovedností, které mají umožňovat klientovi nejen přežít, ale především žít plnohodnotný život (Linehan 2014; Holmes, Georgescu, a Liles, 2006, s. 316–319; Valentine, aj., 2015, s. 1–2). Prvním takovým blokem je emoční regulace, kde se klient učí rozumět svým emocím a druhým jsou efektivní mezilidské dovednosti, kde se klient snaží porozumět, jak může fungovat ve vztazích a s jakými cíli do nich vstupuje. DBT je zároveň spojena s prací v týmu, klientovi je poskytována individuální a skupinová terapie, spolu s tím tým psychoterapeutů konzultuje svůj postup při práci a vzájemně se podporuje. V časech krize je poté terapeut dostupný pro klienta i na telefonu (Chapman, 2006, s. 65–66; Valentine, aj., 2015, s. 1–2). Celou terapii následně zastřešuje dialektická filosofie, která umožňuje pracovat s polaritami a ambivalentním prožíváním klienta. Nesnaží se tedy o hledání absolutní pravdy, nýbrž o syntézu jednotlivých emočních pólů. Například i přesto, že jsem nyní na někoho našťvaný a prožívám vůči němu nenávistné emoce a myšlenky, i tak je možné spolu s tím uchovávat to, že jej mám rád a záleží mi na něm. Podobným příkladem může být i samotná terapeutická práce, kdy na jednu stranu terapeut přijímá klienta takového, jaký je, ale zároveň spolu s ním usiluje o změnu jeho neefektivního a destruktivního jednání a myšlení, a pracuje s ním na tom tvořit život, který má smysl žít, což je hlavním cílem DBT (Dimeff a Linehan, 2008, s. 39; Holmes, Georgescu, a Liles, 2006, s. 312–315; Little, Tickle a Nair, 2017, s. 280). Tím je tento směr šitý na míru klientům přicházejícím s emoční nestabilitou a s hraniční poruchou osobnosti,

kteří často přichází i se sebevražednými tendencemi a pokusy (Linehan, et al. 1991, s. 1063–1064; srov. Choi-Kain, et al., 2017, s. 21–23 a 28; Kliem, Kröger a Kosfelder, 2010; Stoffers-Winterling et al., 2012). V rámci terapie se pracuje s biosociálním modelem – klienti s tímto typem potíží mají vrozenou emoční zranitelnost, kdy v jejich prožívání velmi rychle eskalují emoce, jejich reakce jsou velmi silné i na slabé podněty a mají problém vrátit se do původního emočního stavu. To je spojeno se sociálním kontextem, kde součástí jejich anamnézy je nezřídka kdy nepřijetí okolím či blízkými – mají problém zapadnout do kolektivu, vytvořit si fungující vztahy a stávají se často obětmi šikany, týrání či zneužívání (Chapman, 2006, s. 66–67; Decker a Naugle 2008, s. 52 a 56–63; Little, Tickle a Nair, 2017, s. 280). Později DBT rozšířila své pole působnosti i na klienty procházející si závislostmi, neboť pro mnohé klienty je závislost coping mechanismem k emoční nestabilitě (Dimeff a Linehan, 2008).

1. 3 Kritika kognitivně-behaviorální terapie

Kdo řekl A, musí říct i B (Havel a Snopko, 2008) a tak je na místě kromě zmapování KBT a jejího působení, přinést také kritický pohled na daný směr, jeho limity a problémy.

KBT se stala nejzranitelnější paradoxně v místě, které bylo její nejsilnější doménou. Důraz na výzkum, ověřitelnost jednotlivých postupů a měřitelnost, spojené s „efektivitou za každou cenu“ z ní vytvořil systém přesahující psychoterapeutické a medicínské vody. KBT nabyla na významu v politice, v managementu velkých nemocnic a klinik a při dosahování na granty a dotace pro udržení provozu jednotlivých zařízení. Mnohý psychoterapeutický směr se nějakým způsobem snaží vědecky a empiricky obhájit své působení, nicméně kognitivně-behaviorální terapie svými čísly i přístupem nejvíce navodila pocit, že dokáže přesně spočítat a změřit to, co přesně spočítat a změřit nelze – individuální změnu lidského prožívání a cestu k lidské spokojenosti (Dalal, 2018, s. 1–10; Leader, 2008; Ryle, 2012 s. 5–7).

Nejviditelnější je tato situace ve Velké Británii, kde v rámci programů IAPT (Improving Access to Psychological Therapies) byla KBT zavedena jako systematická péče o duševní zdraví. Tím, že jsou kliniky závislé na vykazování úspěšných klientů a systém péče nastavuje měřitelné skóry, kdy je klient vyléčen a kdy nikoli, jsou kliniky tlačeny k tomu primárně zaměřovat svou péči na klienty, kteří nejpravděpodobněji stanovenou hranici překročí. Služby, terapie i samotní klienti se tak přizpůsobují potřebě čísel a výkazů, nikoli vice versa. Navíc to vše je prováděno na základě „důkazů“ (evidence-based) a vyčleňuje

některé klienty a jejich problémy s odkazem na vědu a výzkum (Dalal, 2018, s. 113–132; Pilgrim, 2008; Spong, 2009, s. 223). Do popředí se tím dostala rychlost terapie a její efektivita, kterou samotná KBT a její navazující směry mají jako jeden z nejdůležitějších cílů. Mnohé psychoterapeutické směry se však tu samou efektivitu snaží odložit stranou. V jejich výkladu jde spíše o kulturní a společenský tlak, než o potřebu jedince a jeho individuality. Efektivita sama o sobě může škodit víc než cokoli jiného (srov. Kuchař, 2019; Leader, 2008; Rogers, 2003, s. 19–64 a 481–533). Farhad Dalal (2018) ve své knize tvrdí, že KBT se v této podobě stala spíše manažerským nástrojem. Terapie se stala prostředkem, jak nad sebou získat kontrolu a umět sám sebe efektivněji ovládat na úkor klientovy individuality.

Problémem tedy není psychoterapeutický směr samotný, ale spíše jak jsou silné domény kognitivně-behaviorální terapie využívány a zneužívány pro dosahování mocenských cílů ve vědě, politice, ekonomii i řízení jednotlivých zařízení. Za prvé důraz na efektivitu, který v mnohém velmi prakticky slouží k nahrazení diagnózy a zaměření se na klientův problém a nefunkční stránky jeho života, se v mnoha případech přepóloval – vše, co je neefektivní, je nemocné. Každodenní lidské těžkosti, utrpení a zápolení označuje jako duševní nemoc, kterou je třeba, jelikož jde o politický a společenský cíl, medikovat a léčit (srov. Dalal, 2018, Pilgrim 2008 s. 252–253 a 258). A za druhé racionální přístup KBT, který se při realizaci v britské politické agendě, inspirované knihou *Happiness* od Layarda (2006), stal hyper-racionálním. Redukoval člověka na bytost, v jejíchž možnostech je kontrolovat své emoce a svůj život na základě racionálního rozhodování. Problémem této agendy je zneužívání KBT, jejích metod a výzkumů, v iluzivní představě, že dokáže přinést odpovědi na otázky lidské spokojenosti a bytí (srov. Dalal, 2018; Owen-Pugh, 2009; Ryle, 2012). KBT je důležitým příkladem, že i psychoterapeutický směr může posloužit v určité situaci jako nástroj, nástroj na odpovědi, a nikoli myšlenkový směr vedoucí k novým otázkám.

2. Hellénistické filosofie

Období řecké a později řecko-římské civilizace a kultury od smrti Alexandra Velikého 323 př. Kr. až po vítězství Oktaviána nad Markem Antoniem u mysu Aktion v roce 31 př. Kr. je označováno současnými historiky jako období hellénistické (Hadot, 2017, s. 106–107; Long, 2003, s. 15).³Tato doba za sebou zanechala kult athénské demokracie a řecké polis, jak je popisována Bleickenem (2002), a plně se otevřela novým myšlenkám, vlivům kosmopolitismu a orientálním podnětům. Ve filosofii se rozběhly myšlenkové směry zajímající se více o etiku a praktické otázky lidského života (Copleston, 2014, s. 505–506 a 568; Long, 2003, s. 14; Rádl, 1998, s. 216 a 220). Tyto směry, souhrnně označované jako hellénistické filosofie, dále rozvíjejí to, co se rodilo již za dob Sókratových, kdy filosofie je více otázkou volby způsobu života než teoretickým bádáním (Adamson, 2015, s. xii a 3–9; Hadot, s. 2017, s. 13–19). Filosofie má v té době za cíl zejména racionálním způsobem vysvětlit povahu světa a místo člověka v něm, a tím klade důraz na existenciální rozměr lidského života. Filosof nastupuje cestu filosofie svou životní volbou, rozhodnutím, které jej zásadním způsobem proměňuje. Významní představitelé daných myšlenkových směrů stvrzovali své ideje více než samotným teoretickým bádáním žitým životem a tím, jak se stavěli ke světu i společenství, ve kterém žili. Filosofové v tomto období filosofii naplňovali svou volbou životní cesty a jejich žáci se k nim nepřipojovali pro poutavost textů či teoretických koncepcí, ale spíše pro poutavost jejich života, který byl zároveň závazkem ke změně – chci žít také tak, touto cestou chci jít (Adamson, 2015, s. xiv; Hadot, s. 2017, 13–19; Hladký, 2010, s. 33–34 a 47; Long, 2003, s. 15–28).

Jednotlivými školami, které v tomto textu popíši, jsou kynici, epikurejci, stoici, skeptici, platónská Akademie a aristotelici. Budu o nich pojednávat na základě textů, kterých se však mnoho nezachovalo, ať z toho důvodu, že kynici a skeptici od samotného sepisování textů ustoupili, tak z toho důvodu, že z textů epikurejců a stoiků se dochovaly jen zlomky, po různu poskládané přepisy či interpretace římských autorů. Texty, které se dochovaly v ucelenější podobě jsou texty Aristotela a Platóna, avšak pro zpracování jejich filosofie jako životní volby chybí exoterické spisy Aristotela a u Platóna je nejasné jaký je vztah mezi dialogy a jeho ústním učením, která byla dle jeho žáků významnější.

³ Transkripci řeckých a latinských jmen, skloňování a další faktické informace pak upravuji dle Slovníku antické kultury (Bahník et al., 1974).

Při svém vyprávění se zaměřím na to, co bylo zaznamenáno ohledně života jednotlivých autorů a jakou životní cestu volili. V tomto je mým hlavním zdrojem Díogenés Laertios (1995) a následně Pierre Hadot (2017) a jeho dílo *Co je antická filosofie?*, kde předvádí filosofii, jako způsob života.

V této kapitole dám nejvýraznější prostor škole stoické, neboť bude podstatná pro samotný výzkum a také proto, že jde o jedinou hellénistickou školu, ze které prokazatelně vycházel psychologický směr, a tím je právě výše probrané KBT. Stoicismus je tak deklarovaně propojen se současnou psychoterapií.

Mým cílem tedy bude popsat, jakou životní cestu jednotlivé směry volily. Jakými otázkami se ptaly na svět kolem sebe a co bylo v jejich světě a společenství to důležité, co utvářelo jejich myšlenkový směr, diskurz a s tím i život sám (Adamson, 2015, s. 3–9; Hadot, 2017, s. 13–19).

2. 1 Kynismus

Snad nejvýraznějším příkladem žité filosofie jsou právě kynici, kteří v mnohém navázali na Sókrata a jeho způsob filosofování, a svým vlastním příkladem se snažili všechny společenské vrstvy přivést k tomu, aby se zřekli společenských konvencí a kulturních norem a navrátili se k prostému způsobu života v souladu s přirozeností (Adamson, 2015, s. 3–9; Hadot, 2017, s. 123; Hladký, 2010, s. 34). Kynický způsob života se radikálně rozchází s okolním světem a odmítá vše, co ostatní lidé pokládají za základní společenská pravidla. Kynik odmítá vlastnictví, pravidla slušného chování, pohrdá penězi, nestará se o mínění druhých, neostýchá se žebrať, nemá strach z mocných, nesnaží se dosáhnout zajištění – žije ze dne na den. Kynici tímto způsobem provokovali své okolí, nastavovali mu zrcadlo a kritizovali je z pokrytectví. Kynik se snaží, podobně jako Sókratés, přimět lidi k přemýšlení a svými kousavými promluvami demaskovat omyly a nepravosti (Adamson, 2015, s. 4; Hadot, 2017, s. 124–126; DL, VI 8–115).

Vše zmíněné zastupoval svým životem nejslavnější kynik Diogenés, žák Antisthena, který svou inspiraci pro jednoduchý život spatřil v myši, která nehledala ani skrýš, ani se nebála tmy, ani netoužila po něčem lahodném (DL, VI 22). Snažil se tak přiblížit životu zvířete či dítěte. Když spatřil dítě, jak pije rukama a jiné, jak jí pokrm z chleba, zahodil svou číši i misku v uvědomění, že jej dítě překonalo v jeho prostotě (DL, VI 37). Odmítal filosofický diskurz, diskusi uskutečňoval skrze své činy, žitou praxí. Když mu kdosi tvrdil, že pohyb neexistuje, tak Diogenés vstal a začal se procházet (DL, VI 39). Stejně tak učinil

i se samotnými texty a psanou formou: „*Když ho Hégésias žádal, aby mu půjčil některý ze svých spisů, řekl: „Jsi ty ale hlupák Hégésio, protože když jde o fíky, nebereš si malované, nýbrž skutečné, když však jde o cvičení, přehlídíš pravé a obracíš se k napsanému“*“ (DL, VI 48). Další kynik Kratés prodal veškerý svůj majetek a peníze z něj rozdal, aby se mohl věnovat filosofii (DL, VI 87–88). Kynička Hipparchia, byla žačkou Kratéta, která si zamilovala jeho prostý způsob života, i jej samotného. Kratés ji odrazoval, že nemůže být jeho družkou, nebude-li se držet téhož způsobu života. Ona si však zvolila jak jej, tak jeho životní přístup, vzala si stejný oděv, provázela jej na cestách, veřejně s ním obcovala a chodila na večere (DL, VI 96–97).

Jak čteme Diogéna, může se zdát, že provokace kynických myslitelů byly mnohdy neuhlazené a kousavé, ale vždy k nim neodmyslitelně patřila péče o sebe i péče o druhé, spojená se snahou otázkami a příklady rozptýlit klamavé zdání jistoty a konvencí a přivést druhého k jeho niterné svobodě a duševní vyrovnanosti (Hadot, 2017, s. 125–126).

2. 2 Epikureismus

Epikúros k duševní vyrovnanosti směřoval skrze poznání skutečné slasti. Lidé se dle Epikúrova výkladu nedokážou spokojit s tím, co již mají, usilují o něco, čeho nejde dosáhnout, nebo se ustavičně strachují, že o něco přijdou. Lidské utrpení spočívá v neznalosti skutečné slasti. Cílem filosofické teorie je rozpoznat skutečné slasti a skrze toto poznání dosáhnout duševního míru. Cílem epikureismu je zkrotit své touhy, dokázat se spokojit s tím, co je a zříci se nadbytečného. Jde o jakousi askezi tužeb, kdy jsou potlačeny ty potřeby, které nejsou přirozené ani nezbytné a omezeny touhy přirozené, neboť jejich naplněním nezmizí bolesti či útrapy, nýbrž navozují slastné prožitky, které mohou vést k nestřídmosti. Tyto požadavky pak znamenaly pro epikurejce radikální změnu života – filosof si musel přivyknout skrovné stravě a prostému šatu a vzdát se bohatství, moci, poct i veřejných úradů. Epikurejský filosof žije v ústraní spjat s přírodou, dalek od společnosti, přesto však obklopen blízkými přátelskými vztahy, které jsou pro něj výsostným prostředkem a cestou k proměně sebe sama (Hadot, 2017, s. 129–140; Long, 2003, s. 30–31).

Sám Epikúros žil dle toho, co sám hlásal a jeho učení se šířilo nejen v podobě jeho myšlenek, ale i v podobě této proměny sebe sama. Dokladem jsou i Epikúrovi žáci, kteří se pustili do misijního úsilí, ve snaze šířit dané myšlenky i způsob života (Hadot, 2017, s. 129; Long, 2003, s. 98). V tomto ohledu šířil Epikúros a jeho žáci kritiku teologických výkladů

světa a on sám zdůrazňoval, že bohové nejsou zodpovědní za jakékoli události v přírodě. Neexistuje dle něj nějaký účel, pro který by svět nebo jednotlivé věci v něm byly stvořeny, to považuje jen za učenou pověřivost. Snažil se osvobodit lidi od pověřivých představ o bozích jako svrchovaných vládcích lidského osudu. Konečným cílem jeho filosofie bylo odstranit lidský strach, proto doufal, že upře-li člověku jakoukoli formu posmrtného života a dokáže úplnou ztrátu vědomí po smrti, zbaví se tím i strachu ze smrti jako takové (Long, 2003, s. 53–70). Epikúros tvrdí: „*A tak nejobávanější zlo, smrt, není vzhledem k nám ničím, protože když jsme tu my, není tu smrt, a když je tu smrt, nejsme tu již my*“ (DL, X 125). Existenci pak pokládal za dílo naprosté náhody, jen tak jsme dle něj schopni ji prožít jako jedinečný zázrak (Hadot, 2017, s. 147).

Součástí péče o duševní vyrovnanost epikurejců byla práce s vlastní myslí, kdy bylo třeba se soustředit na příjemné představy, vzpomínat na prožité slasti a uvědomovat si, jaké blaženství nám přináší současná chvíle. Cvičení epikurejců spočívá v práci vědomě si volit pohodu a klid, což je spojeno s meditací a uvědomováním si filosofického učení. Duchovní cvičení vedlo k naprostému uvolnění veškerého životního napětí. Dále je pro epikurejce důležité přijímat vlastní chyby a výtky okolí, tím předejdou pocitům viny (Hadot, 2017, s. 139–143; Hladký, 2010, s. 36). Jelikož každá slast byla pro epikurejce dobrem a každá bolest zlem, bylo pro epikurejce podstatné zároveň umět rozeznávat, kdy je třeba zřici se slastí a kdy podstoupit bolest. Epikúros k tomu uvádí: „*A protože je slast prvním a vrozeným dobrem, právě proto si nevolíme každou slast, nýbrž někdy mnohé slasti pomíjíme, když by nám z nich mohlo vzejít ještě více nepříjemností, a naopak dáváme přednost mnohým bolestem před slastmi, když se nám po dlouhé době vytrpěných bolestí dostaví ještě větší slast. Každá slast je tudíž dobrem, protože je nám vlastní svou přirozeností, ale nesmíme si ovšem volit každou. Právě tak i každá bolest je zlem, ale ne každé je třeba se vždy vyhýbat. Teprve po srovnání a přihlédnutí k prospěchu a neprospěchu přísluší o tom všem rozhodovat; neboť za některých okolností se stává pro nás dobro zlem a naopak zlo dobrem*“ (DL, X 129–130).

Byť by nám epikurejská slast mohla evokovat prostopášnost, pravý opak je pravdou. Epikurejci však nekritizují požitkářství z pozice puritánské, ale spíše pragmatické, v jejich filosofickém pojetí zkrátka dává prostý život smysl. Jestliže nám osud čas od času dopřeje hojnost, budeme schopni si ji i více užít, neboť se neobáváme nestálosti štěstěny. Celá epikurejská nauka zaměřená na jedince a jeho potřeby, nás tak učí přijímat život tak, jak přichází a oceňovat a vnímat na něm to slastné (Long, 2003 91–95).

2. 3 Stoicismus

Stoicismus byl nejvýraznějším a nejucelenějším myšlenkovým směrem hellénistického období. Jeho závěry byly v mnohém obdobné jako u epikurejců, tedy přijímat život tak, jak přichází, snažit se o životní vyrovnanost a klid. Stoikové se však k těmto závěrům dostávají ze zcela jiných myšlenkových pozic.

Ve stoické filosofii se objevuje ideál světoobčana, člověka, který není závislý na konkrétním společenství či obci, roste vliv kosmopolitismu a ustupuje vliv Athén. Spolu s tím se filosofie, stejně jako u epikurejců, zaměřuje na jednotlivce, na nějž jsou ve velké a rozmanité společnosti kladeny mnohé požadavky. Stoicismus je výrazným příkladem toho, jak se do popředí dostávají etické a praktické otázky, metafyzické úvahy ustupují do pozadí (Armstrong, 2002, s. 149; Copleston, 2014, s. 505–506; Rádl, 1998, s. 216 a 230). Armstrong (2002, s. 148) nazývá stoicismus optimistickým monismem, tedy že celek směřuje k univerzálnímu dobru. Stoikové nabízejí pojetí světa a lidské přirozenosti, jež se opírá o empirické pozorování, rozum a myšlenku, že všichni lidé mají shodné potřeby (Long, 2003, s. 21). Podobně jako kynici a epikurejci i stoici mají v popředí zájmu dosažení soběstačnosti, které dosahují osvobozením se od všeho, co je vnějškové. Důležitým cílem stoické filosofie je zajistit jednotlivci bezpečí (Armstrong, 2002, s. 149; Long, 2003, s. 17–28).

Stoická filosofie a její škola časem získává téměř institucionální ráz, její filosofové jsou významnými členy společnosti.

