

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOLOGIE

Psychoterapie a spiritualita

Integrace duchovní dimenze do terapie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor: Mgr. Tomáš Málek

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Vendula Junková

Praha 2008

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

V Praze 30. července 2008

Poděkování

Rád bych poděkoval všem, kteří mi pomohli s realizací tohoto projektu. Jmenovitě chci poděkovat PhDr. Vendule Junkové, vedoucí mé diplomové práce, za její rady a vedení. Děkuji přátelům, respondentům a své rodině za podporu a pomoc při korektuře této práce.

1. ÚVOD.....	6
2. NÁBOŽENSTVÍ, SPIRITUALITA A PSYCHOTERAPIE.....	9
3. SPIRITUALITA MEZI PROUDY	13
3.1. TEISTICKY ORIENTO VANÉ SMĚRY.....	14
3.1.1. <i>Teistická integrativní psychoterapie</i>	14
3.1.2. <i>12 krokový program</i>	15
3.2. INTEGRATIVNÍ SPIRITUÁLNĚ ORIENTO VANÁ PSYCHOTERAPIE	16
3.3. TRANSPERSONÁLNÍ PŘÍSTUPY	18
3.4. HUMANISTICKÝ PŘÍSTUP	20
3.4.1. <i>Na osobu zaměřený přístup</i>	20
3.4.2. <i>David Elkins</i>	21
3.5. EXISTENCIÁLNÍ SMĚRY.....	22
3.5.1. <i>Logoterapie a existenciální analýza</i>	22
3.5.2. <i>Existenciální přístup Irvina Yaloma</i>	23
3.6. PŘÍSTUPY VYCHÁZEJÍCÍ Z DUCHOVNÍCH TRADIC	24
3.6.1. <i>Satiterapie</i>	24
3.7. KBT PŘÍSTUPY	25
3.8. ZÁVĚR	28
4. PSYCHOTERAPIE A SPIRITUALITA.....	30
4.1. PSYCHOTERAPIE V NÁBOŽENSTVÍ	30
4.2. PSYCHOTERAPIE A SPIRITUALITA	33
4.3. VZTAH PSYCHICKÉ A SPIRITUÁLNÍ DIMENZE	34
4.4. ETIKA SPIRITUALITY V PSYCHOTERAPII.....	35
4.4.1. <i>Duální vztah</i>	36
4.4.2. <i>Spolupráce s knězem</i>	37
4.4.3. <i>Různost vyznání</i>	38
4.5. SPIRITUALITA V PROCESU TERAPIE.....	38
4.5.1. <i>Prozkoumání duchovního rozměru</i>	39
4.5.2. <i>Spirituální a náboženské intervence v psychoterapii</i>	41
4.6. ROZMANITOST NA STRANĚ KLIENTŮ	46
4.6.1. <i>Náboženství</i>	46
4.6.2. <i>Sexuální orientace</i>	47
4.7. VZDĚLÁNÍ SPIRITUÁLNĚ ORIENTO VANÉHO PSYCHOTERAPEUTA	48
4.8. ZÁVĚR.....	49
5. EMPIRICKÁ ČÁST	51
5.1. VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU	51
5.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	52
5.3. SOUBOR	52
5.3.1. <i>Výběr vzorku</i>	52
5.3.2. <i>Popis vzorku</i>	53
5.4. POPIS METOD.....	53
5.4.1. <i>Typ výzkumu</i>	53
5.4.2. <i>Získávání dat</i>	54
5.4.3. <i>Zpracování a analýza dat</i>	56
5.4.4. <i>Etické problémy</i>	57
5.5. VÝSLEDKY	57
5.5.1. <i>Kvalitativní výzkum</i>	57
5.5.2. <i>Kvantitativní výsledky</i>	62

5.6. DISKUZE.....	63
5.6.1. <i>Design výzkumu</i>	63
5.6.2. <i>Kvalitativní část</i>	63
5.6.3. <i>Kvantitativní část</i>	64
5.7. ZÁVĚR.....	65
5.8. SOUHRN.....	66
5.9. RESUME.....	67
6. LITERATURA.....	68
7. PŘÍLOHY.....	72
7.1. PŘÍLOHA Č. 1.....	72
7.1.1. <i>Tab. 1: Tabulka počtu intervencí</i>	72
7.1.2. <i>Tab2: Základní statistická charakteristika souboru intervencí</i>	72
7.2. PŘÍLOHA Č. 2.....	73
7.2.1. <i>F2 – přepis druhého sezení, mapa duchovnosti</i>	73
7.2.2. <i>F2 - Ukázka kódování</i>	75
7.3. PŘÍLOHA Č. 3.....	76

ÚVOD

Předkládaná diplomová práce se zaměřuje na prozkoumání fenoménu spirituality (duchovnosti) v psychoterapii. Velmi obecně můžeme říci, že duchovno má vztah ke skutečnostem, které člověka přesahují. Spiritualita se stává, zejména v naší zemi, v posledním desetiletí důležitým jevem, který proniká do psychologie a v různé míře i do psychoterapie. Právě vzájemný vztah psychoterapie a spirituality tvoří základnu, na které byla vystavěna tato práce. Jedná se o velmi širokou oblast, jejíž obsáhnutí přesahuje síly jedince a zejména studenta, proto řada aspektů jejich vztahu byla v diplomové práci pouze zmíněna a naznačena. V teoretické části se zabýváme trendem posledních třiceti let, kdy se psychoterapeuti primárně nevyjadřují k náboženství a spiritualitě, ale snaží se ji integrovat přímo do terapeutického procesu, takovou, jakou si ji do terapie přináší jak klient, tak terapeut. V empirické části zkoumáme klientovu spiritualitu jako téma terapie, byť v této čisté podobě se v pracovních psychoterapeutů téměř nevyskytuje. Zajímá nás s jakými dalšími tématy je provázána a na jaké úrovni vyjadřování (slovy, obrazem či pocitem) je nejsnáze uchopitelná.

Zaměření na zmíněné oblasti psychoterapie a spirituality se opírá o dvě navzájem provázané motivační roviny - osobní a profesní. Psychoterapie představuje těžiště mé předjímané profesní kariéry a spiritualita zas významnou oporu v osobním životě. Vzhledem k tomu, že jedním z hlavních nástrojů psychoterapie je terapeut sám o sobě, dochází k jejich významnému prolnutí. Už v současné době má vlastní duchovnost ovlivnila výběr psychoterapeutického vzdělání. Absolvoval jsem výcvik v satiterapii, což zásadním způsobem ovlivnilo realizaci empirické části. Neformálně se vzdělávám v procesově orientované psychologii Arnolda Mindella v rámci volného cyklu seminářů. Obě psychoterapeutické školy pokládám za implicitně duchovně založené, protože vyrůstají z duchovních tradic (více viz kapitola Psychoterapie mezi proudy).

Od realizace diplomové práce na téma psychoterapie a spiritualita očekávám dvojitý zisk:

- 1) Prospěch z tvorby práce, který zahrnuje širší prostudování literatury k dané problematice, nutnost utřídit si získané vědomosti, a pokud možno je jasně formulovat. Další přínos pak má vyplynout z výzkumného pohledu na terapeutický proces, který se z podstaty věci liší od psychoterapeuta pohledu, a může přispět k uvědomění zkreslení v pozici terapeuta. Neméně

cennou bude zkušenost ze sezení v rámci sběru dat.