V raném stoicismu najdeme tři výrazné autory. Prvním byl Zénón z Kitia, který se po ztroskotání své obchodní lodi a ztrátě své obživy stal žákem kynika Kratéta, což sám komentoval slovy – „*Dobře činí osud, že mě dohání k filosofii*“ (DL, VII 2–5).⁴ Jeho učení má asketický ráz – *učí hladovět, přece žáky má* – zaměřuje se na etiku a lidskou přirozenost pojí s racionalitou a rozumem. K tomu se váže i mravní idealismus, nastolující nedosažitelné cíle (Copleston, 2014, s. 559; Long, 2003, s. 143–144; DL, VII 27). Zénón předznamenal mnohé ze stoicismu nejen svou teorií, ale i žitou praxí. Přijetím ztroskotání i jeho souvislostí stvrdil indiferentní postoj vůči okolnímu světu – nezáleží na tom, co se přihodí, ale jak se k samotné události postavíme. Svým asketickým životem chtěl ukázat,

⁴ Diogenés Laertios vypráví několik verzí Zénónova ztroskotání, které je možné interpretovat jak způsobem, že Zénón sám se svou obchodní lodí s nachem ztroskotal, tak že ztroskotala jeho obchodní loď, když byl v Athénách a on tím přišel o způsob obživy. V literatuře najdeme jak příběhy traumatu a přežití neštěstí, tak příběhy o ztrátě obživy. Příběh je tak spíše interpretován dle potřeb autora. Výběr verze tedy ponechám na čtenáři (srov. Burkeman, 2017, s. 38; Erskine, 2000, s. 54; Fisch, 1937, s. 132; Hamilton, 2013 s. 176).

že racionalita a rozum jsou jediným zdrojem štěstí. A praktický duch jeho filosofie zas předznamenal etické a moralistní rysy stoicismu (Hadot, 2017, s. 144–147; Long, 2003, s. 144 a 203). Druhým byl Zénónův žák Kleanthés z Assu, který kladl důraz na práci, obdělávání země a praktický život (srov. DL, VII 169–172). Třetím pak Chrysippos ze Soloi, který se nejvíce věnoval stoickému pojetí dobra a zla, a který celé učení a stoickou nauku systematizoval (Copleston, 2014, s. 512 a 519–520; Rádl, 1998, s. 231).

Střední stoicismus a jeho autoři Panaitros z Rhodu a Poseidónios z Apameie se snažili odstoupit od ortodoxního stoicismu plného nespelnitelných ideálů, které předestřeli autoři rané stoi, a ještě více se zaměřit na praktické využití filosofie. Popírali existenci skutečně moudrého člověka, stoický ideál dokonale ctnostného jedince. Své myšlenky eklekticky čerpali od svých předchůdců a otevřeli stoickou filosofii širším vrstvám. Jejich učení se dostává daleko více do Říma (Cicero, 1976, s. 417; Copleston, 2014, s. 559–560; Long, 2003, s. 259–269)

Pozdní stoicismus byl ve znamení římských autorů Senecy z Cordoby, Epiktéta z Hierápole a Marca Aurelia. Plně se nesl v duchu praktické filosofie a etiky, kdy se nejvíce soustředil na to, jak se vyrovnat s nepřízněmi života a získat od nich nezávislost. Autoři vnímali filosofii jako nástroj k ctnosti a klidnému životu (Long, 2003, s. 280–286). Epiktétos tvrdil, že lidská blaženost je plně v našich rukách, že člověk má moc nad svým štěstím nehledě na události – „*Je-li však někdo nešťasten, měj na paměti, že je nešťasten svou vlastní vinou*“ (1972, III 24). Seneca k tomu říká: „*Svolného osud vede, vleče vzdorného*“ (Seneca, 1984, s. 233). Marcus Aurelius pak ve svých Hovorech přidává: „*Nevyhnutelný osud se vznáší nad tebou. Dokud žiješ, dokud ještě můžeš, staň se dobrým!*“ (1999, IV 17). Stoik si volí život v souladu se sebou samým. Kosmos je pro něj navzájem podmíněný řetězec kauzalit, ve kterém stoik nepovažuje nic za dobré či zlé a nevzdoruje tomu, co přichází. Aktivně vše přijímá, aby tak žil v souladu s přirozeností a řádem světa (Hadot, 2017, s. 145–150; Hladký, 2010, s. 36).

Stoická filosofie postupně směřovala k čím dál jasnějším, pochopitelnějším a praktičtějším poznatkům, které měly ukotvit člověka v proměnlivosti světa. Základním životním pocitem stoiků bylo napětí. Filosof si ve stoických cvičeních představoval, jak jej postihují nesnáze, katastrofy, utrpení i smrt. Cílem bylo utlumit náraz nevyzpytatelné reality a být připraven na její přijetí. Spolu s tím se cvičili v ustavičné pozornosti, soustředění na sebe sama a přítomnou chvíli, kterou pak sledovali bez hodnocení, předsudků či vášni (Hadot, 2017, s. 153–156; Hladký, 2010, s. 36). Tato cvičení dotvářela vnímání světa jako rovnovážného celku se svým dobrem i zlem, a sebe sama jakožto

světoobčana, jehož stoická sebeláska se postupně šíří mezi rodinu, přátele i celé lidstvo (Copleston, 2014, s. 531–532; Epiktétos, 1972, I 12; Zlomky starých stoiků, 1984, II,1169).

Tímto jakýmsi optimistickým katastrofismem, kdy na jednu stranu člověk předpokládá to nejhorší a na druhou důvěřuje uspořádání světa směřujícímu k dobru, kdy buduje lásku k bližním a zároveň se oprostuje od všeho vnějšího, a kdy má v moci svůj postoj vůči neměnnému a nezměnitelnému osudu a řádu světa, se stoikům snad nejzdrárněji ze všech škol podařilo popasovat se s přirozenou ambivalentností lidského života. Přijetí životních polarit a jistot v proměnlivé nejistotě dopomáhalo stoikům ke kýženému cíli – vnitřnímu klidu a duševní vyrovnanosti.

2. 4 Aristotelismus

Aristotelici byli v dobách helénismu primárně učenci a vědci, přičemž práce v rámci školy se soustředila na teoretické bádání. Taktéž se věnovala encyklopedickému výzkumu na poli historickém a literárním – biografie, etnologie či charakterologie, či na poli přírodovědného bádání, rozvoji logiky a rétorických cvičení (Hadot, 2017, s. 157). Aristotelés věřil, že štěstí lze dosáhnout dvěma způsoby. Jednak aktivním životem v politice, tedy tím, že člověk uplatňuje ctnost v obci. Tento způsob však považoval za druhotný. Volbou nejvyššího stupně byl pro něj život v souladu s intelektem (nús). Ke štěstí a blaženosti šlo podle Aristotela tedy dojít primárně druhým způsobem, filosofickou cestou, která je spojena s teoretickým způsobem života a teoretickým bádáním. Toto bádání poté umožňuje získat mnohem nezájatější stanovisko a potřebný odstup k dalšímu poznání. Poznání pro Aristotela nesměruje k žádnému cíli a má tedy účel samo o sobě. Aristotelova theória spočívá v životě v pozorování a rozjímání (Adamson, 2015, s. 179; Hadot, 2017, s. 92–101; Hladký, 2010, s. 32; Patočka, 1994, s. 10 a 20–21). K přiblížení, jak důležité bylo pro Aristotela poznání a vzdělání, využiji slov z Díogena: „*Na otázku, čím se liší vzdělání od nevzdělaných, odpověděl: „Tím, čím žíví od mrtvých.“*“ (DL, V 19). V tomto poznávání jsou filosof sám nalézá potěšení, každý poznávaný tvor je pro něj krásným, neboť zapadá do teleologického rozvrhu přírody a tím i do uspořádaného pohybu veškerenstva. Tímto dostává poznání i rozměr etický, poznávání samo o sobě je i vztahováním se ke světu skrze lásku k samotnému poznání věcí samých (Hadot, 2017, s. 99–101).

Aristotelismus tedy z života praktického přesunul svou pozornost k bádání a teoretickému životu, který dává dostatečné zázemí pro žití naplněného života. Poznání má smysl samo o sobě. Samotná změna filosofické životní cesty se pak děje poznáním samým. Aristoteles se tak zdárně oprostil od konkrétního cíle či ideálu, ke kterému směřovat, a pojal samotnou cestu za poznáním, jako naplněný cíl.

2. 5 Platónská Akademie

Pro Platóna bylo cílem filosofa celým svým životem i myšlenkovým diskursem se co nejvíce přiblížit k ideji Dobra. Na základě nahlédnutí ideje Dobra napravit věci obecné a posléze dosáhnout ideálního společenského uspořádání, dokonalé obce. Spolu s tím souvisí kultivace moudrosti u sebe i samotných žáků, ke které se člověk dostává skrze držení vášní v určitých mezích, odstupem od těla a tělesných potřeb a kultivací své duše (Hadot, 2017, s. 69 a 81–84). Prostředek ke kultivaci duše je dialog, ve kterém samotný myšlenkový obsah i předmět diskuze má druhořadý význam. Podstatné je samotné pěstování dialogu a vnitřní proměna v rámci něj. Cílem dialogu je překonat vlastní úhel pohledu a být si vědom kontextu, ve kterém jednám. V Akademii se učí dialektika, kdy pomocí otázek jeden diskutující vedl druhého až do situace, kdy přiznal vnitřní rozpor s tím, co obhajuje. Tázající sám nezastával žádný názor. V dialogu tedy šlo primárně o duchovní cvičení, které vyžadovalo jistou názorovou askezi a směřovalo k vnitřní proměně. Tento dialog má dva důležité rysy, jednak sám tázající přiznává, že neví, jaká je skutečná odpověď, a spolu s tím je ochoten diskusí uvést v pochybnost jakoukoli tezi, byť by se zdála sebezpůsobnější (Hadot 2017, s. 76–86; Patočka, 1994, s. 8). Skrze dialog se dobíráme poznání, přičemž nejvyšší poznání je idea Dobra. Toto poznání přispívá k tomu, že se máme více ve své moci, dovedeme ustoupit od vášní a dovedeme vlastní život ovládat (Hadot, 2017, s. 89–90). Výsledné vědění a moudrost založené v dialogu pak měly praktický charakter, měly za cíl změnit způsob bytí člověka a tím přispět i k proměně politické a společenské. (Hadot, 2017, s. 73; Hladký, 2010, s. 32; Patočka, 1994, s. 8)

V hellénstickém období v platónské Akademii začínají převládat skeptické tendence, které se v mnohém podobají sokratovskému tázání, kdy je třeba každé stanovisko podrobit zkoušce a pokusit se jej vyvrátit. To souvisí i s vědomím, že není možné vyslovit tvrzení, které by dosáhlo naprosté jistoty a pravdivosti, což je podstatný rys sokratovské filosofie – být si vědom vlastní nevědomosti. Ve vedení Akademie zastává tento posun Arkesilaos, který stojí v čele školy jako šestý scholarcha (Horyna, 2008, s. 32). Upouští od vyučování

a dává důraz na rozvoj kritického myšlení. Za úkol filosofie považuje ukázat na rozpory jednotlivých filosofických diskursů, zejména epikurejců a stoiků. Spolu s tím se začíná rozmáhat názor, že pravdy sice dosáhnout nemůžeme, ale pomocí filosofie se můžeme dobrat alespoň k pravděpodobným odpovědím na naše otázky. Tento myšlenkový přístup se poté rozvíjí u Cicerona, kde má jednotlivec svobodu volit si v každé konkrétní situaci postoj či názor, který považuje za nejrozumnější. Volí si tak jednotlivé myšlenkové diskursy vhodné právě pro jeho způsob života. Filosofie je poté aktem volby či rozhodnutí, za něž daný jednotlivec přejímá zodpovědnost (Hadot, 2017, s. 158 – 160; Cicero, 1976, V 11–13).

Filosofie je v pojetí Platónovy Akademie v období hellénismu především umění žít. Teoretický diskurs je upozaděn, v popředí zůstává dialog a kladení otázek a samotná škola i její myslitelé hledají nikoli ucelené pojetí životní cesty, ale spíše jak tyto jednotlivá pojetí užít pro vlastní jedinečný způsob života.

2. 6 Skepticismus

Skepticismus uvádím jako poslední z toho důvodu, že v jeho rámci dosahuje rozdíl mezi filosofickým diskursem a filosofií mezního bodu. Skeptický filosofický diskurs nakonec končí u svého vlastního popření, čímž uvolňuje prostor samotnému způsobu života. Skeptici jako hlavní cestu k nalezení duševní vyrovnanosti a odstranění neštěstí viděli zdržení se úsudku, oproštění se od soudů a mínění o věcech vůbec. Kdo se zdrží soudů o tom, co je zlé či dobré, nemusí před ničím ze strachu prchat či se za něčím hnát. Sextos Empeirikos toto zdržení se úsudku ukazuje na příběhu slavného malíře Apella, který se snažil usilovně znázornit pěnu u koňských nozder. Když byl v koncích a kýženou podobu nebyl schopen zachytit, mrštil vzteky štětcem a náhodou tak vytvořil přesně takovou pěnu, jakou si představoval. Stejně tedy jako Apellés dosáhl vrcholu malířského umění, až když se umění zřekl, skeptikové dosahovali nejvyššího filosofického cíle, totiž duševní vyrovnanosti, až tím, když se zřekli filosofického diskursu. Skeptici chtěli úsudkem vyřešit rozpor mezi smysly a myslí, a až když se rozhodli úsudku zdržet, přišel samotný klid (Bahník et al. 1974, s. 53–54; Hadot, 2017, s. 161–162).

Hlavním tématem skeptické filosofie byly argumenty, které podporovaly důležitost zdržení se úsudku. Jen tak bylo možné dobrat se dle nich duševní rovnováhy. Pro skeptiky je vše zpochybnitelné, všechny věci se navzájem podmiňují, a je tedy nemožné je opravdu poznat ať už v jednotlivostech nebo v celku. Věří, že skutečnou přirozenost nejde poznat

ani prostřednictvím smyslů, ani rozumu, jelikož nelze ničím prověřit pravdivost či nepravdivost našich výpovědí. Odhalujeme jen to, co se jeví, nikoli to, co jest. Etickým cílem je poté pro skeptiky neochvějnost a lhostejnost ve vztahu k běžným a obecně přijímaným hodnotám. To ze skeptiků zároveň dělá na jednu stranu radikální myslitele ve světě filosofie a konzervativní myslitele, pokud jde o život praktický a politický. Není pro ně možné hodnotit různé alternativy a možnosti, neb si samotné hodnocení odpírají. Život v obci je jim lhostejný. Skepticismus se tak mohl stát i obranou již zavedených pořádků, kdy hájí to, co již je, proti něčemu novému. Otřesením všech dosavadních jistot o světě, popřením úsudků, vědění, pravdivosti a tím i samotné filosofie pak zbývá stoikům samotný způsob života, každodenní nefilosofický život běžných lidí vedoucí k duševnímu klidu (Hadot, 2017, s. 117 a 162–163; Hiley, 1987, s. 188–189; Hladký, 2010, s. 34–35; Long, 2003, s. 102–114).

V dialogu skeptici cíleně odmítli možnost, že se lze dobrat konkrétní pravdy, pouze vyvrací a zkoumají, co je před nimi. Jako známku moudrosti považovali oproštění se od omylů, nikoli vědění. Svou úlohu tak spatřovali v kritické a argumentativní činnosti. Skeptik odmítá možnost mít pravdu. V dialogu přistupuje na stanovisko opačné strany a ukazuje jim, že jsou sami se sebou v rozporu. Kleitomachos prohlašoval o skeptikovi Karneadovi, že se nikdy nemohl dovtípit, s čím vlastně souhlasí či naopak nesouhlasí (Long, 2003, s. 114–131).

Skeptici tak odmítli mnohé z toho, co razily výše uvedené myšlenkové směry. Jejich životní cesta spočívala v zdržení se filosofování a v zdržení se soudů o světě. Tím chtěli dospět k prostému životu a duševnímu klidu. V určitém smyslu jsou tak skeptici vyvrcholením praktického etického přístupu, neboť pro praktičnost odmítli samotný filosofický diskurs. Filosofii tak sesadili z piedestalu a vřadili se mezi běžné lidi zcela jinou cestou než stoičtí filosofové.

Zdá se, že cíle způsobů života popsaných filosofických směrů, jako je dosažení vnitřního klidu, harmonie, moudrosti či štěstí, byly shodné. Lišily se jen cesty, jakými se k těmto cílům daní filosofové dostávali. Všechny myšlenkové směry se ve svém snažení usilovně ptaly na svět kolem sebe a hledaly ideální formy bytí v něm.

3 Psychoterapie a hellénistické školy, hledání společného

První viditelnou stopou, kterou jsem započal své hledání společného mezi psychoterapií a hellénistickými směry, byl stoicismus a jeho společné rysy s kognitivně-behaviorální terapií (srov. Wagner, 2017). Základním kamenem stoiků a kognitivně-behaviorálních terapeutů je umění od sebe rozpoznávat, co je třeba přijmout, protože není v našich silách to změnit, a co změnit můžeme (srov. Robertson, 2010, s. 10). V souvislosti s tímto přijetím daných věcí věřili stoici v determinismus, v neustálé vznikání a zanikání světa (srov. Karfík 2007, s. 158–159). Osud se v jejich pojetí odvíjí jako lano, nepřináší nic nového. Vesmír je propojen racionálně uspořádanou strukturou jednotlivých příčin, jedna událost je spojena s druhou (Long, 2003, s. 141–142; 185–190 a 203; Zlomky starých stoiků, 1984, II,944 a II,945). Stoici věděli, že pokud nemohou ovlivnit fungování celku, je třeba k němu zaujmout indiferentní postoj. Nezáleželo jim na tom, co se děje, ale jaký postoj k dané události mohou zaujmout (srov. Long, 2003, s. 144; DL, VII 2–5). Stoici si proto volili důvěřovat světu jako celku. Svět byl pro ně v rovnováze a přes dílčí zlo směřoval k všeobecnému dobru (srov. Epiktétos, 1972, I, 12; Zlomky starých stoiků, 1984). Touto myšlenkovou cestou se dostali k stejným závěrům, jako kognitivně-behaviorální terapie. Nad čím máme moc jsou naše soudy o věcech i situacích. Stoický filosof se pokouší vnímat skutečnost takovou, jaká je a nepřisuzovat jí na základě konvencí, předsudků či vášní určitou hodnotu (Hadot, 2017, s. 153). Proto Epiktétos tvrdil, že štěstí máme ve své moci, neboť naší vůlí si můžeme zvolit, jak věci kolem nás budeme vnímat (srov. 1972, I, 1 a III, 24). Kognitivně-behaviorální terapie má stejnou důvěru v to, že klient má své prožívání ve své moci. Úkolem spolupráce klienta a terapeuta je rozlišit, jaké věci máme v moci měnit a jaké nikoli. A odhalit na základě toho chybné způsoby myšlení a chování (Možný a Praško, 1999, s. 18).

Klient se velmi často dostává do pastí, ve které místo práce se svými myšlenkami, chováním a prožíváním, pracuje s tím, co ovlivnit nemůže. Kupříkladu stres ze zkoušky student ovlivnit nemůže, přesto se jej bude snažit ovlivnit tím, že na zkoušku nepřijde. Nebo jej stres paralyzuje natolik, že při zkoušce nakonec selže. Student v tomto příkladu, ze stoické perspektivy, ulpí na příčinách, na běhu světa, který se odvíjí jako lano. Začne zkoušku interpretovat jako nespravedlivou a strašlivou a sebe jako hloupého a neschopného. Cílem psychoterapeuta je přerámovat situaci, restrukturalizovat negativní

myšlenky a postoje a ukázat klientovi to, co změnit může. Zmapováním situace a následným dosednutím a uvědoměním si svého chování i emocí umožní terapeut klientovi získat náhled. Díky tomu pak přijímat to, co je třeba přijmout a prozkoumávat to, co je třeba změnit (srov. Beck, 2005, s. 19–21; Pešek, Praško a Štípek, 2013, s. 30). Mohl bych shrnout spolu se Senecou: „... *učiníš svou bolest lehkou, budeš-li ji za lehkou považovat*“ (1984, list 78).

Stoicismus a KBT dále spojuje důraz na rozum. Terapeut se opírá o racionalitu, empirično, důvěřuje svojí metodě. Jak pro stoika, tak pro kognitivně-behaviorálního terapeuta je svět rozumný, a rozumem uchopitelný, byť neznáme všechny příčiny a souvislosti v něm (Wagner, 2017, s. 47). K tomu je za potřebí disciplíny, práce na sobě a stoických cvičení, která trochu přeneseně můžeme přirovnat k učení v rámci KBT, práci s domácími úkoly a s důrazem na neustálou praxi a realizaci. Pokud bych užil mírné nadsázky, klient neprochází kognitivně-behaviorální terapií proto, aby hloubal, ale spíše proto, aby konal a jednal stejně aktivně jako Kleantés (DL, VII, 168–170).

S touto praktickou rovinou se pojí zaměření jak stoicismu, tak KBT na přítomný okamžik, na tady a teď. Pro oba směry je podstatná meditace a techniky na zpřítomnění se. Klient se v terapii daleko méně obrací do minulosti nebo do daleké budoucnosti. KBT se soustředí na to, co klient může prakticky v daném momentu udělat. Stoik se učí přijímat nezdary a újmy, které se mu přihodily, neulpívat na nich. Taktéž se nezaměřuje na osudové události, které mají teprve přijít. Své duševní vyrovnanosti dosahuje skrze přijetí přítomného okamžiku. Podobně se pak klient v terapii, aby mohl začít s prací na sobě, musí ustálit v přítomnosti, zakotvit a začít vnímat, jak samotnou přítomnost může ovlivnit či změnit (srov. Linehan, 2014).