2) Výsledky výzkumu, které mohou přímo uplatnit v praxi.

V práci vycházíme z anglicky psané literatury především severoamerické provenience většinou sborníkového charakteru. Česká původní díla na toto téma v podstatě zastupuje jenom publikace Prokopa Remeše¹ a Jana Czecha². První se však zaměřuje jen na terapeutické použití bible a dílo druhého má blíže k filozoficko-teologickému pojednání než k psychologickému spisu. Menší prostor pak téma spirituality v psychoterapii našlo ve článku Vladimíra Smékala a příslušné kapitole monografie Pavla Řičana. Ze srovnání anglicky psané a české literatury můžeme jen konstatovat výrazné rozdíly v neprospěch stavu českého psychoterapeuticky zaměřeného bádání, přičemž právě religiozita a duchovnost představují jevy, které jsou v České republice výrazně odlišné. Často se mluví o vysoké míře ateismu v našich zemích, i když jde spíše o nedostatečné rozlišování mezi náboženstvím církví, religiozitou, spiritualitou a antiklerikalismem, který má u nás poměrně hluboké historické kořeny.³

Práce má teoretickou a empirickou část. Teoretický oddíl začíná úvodem do problematiky spirituality a psychoterapie náhledem na pojmovou komplikovanost zkoumaného předmětu. Následuje kapitola „*Spiritualita mezi proudy*“, kde se snažíme poskytnout základní přehled o tom, jak vybrané psychoterapeutické školy integrují do svého stylu práce náboženství a spiritualitu. V poslední kapitole teoretické části se zabýváme nástinem možných vztahů psychoterapie a náboženství, etickými problémy integrace a způsoby, jak psychoterapeut může pracovat s duchovní dimenzí terapie v jejím procesu včetně nároků, které jsou kladeny na jeho výcvik a dovednosti.

V empirické části sledujeme dvě linie výzkumu. Kvalitativní postup má poskytnout odpověď především na otázku s jakými tématy, která se běžně vyskytují v terapii, může být spiritualita spojena? Kvantitativní linie se snaží odpovědět na otázku, zda při práci s tématem duchovnosti je přínosnější využít verbálně založené nebo neverbálně založené techniky bez ohledu na osobnostní preference klienta.

¹ REMEŠ, Prokop. *Nahá žena na střeše : psychoterapeutické aspekty biblických příběhů* . 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 197 s.

² CZECHA, Jan. *Psychoterapie a víra : základy duchovní psychoterapie* . 1. vyd. Ostrava : JUPOS, 2003. 142 s.

³ NEŠPOR, Zdeněk R. Ústřední vývojové trendy současné české religiozity. In NEŠPOR, Zdeněk R. *Jaká víra? : současná česká religiozita/spiritualita v pohledu kvalitativní sociologie náboženství* . 1. vyd. Praha : Sociologický ústav AV ČR, 2004. s. 21-36. Dostupný z WWW: <www.soc.cas.cz/download/174/1nespor60%20pro%20tisk.pdf>.

TEORETICKÁ ČÁST

Náboženství, spiritualita a psychoterapie

Tato kapitola má sloužit jako úvod k teoretické části. V následujících řádcích se dotkneme pojmů, které reprezentují základní koncepty a jevy, s nimiž se při integraci spirituality do psychoterapie musíme vypořádat. Otevřeme problematiku definování pojmů: náboženství, spiritualita a psychoterapie. Cílem této kapitoly však není poskytnout hlubokou a vyčerpávající analýzu nebo přehled o této problematice, ale poukázat na složitost a mnohoznačnost.

Na začátek si uvedeme několik definicí náboženství. Křesťanský teolog Hans Küng, který se spolupracovníky sepsal knižní řadu „Křesťanství a světová náboženství“, definuje náboženství následujícím způsobem: „*Náboženství se v nějaké tradici a společenství živě uskutečňuje (prostřednictvím učení, étosu a většinou i ritu) jako sociálně i individuálně realizovaný vztah k něčemu, co překračuje či zahrnuje člověka a jeho svět: k nějaké - ať už jakkoli pochopené – nejzazší pravé skutečnosti (Absolutnu, bohu, nirváně).*“⁴ Tradice a společenstvo poskytují podmínky pro realizaci vztahu k něčemu přesahujícímu a uznanému za nejvyšší pravou skutečnost. Küng považuje náboženství za životní stanovisko, které je založené na víře, životní orientaci a způsobu života.⁵

William James byl průkopníkem v mnoha oblastech psychologie včetně oblasti věnované náboženství. Při vymezení předmětu svého zájmu a zkoumání v rámci psychologie náboženství byl zaražen výrazným předělem mezi náboženstvím coby předmětem naukovým (rituály, získávání náklonnosti božstva, věrouka, obřady, církevní organizace) a náboženstvím osobním (vnitřní stavy člověka, svědomí, skutky, jeho opuštěnost, bezmocnost, nedokonalost). James se zaměřil na osobní náboženství, od kterého pak odvodil svou operacionální definici: „*Náboženství tedy bude nám po mém přání znamenati city, skutky a zkušenosti jednotlivých lidí v jejich osmocenosti, pokud si sami uvědomují svůj vztah k božstvu, ať za toto božstvo pokládají cokoliv.*“⁶ Podle Jamese takový vztah mohl být mravní, přírodní nebo obřadný a z něho se vyvinula teologie, filozofie a církve. V mnohém jeho definice připomíná dnešní dichotomizaci mezi náboženstvím jako institucí a spiritualitou jako vnitřním osobním prožitkem.

Ve stejné době Sigmund Freud pohlížel na náboženství jako na výsledek dětského

⁴ KÜNG, Hans, BECHERT, Heinz. *Křesťanství a buddhismus : na cestě k dialogu*. Jiří Hoblík a Dušan Zbavítel. 1. vyd. Praha : Vyšehrad, 1998. s. 15.

⁵ TAMTÉŽ.

⁶ JAMES, William. *Druhy náboženské zkušenosti*. Josef Hruša. 1. vyd. Praha : Melantrich, 1930. s. 31.

překonání oidipovského komplexu, kdy byla přetavena otcovská postava v obraz Boha – ochránce.⁷ Náboženství je pro Freuda opakováním dětské zkušenosti, kdy se dítě cítilo ochráněno otcem proti nebezpečným, neovladatelným a nepochopitelným vnějším i vnitřním silám. Lásku a ochranu moudrého a mocného otce si mohl získat jen poslušností vůči jeho zákazům a příkazům.⁸ Podle Fromma se Freud snažil ukázat, proč si lidé ideu boha vytvářejí: jsou to iluze postavené na lidském přání. Také však poznamenal, že pokud idea uspokojuje přání neznamena to nutně, že je tato myšlenka nesprávná.⁹ Rovněž oceňoval kulturní přínos náboženství, i když považoval cenu, kterou lidstvo za to zaplatilo, příliš vysokou.¹⁰ Freud nacházel podobnost mezi náboženskými obřady a rituály nutkavé neurózy. Díval se tedy na náboženství jako na neurózu společnosti.¹¹ Fromm tento pohled obrátil a viděl neurózu jako soukromou formu náboženství, regresi k primitivnímu náboženství.¹² Sám pak pod slovem náboženství chápal „*jakýkoliv systém myšlení a jednání sdílený skupinou lidí, který poskytuje jednotlivci rámec pro orientaci a předmět uctívání.*“¹³

Pavel Říčan ve své nejnovější monografii zaměřené na psychologii náboženství odkazuje psychologa na definici jiného vědního oboru – religionistiku a široký konsenzus religionistů. Opírá se o definici Jana Hellera, který za podstatu náboženství označil vztah člověka (ve věrouce, etice či kultu) k tomu, co má vůči němu roli boha.¹⁴

Už Erich Fromm poukazoval na omezenost pojmu náboženství, který není schopen uspokojivě obsáhnout všechny náboženské a spirituální systémy světa. Problematický je například buddhismus. Jednak samotný pojem buddhismus je produktem reflexe člověka západní kultury, která začala v podstatě až v devatenáctém století. Někteří považují buddhismus za praktickou cestu k osvícení jiní za filozofii a další za náboženství. V podstatě je vším a zároveň ho nevystihuje ani jedno z těchto slov. Jako praktická cesta k osvícení, která se neohlíží napravo ani nalevo a jde za svým cílem, byla zcela na počátku v podání historického Buddhy Gautamy, který přednášel a učil osmičlennou stezku. Kosmogonii a kosmologii nepovažoval z tohoto hlediska za důležitou, spíše naopak za překážku na cestě. Po

⁷ ANA-MARIA RIZZUTO. *Psychoanalytical considerations about spiritually oriented psychotherapy*, In SPERRY, Len, SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 31.

⁸ FROMM, Erich. *Psychoanalýza a náboženství*. Štěpán Kovařík. 1. vyd. Praha : Aurora, 2003. s. 21.

⁹ TAMTÉŽ. s. 22.

¹⁰ EDWARD P. SHAFRANSKE, A psychoanalytical approach to spiritually oriented psychotherapy. In SPERRY, Len, SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 105.

¹¹ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. s. 159.

¹² FROMM, Erich. *Psychoanalýza*. s. 37.

¹³ TAMTÉŽ. s. 31.

¹⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. s. 34.

jeho smrti se kolem jeho učení (dhammy v jazyce páli) vytvořilo řada sociokulturních fenoménů v závislosti na čase a prostoru. Právě tento sociokulturní fenomén se chová jako náboženský systém, byť ústřední postavou je člověk a jeho učení. Nicméně buddhismus plně splňuje Frommovu definici, protože poskytuje jak orientaci tak uctívání. Buddhovo uctívání je však uctívání vzoru a nemůže přinášet zisky obdobné uctívání bohů, protože Buddha již díky paranirvāṇe¹⁵ není ve světě znovuzrozdání ani mimo něj k dosažení. Buddhistické kláštery plní do určité míry vzdělávací funkci základních škol (například v Myamaru) i péče o sirotky. Samozřejmě má každý právo brát si z buddhismu, co potřebuje, což může být právě filozofický význam, ale rozumovým uchopením se není možno dostat k nejvyššímu cíli dhammy, protože cesta k němu je založená na zážitkovém poznání vhledy. Tři nejhlavnější vhledy se týkají poznání neexistence podstaty Já (anattá), pomíjivosti všech jevů (aničča) a strastiplnosti, neuspokojivosti života (dukkha).

Pokud pokusy definovat náboženství představují náročný úkol, pak pro vymezení spirituality to platí dvojnásob. Pargament vymezuje spiritualitu jako hledání posvátna, kdy srdce posvátna odkazuje k Bohu, vyšším silám, božství a transcendentní realitě.¹⁶ Jeho pojetí je teistické a vychází z křesťansko-judaistické tradice západní civilizace.

Elfie Hinterkopf definuje spiritualitu z pozic Gendlinova focusingu jako: „osobně významný proces. Během tohoto procesu je jedinec schopen přijmout vícero aspektů sebe sama, ostatních a života. Duchovnost zahrnuje neurčité holistické pocity (pocitovaný smysl), které přinášejí nové explicitní významy. Duchovní zkušenost vede k sebezpresahujícímu procesu růstu, který posouvá jedince za dřívější referenční rámce směrem k širšímu rozsahu.“¹⁷

Emmons zkoumá spiritualitu a religiozitu z pohledu motivace, což se také odráží v jeho definici. „Spiritualita je typicky definována poměrně široce pojmy, které zahrnují hledání smyslu, jednoty, propojenosti, přesahu a nejvyššího lidského potenciálu.“¹⁸

Oba tyto pojmy jsou teda do značné míry problematické a v psychologické literatuře se vyskytuje celá řada pokusů o jejich definování, které ovlivněno výzkumnými cíly psychologa. V psychoterapii, jak ukazuje další text, je situace podobná, byť se definice více odvíjí od osobních konceptů terapeuta, protože slovy Pargamenta psychoterapeut neodkládá svoji spiritualitu před dveřmi své pracovny a stejně tak to nežadá od svých klientů/ klientek.

¹⁵ Dověření nirvány po smrti těla buddhy.

¹⁶ PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated psychotherapy*. s. 32.

¹⁷ http://www.focusing.org/spirituality/spirituality_hinterkopf.html, [online, staženo 11. 10. 2004].

¹⁸ EMMONS, Richard. *The Psychology of Ultimate Concerns : Motivation and Spirituality in Personality*. 1st edition. New York : The Guilford Press, 2003. s. 92.

Nutno zmínit ještě dva pojmy, které hrají také roli v námi zkoumané oblasti, i když v patřičné psychologické a psychotherapeutické literatuře jsme o ní nenašly zmínky. Jedná se o esoteriku a okultismus. První z nich více odkazuje k nenáboženskému pojetí transcendentního světa, který však má silné propojení na tak zvaný duchovní trh. Druhý pojem pak více odkazuje na magické myšlení a konání.

Nakonec se dostáváme k psychotherapii, třetímu pojmu z nadpisu. Jan Vymětal definuje psychotherapii následujícím způsobem: „Psychotherapie je především léčbou (sekundární prevencí), ale i profylaxí (primární prevencí) a rehabilitací (terciální prevencí) poruch zdraví, která se uskutečňuje výhradně psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy.“¹⁹ Jak si ukážeme v následujících kapitolách integrace spirituality do terapie přináší potřebu přezkoumat onu část uvedené definice, která zmiňuje působení psychologickými prostředky. Duchovní dimenze přivádí do psychotherapie také spirituální či náboženské intervence, prostředky. Kromě toho spiritualita v psychotherapii přináší výzvu i dalšímu vymezení psychotherapie: „Vlastní psychotherapie probíhá jako vědomá, záměrná, strukturovaná a vědecky podložená interakce mezi terapeutem a pacientem.“²⁰ Prolínání spirituality s psychotherapií s sebou nese prolínání zjevené a získané pravdy.

¹⁹ VYMĚTAL, Jan a KOL. *Obecná psychotherapie*. 2. přeprac. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. s. 20.

²⁰ TAMTĚŽ.

Spiritualita mezi proudy

Cíl této kapitoly spočívá v poskytnutí základního přehledu o vybraných psychoterapeutických směrech, školách a jejich vztahu k spiritualitě, přesněji řečeno tato část diplomové práce uvádí ty terapeutické školy, které v současné době spirituální dimenzi akceptují a do své práce ji integrují. Zaměřujeme se zde především na teoretická východiska, hlavní principy daných přístupů a možné intervence.