Kognitivně-behaviorální terapie si vypůjčila od stoicismu řadu terapeutických nástrojů a myšlenek, které se objevují v běžné terapeutické praxi. Nicméně přijetí reality, hledání vlastních možností, ukotvení se v přítomném okamžiku a vnímání lidí, jako bytostí s rovnými potřebami bych mohl přiřadit k mnohým psychoterapeutickým směrům. Při zpracovávání jednotlivých hellénistických škol jsem si čím dál tím více uvědomoval, že stejně jako myslitelé dospěli jinými cestami k podobným závěrům a životním cílům i psychoterapeutické směry se přes rozdílnost metod a postupů ve svých výstupech a ve svém zaměření na důvěrný vztah shodují.

Z toho důvodu je pro mne důležité opustit již nastíněné podobnosti kognitivně-behaviorální terapie a stoicismu a pokusit se pomocí Hadota (2017) hledat nové podobnosti v celkovém obraze hellénistických filosofí a psychoterapeutických směrů. Neboť paralely

mezi oběma celky se přímo nabízí – „*Na první pohled by se nám mohlo zdát, že rozdíly v chápání moudrosti nejsou mezi jednotlivými školami tak veliké. Všechny hellénistické školy jako by ji definovaly víceméně stejným způsobem, tedy především jako stav dokonalé duševní rovnováhy. Z tohoto pohledu se filosofie jeví jako terapie, jež nás má zbavit starostí, strachů a lidského trápení – trápení, které je způsobeno buďto společenským tlakem, jak se domnívají kynikové, anebo honbou za falešnými slastmi, jak soudí epikurejci, snahou o uspokojení sobeckých prožitků a soukromých zájmů, jak prohlašují skeptikové*“ (Hadot, 2017, s. 118). Všechny tyto filosofie chtějí být pro společenství, ve kterém se nachází, terapií (Hadot, 2017, s. 118).

Jednotliví autoři hellénismu hledají, jakým způsobem má člověk ve světě žít a jak má jednat, aby dospěl k duševní vyrovnanosti (srov. Copleston, 2014, s. 524–525). Na podobné se ptají psychoterapeutické směry: Co v člověku vládne, co určuje jeho počínání a prožívání? Snaží se klást si otázky, jakým způsobem je člověk ve světě, co potřebuje, co jej omezuje a co ho naopak činí svobodným (Balcar, 2016). Psychodynamické školy se zaměřují na nevědomí, pudy, vnitřní procesy a sny, humanistické na přítomné a svobodné prožívání člověka, kognitivní na poznávání našich chybných myšlenek a interpretací o světě a vztazích v něm, existenciální na vůli člověka, jeho odpovědnost a jeho bytí ve světě (srov. Balcar, 2016; Kratochvíl, 2017, s. 21–107; Prochaska, Norcross a DiClemente, 2010, s. 19). Každá psychoterapeutická škola má svůj teoretický rámec výkladu člověka a co je pro něj důležité. Hledá, jakým způsobem na základě daného výkladu pracovat a působit, i jak chápat psychoterapeutickou změnu (srov. Prochaska, Norcross a DiClemente, 2010 s. 15–26). Každá škola má též svůj výklad zdraví a nemoci, jak rozumí lidským problémům a trápení. Psychoanalýza a s ní spjaté směry vykládají obtíže přes pudové tendence, nezpracovaná traumata, životní historii a nevědomí. Kognitivně-behaviorální terapie rozumí obtížím přes funkčnost klienta, zdali umí či neumí efektivně obstát ve světě a v konkrétní situaci. Na člověka zaměřená terapie vykládá obtíže klienta skrz nepřijetí jeho samého a podobně – jako když se hellénističtí skeptici zdržují úsudku – zdržují se na člověka zaměření terapeuti medicínské diagnostiky coby důležitého nástroje pro terapii. Existenciální terapie vnímá u člověka absenci životního smyslu, jako hlavní zdroj jeho potíží (srov. Joseph, 2017; Kratochvíl, 2017, s. 18, 21–25, 57–59, 70 a 96). Všechny psychoterapeutické školy se ptají po praktických otázkách lidského života a hledají způsoby žití, které by umožnily, řečeno hellénisticky, větší duševní vyrovnanost člověka. A byť se tyto psychoterapeutické cesty v mnohém rozcházejí a myšlenkově

zaujímají zcela odlišné póly, nakonec dospívají k tomu samému jako hellénistické filosofie (srov. Řiháček, 2019).

Praktický ráz se neprojevuje pouze v předmětu filosofického tázání se – jak člověk může žít ve světě – ale i v účelu. U hellénistických filosofí byla vždy konečným účelem péče o duši a tím i o společenství a svět. Ať už to byl Aristotelův teoretický život, skeptické zdržení se soudu či kynická negace kultury. Účelem psychoterapie je, i přes samotný předmět poznávání člověka a jeho přirozenosti, nakonec péče o sebe i druhé. Filosofie i psychoterapie je péčí o duši (srov. Hogenová, 2009; Růžička, 2003).

Přes svůj praktický ráz se však ani hellénistické filosofie, stejně jako psychoterapeutické směry, v konečném důsledku nesnaží být pragmatickými, užitečnými, prospěšnými. Jejich účel je abstraktní, neměřitelný, nespočitatelný. Skeptický filosof odložil úsudek, předmět i účel své filosofie, aby poté byl schopný dosáhnout vrcholu svého směru. Aristoteles má své poznání pro poznání. Platón dialog pro dialog. Stoik přítomný moment. Kynik negaci kultury. Všechny směry v určité podobě odloží svůj účel pro účel sám. V kapitole o kritice KBT jsem popsal, jakým způsobem se může psychoterapie a její směr ocitnout v zajetí prospěšnosti, účelu (Dalal, 2018). Psychoterapie odkládá svůj předmět i účel – pomoc člověku, aby pro něj tím pádem mohla být a být mu nápomocna. Stejně jako má filosofie účel sama o sobě, psychoterapie ji v tomto následuje.

Další podobností je důraz na praktické předávání. Psychoterapie je více řemeslem než vědním oborem (srov. Pavelková, 2010, s. 10; Vybíral, Roubal eds., 2010, s. 369–422). Stejně jako hellénistické školy ustoupily od teoretického k praktickému – k tomu, jak žít život. Filosofie se v určitém přeneseném smyslu stala řemeslem pro život (srov. Dreyfus, Rabinow a Foucault, 2010, s. 345–346 a 363). V psychoterapeutických výcvicích i v individuální terapii je v téměř všech psychoterapeutických směrech dán důraz na sebezkušenost, vlastní setkání s psychoterapií. Tato sebezkušenost nemá za cíl předat znalost či vědění, ale je opět sama o sobě. Podobně jako hellénističtí filosofové, kteří nezdědka odložili tvoření textů a zakoušeli filosofii a její uskutečňování ve svých vlastních životech.

Nejvýraznější podobností je filosofická škola i psychoterapeutický směr jako závazek k určitému způsobu života. Jako se hellénistický filosof rozhodl pro daný způsob života a pro danou proměnu sebe sama, na jejímž základě poté přijímá myšlenky dané školy, tak i budoucí psychoterapeut se už před vstupem do psychoterapeutického výcviku rozhoduje pro zásadní životní změnu. Během jeho putování výcvikem se mění jeho osobnostní rysy, hodnoty, postoj k životu i okolnímu světu, proměňují se mu vztahy, mohou přijít rozchody

či rozvody i objevení vztahů nových, stejně jako utužení těch stávajících (Franc, 2006, s. 143–152; Windelt a Woollams, 1976, s. 209–212). Psychoterapeutickým výcvikem si budoucí psychoterapeut volí změnu – a tím i životní cestu. Až na základě ní si potom daný psychoterapeut osvojuje myšlenky daného směru. Postupně proniká do diskurzu směru, v jehož rámci bude rozvíjet své myšlení, chápání člověka i procesů v něm. Nejedná se pouze o souznění s jistým světonázorem či postojem, jde o životní volbu, ze které se bude odvíjet psychoterapeutův další osobní i pracovní život (srov. Pavelková, 2010, s. 10–13, 79–83; Růžička, 2003, s. 9–12). Tato podobnost je klíčovou k pochopení této práce i toho, proč právě hellénistické směry jsou natolik zajímavé pro srovnávání se současnou moderní psychoterapeutickou praxí. Nejde tolik o myšlenkovou či filosofickou podobnost, ale o podobnost praktickou, o podobnost stejného životního závazku, kdy vstup do filosofického či psychoterapeutického prostředí znamená zásadní životní změnu. Toto srovnání přináší řadu podnětů pro psychoterapeutické výcviky i samotnou praxi. Neboť stejně jako se v rámci svého psychoterapeutického vzdělání zavazujeme ke změně nás samých, i klient vstupem do terapie prochází závazkem, ať už vědomým či nevědomým, k zásadní životní proměně (Růžička, 2003, s. 9–23; srov. Prochaska, Norcross a DiClemente, 2010).

Poslední podobnost má důležitý psychoterapeutický rozměr. Ať už psychoterapeutický výcvik, terapeutická skupina i individuální terapie mají podstatný dialogický charakter, podobný tomu, který nalezneme v hellénistických školách. Klient přicházející do terapie v mnohém nerozezná, a není pro něj ani podstatné rozeznat, jaký úhel pohledu terapeut zastává a zdali s daným míněním souhlasí či nesouhlasí. Nestane se náhodou, že se klientovi přihodí to, co Kleitomachovi, když prohlašoval, že se nikdy nemohl dovtípit, s čím vlastně Karneadés souhlasí či naopak nesouhlasí (Long, 2003, s. 131; srov. Kratochvíl, 2017, s. 17). Psychoterapie je v mnohém podobná sokratovskému dialogu a jeho tázání (srov. Robertson, 2010). Tázání totiž jak ve filosofii, tak i v psychoterapii nemá za primární účel najít odpověď. Podstatné je samotné položení otázky. Reflexivní činnost v psychoterapii není o hledání odpovědí, ale o vyslovení otázek – jaký je pro mne tento způsob chování, vztahování, myšlení, co se mnou dělá, proč tu je a odkud se vzal? V rámci mé terapeutické praxe v terapeutické komunitě se často setkávám s domněnkou klientů, že pokud se něco reflektuje, znamená to, že něco udělali špatně. Terapeutická reflexe však není o tom určit, co je dobré či špatné. Spočívá v položení otázky, sestoupení k věci samé a v novém nahlédnutí situací z běžného toku každodennosti. Otázka je podstatou jak filosofie, tak psychoterapeutické práce. Tázání se samo o sobě vede k životní

změně. Tázání je životní cestu, kterou kdysi započal Sokratés, která usilovala o duševní vyrovnanost a byla formou péče o naši duši. To že v této cestě i nadále pokračujeme, byť v novém duchu, se mi jeví, jako dobré znamení (srov. Adamson, 2015, s. 3).

4. Výzkumná část

Výzkumný problém této práce stojí na ověřování, zdali kognitivně-behaviorální terapie čerpá z myšlenek stoické filosofie nejen v rámci své teorie, ale i v rámci terapeutické praxe (srov. Robertson, 2010, Wagner 2017). Hlavní výzkumné otázky, kterými jsem začínal tuto práci a posléze je postupně rozvíjel, jsem poté položil takto: Jsou stoické myšlenky praxi kognitivně-behaviorálního terapeuta ty nejbližší ze všech hellénistických směrů? A pokud ano jsou skutečně blízké právě kognitivně-behaviorálnímu terapeutovi, nebo jsou blízké všem terapeutům stejně? Cílem mé práce je sestrojít na základě literatury a spolupráce s filozofy zabývajícími se antickou filosofií dotazník, který by obsahoval myšlenky šesti hellénistických škol a zároveň pojmenovával důležité aspekty terapeutické práce. Na základě tohoto dotazníku poté chci exploračně zkoumat, jak se současní psychoterapeuti hlásí k jednotlivým myšlenkám a výroků hellénistických škol.⁵

4. 1 Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu používám explorační výzkum a výsledná data zpracovávám explorační analýzou. V rámci výzkumu budu hledat, jakým způsobem odpovídají na otázky kognitivně-behaviorální terapeuti v porovnání se všemi ostatními psychoterapeutickými směry. Budu zkoumat, zdali se dané skupiny od sebe nějak liší a zdali se k některé ze zkoumaných hellénistických škol hlásí výrazněji než k jiné. Explorační analýza mi umožňuje vizualizovat data a graficky zkoumat jednotlivé otázky. Jednotlivé odpovědi v rámci dotazníku potřebuji transformovat do bodů a obodovat dle toho, jak se s danými výroky respondenti identifikují. Následně pak mohu výsledné body přenést do vizuální podoby a dále zkoumat. Volnost této metody mi umožní zkoumat nejen stoicismus a odpovědi na něj, ale také další hellénistické školy a jakým způsobem se profilují v jednotlivých odpovědích. Během výzkumu totiž počítám s tím, že se můžou objevit nové problémy a souvislosti, které bude nutné sledovat a případně na ně až zpětně reagovat v diskusi. Samotný explorační výzkum také nejvíce dává smysl v kontextu toho, co jsem uvedl již v úvodu, že práce je spíše metodologickou hrou, která vytváří nové návrhy a nebere si tak za úkol zodpovědět jasně na konkrétní otázky a hypotézy.

⁵ Při zpracovávání výzkumné části jsem se opíral o práce o metodologii od Miroslava Dismana (2014) a Jana Hendla (2004).

4. 2 Výzkumné otázky

V rámci výzkumu jsem formuloval těchto pět výzkumných otázek, na které budu hledat odpovědi v datech:

- 1) Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u kognitivně-behaviorálního terapeuta nejvíce ze všech hellénistických škol?
- 2) Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u všech psychoterapeutů zapojených do výzkumu nejvíce ze všech hellénistických škol?
- 3) Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta budou u kognitivně-behaviorálních terapeutů více než u všech ostatních psychoterapeutů zapojených do výzkumu?
- 4) Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na všechny otázky u kognitivně-behaviorálních terapeutů více než u všech ostatních psychoterapeutů zapojených do výzkumu?
- 5) Budou se objevovat v odpovědích na otázky, které nejsou zaměřené na práci psychoterapeuta stoické myšlenky v poměru méně než v odpovědích na otázky, které jsou zaměřené na práci psychoterapeuta?

První otázkou zkoumám, zdali se skutečně v praxi současného kognitivně-behaviorálního terapeuta objevují stoické myšlenky či zdali je v současnosti prostředí natolik eklektické, že podobným směrem uvažovat nelze. Následně druhá otázka zkoumá, zdali je stoické myšlení spjata se všemi terapeutickými směry a všichni psychoterapeuti považují stoické myšlenky jako blízké jejich praxi. Třetí a čtvrtá otázka se ptá, zdali jsou stoické myšlenky pro kognitivně-behaviorální terapii unikátní, nebo je považuje většina psychoterapeutů za podstatné ve své praxi. Zároveň má třetí otázka zkoumat, zdali se stoické myšlenky u kognitivně-behaviorálního terapeuta objevují i v samotných osobních a hodnotových postojích. Pátá výzkumná otázka poté primárně sleduje samotnou validitu formulovaného dotazníku a otázek. Předpokladem je, že pokud jsou otázky formulované správně a měří to, co měřit mají, budou otázky zaměřené na práci psychoterapeuta více spojeny se stoickými myšlenkami než otázky nezaměřené na práci psychoterapeuta. U osobních otázek předpokládám větší různost osobního nastavení, preferencí a postojů

než u terapeutické praxe, která se řídí výcvikem, vzděláním, etickým kodexem a dalšími aspekty, které více sjednocují výsledné odpovědi.

4. 3 Konstrukce dotazníku

Při tvorbě dotazníku bylo nejdříve nutné od sebe odlišit jednotlivé směry a najít pro ně typické a charakteristické výroky a myšlenky. V hellénistických filosofiích se mnohých oblastech jednotlivé směry překrývaly. Témata klidu, vyrovnanosti i zaměření na přírodu měli v mnohém společné epikurejci a stoici. Zdržení se hodnocení i poznání a odmítání pravdy a kultury zas v mnohých výrociích propojovalo kyniky a skeptiky. Dialog a důležitost poznání zas spojovala platónskou Akademií a aristoteliky. Bylo nutné zdůraznit jednotlivé rozdíly a zachytit specifičnost jednotlivých směrů.

Dále bylo potřeba vytvořit jednotlivé kategorie otázek, které se vzájemně liší a každá vystihuje jinou oblast psychoterapeutovy práce, života a myšlení. Utvořil jsem si tři základní kategorie, dle kterých jsem poté utvářel dané soubory otázek. První kategorií byly důležité pojmy, které se objevují ve filosofii – *pojetí štěstí, poznání a hodnot*. Následovala kategorie pojmenovávající základní aspekty terapeutické práce – *Na co dáváte důraz ve své práci?, Jakým způsobem dospěje klient ke změně? a Jakým způsobem s klientem spolupracujete?*. Poslední kategorie se poté zaměřovala na osobní postoje terapeuta – *Jak se rozvíjíte ve své práci, případně kde jsou Vaše zdroje?, Jak se stavíte ke společnosti, politice a obecním zájmům?, Kdybyste si měl nyní vybrat jeden zdroj poznání a informací, po kterém byste sáhl? a nakonec Který z těchto výroku je Vám nejbližší?*. Na základě těchto kategorií jsem následně utvářel soubory výroků.⁶

Samotné výroky jsem vyvářel na základě sekundární literatury (Adamson, 2002; Armstrong, 2002; Copleston, 2014; Hadot, 2017; Hiley, 1987; Hladký, 2010; Laertios, 1995; Long, 2003; Patočka, 1994) a taktéž i literatury primární, kdy uvádím jednotlivé knihy, ze kterých jsem čerpal a v tabulce i přesnou pasáž dle původního řazení (Epiktétos, 1972; Platón, 2005, 2000a, 2000b; Seneca, 1984; *Zlomky starých stoikov*, 1984). Většinu výroků jsem zpracovával na základě alespoň dvou míst v knize či dvou literárních zdrojích. Před samotným sestavováním výroků do jednotlivých kategorií, jsem si připravil dokument citací z uvedené literatury. Vybral jsem 184 citací, na jejichž základě jsem formuloval 136

⁶ V poslední kategorii jsem úmyslně zvolil 4 otázky, neboť bylo nejpravděpodobnější, že jedna z nich bude vyřazena z důvodu nedostatečné možnosti od sebe odlišit jednotlivé výroky a správně je přiřadit ke konkrétním filosofickým směrům.

výroků. Tyto výroky jsem poté přiřazoval k jednotlivým kategoriím a upravoval je dle literatury a dle konzultací s mým vedoucím práce tak, aby byly navzájem rozlišitelné, odpovídaly vymezené kategorii a zároveň vystihovaly danou filosofickou školu.

V rámci tohoto postupu vznikl dotazník s deseti otázkami, kde u každé bylo sedm výroků, který každý přináležel jedné filosofické škole. Krom šesti škol byl k otázkám přiřazen další filosofický směr, kvůli pozdějšímu testování validity. Jako další „jiný“ směr jsem vybral fenomenologii a s ní spojenou daseinanalyzu, z které vycházejí některé současné psychotherapeutické směry a zároveň je značně rozdílná svým moderním pojetím od hellénistické filosofie. Pro dané otázky tohoto směru jsem poté čerpal z odpovídající literatury (Benyovszky, 2007; Boss, 1985; Condrau, 2006; Fink, 1992; Růžička, 2009). Výsledný dotazník k pilotnímu zkoumání, ke kterému přiřazuji i zdroj výroku a přiřazenou filosofickou školu, vypadal takto:

Tabulka 1–10 jednotlivé otázky výroky daných helénistických škol

Daný směr	Výrok spojený s danou filosofickou školou	Zdroj z literatury
Jakým způsobem pojmáte Vy sám štěstí?		
Platónská Akademie	Podstatná je kultivace duše, její zaměření k dobru, štěstí nelze dosáhnout přímo, ale jde o důsledek hledání dobra.	(Hadot, 2017, s. 159; Platón, 2000b, s. 43–59, též Gorgias 470–480)
Aristotelismus	Štěstí se nachází v životě v souladu s rozumem, nejvyšší forma života je žití teoretické.	(Hadot, 2017, s. 92 a 101; Hladký, 2010, s. 32)
Kynismus	Cestou ke štěstí je žít jako dítě či zvíře, oprostit se od nadvlády kultury a civilizace.	(DL, VI 37; Hadot, 2017, s. 125; Hladký, 2010, s. 34)
Epikureismus	Lidské štěstí pramení ze znalosti skutečné slasti, a umět skutečnou slast rozlišovat.	(DL, X 129–130; Hadot, 2017, s. 130–131)
Skepticismus	Cesta ke štěstí směřuje přes zdržení se soudů – nerozlišovat, co je dobré či zlé a vyhnout se soudu.	(Hadot, 2017, s. 163; Long, 2003, 107–109)
Stoicismus	Štěstí vychází z přijetí světa takového, jaký je, i se všemi svými příčinami.	(Copleston, 2014 s. 577–578; Epiktétos, 1972, I, 1 a III, 24)
Jiná filosofie	Improvizovaná hra je místo, kde člověk zažívá prožitek čisté přítomnosti, čistého bytí. Šťastní můžeme být pro šťastnost, nikoli pro ctnost.	(Fink, 1992, s. 5–34)

Jak vnímáte poznání?		
Platónská Akademie	To, co poznáváme, už v nás nějakým způsobem je.	(Platón, 2000a, s. 36–38; též Faidón 74–76)
Aristotelismus	Poznání má cíl v sobě samém.	(Hadot, 2017, s. 96; Patočka, 1994, s. 20–21)
Kynismus	Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.	(Hadot, 2017, s. 124–125)
Epikureismus	Poznání slouží jako prostředek, jak dosáhnout duševního míru a čisté slasti.	(Hadot, 2017, s. 130–131 a 134)
Skepticismus	Největším poznáním je přestat se pokoušet o plné poznání. Vše je možné zpochybnit.	(Hadot, 2017, s. 162)

Stoicismus	Svět má řád, je řízen rozumem a víme, že spěje k dobrému. Každá událost má svou příčinu, byť ji nutně nemusíme znát a poznat.	(Armstrong, 2002, s. 148; Long, 2003, s. 141–142 a 185–190; Zlomky starých stoiků, 1984, II, 944 a II, 945)
Jiná filosofie	Neustále se tážeme po smyslu pobytu, a tím si stavíme konečný cíl. Podstatnější je poznat možnosti vlastního bytí, vlastní existence.	(Růžička, 2009, s. 106)

Jaká hodnota je pro Vaši práci důležitá?