Z hlediska významnosti vztahu dané školy k duchovnosti nebo religiozitě můžeme rozlišovat celou škálu přístupů, kdy na jednom pólu se nacházejí školy, jejichž principiální jádro a instrumentarium je neodlučitelně spojené s jejich pojetím duchovna či posvátna (například theistické terapie, transpersonální přístup nebo 12-bodový program). Střed představují psychoterapie, které jsou zbudovány na duchovních principech, tradicích, ale jejich praktické uplatňování není těmito principy omezené (například logoterapie, satiterapie). Na konci této pomyslné škály jsou přístupy, které ve svých východiscích nejsou založeny na spiritualitě či náboženských tradicích, ale dokázaly péči o tuto dimenzi člověka integrovat (například KBT). Psychologické teorie náboženství a spirituality analytiků Freuda a Fromma jsme zmínili v předcházející kapitole. Psychoanalytická praxe se stále drží redukcionistického přístupu k náboženství a spiritualitě a orientace na patologii. Těmto jevům nepřiznávají existenci samu o sobě, pouze někteří analytici na základě své vlastní religiozity a duchovnosti odlišují spirituální od psychického.²¹ Vliv těchto analytiků pro vnášení spirituální dimenze do terapie měl velký dopad v nově vznikajících směrech. Transpersonální přístupy, procesově orientovaná práce Arnolda Mindella, se inspirovaly Jungem. Z psychoanalytických pozic včetně Freudovského ateismu vyrůstá i přerůstá existenciální přístup Yaloma.

²¹ SHAFRANSKE, Edward P. A psychoanalytic approach to spiritually oriented psychotherapy. In SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005.s. 105 - 113.

Teisticky orientované směry

Teistická integrativní psychoterapie

Allen Bergin a P. Scott Richards vytvořili teistickou terapii, která se snaží integrovat východiska vyplývající z monotheistických náboženství a psychoterapii podloženou vědeckým výzkumem.

K vytvoření nového terapeutického systému je vedlo několik motivů. Za prvé jejich osobní víra v Boha a v duchovno. Oba prvky podle nich nejsou uspokojivě ošetřeny v mainstreamových terapeutických přístupech, které označují za naturalisticko-ateistické v pohledu na svět. Díky tomu nejsou schopné uchopit „komplexnost a mystérium života i universa“. Za druhé považují teistický přístup za adekvátnější základ pro konstrukci teorií o osobnosti, lidské přirozenosti a terapeutické změně. A posledním důvodem je skutečnost, že v Severní Americe většina lidí sdílí teistické vidění světa a je v důsledku neteistického přístupu většiny psychoterapeutických škol nedostatečně ošetřena ve své spirituální dimenzi.²²

Základní teoretický rámec jejich přístupu spočívá na pěti východiscích:

- A) Teologických předpokladech teistického světonázoru
- B) Filosofii konzistentní s teistickým pohledem na svět (např. teistický holismus, morální objektivismus, altruismus, vědecký teizmus)
- C) Teistické teorii osobnosti
- D) Teistickém pojetí terapie²³

Teistický pohled na svět zahrnuje víru v Boha, pojetí člověka jako božského stvoření, smyslu života, který pochází od Boha. Podle Richardse a Bergina člověk může komunikovat s Bohem skrze modlitbu a další spirituální praxe. Bůh odhalil morální pravdu, aby vedla lidské chování a aby mohla pokračovat existence lidské duše i po smrti.²⁴

Autoři uznávají, že lidský vývoj a osobnost ovlivňují různé systémy a procesy (kognitivní, biologické, sociální . . .), ale jádro osobnosti a identity tvoří spiritualita. Člověk je tvořen smrtelným tělem a věčnou duší nebo duchem.²⁵

Terapeutická změna může být vyvolána rozmanitou škálou prostředků od

²² RICHARDS, Scott. Theistic integrative psychotherapy. In SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 262n.

²³ TAMTÉŽ, s. 259.

²⁴ TAMTÉŽ, s. 263.

²⁵ TAMTÉŽ, s. 264.

fyziologických, sociálních, edukativních až po spirituální. Úplné vyléčení není dosažitelné bez spirituálního procesu.²⁶

Mezi používané intervence patří podpora klienta v exploraci, jak mu může víra v Boha a osobní spiritualita napomoci při léčbě. Terapeuti se snaží podnítit hodnoty a prožitky, které napomáhají duchovnímu osvícení, osobní a sociální harmonii (pokora, odpuštění, věrnost, pokání, manželský závazek). V terapii je prostor i pro spirituální akty jako modlitba, diskuze o teologických pojetích, odkazování na Písmo, biblioterapie, relaxace a imaginace s duchovními a náboženskými motivy. Do terapeutického procesu může také vstoupit spirituální proces, když například v meditativním ponoření či modlitbě přijde vhléd nebo vnuknutí.²⁷

Richards s Bergenem zdůrazňují otevřený, neposuzující přístup založený na ekumeně a respektu vůči rozmanitosti (náboženské, genderové, etnické . . .) a zároveň sdílení terapeutova vidění světa a hodnot, které má klient právo odmítnout.²⁸

12 krokový program

Mezi teisticky založené směry zde počítáme i svépomocné skupiny založené na 12 krokovém programu, byť se vlastně o terapii nejedná, protože nefunguje na psychologickém a psychoterapeutickém vědeckém základu ani v jejím procesu nefiguruje profesionál s patřičným vzděláním, nicméně výzkumy ukazují že vede k pozitivní změně, k žádoucímu chování jako je redukce abúzu alkoholu, drog, přejídání. Často také členství v takové skupině je následováno vyhledáním odborné psychologické péče.²⁹ Mezi nejrozšířenější a nejznámější skupiny fungujících na principech 12 kroků patří Anonymní Alkoholici, jejichž první skupina vznikla 1935 v Akronu, Ohio.³⁰

Program se skládá z předepsaných hodnot, přesvědčení a chování. Jedná se o postupný plán uzdravení, jehož podstata je vyjádřena ve dvanácti krocích (viz příloha). I když se ve svém jádru opírá o spiritualitu, není 12 kroků spojeno s žádnou konkrétní církví ani sektou.

První předpoklad, o který se AA a podobné programy opírají, spočívá ve víře ve vyšší sílu, jejíž povaha je záměrně jen vágně definovaná, aby vznikl široký, tolerance plný prostor

²⁶ TAMTÉŽ, s. 264.

²⁷ TAMTÉŽ.

²⁸ Podrobněji o TIP přístupu viz RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen. *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. 2nd edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. 422 s. Dostupný z WWW: <ovid.com>. ISBN 1591472547.

²⁹ TONIGAN, J. SCOTT, TOSCOVA, RADKA T., CONNORS, GERARD J. Spirituality and the 12-step programs : a guide for clinicians. In MILLER, William R. . *Integrating spirituality into treatment : Resources for practitioners*. Washington, DC : American Psychological Association, 1999. s. 111n.

³⁰ TAMTÉŽ, s. 113.

pro náboženskou a spirituální rozmanitost. Pouze je konstatováno několik vlastností, které odpovídají přístupu velkých náboženství (Vyšší síla je vnější a větší než jedinec).³¹ Mezi primární praktické úkoly v rámci skupiny je rozvinutí osobního vztahu k Bohu, Vyšší síle prostřednictvím modlitby, meditace apod. AA uznávají možnost transcendentní intervence shůry. Klíčovou roli zastává však zázrak střízlivosti. Čtvrté východisko poukazuje na potřebu a nutnost obnovovat spiritualitu každý den. Podle tradic AA duchovnost nemá minulost ani budoucnost pouze přítomnost. A konečně, kdykoliv se v životě člověka objeví konflikt, disharmonie, je to signálem, že je něco špatně v daném jedinci, že se odchýlil od Božího plánu.³²

Takto viděná spiritualita slouží jako ochrana proti relapsu a jako vzor, který ukazuje cestu jak fungovat v sociálních vztazích, v zaměstnání, rodině a lásce. Člen AA či jiné skupiny realizuje hodnoty a postoje pokory, odpuštění, vyrovnanosti a vděčnosti.

Integrativní spirituálně orientovaná psychoterapie

Představitelem tohoto terapeutického přístupu je Len Sperry, který mluví o inkorporaci duchovní dimenze do biopsychosociální terapie a integraci celé řady teoretických konceptů jako je bio-psycho-sociálně-spirituální model člověka, spirituální směřování, rozvoj silných stránek a ctností, teorie attachmentu a myšlenkách Adlera a Beka. Právě Engelův model bio-psycho-sociálně-spirituální dimenze člověka inspiruje Sperryho k účinnějším multidimenzionálním intervencím. V rámci jeho přístupu má však spirituální dimenze primát, protože dává životu smysl a směr. Pod pojmem spiritualita Sperry chápe nejhlubší přání a tužby, které každý člověk zakouší, ale nemůže je nikdy plně uspokojit neboť jsou silnější než jakékoliv uspokojení. Navíc zahrnují nejzazší zájmy, smysl života a jeho směřování.³³ Integrativní spirituálně orientovaná psychoterapie přijala za své i některé prvky ze spirituálního směřování, což je praxe podporující prohlubování vztahu k posvátnému, rozvoj spirituality. Obnáší sdílení příběhů o setkávání se s posvátným a s tím související záležitosti. Direktor naslouchá a klade otázky, aby napomohl usměřňovanému v jeho procesu

³¹ TAMTÉŽ, s. 117.

³² TAMTÉŽ, s. 117 – 119.

³³ SPERRY, Len. Integrative spiritually oriented psychotherapy. In SPERRY, Len, SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 314.

reflektování a duchovního růstu.³⁴

Sperry staví svůj přístup na čtyřech základech. 1) Spirituální teze zahrnují primát spirituální dimenze před ostatními, existenci Boha, spirituality jako zdroje morálky a nakonec také význam spirituality pro léčbu, zdraví a well-being. 2) Perspektiva rozvoje a růstu. Terapeut pohlíží na terapii jako vývoj nebo růst od patologických stavů až po stavy růstu. Postup terapie je tedy možno sledovat na vývojové linii od pásma poruchy přes pásmo přiměřeného fungování až po pásmo optimálního stavu. 3) Cílem terapie je transformace jedince (psychologicky i spirituálně), jak tomu bývá v mnoha spirituálních tradicích, kdy konečný stav představuje zralý vztah k Bohu zahrnující sebetransdenci, schopnost vidět život v širších souvislostech a objektivnější perspektivě. 4) Integrace a přizpůsobení. Integrativní spirituálně orientovaná psychoterapie usiluje o holistickou syntézu a korelaci různých psychologických a spirituálních konstruktů, výsledek pak šije na míru danému klientu a jeho situaci.³⁵

V rámci procesu terapie Sperry rozlišuje fázi zapojení, zjišťování, intervence a fázi udržení-ukončení. V první fázi (zapojení) terapeut usiluje o vytvoření terapeutického vztahu, zvyšování klientovy motivace a připravenosti na změnu. Ve fázi zjišťování jde o vyhodnocování symptomů, maladaptivních vzorců chování, prožívání a myšlenek, celkového zdravotního stavu, vztahu k Bohu, reprezentace Boha, spirituálních schémat, praxe a zapojení do komunity. Intervenční fáze terapie usiluje o modifikaci či transformaci zjištěných maladaptivních vzorců. V závěrečné fázi je pozornost zaměřená na udržení změny a snižování klientovy závislosti na terapii.³⁶

Ve fázi intervence jsou používány techniky na úrovních všech dimenzí v souladu s přesvědčením, že multimodální ošetření je účinnější než jednomodální. Sperry ve své praxi tedy používá *psychoterapeutické intervence* (kognitivní restrukturuaci, psychodynamické interpretace, emoční korektivní zkušenost, trénink sociálních dovedností, domácí úkoly), *psychospirituální intervence* (všímavost, duchovní rozpravy, focusing), *spirituální intervence* (Podpora a povzbuzení k úkonům jako jsou modlitba, půst, obdarovávání, čtení posvátných textů.), *biologické intervence* (medikace, diety, nutriční poradenství, fyzické cvičení).³⁷

Spirituální růst je chápán jako paralelní k psychickému. Existuje mezi nimi určitá míra korelace. Růst v jedné dimenzi má také tendenci podporovat růst v druhé. Tomu také

³⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/Spiritual_direction [online, staženo 4.7. 2008].

³⁵ SPERRY, Len. Integrative spiritually oriented psychotherapy. In SPERRY, Len, SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005.s. 311 – 313.

³⁶ TAMTÉŽ, s. 313.

³⁷ TAMTÉŽ, s. 313n.

odpovídá Sperrovo pojetí role terapeuta v integrující spirituálně orientované psychoterapii jako terapeuta a zároveň duchovního průvodce.³⁸

Jiný přístup zastává Pargament ve své spirituálně integrované psychoterapii, sice také klade důraz na spiritualitu coby vitální dimenzi života člověka, ale klíčovou roli sehrává posvátno a rozličné cesty k němu. Spirituálně integrovaná psychoterapie je ukotvena v terapeutově ocenění klientovy duchovní dimenze a její dalekosáhlý potenciál.³⁹ Více o Pargamentově přístupu pojednáváme v kapitole Psychoterapie a spiritualita.

Transpersonální přístupy

Transpersonální psychologie a psychoterapie se začala formovat v šedesátých letech dvacátého století. K předním představitelům počítáme osobnosti jako byl Abraham Maslow, Anthony Sutich, Miles Vich, Stanislav Grof, Assagioli, Michael Murphy a James Fadiman. Předmět zkoumání transpersonálních psychologů představují nejrůznější zážitky, které překračují individualitu, jedince a zahrnují širší aspekty lidství, světa a kosmu. Do ohniska zájmu se tak dostaly meta-potřeby, nejzazší hodnoty, vrcholové zážitky, B-hodnoty, mystické zážitky i jiné prožívání, které bývá zastřešováno pod pojem mimořádné stavy vědomí.⁴⁰

Transpersonální přístup zahrnuje rozmanité přístupy a metody, které se shodují na důležitosti mimořádných zážitků a stavů vědomí, které jdou za hranice ega, identity jedince a určité duchovní kvality (soucit, láska, moudrost, intuice, spontánnost, tvořivost, mírumilovnost). Rozdíly a nesoulad panuje ohledně konceptu transpersonálního Já, jeho vývoje a výkladu.⁴¹

V práci s klienty se transpersonální přístupy opírají o: 1) otevřenost vůči transpersonální dimenzi a přesvědčení, že kontakt s transpersonálním může působit léčivě a transformačně, 2) schopnost zjistit přítomnost a hodnotu transpersonálních zážitků v duchovní praxi, snech, vizích, synchronicitách, 3) znalost různých duchovních cest, 4) schopnost facilitovat duchovní a mimořádné prožitky v terapii i mimo ni, 5) aktivně pokračovat ve vlastním duchovním vývoji, 6) v zakotvení v ostatních psychoterapeutických směrech a

³⁸ TAMTÉŽ, s. 307, 314.