Platónská Akademie	Důležitými hodnotami je krása, pravda a dobro.	(Hadot, 2017, s. 69–70 a 87; Platón, 2000b, s. 43–59, též Gorgias 470–480)
Aristotelismus	Poznání a vědění má tu nejvyšší hodnotu.	(Adamson, 2002, s. 179; DL, V 19, 32; Hadot, 2017, s. 93; Hladký, 2010, s. 32)
Kynismus	Jedinými hodnotami je přirozenost a soběstačnost.	(DL, VI 10–11; Hadot, 2017, s. 125; Hladký, 2010, s. 34)
Epikureismus	Hodnotou je slast a umenšování bolesti.	(Hadot, 2017, s. 132; Long, 2003, s. 87–88)
Skepticismus	Hodnoty jako takové jsou lhostejné. Pokud vposledku něco hodnotu má, pak je to lhostejnost sama.	(Hladký, 2010, s. 34)
Stoicismus	Hodnotou je vnitřní klid, vyrovnanost, důvěra v řád.	(Hadot, 2017, s. 155; Hladký, 2010, s. 36)
Jiná filosofie	Ústředním je pobyt a bytí v možnostech.	(Benyovszky 2007, s. 414–415; Růžička, 2009, s. 102–106)

Práce s klientem I – Na co dáváte důraz ve své práci?

Platónská Akademie	Při práci s klientem je pro mě důležité mu něco předat, pečovat o jeho duši a touto péčí z něj učinit lepšího člověka.	(Hadot, 2017, s. 69–76; Hladký, 2010, s. 32)
Aristotelismus	V terapii není mým cílem být prospěšný či užitečný, cílem je poznání samotné.	(Hadot, 2017, s. 96; Patočka, 1994, s. 10, 20–21)
Kynismus	Při práci dávám důraz na oproštění se od kulturních a společenských norem. Jsem přímočarý, jasný, nebojím se být sprostý, urážlivý nebo hrubý, když to situace vyžaduje. Ve své práci užívám humor, nebojím se být jízlivý a provokovat.	(Hadot, 2017, s. 124–125; Hladký, 2010, s. 34)
Epikureismus	Snižování, a nakonec i odstranění bolestí klienta je pro mě klíčovým cílem. Při práci s ním se více a více zaměřuji na to, co je příjemné. Též jej podporuji v osvobození se od pověrečných představ a strachů.	(Hadot, 2017, s. 130–132; Long, 2003, s. 59–65)
Skepticismus	K vrcholu terapie se dostanu tím, že se zřeknu terapie samotné, svého směru i výcviku, vše odložím stranou. Teprve pak mohu terapeuticky pracovat.	(Hadot, 2017, s. 161–162)
Stoicismus	Cílem v terapii je akceptovat současný stav věcí, přijmou nevyhnutelné, nesnažit se změnit to, co člověk nemá ve své moci a přijímat věci tak jak přichází.	(Long, 2003, s. 224–225; Seneca, 1984, list 78 a 108)
Jiná filosofie	Cílem mé terapie je nalezení takového způsobu existence, který klientovi umožní být sám sebou.	(Růžička, 2009, s. 102)

Práce s klientem II – Jakým způsobem dospěje klient ke změně?		
Platónská Akademie	Není podstatné o čem s klientem hovořím, důležitý je rozhovor samotný a klientova proměna v rámci tohoto rozhovoru, dialogu.	(Hadot, 2017, s. 69–79)
Aristotelismus	Prvotním cílem není změna, ale poznání. V terapii tedy neusiluji o změnu, ale o klientovo poznání samo o sobě.	(Hadot, 2017, s. 95–96, 103)
Kynismus	V terapii se nepokouším o argumentaci, nepředávám klientovi nauku. Můj život samotný, stejně jako klientův, je nositelem smyslu a vyplývá z něj vše potřebné. Změna souvisí s odložením kulturních a společenských norem a nároků společnosti.	(DL, VI 10–58; Hadot, 2017, s. 117)
Epikureismus	Klient by měl směřovat k askezi tužeb. Ujasňuji s ním, co skutečně potřebuje. Cestou ke spokojenému životu a změně je, vystačit si s naplněním základních životních potřeb a zřít se nadbytečného. Cílem je vyhnout se zbytečné bolesti.	(Hadot, 2017, s. 139–140)
Skepticismus	V terapii se snažím dovést klienta k tomu, aby přestal hodnotit, rozlišovat, co je dobré či špatné, zpochybnit s ním základní obecné poznatky, aby se mohl dobrat k vnitřnímu klidu.	(Hadot, 2017, s. 117 a 161; Long, 2003, s. 122–124 a 131)
Stoicismus	Mým cílem je vést klienta k tomu, aby žil v souladu se svou přirozeností a našel ji. Klient nemůže změnit svůj život, úděl, ani své okolí, které jsou mu dány. V jeho moci je však změnit svůj postoj k nim (přerámovat je).	(Epiktétos, 1972, III, 24; Long, 2003 s. 224–225 a 242–243)
Jiná filosofie	Člověk je schopen uvědomovat si sám sebe, nést za jednání vlastní zodpovědnost. V terapii dávám důraz na pravdivé vedení života a spolubytí. Pomocí sebepoznání, sebeaktualizace a sebezdokonalení je klient schopný změny v podobě nalezení vlastních možností.	(Condrau, 2006, s. 167–172; Růžička, 2009, s. 102)

Práce s klientem III – Jakým způsobem s klientem spolupracujete?		
Platónská Akademie	V rámci dialogu s klientem není cílem vnutit mu dogmatickou pravdu, ale umožnit mu oprostít od partikularity jeho úhel pohledu, tedy aby si byl vědom kontextu, ve kterém jedná. Mým nástrojem je dialog, v němž se ukáže neudržitelnost některých jeho stanovisek, a tím je možno se dobrat pravdy i dobra.	(Hadot, 2017, s. 76; Patočka, 1994, s. 8)
Aristotelismus	Klient jde za pochopením a porozuměním, pro ně samotné a musí tak činit sám za sebe. Vedu klienta k tomu, aby sám kultivoval poznání o sobě samém.	(Hadot, 2017, s. 103; Patočka 1994, s. 20–21)
Kynismus	Neříkám klientovi, jaké jsou normy ani hodnoty, ty jsou samy o sobě falešné. Usiluji s ním o přirozenost.	(DL, VI 37; Hadot, 2017, s. 124–126)
Epikureismus	V terapii chci podpořit klienta, aby ovládl svou mysl a uměl se soustředit na věci příjemné. Usiluji s ním o uvolnění životního napětí.	(Hadot, 2017, s. 143; Hladký, 2010, s. 36)
Skepticismus	Svou úlohu terapeuta spatřuji v rozbíjení všech mínění, iluzí a předsudků, které daný člověk chová. Klient neví, s čím souhlasím a s čím nesouhlasím.	(Long, 2003, s. 122–124 a 131)
Stoicismus	S klientem spolupracuji na tom, aby dokázal vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti i neměnnosti a přijmout je takové, jaké jsou. Rozlišuji s ním, co změnit může a co změnit nemůže.	(Hadot, 2017, s. 145; Long, 2003, s. 141–144)

Jiná filosofie	V terapii nemám expertní roli, snažím se být autentický, nic klientovi nevnucovat, naslouchat mu a zdůrazňovat jeho jedinečnost a neopakovatelnost jeho osobnosti. Jsem klientovým průvodcem.	(Růžička, 2009, s. 101–107)
-----------------------	---	-----------------------------

Osobní názor I – Jak se rozvíjíte ve své práci, případně kde jsou Vaše zdroje?		
Platónská Akademie	Považuji za důležité umírnit své afekty či vášně, a v tomto ohledu se oprostit od těla a tělesných potřeb, což mi umožní kultivovat duši a život duševní.	(Hadot, 2017, s. 82–84)
Aristotelismus	Nejvyšším ideálem je pro mne teoretické bádání.	(Hadot, 2017, s. 95–157; Hladký, 2010, s. 32; Patočka, 1994, s. 10)
Kynismus	Nezajímají mě texty, teorie a odborná literatura, ta vše důležité jen zatemňuje, důležitá je jen zkušenost, praxe, život sám.	(DL, VI 48; Hadot, 2017, s. 117)
Epikureismus	Důležitá je pro mne vyrovnanost a klid, které jsou pro mě spojeny se skrovným a nenákladným životem v ústraní. Vyhýbám se zbytečné bolesti.	(DL, X 129–130; Hadot, 2014, s. 134; Long, 2003, s. 86–87)
Skepticismus	Důležitá je pro mne neochvějnost, ve své práci se zdokonaluji ve zdržení se úsudku a hodnocení. Toto zdržení se soudů a vnímání a reflektování nepoznatelnosti světa a dějů v něm rozvíjí mou práci.	(Long, 2003, s. 102 a 107–109)
Stoicismus	V rámci své práce se rozvíjím ve vnímání přítomné chvíle, trénuji pozornost (mindfulness) a cvičím se v tom, vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti.	(Hadot, 2017, s. 156; Hladký, 2010, s. 37)
Jiná filosofie	Během své praxe rozvíjím své intuitivní chápání člověka na základě existenciálů. Důležitá je pro mne osobní autentická zkušenost s tím, jak se mi jeví svět.	(Boss, 1985, s. 26–89)

Osobní názor II – Jak se stavíte ke společnosti, politice a obecním zájmům?		
Platónská Akademie	Mám zájem o obec, politiku, věci veřejné a své idee a nápady chci převádět do společenské praxe. V mém zájmu je vytvářet dokonalou obec, dokonalé společenství. Politický život je pro mne nejvyšší vyjádření svobody a možností člověka.	(Hladký, 2010, s. 32; Patočka, 1994, s. 8)
Aristotelismus	Snažím se o zdokonalení lidského rodu osobním bádáním. V politickém dění participuji pouze radou a tím, že zaujímám nezaujaté teoretické stanovisko. Nejvyšším typem života je pro mne život teoretický.	(Hadot, 2017, s. 105; Hladký, 2010, s. 32)
Kynismus	Volím naprostou svobodu a soběstačnost. Člověk může žít i mimo společnost a obec. Neměl by se v žádném případě omezovat kulturními normami a požadavky.	(Hadot, 2017, s. 125; Hladký, 2010, s. 34)
Epikureismus	Je pro mne důležité stranit se společenského a veřejného života, žít v ústraní a budovat hluboká přátelství. Důležitější je jedinec než společnost.	(Hadot, 2017, s. 139–140)
Skepticismus	Věci obecní a společenské jsou mi lhostejné. Není potřeba hledat nové, ale přizpůsobit se tomu, co je. Co zůstává je každodenní, běžný život.	(Hiley, 1987, s. 188–189; Hladký, 2010, s. 34)
Stoicismus	Jednám ve službách lidského společenství, zapojuji se do společenského a politického života, jednám v zájmu celku bez materiálních zájmů. Jsem světoobčanem, vazby na konkrétní společenství pro mě nejsou důležité.	(Hadot, 2017, s. 152)

Jiná filosofie	Člověk je vystaven napětí dvou polarit, na jedné chce naplňovat své vlastní potřeby a na straně druhé být s druhými a podřizovat se jejich potřebám a cílům. Jde tedy pro mne o hledání svobody mezi tím, kdy nemůžeme být bez druhých a zároveň chceme zůstat sami sebou.	(Boss, 1985, s. 63–65)
-----------------------	--	------------------------

Osobní názor III. – Kdybyste si měl nyní vybrat jeden zdroj poznání a informací, po kterém byste sáhl?

Platónská Akademie	Dialog s druhým.	(Hadot, 2017, s. 76; Patočka, 1994, s. 8)
Aristotelismus	Odborné texty, encyklopedie.	(Hadot, 2017, s. 157)
Kynismus	Žitý život tak jak je.	(Hadot, 2017, s. 124–126)
Epikureismus	Přírodu a přátele.	(Hadot, 2017, s. 140; Long, 2003, s. 30–31 a 95)
Skepticismus	Nesahal bych po žádném. A ptal bych se, zdali mi nabízené zdroje poznání nebo informací vůbec mohou nabídnout.	(Long, 2003, s. 121–131)
Stoicismus	Čerpal bych z přítomného momentu.	(Hadot, 2017, s. 156; Hladký, 2010, s. 36)
Jiná filosofie	Existenciály – zkoumání základních povah a rysů lidského bytí.	(Boss, 1985, s. 26–89)

Který z těchto výroku je Vám nejbližší?

Platónská Akademie	Člověk je sourozenec pravdy.	(Platón, 2005, s. 235–237; též Ústava, 486–487)
Aristotelismus	Život spočívá v pozorování a rozjímání.	(Adamson, 2002, s. 179; Hadot, 2017, s. 97)
Kynismus	Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.	(Hadot, 2017, s. 124–125)
Epikureismus	Žij v skrytu, to je cesta k dojití klidu.	(Long, 2003, s. 32)
Skepticismus	Odmítám možnost mít pravdu.	(Long, 2003, s. 114)
Stoicismus	Všichni lidé jsou si rovni a mají shodné potřeby.	(Long, 2003, s. 21)
Jiná filosofie	Je potřebné dostat se k věcem samým.	(Benyovszky, 2007, s. 503–506; Boss, 1985, s. 24)

Aby výroky byly validní, rozhodl jsem se v rámci konstrukce dotazníku učinit dva kroky. Jednak v rámci validity zjevné, pokud užiji přímé citace a formulace z prací konkrétních filosofů konkrétního směru či autorů, kteří se danou filosofií a interpretací daného směru odborně zabývají, mohu předpokládat, že daný výrok reprezentuje validně daný hellénistický směr. Nicméně zejména u otázek, které se týkaly psychoterapeutické práce bylo nutné samotné formulace předělávat a upravovat. Z toho důvodu jsem volil druhý způsob, jak docílit validity dotazníku. Nechal jsem celý soubor otázek prověřit filosofy. Ověřoval jsem, zda bezpečně přiřadí jednotlivé výroky a myšlenky k jednotlivým filosofickým školám včetně jedné nadbytečné a jestli budou schopni je všechny od sebe

navzájem odlišit. O pomoc jsem poprosil deset filosofů, aby vyplnili dle svého uvážení dotazník a přiřadili dané filosofické směry k uvedeným výroky. Byly též požádání o podnět, v případě, že by zaznamenali, že daný výrok neodpovídá jim vybrané hellénistické škole. Na dotazník odpověděli tři filosofové a všichni v devíti z deseti otázek přiřadili dané výroky správně k dané hellénistické škole (srov. Disman, 2014, s. 66–67). Na základě této zpětné vazby jsem udělal finální úpravy na dotazníku a vyloučil otázku, která byla pro filosofy zapojené do výzkumu nerozpoznatelná. Ve výsledném dotazníku psychoterapeuti nevybírali pouze jeden výrok, ale tři – nejbližší, druhý nejbližší a naopak nejvzdálenější.

Tento postup jsem zvolil, abych získal širší data. Pokud bych vybíral pouze jeden kupříkladu nejbližší výrok, mohlo by se stát, že některé hellénistické směry se v dotazníku téměř neobjeví a já pro ně nebudu mít žádná pozorovatelná data. Zároveň jsem volil dva výroky na blízkost a pouze jeden na vzdálenost z důvodu, že všechny výroky nějakým způsobem popisovaly psychoterapeutickou práci a z toho důvodu bude pro psychoterapeuty jednodušší vybrat dva blízké výroky u dvou vzdálených by toto rozřazení mohlo činit problém. Taktéž jsem zvolil pouze výběr tří výroků, neboť jsem se obával, že rozlišování všech šesti by natáhlo čas vyplňování a snížilo počet respondentů. Výsledný výzkumný dotazník s devíti vybranými otázkami čtenář nalezne v příloze (str. 64–81).

Z hlediska demografických informací pro mne byl v dotazníku důležitý aspekt výcviku, abych případně mohl vyřadit neakreditované, pochybné a nezavedené či jen několikadenní výcviky, které by mohly ovlivnit vypovídající hodnotu dat. Krátké výcviky vyřazují i z toho důvodu, že na psychoterapeutický výcvik hledím v rámci této práce jako na životní volbu, kterou si daný psychoterapeut prochází a která zpravidla trvá alespoň pět až sedm let. Dále mě zajímaly jednotlivé sektory psychoterapie (sociální služby, zdravotnictví, soukromá praxe), neboť v každém se daný psychoterapeut setkává s terapií v jiných podobách, což může dané výsledky ovlivnit. Stejně tak byl pro mne ve výsledném tázání důležitý věk respondenta a léta praxe. Genderové rozlišení, typ vysokoškolského vzdělání, socioekonomický status a další demografické aspekty jsem v tomto šetření považoval za příliš detailní ve svém vlivu na výsledek, a proto jsem považoval za bezpředmětné a respondenta zdržující je sbírat.

4. 4 Technika sběru dat, validita nástrojů a výzkumný soubor

Sběr dat byl spojen s vytvořením lehce dostupného online dotazníku (viz příloha), který byl následně přes sociální média a e-mail dál rozšířen. Očekávána byla menší návratnost z důvodu časově i myšlenkově náročného dotazníku, jehož vyplnění trvalo zhruba 30–40 minut. Zároveň byl dotazník šířen zejména přes sociální sítě, což také snižovalo počet konečných respondentů. Jelikož bylo třeba získat co nejvíce odpovědí od kognitivně-behaviorální terapeutů, aby se jejich vzorek vyrovnal vzorku všech ostatních terapeutů ze všech ostatních směrů, kontaktoval jsem psychoterapeutické výcviky v KBT, výcvikové instituty a díky podpoře MUDr. Petra Možného byl dotazník rozeslán všem členům České společnosti KBT. Vzorek, který se mi do výzkumu vyplněním dotazníku přihlásil jsem ještě kontroloval na základě úvodních odpovědí ohledně typu praxe a psychoterapeutického výcviku. V rámci dotazníku jsem neuváděl, na jaké filosofické školy se ve výzkumu zaměřuji či jaké směry v dotazníku psychoterapeuti vyplňují, aby tím nebyla ovlivněna jejich volba. V dotazníku jsem se taktéž nezmiňoval, že jde o hellénistické filosofie.

Aby samotný dotazník měřil to, co měřit má, užíval jsem k tomu jednak validity zjevné, kdy jsem jednotlivé výroky filosofických škol opřel o primární a sekundární literaturu. Dále jsem v pilotním výzkumu nechal na dotazník odpovědět jednotlivé filosofy a ověřil s nimi, zdali dané výroky odpovídají daným filosofickým školám. Pro zlepšení validity dotazníku jsem též použil otázky různého zaměření, různých kategorií. Pokud dotazník bude měřit to, co měřit má, v otázkách zaměřených na psychoterapeutickou práci by se měli kognitivně-behaviorální terapeuti více identifikovat se stoickými myšlenkami v II. kategorií, s otázkami zaměřenými na jejich práci než s jinými otázkami. Zde jde o validitu založenou na skupině, kognitivně-behaviorální terapeuti by měli na základě literatury vykazovat více stoických myšlenek v kontextu své práce než jiní psychoterapeuti (Robertson, 2010).

Rozeslaný dotazník byl vyplněn 71 respondenty, z čehož 34 z nich byli kognitivně-behaviorální terapeuti, 37 respondentů patřilo k ostatním směrům, kde se nacházely daseinanalytický a existenciální směr (7), na člověka zaměřená psychoterapie (9), psychoanalýza a s ní příbuzné směry (11), gestalt (2) a systemický přístup a další přístupy (8). Dva respondenti (oba dva z psychoanalýzy a s ní příbuzných směrů) neodpověděli na otázky ze III. kategorie a byli ze zkoumaného vzorku vyřazeni. Výzkumný soubor tedy nakonec čítal 69 respondentů. Věkový průměr vzorku byl 37,7 let, medián 33, nejmladšímu respondentovi bylo 23, nejstaršímu 70 let. Praxi se zatím nevěnovalo 6 respondentů, více jak 10 let 16 respondentů, 4–10 let 19 respondentů a 1–3 roky

28 respondentů. Ohledně pracovního kontextu 27 respondentů pracovalo v soukromé praxi, 18 v sociálních službách, 10 ve zdravotnictví a 14 buď v několika oblastech na jednu nebo v jiných oblastech spojených s psychologií a psychoterapií (školství, bezpečnost). Tito respondenti tvořili můj výzkumný soubor, který jsem následně rozdělil na dva podsoubory: kognitivně-behaviorální terapeuty a psychoterapeuty z ostatních škol. Na základě těchto souborů jsem poté analyzoval data.