³⁹ PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated psychotherapy : Understanding and addressing the Sacred*. 1st edition. New York : Guildford Press, c2007. s. 176.

⁴⁰ LUKOFF, David - LU, Francis. *A transpersonal-integrative approach to spiritually oriented psychotherapy*. In SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 178.

⁴¹ TAMTÉŽ, s. 195.

psychologických teoriích.⁴²

Transpersonální psychologie a terapie čerpá jak z psychologie, tak i z nejrůznějších spirituálních a náboženských tradic. Usiluje o obohacení spirituality psychologickými znalostmi a psychologie o spirituální základ.⁴³ K tomu užívá techniky a postupy z různých psychoterapeutických škol i různé duchovní praktiky (buddhistické meditace, bodywork, práce se sny, provázená imaginace, modlitba, bubnování, zpěvy, půst, šamanské cesty, psychedelické drogy). U duchovních technik transpersonální terapeut, psycholog odkazuje na zdroj, tradici a podporuje klienta, pacienta v jeho vlastním duchovnu.

V transpersonálním přístupu vznikl a byl propracován koncept psychospirituální krize (Stanislav a Christina Grofovi, Lukoff, Lu), kterou můžeme definovat jako epizody neobvyklých spirituálních a transpersonálních zkušeností, zahrnující změny vědomí a změny percepčních, emocionálních, kognitivních a psychosomatických funkcí. Průběh psychospirituální krize má často dramatický charakter, obtížně integrovatelné zaplavující prožívání, které narušuje každodenní život, vztahy. Krize bývá často doprovázena pocity nedůvěry, strachem, potřebou kontroly a odporem ke změně na straně prožívajícího.⁴⁴ Psychospirituální krize se na jedné straně liší od duchovního probuzení, které probíhá poklidněji s úspěšnou integrací vynořujících se prožitků, aniž by bylo zásadním způsobem narušeno každodenní fungování, na druhé straně se krize odlišuje od psychické poruchy. Oproti ní psychospirituální krize postrádá patologické nálezy na fyziologické úrovni a také nemá patologicky narušené fungování v psychické a sociální dimenzi před vypuknutím.⁴⁵ (podrobněji viz příloha)

Pro léčbu respektive transformaci krize v spirituální probuzení Michal Vančura doporučuje následující body: „Vyloučení jiných zdravotních komplikací. Zvážení indikace farmakoterapie. Vytvoření bezpečného rámce pro prožitky tak, aby mohly volně probíhat. Nalezení společníka/ů eventuálně být sám průvodcem. Empatie a znalost procesu mimořádného stavu vědomí je důležitou součástí výbavy. Edukace, zabývat se postojem klienta ke krizi, vysvětlit co se děje, poskytnout spirituální - pozitivní, informovaný rámec. Pomoc s uzemněním, centrováním a nebo katarzí. Udržovat citlivě přiměřený kontakt- od očního kontaktu k dotekovému. Vlastní otevřenost a pravdivost je součástí interakce. Zůstávat

⁴² TAMTÉŽ, s. 184.

⁴³ TAMTÉŽ, s. 177.

⁴⁴ GROF, Stanislav, GROFOVÁ, Christina. *Nesnadné hledání vlastního já : Růst osobnosti pomocí transformační krize*. 1. vyd. Praha : Chvojko nakladatelství, 1999. s. 43n.; VANČURA, Michael. *Psychospirituální krize*. In: Vodáčková, Daniela a kol.: *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. Praha, Portál 2002. s. 329.

⁴⁵ GROF, Stanislav, GROFOVÁ, Christina. *Nesnadné hledání*. s.251- 253.

v přítomnosti, pomáhat být v kontaktu s tělem a s bezprostředním okolím. Potvrdit hranice, osobní prostor, učit důležitosti nenarušování intimní zóny. Doporučení koupelí v roztoku mořské soli, potírání těla mořskou solí v průběhu sprchování. Podpora tvořivého ztvárnění - jiného než verbálního vyjádření probíhajícího procesu. Podpora důležitosti kontaktu s lidmi s podobnou zkušeností, být součástí společenství. Podpora prožitku " být součástí širšího celku přírody". Uzemňující strava. Nalezení a podpora v provádění jednoduchých rytmických aktivit. Uzemňující vizualizace- v některých případech oproti meditaci- může zaměřit pozornost na propojení s vnějším světem. Doporučená četba. Nalezení rituálů pomáhajících zaměřit pozornost- např. pozorování plamene. Nalezení přiměřené formy dalšího pokračování pomoci-dlouhodobá péče, hospitalizace v adekvátním podpůrném prostředí."⁴⁶

Humanistický přístup

Na osobu zaměřený přístup

Carla R. Rogerse můžeme považovat za představitele nenáboženské a do značné míry skryté duchovnosti. Svůj přístup staví na pozitivním a optimistickém principu sebeaktualizující se tendence každého organismu. Tato tendence vede organismus k úsilí realizovat svůj plný potenciál, i když může být tato tendence narušena či pokroucena, nemůže být zničena s výjimkou smrti organismu samého. K uvolnění a obnově sebeaktualizační tendence dochází díky vztahu, který vyrůstá ze tří základních podmínek – autentičnosti terapeuta (Kongruence mezi tím, co terapeut prožívá, myslí si a sděluje či jak se chová ke klientovi.), bezpodmínečná akceptace klienta a empatické porozumění. Podle Rogerse: „Organismy tedy, stručně řečeno, stále něco hledají, stále cosi začínají, stále jsou k něčemu „poháněny“. Lidský organismus disponuje jedním centrálním zdrojem energie. Tímto zdrojem je důvěryhodné fungování celého systému, nejen jeho částí.“⁴⁷ V roli skupinového facilitátora zažívá niterné napojení na své transcendentní Self („to nepoznané v nitru“) a nachází se v uvolněném a trochu změněném stavu vědomí, které vede k jednání nezaloženém na myšlení a logice, ale ve svých důsledcích se ukáže vždy správné. „Je to podivné, ale zdá se, jakoby má vnitřní duše dospěla až k vnitřní duši toho druhého a dotkla se jí. Sám náš vztah

⁴⁶ Převzato z VANČURA, Michael. *Psychospirituální krize*, s. 351n.

⁴⁷ ROGERS, Carl R. *Způsob bytí : Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. 1. české vyd. Praha : Portál, 1998. s. 112.

transcenduje a stane se součástí čehosi většího, jehož součástí je intenzivní růst, léčba a energie.“⁴⁸ Výzkumy základních vztahových proměnných a transcendentální zkušenosti z terapie a encouterových skupin vedly nakonec Rogerse k vyslovení „hypotézy do budoucna“ o existenci formativní směrové tendence, která směřuje celý vesmír k většímu řádu, strukturovanosti, transcendentnímu vnímání harmonie jednoty kosmu včetně lidstva.⁴⁹

David Elkins

Pro Davida Elkinse představuje spiritualita pokračování lidské psyché. Pokud pokračuje psychoterapeutické zkoumání dostatečně hluboko, přechází psychické ve spirituální. Obojí tvoří jedno kontinuum.⁵⁰ Duchovní kvalitu člověka zosobňují v jeho humanistickém pojetí tři koncepty: duše, posvátno a spiritualita. V psychologické části kontinua se opírá o práce řady autorů: Williama Jamese, Carla Junga, Rudolpha Otta, Paula Tillicha, Mircea Eliadeho, Martina Bubera, Gordona Allporta, Viktora Frankla, Ericha Fromma, Jamese Hillmana a zejména o myšlenky Abrahama Maslowa, kterého považuje za hlavního teoretika „třetí síly“.⁵¹ Ústřední principy svého přístupu k spirituálně orientované psychoterapii staví na pravidelné výživě duše prostřednictvím pravidelného kontaktu s posvátnou dimenzí. Výsledkem je pak duchovní růst nebo spiritualita. Duši má každé lidské stvoření a zároveň mají všichni lidé přístup k posvátnu bez ohledu na to, zda jsou nebo nejsou náboženští.⁵²

Při vymezení pojmu duše se Elkins odvolává na význam anglického slova „soul“ pocházejícího ze staré angličtiny a znamená „dech“, „životní sílu“. Nelze ji podle Elkina definovat tak, aby to vyhovovalo potřebám západní vědy. Duše člověku připomíná existenci něčeho hlubšího a prvotního než jsou logické procesy. O duši se dozvíme, když se rozechvěje pod dotekem hudby, básně, malby, ceremoniálů, symbolů, intimních vztahů a dalších zážitků odpovídajících její imaginární povaze.⁵³

Posvátné představuje v spirituálně orientované psychoterapii ontologickou sílu spojenou s duchovností, spirituálními zážitky, která může uzdravit a posílit lidské životy, pomoci jim snášet utrpení nebo si člověka podmaní. Někteří tuto sílu spojují s Bohem nebo

⁴⁸ TAMTÉŽ, s. 116.

⁴⁹ TAMTÉŽ, s. 119.

⁵⁰ ELKINS, David. A humanistic approach to spiritually oriented psychotherapy. In SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 131. Dostupný z WWW: <ovid.com>.

⁵¹ TAMTÉŽ, s. 136.

⁵² TAMTÉŽ, s. 140.

⁵³ TAMTÉŽ, s. 137.

jinou vyšší silou. Další ji pokládají za nevyužitý duchovní potenciál lidské osobnosti. Každopádně jedním z cílů humanistické terapie je umožnit přístup k této posvátné síle.⁵⁴

Spiritualita je přirozený lidský potenciál, který je zakotven přímo v lidském bytí a není dán zvenčí. Je universální, tedy dostupná všem jedincům bez ohledu na jedno náboženství, víru nebo kulturu. Všechny možné projevy spirituality od dešťových tanců až po meditaci mají za mnohostí svých podob touhu po posvátnu, universální přání dotknout se a oslavit mystérium života. Duchovnost souvisí se schopností odpovědět na numinóznost⁵⁵. Cílem spirituality je soucit, láskyplné směřování vůči ostatním.⁵⁶

Terapeut má v práci s klientem podle principů spirituálně orientované psychoterapie dva zásadní úkoly. 1) Vyživuje klientovu duši prostřednictvím láskyplného terapeutického vztahu, který se projevuje empatií, respektem, upřímností, pečováním a přijetím. Tyto faktory umožňují vznik spojení jedné duše s druhou, kdy podle Paula Tillichova jedna hlubina promlouvá k druhé. 2) Další úlohu naplňuje psychoterapeut podporou klienta v samostatné pravidelné výživě duše i mimo terapii. To může mít nejrůznější podoby od procházek v přírodě až po konkrétní duchovní praxi, jako je například modlitba.⁵⁷

Existenciální směry

Logoterapie a existenciální analýza

Viktor E. Frankl přistupuje k duchovnosti a religiozitě coby terapeutického rozměru a nástroje zcela odlišně než dosud zmíněné terapeutické školy a směry. Frankl trvá na důsledném oddělení náboženství a psychoterapie. Vtáhnutí religiozity do terapie pokládá za její devalvaci a naopak pokud by si teologie nebo náboženství učinily z psychoterapie služku, dojde ke ztrátě přínosu z terapie. Logoterapie a existenciální analýza musí zůstat vůči náboženství neutrální a stejně tak i lékař (psychoterapeut). S religiózním tématem do terapii může přijít pouze pacient. Pokud pacient o náboženství, duchovnosti, nemluví, může terapeut z pozice věřícího (nikoliv ze své role lékaře a terapeuta) doufat v jeho odvahu toto téma otevřít nebo v to, že dosud nevěřící klient vyjde z duchovního nevědomí, a duchovně,

⁵⁴ TAMTÉŽ, s. 138.

⁵⁵ Numinózní – posvátné, vyvolávající bázeň, úžas a zároveň je žádoucí

⁵⁶ TAMTÉŽ, s. 138n.

⁵⁷ TAMTÉŽ, s. 140 –142.

nábožensky se probudí.⁵⁸

Psychoterapeutickou cestu k práci s pacientem na tématu nejzazších hodnot a smyslu staví na jiném východisku: „Když psychoterapie vnímá jev víry ne jako víru v Boha, ale jako rozsáhlejší víru ve smysl, pak je naprosto legitimní, když se jevem víry zabývá a zaměstnává.“⁵⁹ Logoterapie se tak zabývá vůlí ke smyslu a vůlí k poslednímu smyslu. Náboženství staví svůj vztah na víru a důvěru v poslední smysl. Vůči náboženství Frankl směřuje námitku proti nucení do víry v souladu se svým přesvědčením, že smysl nejde dát, ale pouze je možno ho nalézt. Člověk se nemůže přinutit k naději, lásce, smíchu ani k víře v nějaký konkrétní smysl. Frankl tak podporuje osobní náboženství na základě nalezeného smyslu (nebo hledaného) oproti dávanému smyslu v rámci různých denominací.⁶⁰

Existenciální přístup Irvina Yaloma

Stejně jako Viktor Frankl 1985 obdržel Irvin Yalom roku 2000 cenu Oscara Pfistera⁶¹, kterou uděluje Americká psychiatrická asociace (American Psychiatric Association) za mimořádný přínos náboženství a psychiatrii. Oba psychoterapeuti obohatili terapii o existenciální rozměr, který se dotýká nejzazších hodnot a smyslu, aniž by své přístupy vystavěli na náboženských a spirituálních tradicích. Yalom o sobě dokonce prohlašuje, že je praktikující ateista.⁶² Yalom se v mnohém opírá a inspiruje Fridrichem Nietzschem a Arthurem Schopenhauerem. Přičemž první prohlásil, že Bůh je mrtev, a druhý filozof dodává: A my jsme ho zabili, přesto Rolo May považuje Yalomovu knihu „Existenciální terapie“ za náboženskou.⁶³ Jak to?

Tuto nenáboženskou náboženskost vnesly do Yalomovy praxe čtyři hlavní existenciální témata: smrt, osamělost, svoboda a ztráta smyslu.⁶⁴ Právě náboženství a spiritualita pomáhaly od pradávna vyrovnávat se s úzkostí, která vzniká, když je člověk s těmito tématy konfrontován. V náboženství je to především osobní vztah k Bohu, který je zdrojem bezpečí a útěchy. Také ve spiritualitě se projevuje vztahová stránka, kontakt spojení s něčím, co jedince přesahuje a často i zahrnuje. Rovněž v Yalomově existenciální psychoanalytické praxi hraje vztah ústřední roli. Yalom říká, že terapeutický proces by nikdy

⁵⁸ FRANKL, Viktor E. *Psychoterapie a náboženství : Hledání nejvyššího smyslu*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2007. s. 45 – 48.