4. 5 Statisticko-analytické postupy

V rámci analýzy jsem používal primárně nástroje excelu. U všech odpovědí jsem spočítal četnost, s jakou se vyskytovali v dané otázce. Tuto četnost jsem spočítal u každé podotázky, kdy psychoterapeuti vybírali výrok nejbližší, druhý nejbližší a nejvzdálenější. Abych rozlišil, kdy je otázka v dané odpovědi nejbližší a druhá nejbližší, přiřadil jsem za každou nejbližší 2 body danému hellénistickému směru a každé druhé nejbližší jeden bod. Následně jsem tento bodový skór vypočetl pro všechny otázky a následně pro každou kategorii zvlášť. Poté jsem celý výzkumný soubor rozdělil na kognitivně-behaviorální terapeuty a psychoterapeuty z ostatních směrů. Pro oba tyto výběry jsem následně spočetl jednotlivý skór ve všech jejich odpovědích a jak odpovídaly v jednotlivých kategoriích. Následně jsem vypočítal, kolik procent reprezentuje pro daný vzorek jeden bod a vypočítal jednotlivé procentuální zastoupení všech hellénistických škol v odpovědích obou souborů. Následně jsem toto procentuální zastoupení porovnával mezi oběma soubory a analyzoval větší či menší zastoupení odpovědí spojených s konkrétním filosofickým směrem. Podobný postup jsem poté opakoval u otázek, které byli daným respondentům nejvzdálenější. Zde každý jeden bod reprezentoval jednu odpověď. Tento graf jsem poté porovnával s již vyhotovenými grafy na blízkost jednotlivých výroků a hodnotil, zdali odpovídají již nalezeným výsledkům.

4. 6 Realizace výzkumu

Výzkum byl realizován od 8. května 2020 do 23. května 2020 pomocí dotazníku v google forms. Dotazník byl šířen, jak mnou, tak mými psychoterapeutickými kolegy a známými. Hustá síť kontaktů mi umožnila šířit dotazník do oborových organizací, jednotlivých zařízení i k drobným spolkům a jedincům. Sběr dat ovlivnil stávající kontext, neboť se v Čechách i ve světě odehrávala pandemie COVID-19, byl to jeden z výrazných

důvodů, proč jsem v rámci tohoto šetření volil online dotazník a šíření přes sociální média a elektronickou poštu. V rámci zpráv, které jsem rozesílal, jsem informoval, že hledám všechny psychoterapeuty a že v daném vzorku poptávám primárně terapeuty zaměřené na KBT. V rámci výzkumu byly kontaktovány platformy České asociace pro psychoterapii – Dělán, co můžu a Anténa, dále jsem rozeslal dotazník České společnosti KBT, organizaci Meetina z. s. a některým psychoterapeutickým výcvikům. Dohromady měly jednotlivé kontaktované platformy a organizace zhruba 700 členů.

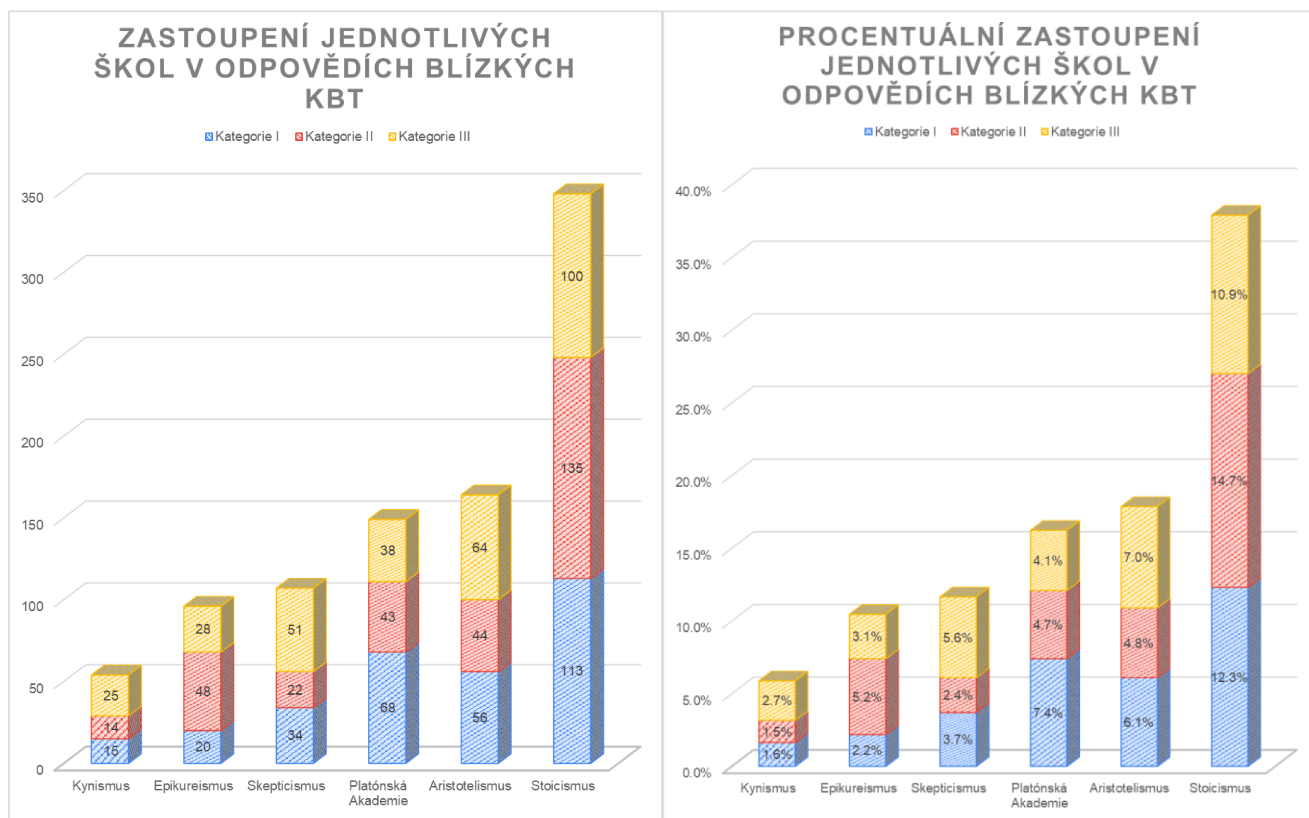
5. Analýza výsledků

V této části se budu věnovat analýze sesbíraných dat a vyhotovených grafů, pomocí nich budu také odpovídat na položené výzkumné otázky. První, kterou chci takto zkoumat na základě dotazníku, je: *Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u kognitivně-behaviorálního terapeuta nejvíce ze všech hellénistických škol?*

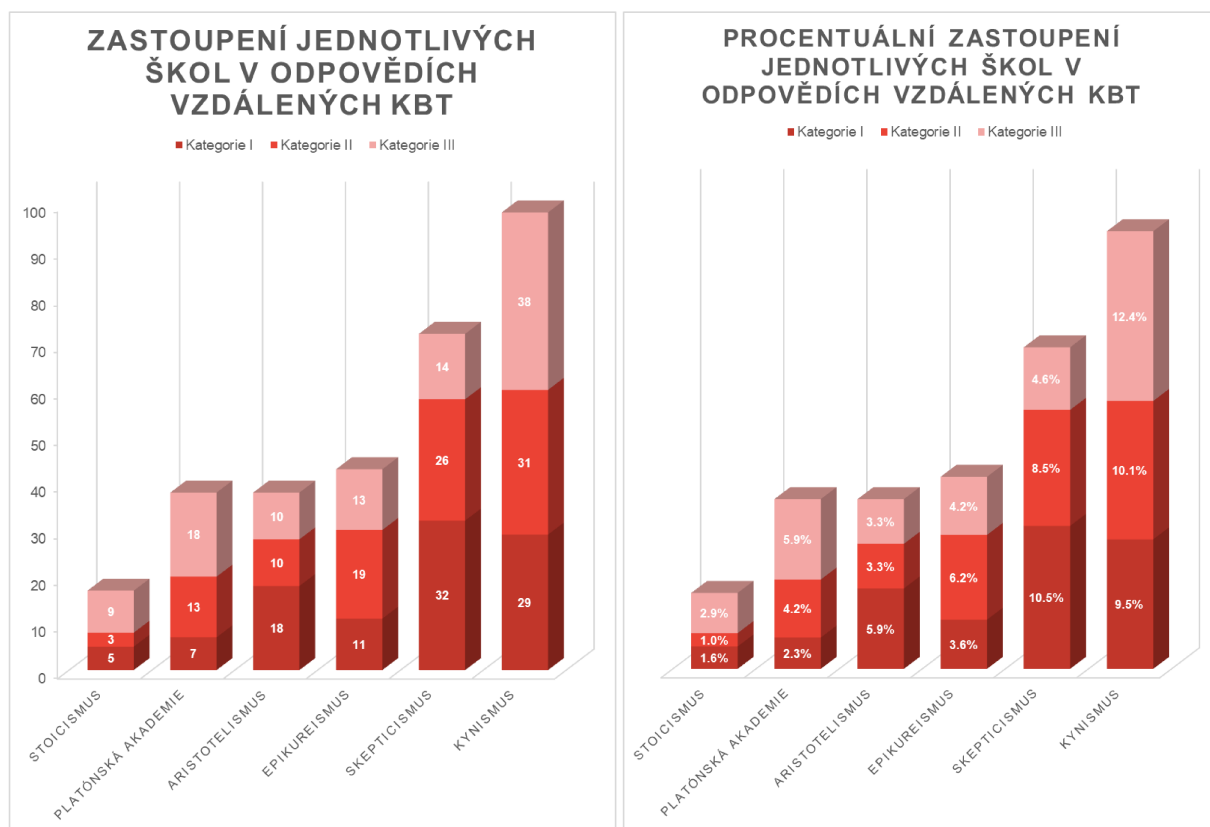
V rámci tohoto zkoumání jsem vybral ze vzorku všechny kognitivně-behaviorální terapeuty, následně jsem vybral všechny jejich odpovědi a jaké výroky volili sobě jako nejbližší, druhé nejbližší a nejbližší. Nejdříve jsem se podíval na blízkost výroků a blízkému výroku přiřadil hodnotu 2 a druhému blízkému výroku hodnotu 1. Následně jsem odpovědi rozlišil na tři sledované kategorie – (I.) důležité filosofické pojmy, (II.) aspekty terapeutické práce, (III.) osobní postoje. V rámci tohoto rozřazení jsem poté vypočítal všechny skóry pro každou určenou kategorii a sledoval, jak se budou projevovat v jednotlivých kategoriích, pro lepší porovnání jsem zpracoval nejen bodové rozřazení jednotlivých odpovědí, ale též procentuální zastoupení. V odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta se dle prvního grafu nejvýrazněji objevuje právě stoicismus, kde stoické výroky obdržely 14,7 % ze všech získaných bodů. Zároveň se stoicismus objevuje nejvýrazněji i v ostatních kategoriích nezaměřených na práci psychoterapeuta, celkem ve všech odpovědích získal stoicismus 37,9 % ze všech přiřazených bodů. Stoicismus tedy zcela dominuje odpovědím u kognitivně-behaviorálních terapeutů, hned za ním jsou poté, pokud se zaměříme pouze na (II.) kategorii myšlenky epikureismu a aristotelismu.

K doplnění této výzkumné otázky jsem taktéž využil druhý graf, ve kterém jsem sledoval opačný směr, tedy ty myšlenky, které považují současní kognitivně-behaviorální terapeuti za ty sobě nejbližší. Tyto výsledky akorát v opačném směru opisují data z prvního grafu. Nejbližší jsou kognitivně behaviorálním terapeutům myšlenky kynismu a skepticizmu. Zároveň pokud jsou již nějakému kognitivně-behaviorálnímu terapeutovi myšlenky stoicismu vzdálené, děje se to spíše v kategorii I. a III. a nikoli v kategorii zaměřené na aspekty terapeutické práce, kde se vzdálenost projevila úplně nejméně ze všech otázek a tvořila pouhé 1 % ze všech odpovědí, které označili daný výrok jako nejbližší.

Graf. 1 Zastoupení jednotlivých škol v odpovědích blízkých KBT v bodech a procentech



Graf. 2 Zastoupení jednotlivých škol v odpovědích blízkých KBT v bodech a procentech

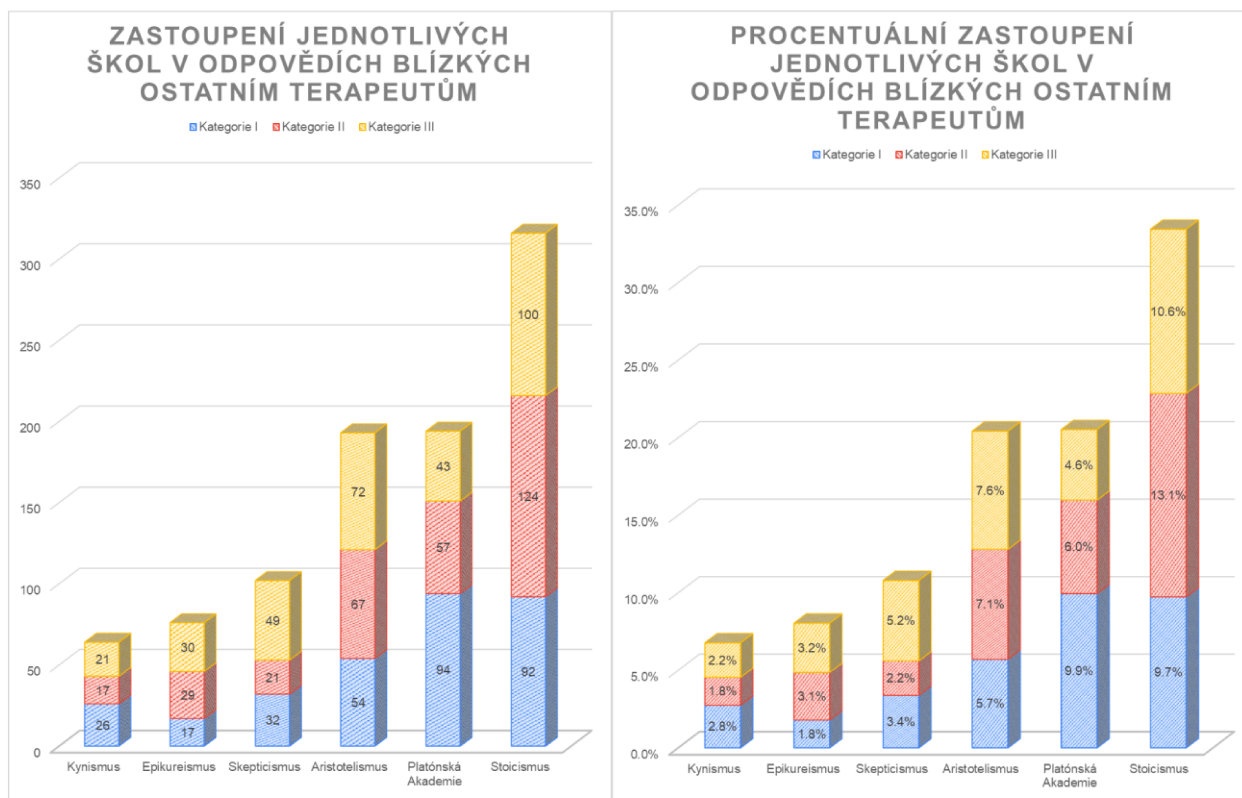


Na základě těchto dvou argumentů a zkoumaných dat, mohu říci, že se v rámci výzkumu objevovali stoické myšlenky u odpovědí na otázky zaměřené na psychotherapeutickou práci u kognitivně-behaviorálních terapeutů nejvíce ze všech zkoumaných škol.

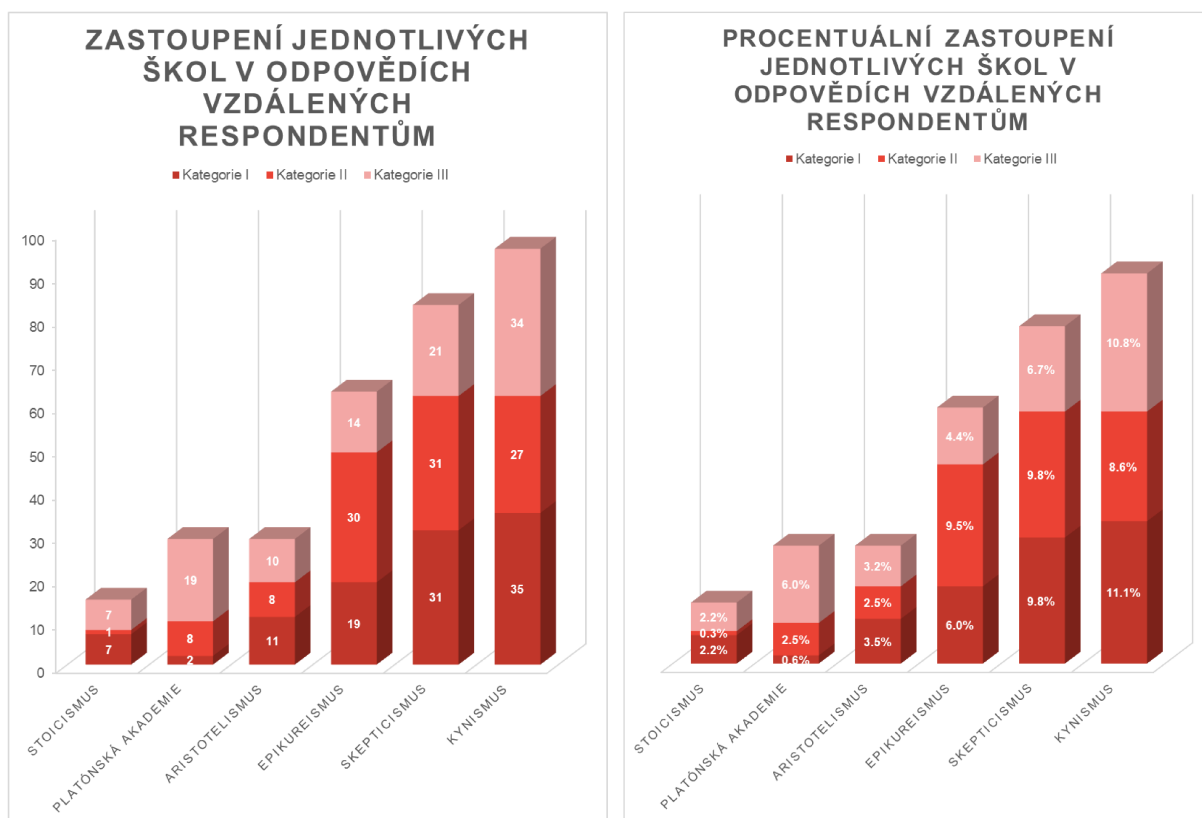
Druhá výzkumná otázka se poté ke zkoumání obou výzkumných souborů: *Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u všech psychoterapeutů zapojených do výzkumu nejvíce ze všech hellénistických škol?*

Pro zkoumání této výzkumné otázky jsem učinil stejný postup a analyzoval nejdříve blízkost jednotlivých výroků a následně též vzdálenost výroků. Nejdříve jsem analyzoval kognitivně-behaviorální terapeuty i ostatní terapeutické školy nejdříve zvlášť a poté i dohromady. U ostatních terapeutů jsem učinil stejný analytický postup, jaký jsem dělal u KBT. Na základě 3. a 4. grafu, jsem opět dospěl k závěru, že se terapeuti v rámci výzkumného souboru nejvíce ztotožňují se stoickými myšlenkami napříč dotazníkem. V II. a III. kategorii získal stoicismus nejvíce bodů označujících blízkost k danému výroku. V I. kategorii získal 9,7 % ze celkových bodů, v tom jej převýšila pouze platónská Akademie s 9,9 %. Celkem získal stoicismus 33,3 % ze všech přidělených bodů a 13,1 % v II. kategorii zaměřené na aspekty terapie. I psychoterapeuti z ostatních škol v otázkách zaměřených na aspekty psychoterapie se shodli se svými kolegy z kognitivně-behaviorální terapie a určovali stoické myšlenky jako nejbližší jejich terapeutické praxi. Výsledky nejbližších odpovědí poté víceméně kopírují již zjištěné, u ostatních terapeutů je nejbližší kynismus a hned po něm skepticismus. Stoicismus v II. kategorii dostává pouze 0,8 % všech bodů vyjadřujících vzdálenost, podobně je na tom i platónská Akademie a aristotelismus. Pokud dominují stoické myšlenky v II. kategorii jak u kognitivně-behaviorálních terapeutů tak i u psychoterapeutů z jiných škol, a spolu s tím jej ani jedna či druhá skupina alespoň částečně neidentifikuje jako vzdálený své práci, mohu na druhou výzkumnou otázku odpovědět, že se skutečně nejvíce objevují stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u všech psychoterapeutů zapojených do výzkumu nejvíce ze všech hellénistických škol.

Graf. 3 Zastoupení jednotlivých škol v odpovědích blízkých ostatním terapeutům v bodech a procentech



Graf. 4 Zastoupení jednotlivých škol v odpovědích blízkých ostatním terapeutům v bodech a procentech



Třetí výzkumnou otázkou porovnávám odpovědi kognitivně-behaviorálních terapeutů a ostatních škol: *Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u kognitivně-behaviorálních terapeutů více než u všech ostatních psychoterapeutů zapojených do výzkumu?*

Zde můžu vycházet z již uvedených grafů (1., 2., 3. a 4.), zatímco u terapeutů z ostatních psychoterapeutických škol v II. kategorii získávají stoické myšlenky 13,1 % všech bodů hodnotících blízkost, u kognitivně-behaviorálních terapeutů se jedná o 14,7 % ze všech bodů. Mezi jednotlivými soubory je ve II. kategorii 1,6 % rozdíl. V mém výzkumu se tedy objevují více stoické myšlenky v odpovědích na otázky zaměřené na práci psychoterapeuta u kognitivně-behaviorálních terapeutů než u všech ostatních psychoterapeutů zapojených do výzkumu. Rozdíl je ovšem v rámci statistických nejistot vyplývajících z velikosti získaného souboru dat.

U čtvrté výzkumné otázky: *Budou se objevovat stoické myšlenky v odpovědích na všechny otázky u kognitivně-behaviorálních terapeutů více než u všech ostatních psychoterapeutů zapojených do výzkumu?*, mohu vycházet z již před tím analyzovaných dat. Kdy, zatímco u ostatních terapeutů ve všech kategoriích získal stoicismus ze všech bodů blízkosti 33,4 %, u kognitivně-behaviorální terapeutů dosáhl až 37,9 %. Stoické myšlenky tedy u kognitivně-behaviorálních terapeutů převládají ve všech kategoriích. I zde je však výsledek v mezích statistických nejistot.

Poslední výzkumnou otázkou jsem se ptal: *Budou se objevovat v odpovědích na otázky, které nejsou zaměřené na práci psychoterapeuta stoické myšlenky v poměru méně než v odpovědích na otázky, které jsou zaměřené na práci psychoterapeuta?* Na základě již zkoumaných dat a grafů mohu říci, že v rámci tohoto výzkumu stoické myšlenky jak u kognitivně-behaviorálních terapeutů tak i u terapeutů z ostatních škol získaly vždy v II. kategorii nejvíce bodů, kterými respondenti v dotazníku určovali blízkost, ze všech zkoumaných otázek a kategorií.

6. Limity výzkumu

Zásadním limitem tohoto výzkumu je samotná užitá metoda exploračního výzkumu a absence statistického testování. Primární pro tento výzkum bylo pouze zmapovat výskyt typu odpovědí u současných psychoterapeutů. Další ověřování tohoto dotazníku, jeho reliability a validity je na místě, stejně jako korelační zkoumání jednotlivých kategorií otázek.

Zvolený postup je spíše metodologickou hrou, hledáním způsobu, jak filosofické myšlenky přenést do společenskovedního zkoumání. Tato práce stojí na pomezí dvou oborů, filosofie a psychologie, potažmo psychoterapie. Strukturou práce jsem se více pokusil přiblížit metodologii psychologického zkoumání. Limitem je, že je práce ochuzena o některé aspekty práce filosofické, stejně jako té psychologické.

Důležitým limitem výzkumu je chybějící vzorek běžné populace, se kterou by se dala data z výzkumného souboru porovnávat. Chybí zatím možnost poměřit získaná data s běžnou populací a s tím, jak se hellénistické myšlenky objevují u ní. Zejména z důvodu tohoto limitu jsem vytvořil v rámci dotazníku otázky I. a III. kategorie, které nejsou nutně navázány na psychotherapeutickou práci a je možné v rámci nich případně zkoumat běžnou populaci.

Limitem zkoumání, na který často naráželi respondenti výzkumu, byla nucená volba u všech odpovědí. Je velmi pravděpodobné, že někteří respondenti byli postaveni před volbu, kdy museli vybírat nejbližší a druhou nejbližší odpověď z šesti výroků, které jim byly všechny zcela vzdáleny. Proto byla otázka pokládána na blízkost nebo vzdálenost a nikoli na samotné užívání v přímé praxi. Je možné, že byt' daný psychoterapeut vyplnil danou odpověď jako blízkou, jeho praxe se jí v žádném aspektu neinspiruje. Daleko větší obraz bych také dostal při vytvoření škály všech šesti výroků, nicméně kvůli náročnosti pro respondenty jsem se rozhodl zkoumat pouze tři z šesti výroků.

7. Diskuse

Jedním z prvních předpokladů při formování tohoto výzkumu bylo, že pokud má psychoterapie deklarované zdroje ve stoicismu, měly by se jeho myšlenky nejčastěji objevit jako blízké psychoterapeutické práci nehledě na psychoterapeutický směr. Zároveň jsem předpokládal, že zatímco v osobních názorech se budou psychoterapeuti hlásit k různorodým myšlenkám a výroků, stoické výroky budou rozpoznatelné a blízké nejen pro jejich kognitivně-behaviorální kolegy, ale i pro ně samotné. Oba předpoklady se dají označit v rámci výzkumu jako možné, nicméně je třeba uvážit, zdali je to skutečně na základě těchto spojitostí. Největší pochybnost je potřebné mít k samotnému dotazníku. Byť byl ověřen na základě literatury a zpětné vazby filosofů, mohla hrát při jeho tvorbě roli má větší obeznámenost se stoickou filosofií a s možností hledat daleko přesnější vyjádření. Jelikož jsou vlivy stoicismu na psychoterapii jako jediné popsány, mohl jsem užívat termínů, které jsou s psychoterapií spjaty. Respondenti tak nemuseli vybírat nutně podle samotné blízkosti, ale spíše proto, že rozeznávali daný výrok, termín či formulaci více než všechny ostatní. Tento faktor však mohl hrát vliv zejména ve II. kategorii otázek. Nicméně v I. a III. kategorii se u respondentů stoické myšlenky rovněž projevovaly jako výrazné. Zkoumání s běžnou populací by mohlo napovědět více, o tom, co tato data znamenají. Zdali jde o vliv psychoterapie, nebo zdali stoicismus pojmenovává důležité rysy naší kultury a nás samých, nebo zdali jde o nesprávné vytvoření nástroje měření.

Zajímavým výsledkem, který se ve výzkumu objevil, bylo, že kognitivně-behaviorální terapeuti se kromě výrazného stoicismu hlásili následně k epikureismu a až poté k platónské akademii a aristotelismu. U ostatních terapeutů stoicismus ve II. kategorii ubral na výraznosti a za blízké své praxi terapeuti označovali zejména myšlenky aristotelismu a následně platónské akademie. Domnívám se, že tento rozdíl by mohl být spojen s akcentací aristotelské myšlenky „poznání pro poznání samotné“ a v ustoupení z účelovosti terapie v těchto otázkách. Terapeut nedělá terapii, aby klienta změnil, ale aby s ním spolupracoval na poznání. Terapie má více účel sama v sobě. Zatímco kognitivně-behaviorální terapeuti se daleko více zaměřují na změnu, na vedení klienta k přijetí prožívání a reality takové, jaká je, což může odpovídat více právě stoicismu a epikureismu, humanistické, existenciální i psychoanalytické směry vyzdvihují terapii pro ni samotnou. U nich se změna neděje skrze práci na změně, ale skrze poznání, které samo o sobě přináší změnu. Tento aspekt v datech mi přišel podnětný, a i po bližším prozkoumání dat se tato

domněnka jevila jako správná. Nabízím proto k dalšímu výzkumu a diskusi, jak blízké jsou myšlenky aristotelismu humanistickým, psychoanalytickým a existenciálním směrům psychoterapie.

Dalším zajímavým bodem je otázka zkreslení volby u respondentů. Někdy mohli respondenti vyplňovat to, co považují za nejbližší svému ideálu, jak by věci měly vypadat, a nikoli nejbližší samotnému žitému životu. Mým předpokladem je, že toto zkreslení by zvláště u psychoterapeutů, kteří prochází dlouholetou sebereflexí a prací na žití v souladu se svým vlastním prožíváním, mělo být nízké. Zajímavý by byl průzkum běžné populace, nicméně ani tím bych nebyl schopný rozlišit míru zkreslení. Stejně výsledky u běžné populace jako u psychoterapeutů by mohly mluvit mnohoznačně, buď o velké míře tohoto zkreslení u běžné populace, nebo o stejné blízkosti stoicismu a dalších naměřených škol u psychoterapeutů, jako u běžné populace. Míru zkreslení nejde v současnosti s danými daty ověřit a ani soudit. Taktéž je velkou otázkou, jak výzkum ovlivnila nucená volba. Jak by data ovlivnilo, kdyby byl dotazník kupříkladu položen tak, aby psychoterapeuti nehledě na blízkost označili vše, co souvisí s jejich praxí?

V teoretické části jsem narazil na zajímavý problém jedné spojitosti KBT a stoicismu v otázce vnímání jednotlivých příčin. Stoikové vnímali zlo či nemoc jako dílčí část k celkovému dobru. Bolest zubu ve stoické metafoře vede ke zprávě, že je něco v nepořádku a tím k jeho ošetření. Bolest a nemoc je tak formou komunikace. KBT je však v tomto ohledu za svůj přístup k nemoci kritizována, dle některých se více zaměřuje na symptom, než na nemoc či problém a s ním spojené příčiny (srov. Leader, 2008) Psychodynamické směry by například stoickým úvahám o příčinách byly bližší než ty kognitivně-behaviorální. KBT směřuje k tomu nemoc/problém vyřešit a klienta osvobodit od omezení, které způsobuje. Nemoc/problém interpretuje jako něco negativního, čeho je potřeba se zbavit (srov. Dalal, 2018; Layard, 2006). Psychodynamické směry a gestalt terapie naopak vnímají nemoc/problém jako příležitost, jako signál ke změně. Pokud bychom to připodobnili ke stoické metafoře, stejně jako Zénónovo ztroskotání jej vedlo od běžného života k filosofickému, klienta vedou jeho panické či depresivní stavy ke změně života a nové volbě jeho životní cesty. V těchto směrech jsou daleko více vnímány problém, nemoc či krize jako příležitost, kterou terapie jako taková facilituje. Tento problém, na který jsem při teoretickém zkoumání narazil, mi přišel zajímavý, ale příliš rozměrný na formát této práce. Přesto jej dávám k další diskusi. Bylo by zajímavé zkoumat, jaké podněty mají hellénistické filosofie pro současné pojetí nemoci v psychoterapii.

Posledním zásadním bodem diskuse je, zdali je vůbec možné takto pracovat s filosofií a filosofickými otázkami. Neberu metodologickým uchopením jednotlivých myšlenek myšlenkám jejich podstatný rozměr? Je vůbec relevantní takovým způsobem pracovat s filosofickou literaturou? A jakým způsobem překonat metodologické obtíže při propojování oborů? Na tyto otázky jsem se pokusil odpovědět samotnou realizací i pojmenováním s ní spojených obtíží. Je mou nadějí, že i pokud byl tento způsob zcela nesprávný, a i kdyby se daná metodologická hra nevydařila, bude možné na základě dané realizace hledat nové možnosti, kudy se vydat.

Závěr

Tato práce měla dva v mnohém velmi rozdílné cíle. První opisoval strukturu společenskovedního zkoumání. Předmětem výzkumného tazání byla spojitost mezi psychoterapií, a to zejména kognitivně-behaviorální terapií, a hellénistickými filosofickými školami. Spojitost mezi stoicismem a kognitivně-behaviorální terapií je dohledatelná v literatuře, jak se však objevuje v současné praxi oproti ostatním směrům, bylo ústředním předmětem mé práce a realizovaného exploračního výzkumu. Nejdříve jsem nastínil teorii, prozkoumal hellénistické směry a důležité rysy psychoterapie, a následně zkoumal blízkost hellénistických myšlenek, zejména stoicismu, k psychoterapeutické praxi. Při teoretickém zkoumání jsem jako ústřední spojitost mezi hellénistickými směry a současnou psychoterapií našel podobnou strukturu psychoterapeutických i filosofických škol, spojenou se stejnou životní volbou. Pro filosofa byl vstup do filosofie předznamenán podstatnou změnou a důležitým výběrem životní cesty. Stejně tak psychoterapeut i jeho klient činí, ať už vědomé či nevědomé, rozhodnutí ke změně odhodláním vstoupit do psychoterapeutického prostoru. Tato změna je jak ve filosofii, tak v psychoterapii spojena s praktickým přístupem, s přímým zažíváním daných myšlenek a jejich realizací. Zkoumavý dialog pak stojí jako důležitý prostředek pro tuto změnu, poznání, vstup do vztahů a péči o ně. Hellénistické filosofie, stejně jako psychoterapie, jsou ve svém praktickém rázu péčí o sebe i o druhé. Ve výzkumné části jsem následně vytvořil dotazník založený na literatuře a zpětné vazbě současných filosofů. Jím jsem zkoumal, jakým způsobem současní psychoterapeuti označují myšlenky hellénistických filosofů jako sobě blízké. Realizoval jsem explorační výzkum a ze sesbíraných dat jsem našel výraznou spojitost mezi psychoterapií a stoickými myšlenkami, kdy psychoterapeuti, kteří se výzkumu zúčastnili, skutečně pojmenovávají stoické myšlenky jako nejbližší jejich vlastní praxi. U kognitivně-behaviorálních terapeutů se poté tato spojitost projevuje nejvýrazněji. I když je třeba zdůraznit, že rozdíl je v mezích statistických nejistot plynoucích z velikosti získaného souboru dat.

Druhý cíl dával důraz na samotné tazání se a nikoli odpovědi. Práci jsem chtěl dát nový život starým otázkám a ptát se na ně v novém kontextu, v kterém ještě nebyly položeny. Dát tak prostor filosofickému rozměru práce. Nesnažit se o přesné zodpovězení skutečných spojitostí, ale spíše hledat, co nám vzájemná podobnost hellénistických filosofů se současnou psychoterapeutickou praxí může přinést za nové otázky. Sám pro sebe jsem si

více uvědomil, a ještě více konkretizoval, psychoterapii coby závazek ke změně, volbu životní cesty a vědomé rozhodnutí k tomu své myšlenky, postoje a hodnoty prakticky žít a realizovat. Věřím, že stejně jako filosofie, i psychoterapie je pro mě o naplňování toho, co předávám, o žití v souladu s tím, v co věřím, jak vnímám svět a věci a procesy v něm.

Literatura

- I. **WAGNER, Daniel.** *Stoicismus ve třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie.* Praha, 2017. Bakalářská práce. PVŠPS. Vedoucí práce doc. PhDr. Jaroslav Kořa.
- II. **ADAMSON, Peter.** *Philosophy in the Hellenistic & Roman Worlds.* In: A History of Philosophy without any Gaps, Volume 2. Oxford: Oxford University Press, 2015, 428 s. ISBN 978-0-19-872802-3.
- III. **ARMSTRONG, Arthur H.** *Filosofie pozdní antiky.* Přeložil Martin POKORNÝ, Praha: OIKOYMENH, 2002. ISBN 80-7298-53-X.
- IV. **BAHNÍK, Václav et al.** *Slovník antické kultury.* Praha: Svoboda, 1974, 720 s. ISBN 25-119-74
- V. **BALCAR, Karel.** *Psychoterapeutické metody.* In: *Pvsps* [online] Praha: 2016 [cit. 26. 4. 2020]. Dostupné z: <https://www.pvsps.cz/studuji-pvsps/studijni-materialy/>
- VI. **BECK, Aaron T.** *Kognitivní terapie a emoční poruchy.* Přeložil Petr MOŽNÝ, Praha: Portál, 2005, 256 s. ISBN: 80-7367-032-1.
- VII. **BECK, Judith S.** *Cognitive Behavior Therapy, Basics a Beyond.* Second Edition, London: Guilford Press, 2011, 391 s. ISBN 978-1609185046.
- VIII. **BENDA, Jan.** *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi.* Československá psychologie, 2007, 51 (2), s. 129-140.
- IX. **BENYOVSZKY, Ladislav.** *Úvod do filosofického myšlení.* Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 557 s. ISBN 978-80-7380-040-6.
- X. **BHATTACHARYA, Labanya, et al.** *Cognitive behavior therapy.* Medical Journal of Dr. DY Patil University., 2013, 6, 2: s. 132-138.
- XI. **BLEICKEN, Jochen.** *Athénská demokracie.* Přeložil Jan SOUČEK, Praha: OIKOYMENH, 2002, 792 s. ISBN 80-7298-055-6.
- XII. **BOSS, Medard.** *Nárys medicíny a psychologie I. (vybrané kapitoly).* Bratislava: Předmanželská a manželská poradna, 1985.
- XIII. **BURKEMAN, Oliver.** *Protijed. Štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení.* Přeložila Johana Eliášová. Brno: BizBooks, 2017, ISBN 978-80-265-0594-5.
- XIV. **CICERO, Marcus T.** *Tuskulské hovory.* Přeložil Václav BAHNÍK, Praha: Svoboda, 1976, 434 s. ISBN 25-068-76
- XV. **CONDRAU, Gion.** *Fenomenologické rysy psychosomatických poruch.* Přeložili Hana DRÁBKOVÁ a Oldřich ČÁLEK. In: Jiří RŮŽÍČKA (ed.) *Psychosomatický přístup k člověku.* Praha: Triton, 2006, s. 167–172. ISBN 80-7254-750-X.
- XVI. **COPELSTON, Frederick.** *Dějiny filosofie I., Řecko a Řím.* Přeložila Jana ODEHNALOVÁ, Refugium Velehrad-Roma, 2014, 704 s. ISBN 978-80-7412-167-8.
- XVII. **DALAL, Farhad.** *CBT: The Cognitive Behavioural Tsunami: Managerialism, Politics and the Corruptions of Science.* Routledge, 2018. 198 s. ISBN 9781782206644
- XVIII. **DECKER, Suzanne E. a Amy E. NAUGLE** *DBT for sexual abuse survivors: Current status and future directions.* Journal of behavior Analysis of Offender and Victim: Treatment and Prevention, 2008, 1,4: 52–69.
- XIX. **DIMEFF, Linda A. a Marsha M. LINEHAN.** *Dialectical behavior therapy for substance abusers.* Addiction science & clinical practice, 2008, 4,2: 39–47.
- XX. **DISMAN, Miroslav.** *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele.* Praha: Karolinum, 2014, 374 s. ISBN 978-80-246-1966-8.

- XXI. **DREYFUS, Hubert L., Paul RABINOW a Michel FOUCAULT.** *Michel Foucault: za hranicemi strukturalismu a hermeneutiky.* Praha: Herrmann & synové, 2010. 363 s. ISBN 978-80-87054-20-8.
- XXII. **EPIKTÉTOS.** *Rukojeť, Rozpravy.* Přeložil Rudolf KUTHAN, 2. vyd. Praha: Svoboda, 1972.
- XXIII. **ERSKINE, Andrew.** *Zeno and the Beginning of Stoicism,* Classical Association of Ireland, 2000, s. 51–60.
- XXIV. **FINK, Eugen.** *Oáza štěstí.* Přeložili Jiří ČERNÝ a Věra KOUBOVÁ. Praha: Mladá fronta, 1992, 61 s. ISBN 80-204-0224-1.
- XXV. **FISCH, Max H.** *Alexander and the Stoics,* The American Journal of Philology, Vol. 58, No. 2, 1937, s. 129–151.
- XXVI. **FOREMAN, Elaine a Clair POLLARD.** *Introducing Cognitive Behavioural Therapy (CBT): A Practical Guide.* London: Icon books Ltd, 2011, 226 s. ISBN 978-1848312548
- XXVII. **FRANC, Jakub.** Problematika vlivu psychoterapeutického výcviku na osobnost frekventanta. In: SI Bulletin 2006, Praha: Skálův institut, 2006, s. 143–152.
- XXVIII. **FRANKL, Emil V.** *Lékařská péče o duši.* Přeložil Vladimír JOCHMANN, Brno: Cesta, 2006, 237 s. ISBN 80-85319-50-0.
- XXIX. **FRYSZER, Andreas a Rainer SCHWING.** *Handbook of Systemic Psychotherapy.* Vandenhoeck & Ruprecht, 2014, 333 s. ISBN 978-3525404539.
- XXX. **GERMER, Christopher K., Ronald D. SIEGEL, a Paul R. FULTON (ed.)** *Mindfulness and Psychotherapy.* New York: The Guilford Press, 2005. ISBN 1-59385-139-1.
- XXXI. **HADOT, Pierre.** *Co je antická filosofie?.* Přeložila Magdalena KŘÍŽOVÁ. Praha: Institut Fraçais, 2017, 328 s. ISBN 978-80-7429-680-2.
- XXXII. **HAMILTON, John T.** Embarkations. In: *Security, Politics, Humanity, and the Philology of Care,* Princeton University Press, 2013, s. 168–181. ISBN 978-0691171227.
- XXXIII. **HARRIS, Russ.** Past na štěstí. Přeložila Jana ŽLÁBKOVÁ, Praha: BETA, 2016, 320 s. ISBN 9788073068202.
- XXXIV. **HAUGH, Sheila.** A Person-Centred Perspective. In Sheila HAUGH, Stephen PAUL (ed.) *The Therapeutic Relationship: Perspectives and Themes.* Ross-on-Wye: PCCS Books, 2008, s. 36–50. ISBN 978-1906254049
- XXXV. **HAVEL, Václav a Ladislav SNOPKO.** *Kdo řekl A, musí říct i B: texty Václava Havla 1968–2008: málo bolo Havla: Václavovi Havlovi k jeho sedemdesiatinám od priateľov zo Slovenska.* Praha: Neinvestiční fond Mosty v spolupráci so Stredoeurópskou nadáciou, 2008. ISBN 978-80-969970-9-1.
- XXXVI. **HAYES, Steven C.** *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies.* In: Behavior therapy, Association for Advancement of Behavior Therapy 2004, 35, s. 639-665. 21.
- XXXVII. **HAYES, Steven C. et al.** *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes.* Psychology Faculty Publications, 2006, paper 101. Dostupné z: http://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/101/
- XXXVIII. **HENDL, Jan.** *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat.* Praha: Portál, 2004, 584 s. ISBN 80-7178-820-1.
- XXXIX. **HERBERT, James D. a Evan M. FORMAN (ed.).** *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies.* New Jersey: John Wiley, 2011 368 s. ISBN 978-0-470-47441-9.

- XL. **HILEY, David. R.** *The Deep Challenge of Pyrrhonian Scepticism*. Journal of the History of Philosophy, Vol. 25, No. 2, 1987, s. 185–213.
- XLI. **HLADKÝ, Vojtěch.** *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2010, 236 s. ISBN 978-80-87378-28-1
- XLII. **HOFMANN, Stefan G. a Gordon J. G. ASMUNDSON.** *Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?*. Clinical Psychology Review, 2008, 28, s. 1–16.
- XLIII. **HOGENOVÁ, Anna.** *Jak pečujeme o svou duši*, 2. vydání, Praha: UK PeadF, 2009, 257 s. ISBN 978-80-7290-395-5
- XLIV. **HOLMES, Paul., Sandra GEORGESCU a Wendy LILES.** *Further delineating the applicability of acceptance and change to private responses: The example of dialectical behavior therapy*. The Behavior Analyst Today, 2006, 7 (3): s. 301–311.
- XLV. **HORYNA, Břetislav.** *Filosofie Skepse*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2008. ISBN 9788071822684.
- XLVI. **CHAPMAN, Alexander L.** *Dialectical behavior therapy: current indications and unique elements*. Psychiatry Edgmont, 2006, 3 (9): s. 62–68.
- XLVII. **CHOI-KAIN, Lois. W. et al.** *What Works in the Treatment of Borderline Personality Disorder*. Current Behavioral Neuroscience Reports, 2017, 4 (1): 21–30.
- XLVIII. **JOSEPH, Stephen (ed.).** *The Handbook of Person-Centred Therapy and Mental Health: theory, research and practice*. PCCS Books Ltd, 2017, 512 s. ISBN 978-1910919316.
- XLIX. **KARFÍK, Filip.** *Duše a svět*. Praha: OIKOYMENH, 2007, 250 s. ISBN 938-80-7298-174-8.
- L. **KLIEM, Soeren., Christoph KRÖGER a Joachim KOSFELDER.** *Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: A meta-analysis using mixed-effects modeling*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2010, 78 (6): s. 936–951.
- LI. **KNAUS, William. J. (ed).** *The Cognitive Behavioral Workbook for Depression*. Oakland: New Harbinger Publications, 2006, 600 s. ISBN 978-1458762351.
- LII. **KRATOCHVÍL, Stanislav.** *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2017, 403 s. ISBN 978-80-262-1227-0.
- LIII. **KUCHAR, Jakub.** *Terapie není fast food*. In: Aktuálně, 2019, [online]. [cit. 13. 4. 2020]. Dostupné z: <http://blog.aktualne.cz/blogy/jakub-kuchar.php?itemid=34781>
- LIV. **KUYKEN, Willem et al.** *How does mindfulness-based cognitive therapy work?*. Behaviour Research and Therapy, 2010, 48, s. 1105–1112. ISSN 0005-7967.
- LV. **LAERTIOS, Díogenés.** *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*. Přeložil Antonín KOLÁŘ, Pelhřimov: Nová tiskárna, 1995, 480 s. ISBN 80-901916-3-0
- LVI. **LAYARD, Richard et al.** *Cost-Benefit Analysis of Psychological Therapy*. Centre for Economic Performance: Discussion Paper No. 829, 2007.
- LVII. **LAYARD, Richard.** *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin UK, 2006, 310 s. ISBN 9780143037019.
- LVIII. **LEADER, Darian.** *A quick fix for the soul*. In: The Guardian 2008, [online]. [cit. 13. 4. 2020] Dostupné z: <https://www.theguardian.com/science/2008/sep/09/psychology.humanbehaviour>
- LIX. **LEVINE, Talia Bar-Yoseph.** *Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice*. Routledge, 2012, 216 s. ISBN 978-0415489164.

- LX. **LINEHAN, Marsha. M.** *DBT Skills Training Manual, Second Edition*, The Guilford Press, 2014, 504 s. ISBN 978-1462516995.
- LXI. **LINEHAN, Marsha. M. et al.** *Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients*. Archives of General Psychiatry, 1991, 48 (12): s. 1060–1064.
- LXII. **LITTLE, Hannah., Anna TICKLE a Roshan das NAIR.** *Process and impact of dialectical behaviour therapy: A systematic review of perceptions of clients with a diagnosis of borderline personality disorder*. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 2017.
- LXIII. **LONG, Anthony. A.** *Hellénistická filosofie*. Přeložil Petr KOLEV, Praha: OIKOYMENH, 2003, 344 s. ISBN 80-7298-077-7.
- LXIV. **MARCUS AURELIUS, Antoninus.** *Hovory k sobě*. Přeložil Rudolf KUTHAN, 8. vydání, Praha: Mladá fronta, 1999, 174 s. ISBN 80-204-0799-5
- LXV. **MOŽNÝ, Petr a Ján PRAŠKO.** *Kognitivně-behaviorální terapie: Úvod do teorie a praxe*. Praha: Triton, 1999, 304 s. ISBN 80-7254-038-6.
- LXVI. **OWEN-PUGH, Valerie.** *Against and for CBT: towards a constructive dialogue?*, British Journal of Guidance & Counselling, 2009, 37:4, s. 511-513.
- LXVII. **PATOČKA, Jan.** *Aristotelés, Přednášky z antické filosofie*. Praha: Vyšehrad, 1994, 128 s. ISBN 80-7021-067-2.
- LXVIII. **PAVELKOVÁ, Kateřina.** *Studie vlivu dlouhodobého psychoterapeutického výcviku SUR na své absolventy*. Praha, 2010. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Jiří Šípek.
- LXIX. **PEŠEK Roman, Ján PRAŠKO a Petr ŠTÍPEK.** *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi*. Praha: Portál, 2013, 232 s. ISBN 978-80-262-0501-2.
- LXX. **PHILIPPOT, Pierre a Zindel SEGAL.** *Mindfulness-Based Psychological Interventions: Developing Emotional Awareness for Better Being*. Journal of Consciousness Studies, 2009, No. 16, 10-12, s. 285-306. ISSN 1355-8250.
- LXXI. **PILGRIM, David.** *Reading 'Happiness': CBT and the Layard thesis*, European Journal of Psychotherapy and Counselling, 2008, 10:3, s. 247-260.
- LXXII. **PLATÓN.** *Ustava*. Přeložil František NOVOTNÝ, Praha OIKOYMENH, 2005, 427 s. ISBN 80-7298-142-0.
- LXXIII. **PLATÓN.** *Faidón*. Přeložil František NOVOTNÝ, Praha: OIKOYMENH, 2000 (a), 105 s. ISBN 80-86005-26-7.
- LXXIV. **PLATÓN.** *Gorgias*. Přeložil František NOVOTNÝ, Praha: OIKOYMENH, 2000 (b), 129 s. ISBN 80-7298-005-X.
- LXXV. **PRAŠKO, Ján.** *Kognitivně behaviorální terapie a její integrativní síla*. Psychoterapie, 2009, roč. 3, č. 2, s. 108–114.
- LXXVI. **PROCHASKA, James O., John C. NORCROSS a Carlo C. DICLEMENTE.** *Changing for Good A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. HarperCollins e-books, 2010, 269 s. ISBN 978-0-06-201038-4.
- LXXVII. **RÁDL, Emanuel.** *Dějiny filosofie I.: Starověk a středověk*. Praha: Votobia, 1998, 514 s. ISBN 80-7220-063-1.
- LXXVIII. **ROBERTSON, Donald.** *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Kernac Books, 2010, 318 s. ISBN 978-1855757561.
- LXXIX. **ROGERS, Carl R.** *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. New Ed edition. Croydon: Constable, 2003, 560 s. ISBN 978-1841198408.

- LXXX. **ROGERS, Carl R.** A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework. In: Sigmund KOCH (ed.), *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3. Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw-Hill, 1959, s. 184–256.
- LXXXI. **RŮŽIČKA, Jiří.** Léčebná metoda v Daseins-analýze, rozhovor. In: Jaroslav KOŤA (ed.), *Dobro, zlo a řeč v psychoterapii, kolektivní monografie Pražské vysoké školy psychosociálních studií: Psychoterapie VII*. Praha: Triton, 2009, s. 98–108. ISBN 978-80-7387-273-1.
- LXXXII. **RŮŽIČKA, Jiří.** *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton, 2003. 332 s. ISBN 80-7254-312-1.
- LXXXIII. **RYLE, Anthony.** *Critique of CBT and CAT. Change for the better*. 2012, 4, s. 1-8.
- LXXXIV. **ŘIHÁČEK, Tomáš.** *Co dělá terapeuta dobrým terapeutem*. In: 7. konference ČAP "Příběh české psychoterapie 1989–2019". 2019.
- LXXXV. **SENECA, Lucius A.** *Další listy Luciliovi*. Přeložil Václav BAHNÍK, Praha: Svoboda, 1984, 336 s. ISBN 25-015-84.
- LXXXVI. **SHEDLER, Jonathan.** *The efficacy of psychodynamic psychotherapy*. American Psychologist, Vol 65(2), Feb-Mar 2010, s. 98-109.
- LXXXVII. **SCHIRALDI, Glen, R.** *Deset kroků k vyšší sebedůvěře: Začněte si věřit!*. Přeložil Radek BLAHETA, Praha: Grada, 2014, 176 s. ISBN 978-80-247-5146-7.
- LXXXVIII. **SPONG, Sheila.** *Against and for CBT: Towards a constructive dialogue?* By Richard HOUSE a Del LOEWENTHAL. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2008; 320 pp. *Psychotherapy and Politics International*, 2009, 7(3), s. 222-224.
- LXXXIX. **STOFFERS-WINTERLING, Jutta M. et al.** *Psychological therapies for people with borderline personality disorder*. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012, 8 (8).
- XC. **ŠURÁŇOVÁ, Veronika.** *Využití všímavosti (mindfulness) v duševní hygieně pomáhajících profesí*. Příspěvek na FP MU v Brně, 2012. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/ped/uredni_deska/ovvvv/35480914/35496087/prispevek_suranova_T002_2012.pdf
- XCI. **VALENTINE, Sarah. E., et al.** *The Use of Dialectical Behavior Therapy Skills Training as Stand-Alone Treatment: A Systematic Review of the Treatment Outcome Literature*. *Journal of Clinical Psychology*, 2015, 71 (1): s. 1–20.
- XCII. **VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL [eds].** *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010, 744 s. ISBN 978-80-7367-682-7
- XCIII. **WHITFIELD, Graeme a Alan DAVIDSON.** *Cognitive Behavioural Therapy Explained*. Oxford: Redcliffe Publishing, 2007, 184 s. ISBN 9781857756036.
- XCIV. **WINDELT, James O. a Stanley J. WOOLLAMS.** *The effects of training on marriages*. *Transactional Analysis Journal*, 1976, 6.2: s. 209-212.
- XCV. *Zlomky starých stoikov*. Přeložil Miloslav OKÁL, Bratislava: Pravda, 1984, 464 s.

Příloha

V příloze předkládám dotazník předkládaný terapeutům při výzkumu.

23. 5. 2020

Myšlenky filosofických směrů v běžné terapeutické praxi

Myšlenky filosofických směrů v běžné terapeutické praxi

Dobrý den,

mé jméno je Daniel Wagner, jsem studentem Fakulty humanitních studií a začínající mladý psychoterapeut pracující v sociálních službách a vítám Vás u tohoto krátkého dotazníku, který je sestaven pro účely mé bakalářské práce.

Tento dotazník je určen pro všechny lidi pracující na poli psychoterapie, ať už je to v sociálních službách, ve zdravotnictví nebo v soukromé praxi.

Poprosím Vás o zodpovězení devíti souborů otázek a vybrání z nich, jaký výrok je pro Vás nejbližší, druhý nejbližší nebo naopak nejvzdálenější. U každé odpovědi se pokuste vybrat odpověď, byť by neseseděla přesně tomu, jak danou věc Vy sám/a pojmáte. Výběr může být náročný, klidně se nebojte zvolit podle pocitu nebo pokud Vám určitá část odpovědi nejvíce sedí. Pokud Vám neseď žádná odpověď i to je v pořádku, zkuste vybrat tu, která je vám nejbližší ze všech vzdálených.

V úvodu se Vás zeptám na několik základních informací ohledně Vašeho psychoterapeutického vzdělání a Vaší praxe.

Dotazník zabere zhruba 30-40 minut.

Děkuji Vám, za Vaši případnou ochotu.

Základní informace

1. Jak dlouho se věnujete psychoterapii?

Označte jen jednu elipsu.

- Praxi se zatím nevěnuji a jsem pouze ve výcviku
- 1 - 3 roky
- 4 - 10 let
- Více jak 10 let

2. V jakém psychoterapeutickém směru jste absolvoval/a svůj psychoterapeutický výcvik?

Označte jen jednu elipsu.

- Kognitivně-behaviorální psychoterapie a s ní příbuzné směry
- Psychoanalýza a s ní příbuzné směry
- Na člověka zaměřená psychoterapie
- Gestalt
- Daseinanalýza a existenciální směry
- Jiné: _____

3. Kde vykonáváte svou praxi?

Označte jen jednu elipsu.

- V sociálních službách
- Ve zdravotnictví
- V soukromé praxi
- Jiné: _____

4. Kolik Vám je let?

Otázka první - jak pojmáte štěstí?

5. Vyberte odpověď, která je nejbližší tomu, jak vy sám pojímáte štěstí.

Označte jen jednu elipsu.

- Cestou ke štěstí je žít jako dítě či zvíře, oprostit se od nadvlády kultury a civilizace.
- Cesta ke štěstí směřuje přes zdržení se soudů – nerozlišovat, co je dobré či zlé a vyhnout se soudu.
- Lidské štěstí pramení ze znalosti skutečné slasti, a umět skutečnou slast rozlišovat.
- Štěstí se nachází v životě v souladu s rozumem, nejvyšší forma života je žití teoretické.
- Podstatná je kultivace duše, její zaměření k dobru, štěstí nelze dosáhnout přímo, ale jde o důsledek hledání dobra.
- Štěstí vychází z přijetí světa takového, jaký je, i se všemi svými příčinami.

6. Nyní vyberte možnost, která je pro vás jako druhá nejbližší tomu, jak vy sám pojímáte štěstí.

Označte jen jednu elipsu.

- Cestou ke štěstí je žít jako dítě či zvíře, oprostit se od nadvlády kultury a civilizace.
- Cesta ke štěstí směřuje přes zdržení se soudů – nerozlišovat, co je dobré či zlé a vyhnout se soudu.
- Lidské štěstí pramení ze znalosti skutečné slasti, a umět skutečnou slast rozlišovat.
- Štěstí se nachází v životě v souladu s rozumem, nejvyšší forma života je žití teoretické.
- Podstatná je kultivace duše, její zaměření k dobru, štěstí nelze dosáhnout přímo, ale jde o důsledek hledání dobra.
- Štěstí vychází z přijetí světa takového, jaký je, i se všemi svými příčinami.

7. Nyní naopak vyberte odpověď, která je pro Vás Vašemu pojetí štěstí nejdálčenější.

Označte jen jednu elipsu.

- Cestou ke štěstí je žít jako dítě či zvíře, oprostít se od nadvlády kultury a civilizace.
- Cesta ke štěstí směřuje přes zdržení se soudů – nerozlišovat, co je dobré či zlé a vyhnout se soudu.
- Lidské štěstí pramení ze znalosti skutečné slasti, a umět skutečnou slast rozlišovat.
- Štěstí se nachází v životě v souladu s rozumem, nejvyšší forma života je žití teoretické.
- Podstatná je kultivace duše, její zaměření k dobru, štěstí nelze dosáhnout přímo, ale jde o důsledek hledání dobra.
- Štěstí vychází z přijetí světa takového, jaký je, i se všemi svými příčinami.

Otázka druhá - jak vnímáte poznání?

8. Zde je 6 výroků o poznání. Jaký tento výrok je Vám nejbližší?

Označte jen jednu elipsu.

- Poznání slouží jako prostředek, jak dosáhnout duševního míru a čisté slasti.
- Největším poznáním je přestat se pokoušet o plné poznání. Vše je možné zpochybnit.
- Svět má řád, je řízen rozumem a víme, že spěje k dobrému. Každá událost má svou příčinu, byť ji nutně nemusíme znát a poznat.
- To, co poznáváme, už v nás nějakým způsobem je.
- Poznání má cíl v sobě samém.
- Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.

9. Zde je 6 výroků o poznání. Jaký tento výrok je pro Vás druhý nejbližší?

Označte jen jednu elipsu.

- Poznání slouží jako prostředek, jak dosáhnout duševního míru a čisté slasti.
- Největším poznáním je přestat se pokoušet o plné poznání. Vše je možné zpochybnit.
- Svět má řád, je řízen rozumem a víme, že spěje k dobrému. Každá událost má svou příčinu, byť ji nutně nemusíme znát a poznat.
- To, co poznáváme, už v nás nějakým způsobem je.
- Poznání má cíl v sobě samém.
- Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.

10. Zde je 6 výroků o poznání. Jaký tento výrok je Vám naopak nejvzdálenější?

Označte jen jednu elipsu.

- Poznání slouží jako prostředek, jak dosáhnout duševního míru a čisté slasti.
- Největším poznáním je přestat se pokoušet o plné poznání. Vše je možné zpochybnit.
- Svět má řád, je řízen rozumem a víme, že spěje k dobrému. Každá událost má svou příčinu, byť ji nutně nemusíme znát a poznat.
- To, co poznáváme, už v nás nějakým způsobem je.
- Poznání má cíl v sobě samém.
- Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.

Otázka třetí - jaká hodnota je pro Vás důležitá?

11. Z těchto šesti výroků o hodnotách vyberte, jaký je Vám nejbližší.

Označte jen jednu elipsu.

- Poznání a vědění má tu nejvyšší hodnotu.
- Hodnotou je slast a umenšování bolesti.
- Hodnoty jako takové jsou lhostejné. Pokud vpsledku něco hodnotu má, pak je to lhostejnost sama.
- Hodnotou je vnitřní klid, vyrovnanost, důvěra v řád.
- Důležitými hodnotami je krása, pravda a dobro.
- Jedinými hodnotami je přirozenost a soběstačnost.

12. Nyní z těchto šesti výroků o hodnotách vyberte, jaký je Vám druhý nejbližší.

Označte jen jednu elipsu.

- Poznání a vědění má tu nejvyšší hodnotu.
- Hodnotou je slast a umenšování bolesti.
- Hodnoty jako takové jsou lhostejné. Pokud vpsledku něco hodnotu má, pak je to lhostejnost sama.
- Hodnotou je vnitřní klid, vyrovnanost, důvěra v řád.
- Důležitými hodnotami je krása, pravda a dobro.
- Jedinými hodnotami je přirozenost a soběstačnost.

13. Nyní z těchto šesti výroků o hodnotách naopak vyberte ten, který je Vám nejvzdálenější.

Označte jen jednu elipsu.

- Poznání a vědění má tu nejvyšší hodnotu.
- Hodnotou je slast a umenšování bolesti.
- Hodnoty jako takové jsou lhostejné. Pokud vpsledku něco hodnotu má, pak je to lhostejnost sama.
- Hodnotou je vnitřní klid, vyrovnanost, důvěra v řád.
- Důležitými hodnotami je krása, pravda a dobro.
- Jedinými hodnotami je přirozenost a soběstačnost.

Otázka čtvrtá - na co dáváte důraz ve své práci s klientem?

14. Z těchto šesti výroků vyberte ten, který je nejbližší tomu, na co Vy sám/a dáváte důraz ve Vaší psychoterapeutické práci s klientem.

Označte jen jednu elipsu.

- V terapii není mým cílem být prospěšný či užitečný, cílem je poznání samotné.
- Cílem v terapii je akceptovat současný stav věcí, přijmou nevyhnutelné, nesnažit se změnit to, co člověk nemá ve své moci a přijímat věci tak jak přichází.
- Při práci s klientem je pro mě důležité mu něco předat, pečovat o jeho duši a touto péčí z něj učinit lepšího člověka.
- Při práci dávám důraz na oproštění se od kulturních a společenských norem. Jsem přímočarý, jasný, nebojím se být sprostý, urážlivý nebo hrubý, když to situace vyžaduje. Ve své práci užívám humor, nebojím se být jízlivý a provokovat.
- Snižování, a nakonec i odstranění bolestí klienta je pro mě klíčovým cílem. Při práci s ním se více a více zaměřuji na to, co je příjemné. Též jej podporuji v osvobození se od pověrečných představ a strachů.
- K vrcholu terapie se dostanu tím, že se zřeknu terapie samotné, svého směru i výcviku, vše odložím stranou. Teprve pak mohu terapeuticky pracovat.

15. Z těchto šesti výroků vyberte nyní ten, který je druhý nejbližší tomu, na co Vy sám/a dáváte důraz ve Vaší psychoterapeutické práci s klientem.

Označte jen jednu elipsu.

- V terapii není mým cílem být prospěšný či užitečný, cílem je poznání samotné.
- Cílem v terapii je akceptovat současný stav věcí, přijmou nevyhnutelné, nesnažit se změnit to, co člověk nemá ve své moci a přijímat věci tak jak přichází.
- Při práci s klientem je pro mě důležité mu něco předat, pečovat o jeho duši a touto péčí z něj učinit lepšího člověka.
- Při práci dávám důraz na oproštění se od kulturních a společenských norem. Jsem přímočarý, jasný, nebojím se být sprostý, urážlivý nebo hrubý, když to situace vyžaduje. Ve své práci užívám humor, nebojím se být jízlivý a provokovat.
- Snižování, a nakonec i odstranění bolestí klienta je pro mě klíčovým cílem. Při práci s ním se více a více zaměřuji na to, co je příjemné. Též jej podporuji v osvobození se od pověrečných představ a strachů.
- K vrcholu terapie se dostanu tím, že se zřeknu terapie samotné, svého směru i výcviku, vše odložím stranou. Teprve pak mohu terapeuticky pracovat.

16. Z těchto šesti výroků nyní naopak vyberte ten, který je nejvzdálenější tomu, na co Vy sám/a dáváte důraz ve Vaší psychoterapeutické práci s klientem.

Označte jen jednu elipsu.

- V terapii není mým cílem být prospěšný či užitečný, cílem je poznání samotné.
- Cílem v terapii je akceptovat současný stav věcí, přijmou nevyhnutelné, nesnažit se změnit to, co člověk nemá ve své moci a přijímat věci tak jak přichází.
- Při práci s klientem je pro mě důležité mu něco předat, pečovat o jeho duši a touto péčí z něj učinit lepšího člověka.
- Při práci dávám důraz na oproštění se od kulturních a společenských norem. Jsem přímočarý, jasný, nebojím se být sprostý, urážlivý nebo hrubý, když to situace vyžaduje. Ve své práci užívám humor, nebojím se být jízlivý a provokovat.
- Snižování, a nakonec i odstranění bolestí klienta je pro mě klíčovým cílem. Při práci s ním se více a více zaměřuji na to, co je příjemné. Též jej podporuji v osvobození se od pověrečných představ a strachů.
- K vrcholu terapie se dostanu tím, že se zřeknu terapie samotné, svého směru i výcviku, vše odložím stranou. Teprve pak mohu terapeuticky pracovat.

Otázka pátá - jakým způsobem pro Vás klient dospěje ke změně?

17. Je před Vámi šest výroků. Který pro Vás nejlépe vystihuje to, jakým způsobem klient dospěje ke změně v terapii?

Označte jen jednu elipsu.

- V terapii se snažím dovést klienta k tomu, aby přestal hodnotit, rozlišovat, co je dobré či špatné, zpochybnit s ním základní obecné poznatky, aby se mohl dostat k vnitřnímu klidu.
- Klient by měl směřovat k askezi tužeb. Ujasňuji s ním, co skutečně potřebuje. Cestou ke spokojenému životu a změně je, vystačit si s naplněním základních životních potřeb a zřít se nadbytečného. Cílem je vyhnout se zbytečné bolesti.
- Mým cílem je vést klienta k tomu, aby žil v souladu se svou přirozeností a našel ji. Klient nemůže změnit svůj život, úděl, ani své okolí, které jsou mu dány. V jeho moci je však změnit svůj postoj k nim (přerámovat je).
- Není podstatné o čem s klientem hovořím, důležitý je rozhovor samotný a klientova proměna v rámci tohoto rozhovoru, dialogu.
- V terapii se nepokouším o argumentaci, nepředávám klientovi nauku. Můj život samotný, stejně jako klientův, je nositelem smyslu a vyplývá z něj vše potřebné. Změna souvisí s odložením kulturních a společenských norem a nároků společnosti.
- Prvotním cílem není změna, ale poznání. V terapii tedy neusiluji o změnu, ale o klientovo poznání samo o sobě.

18. Stále je před Vámi šest výroků. Který pro Vás jako druhý nejlépe vystihuje to, jakým způsobem klient dospěje ke změně v terapii?

Označte jen jednu elipsu.

- V terapii se snažím dovést klienta k tomu, aby přestal hodnotit, rozlišovat, co je dobré či špatné, zpochybnit s ním základní obecné poznatky, aby se mohl dostat k vnitřnímu klidu.
- Klient by měl směřovat k askezi tužeb. Ujasňuji s ním, co skutečně potřebuje. Cestou ke spokojenému životu a změně je, vystačit si s naplněním základních životních potřeb a zřít se nadbytečného. Cílem je vyhnout se zbytečné bolesti.
- Mým cílem je vést klienta k tomu, aby žil v souladu se svou přirozeností a našel ji. Klient nemůže změnit svůj život, úděl, ani své okolí, které jsou mu dány. V jeho moci je však změnit svůj postoj k nim (přerámovat je).
- Není podstatné o čem s klientem hovořím, důležitý je rozhovor samotný a klientova proměna v rámci tohoto rozhovoru, dialogu.
- V terapii se nepokouším o argumentaci, nepředávám klientovi nauku. Můj život samotný, stejně jako klientův, je nositelem smyslu a vyplývá z něj vše potřebné. Změna souvisí s odložením kulturních a společenských norem a nároků společnosti.
- Prvotním cílem není změna, ale poznání. V terapii tedy neusiluji o změnu, ale o klientovo poznání samo o sobě.

19. Stále je před Vámi šest výroků. Který pro Vás naopak nejméně vystihuje, jakým způsobem klient dospěje ke změně v terapii?

Označte jen jednu elipsu.

- V terapii se snažím dovést klienta k tomu, aby přestal hodnotit, rozlišovat, co je dobré či špatné, zpochybnit s ním základní obecné poznatky, aby se mohl dostat k vnitřnímu klidu.
- Klient by měl směřovat k askezi tužeb. Ujasňuji s ním, co skutečně potřebuje. Cestou ke spokojenému životu a změně je, vystačit si s naplněním základních životních potřeb a zřít se nadbytečného. Cílem je vyhnout se zbytečné bolesti.
- Mým cílem je vést klienta k tomu, aby žil v souladu se svou přirozeností a našel ji. Klient nemůže změnit svůj život, úděl, ani své okolí, které jsou mu dány. V jeho moci je však změnit svůj postoj k nim (přerámovat je).
- Není podstatné o čem s klientem hovořím, důležitý je rozhovor samotný a klientova proměna v rámci tohoto rozhovoru, dialogu.
- V terapii se nepokouším o argumentaci, nepředávám klientovi nauku. Můj život samotný, stejně jako klientův, je nositelem smyslu a vyplývá z něj vše potřebné. Změna souvisí s odložením kulturních a společenských norem a nároků společnosti.
- Prvotním cílem není změna, ale poznání. V terapii tedy neusiluji o změnu, ale o klientovo poznání samo o sobě.

Otázka šestá - jakým způsobem s Vaším klientem spolupracujete?

20. Z těchto šesti výroků vyberte ten, který nejvíce vystihuje způsob, jakým s Vaším klientem spolupracujete.

Označte jen jednu elipsu.

- Neříkám klientovi, jaké jsou normy ani hodnoty, ty jsou samy o sobě falešné. Usiluji s ním o přirozenost.
- S klientem spolupracuji na tom, aby dokázal vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti i neměnnosti a přijmout je takové, jaké jsou. Rozlišuji s ním, co změnit může a co změnit nemůže.
- Svou úlohu terapeuta spatřuji v rozbití všech mínění, iluzí a předsudků, které daný člověk chová. Klient neví, s čím souhlasím a s čím nesouhlasím.
- V rámci dialogu s klientem není cílem vnutit mu dogmatickou pravdu, ale umožnit mu oprostít od partikularity jeho úhel pohledu, tedy aby si byl vědom kontextu, ve kterém jedná. Mým nástrojem je dialog, v němž se ukáže neudržitelnost některých jeho stanovisek, a tím je možno se dobrat pravdy i dobra.
- V terapii chci podpořit klienta, aby ovládl svou mysl a uměl se soustředit na věci příjemné. Usiluji s ním o uvolnění životního napětí.
- Klient jde za pochopením a porozuměním, pro ně samotné a musí tak činit sám za sebe. Vedu klienta k tomu, aby sám kultivoval poznání o sobě samém.

21. Z těchto šesti výroků nyní vyberte ten, který jako druhý nejvíce vystihuje způsob, jakým s Vaším klientem spolupracujete.

Označte jen jednu elipsu.

- Neříkám klientovi, jaké jsou normy ani hodnoty, ty jsou samy o sobě falešné. Usiluji s ním o přirozenost.
- S klientem spolupracuji na tom, aby dokázal vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti i neměnnosti a přijmout je takové, jaké jsou. Rozlišuji s ním, co změnit může a co změnit nemůže.
- Svou úlohu terapeuta spatřuji v rozbití všech mínění, iluzí a předsudků, které daný člověk chová. Klient neví, s čím souhlasím a s čím nesouhlasím.
- V rámci dialogu s klientem není cílem vnutit mu dogmatickou pravdu, ale umožnit mu oprostít od partikularity jeho úhel pohledu, tedy aby si byl vědom kontextu, ve kterém jedná. Mým nástrojem je dialog, v němž se ukáže neudržitelnost některých jeho stanovisek, a tím je možno se dobrat pravdy i dobra.
- V terapii chci podpořit klienta, aby ovládl svou mysl a uměl se soustředit na věci příjemné. Usiluji s ním o uvolnění životního napětí.
- Klient jde za pochopením a porozuměním, pro ně samotné a musí tak činit sám za sebe. Vedu klienta k tomu, aby sám kultivoval poznání o sobě samém.

22. Nyní těchto šesti výroků naopak vyberte ten, který nejméně vystihuje způsob, jakým s Vaším klientem spolupracujete.

Označte jen jednu elipsu.

- Neříkám klientovi, jaké jsou normy ani hodnoty, ty jsou samy o sobě falešné. Usiluji s ním o přirozenost.
- S klientem spolupracuji na tom, aby dokázal vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti i neměnnosti a přijmout je takové, jaké jsou. Rozlišuji s ním, co změnit může a co změnit nemůže.
- Svou úlohu terapeuta spatřuji v rozbití všech mínění, iluzí a předsudků, které daný člověk chová. Klient neví, s čím souhlasím a s čím nesouhlasím.
- V rámci dialogu s klientem není cílem vnutit mu dogmatickou pravdu, ale umožnit mu oprostít od partikularity jeho úhel pohledu, tedy aby si byl vědom kontextu, ve kterém jedná. Mým nástrojem je dialog, v němž se ukáže neudržitelnost některých jeho stanovisek, a tím je možno se dobrat pravdy i dobra.
- V terapii chci podpořit klienta, aby ovládl svou mysl a uměl se soustředit na věci příjemné. Usiluji s ním o uvolnění životního napětí.
- Klient jde za pochopením a porozuměním, pro ně samotné a musí tak činit sám za sebe. Vedu klienta k tomu, aby sám kultivoval poznání o sobě samém.

Otázka sedmá - jak se Vy sám/a rozvíjíte ve své práci? Případně kde jsou Vaše zdroje?

23. Máte před sebou 6 výroků. Který nejbližší vystihuje, jak se Vy sám/a rozvíjíte ve své práci a Vaše profesní zdroje?

Označte jen jednu elipsu.

- Důležitá je pro mne vyrovnanost a klid, které jsou pro mě spojeny se skrovným a nenákladným životem v ústraní. Vyhýbám se zbytečné bolesti.
- Považuji za důležité umírnovat své afekty či vášně, a v tomto ohledu se oprostít od těla a tělesných potřeb, což mi umožní kultivovat duši a život duševní.
- Důležitá je pro mne neochvějnost, ve své práci se zdokonaluji ve zdržení se úsudku a hodnocení. Toto zdržení se soudů a vnímání a reflektování nepoznatelnosti světa a dějů v něm rozvíjí mou práci.
- V rámci své práce se rozvíjím ve vnímání přítomné chvíle, trénuji pozornost (mindfulness) a cvičím se v tom, vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti.
- Nejvyšším ideálem je pro mne teoretické bádání.
- Nezajímají mě texty, teorie a odborná literatura, ta vše důležité jen zatemňuje, důležitá je jen zkušenost, praxe, život sám.

24. Máte před sebou 6 výroků. Který jako druhý nejlépe vystihuje, jak se Vy sám/a rozvíjíte ve své práci a Vaše profesní zdroje?

Označte jen jednu elipsu.

- Důležitá je pro mne vyrovnanost a klid, které jsou pro mě spojeny se skrovným a nenákladným životem v ústraní. Vyhýbám se zbytečné bolesti.
- Považuji za důležité umírnovat své afekty či vášně, a v tomto ohledu se oprostít od těla a tělesných potřeb, což mi umožní kultivovat duši a život duševní.
- Důležitá je pro mne neochvějnost, ve své práci se zdokonaluji ve zdržení se úsudku a hodnocení. Toto zdržení se soudů a vnímání a reflektování nepoznatelnosti světa a dějů v něm rozvíjí mou práci.
- V rámci své práce se rozvíjím ve vnímání přítomné chvíle, trénuji pozornost (mindfulness) a cvičím se v tom, vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti.
- Nejvyšším ideálem je pro mne teoretické bádání.
- Nezajímají mě texty, teorie a odborná literatura, ta vše důležité jen zatemňuje, důležitá je jen zkušenost, praxe, život sám.

25. Máte před sebou 6 výroků. Který naopak nejméně vystihuje, jak se Vy sám/a rozvíjíte ve své práci a Vaše profesní zdroje?

Označte jen jednu elipsu.

- Důležitá je pro mne vyrovnanost a klid, které jsou pro mě spojeny se skrovným a nenákladným životem v ústraní. Vyhýbám se zbytečné bolesti.
- Považuji za důležité umírnovat své afekty či vášně, a v tomto ohledu se oprostít od těla a tělesných potřeb, což mi umožní kultivovat duši a život duševní.
- Důležitá je pro mne neochvějnost, ve své práci se zdokonaluji ve zdržení se úsudku a hodnocení. Toto zdržení se soudů a vnímání a reflektování nepoznatelnosti světa a dějů v něm rozvíjí mou práci.
- V rámci své práce se rozvíjím ve vnímání přítomné chvíle, trénuji pozornost (mindfulness) a cvičím se v tom, vnímat svět a věci v něm v jejich proměnlivosti.
- Nejvyšším ideálem je pro mne teoretické bádání.
- Nezajímají mě texty, teorie a odborná literatura, ta vše důležité jen zatemňuje, důležitá je jen zkušenost, praxe, život sám.

Otázka osmá - jak se stavíte ke společnosti, politice a obecním zájmům?

26. Z těchto šesti výroků vyberte ten, který nejlépe vystihuje, jak se Vy sám/a stavíte ke společnosti, politice a obecním zájmům.

Označte jen jednu elipsu.

- Volím naprostou svobodu a soběstačnost. Člověk může žít i mimo společnost a obec. Neměl by se v žádném případě omezovat kulturními normami a požadavky.
- Snažím se o zdokonalení lidského rodu osobním bádáním. V politickém dění participuji pouze radou a tím, že zaujímám nezaujaté teoretické stanovisko. Nejvyšším typem života je pro mne život teoretický.
- Jednám ve službách lidského společenství, zapojuji se do společenského a politického života, jednám v zájmu celku bez materiálních zájmů. Jsem světoobčanem, vazby na konkrétní společenství pro mě nejsou důležité.
- Věci obecní a společenské jsou mi lhostejné. Není potřeba hledat nové, ale přizpůsobit se tomu, co je. Co zůstává je každodenní, běžný život.
- Je pro mne důležité stranit se společenského a veřejného života, žít v ústraní a budovat hluboká přátelství. Důležitější je jedinec než společnost.
- Mám zájem o obec, politiku, věci veřejné a své idee a nápady chci převádět do společenské praxe. V mém zájmu je vytvářet dokonalou obec, dokonalé společenství. Politický život je pro mne nejvyšší vyjádření svobody a možností člověka.

27. Z těchto šesti výroků vyberte ten, který jako druhý nejlépe vystihuje, jak se Vy sám/a stavíte ke společnosti, politice a obecním zájmům.

Označte jen jednu elipsu.

- Volím naprostou svobodu a soběstačnost. Člověk může žít i mimo společnost a obec. Neměl by se v žádném případě omezovat kulturními normami a požadavky.
- Snažím se o zdokonalení lidského rodu osobním bádáním. V politickém dění participuji pouze radou a tím, že zaujímám nezaujaté teoretické stanovisko. Nejvyšším typem života je pro mne život teoretický.
- Jednám ve službách lidského společenství, zapojuji se do společenského a politického života, jednám v zájmu celku bez materiálních zájmů. Jsem světoobčanem, vazby na konkrétní společenství pro mě nejsou důležité.
- Věci obecní a společenské jsou mi lhostejné. Není potřeba hledat nové, ale přizpůsobit se tomu, co je. Co zůstává je každodenní, běžný život.
- Je pro mne důležité stranit se společenského a veřejného života, žít v ústraní a budovat hluboká přátelství. Důležitější je jedinec než společnost.
- Mám zájem o obec, politiku, věci veřejné a své idee a nápady chci převádět do společenské praxe. V mém zájmu je vytvářet dokonalou obec, dokonalé společenství. Politický život je pro mne nejvyšší vyjádření svobody a možností člověka.

28. Z těchto šesti výroků nyní naopak vyberte ten, který nejméně vystihuje, jak se Vy sám/a stavíte ke společnosti, politice a obecním zájmům.

Označte jen jednu elipsu.

- Volím naprostou svobodu a soběstačnost. Člověk může žít i mimo společnost a obec. Neměl by se v žádném případě omezovat kulturními normami a požadavky.
- Snažím se o zdokonalení lidského rodu osobním bádáním. V politickém dění participuji pouze radou a tím, že zaujímám nezaujaté teoretické stanovisko. Nejvyšším typem života je pro mne život teoretický.
- Jednám ve službách lidského společenství, zapojuji se do společenského a politického života, jednám v zájmu celku bez materiálních zájmů. Jsem světoobčanem, vazby na konkrétní společenství pro mě nejsou důležité.
- Věci obecní a společenské jsou mi lhostejné. Není potřeba hledat nové, ale přizpůsobit se tomu, co je. Co zůstává je každodenní, běžný život.
- Je pro mne důležité stranit se společenského a veřejného života, žít v ústraní a budovat hluboká přátelství. Důležitější je jedinec než společnost.
- Mám zájem o obec, politiku, věci veřejné a své idee a nápady chci převádět do společenské praxe. V mém zájmu je vytvářet dokonalou obec, dokonalé společenství. Politický život je pro mne nejvyšší vyjádření svobody a možností člověka.

Otázka devátá - který z těchto výroků je Vám nejbližší?

29. Vyberte z těchto šesti výroků ten, který je Vám nejbližší.

Označte jen jednu elipsu.

- Život spočívá v pozorování a rozjímání.
- Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.
- Žij v skrytu, to je cesta k dojití klidu.
- Odmítám možnost mít pravdu.
- Člověk je sourozenec pravdy.
- Všichni lidé jsou si rovni a mají shodné potřeby.

30. Nyní vyberte z těchto šesti výroků ten, který je Vám druhý nejbližší.

Označte jen jednu elipsu.

- Život spočívá v pozorování a rozjímání.
- Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.
- Žij v skrytu, to je cesta k dojití klidu.
- Odmítám možnost mít pravdu.
- Člověk je sourozenec pravdy.
- Všichni lidé jsou si rovni a mají shodné potřeby.

31. Nyní naopak vyberte z těchto šesti výroků ten, který je Vám nejvzdálenější.

Označte jen jednu elipsu.

- Život spočívá v pozorování a rozjímání.
- Není nutné nic poznat k prožití spokojeného života.
- Žij v skrytu, to je cesta k dojití klidu.
- Odmítám možnost mít pravdu.
- Člověk je sourozenec pravdy.
- Všichni lidé jsou si rovni a mají shodné potřeby.

Závěr

Děkuji Vám za Vaše vyplněné odpovědi.

32. Pokud máte k dotazníku jakékoli připomínky či komentáře, můžete pro ně využít tento prostor:

33. Pokud máte zájem dozvědět se více o výzkumu či chcete obdržet výslednou práci, můžete zde uvést svou e-mailovou adresu. E-mailová adresa poslouží pouze k potřebám rozeslání informací ohledně výzkumu a výsledné práce.

Hotovo!

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Daniel Wagner

Studijní program: Prezenční studium

Studijní obor: Studium humanitní vzdělanosti

Název práce: Stoicismus a další směry hellénistické filosofie v praxi kognitivně-behaviorálního terapeuta

Počet stran: 82

Celkový počet stran příloh: 18

Vedoucí práce: Mgr. Josef Kružík Ph.D.

Rok dokončení práce: 2020