⁵⁹ FRANKL, Viktor E. *Psychoterapie a náboženství*. s. 52.

⁶⁰ TAMTÉŽ, s. 52 – 53.

⁶¹ Oskar Pfister, švýcarský farář a teolog, který si dlouhá léta dopisoval s Freudem

⁶² YALOM, Irvin. *Religion and Psychiatry* [online]. Irvin Yalom, c2000 [cit. 2008-07-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.yalom.com/pfister.html>>.

⁶³ TAMTÉŽ.

⁶⁴ YALOM, Irvin. *Existenciální psychoterapie*. Ivo Müller. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 528 s.

neměl být řízen obsahem a teorií, ale měla by ho vést právě vztahová dimenze terapeutického setkávání se.⁶⁵

Přístupy vycházející z duchovních tradic

Satiterapie

Představuje integrativní psychoterapii, vedoucí k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti. Díky tomu klient sám získává vhled do jádra svých patologií, objevuje svoje schopnosti k uzdravení a autochtonně nachází způsoby, jak překonávat problémy a zvládat život. Ústředním principem léčby a zvládání života je všímavé zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti, kterou klient získává na základě emocionálního prožívání (experiencing), osobního prožitkově podloženého vědění (knowing). To pak vede k volnému rozhodování a smysluplnému, cílevědomému jednání (acting).⁶⁶

Satiterapie integruje vědecky podložená psychoterapeutická východiska a způsoby práce J. L. Morena, Carla R. Rogerse a Eugena Gendlina s theravadovou buddhistickou tradicí. Z jazyka páli, který slouží jako „liturgický“ jazyk nejstarší podoby buddhismu (theraváda), pochází i slovo sati. To v sobě zahrnuje význam paměť, ale také všímavost (mindfulness anglicky, Achtsamkeit německy). „Všímavost je běžnou schopností mysli, kterou disponuje v určité míře každý člověk. Lze ji definovat jako schopnost nezaujatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat a pamatovat si prožívané psychické jevy.“⁶⁷ Satiterapie staví na respektu ke všemu živému a buddhistickém pojetí etiky: „Buddha učil, že zlo vyrůstá ze tří kořenů: z chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. . . Zmíněné kořeny mají také své protipóly: ne-chtivost (štedrost), ne-nenávist (laskavost) a ne-zaslepenost (moudrost). Jsou to tři kořeny dobrého: kořeny všech činů ne sobeckosti, štedrosti a odříkání; všech vyjádření laskavosti a soucitu; veškerého pokroku ve vědění a porozumění.“⁶⁸ „Pokud za chtivostí, nenávistí a zaslepeností v jakémkoliv stupni intenzity *nestojí* úmysl škodit druhým, nejsou v našem smyslu slova špatné či nemorální.“⁶⁹

Satiterapie užívá široké škály intervencí od psychodramatu přes výtvarné techniky až

⁶⁵ YALOM, Irvin. *Religion and Psychiatry* [online]. Irvin Yalom, c2000 [cit. 2008-07-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.yalom.com/pfister.html>>.

⁶⁶ NĚMCOVÁ, Marcela. *Úvod do satiterapie*. 2. vyd. Praha : Atelier satiterapie, 2002. s. 3.

⁶⁷ BENDA, Jan. Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*. 2007, roč. 51, č. 2, s. 130.

⁶⁸ NYANAPONIKA, THERA. *Kořeny dobrého a zlého : základy buddhistické etiky*. přeložil Petr Neugebauer. 1. české vyd. Praha : Buddhistická asociace : DharmaGaia, 2000. c1999. s. 5n.

⁶⁹ TAMTĚŽ.

po silové cesty.

KBT přístupy

Kognitivně behaviorální terapie patří k nejvíce uznávaným a dynamicky se rozvíjejícím ošetřením v podstatě všech druhů poruch, které současná psychologie a psychiatrie uznává. Odtud také pramení veliká rozmanitost KBT, která se přizpůsobuje konkrétní poruše (závislosti, deprese, poruchy příjmu potravy) nebo klientům a jejich sociokulturnímu zázemí. Právě do poslední kategorie spadá spirituálně orientovaná KBT (SO-KBT), která reaguje na potřebu nábožensky založených jedinců. S ostatními původními i modifikovanými KBT ošetřeními sdílí tři společné předpoklady: 1) Kognitivní působení ovlivňuje chování. 2) Kognitivní činnost může být rozpoznána a pozměněna tak, aby vyvolala úlevu od negativních psychických symptomů. 3) Žádoucí chování může být ovlivněno modifikací jádrových dysfunkčních schémat a přesvědčení. SO-KBT zachovává také původní formát terapie: poměrně krátký časový limit pro změnu (počet sezení), přesná specifikace ohledně cíle změny, užívání edukace, kognitivních a behaviorálních intervencí při i mimo sezení.⁷⁰

Řada autorů (Jones, Butman a Ellis) poukazuje na vysokou míru kompatibility mezi KBT a křesťanstvím i dalšími velkými náboženskými systémy. Soulad tvoří důraz na vyváženost kognice (rozumu) a činů (jak v Bibli tak v KBT), edukaci, směřování ke konkrétnímu žádoucímu chování a jeho zpevnování (pozitivní i negativní), velký důraz kladený na přesvědčení a axiomy (krédo, dogmata, články víry).⁷¹

Podle Tana existují dva přístupy k integraci religiozity a spirituality do psychoterapie – implicitní a explicitní. *Implicitní* (méně zjevná) integrace nepodněcuje k diskuzi o religiózních či duchovních záležitostech, a neužívá spirituální zdroje otevřeně, direktivně nebo systematicky. Naproti tomu *explicitní integrace* otevřeně pracuje s náboženskými a duchovními tématy i zdroji či praktikami (modlitba, posvátné texty, meditace) a také odkazuje na církve, skupiny, poradce mimo terapii. Stěžejním prvkem obohacení psychoterapie o spirituální složku je ovšem záměrná integrace, kdy se terapeut pohybuje na kontinuu od sekulární podoby KBT až po explicitně integrovanou religiozitu (SO-KBT) podle potřeb,

⁷⁰ TAN, Siang-Yang - JOHNSON, Brad W. Spiritually oriented cognitive –behavioral therapy. In SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 78.

⁷¹ TAMTĚŽ, s. 80.

zájmu a situace klienta. Projevuje tak etickou zodpovědnost, spirituální zralost a klinickou citlivost, vždy by měl však postupovat s informovaným souhlasem klienta.⁷²

Za příklad může sloužit integrace, kterou provedl Tan a zahrnuje: A) Důraz na prvenství lásky k bližnímu – agape, vytvoření vřelého empatického a opravdového vztahu B) Adekvátní zacházení s minulostí zejména nevyřešenými vývojovými a dětskými traumaty. C) Věnuje zvláštní pozornost duchovnímu, prožitkovému i mystickému charakteru života a víry podle Boží moudrosti, jak je zjevená v Písmu a skrze Ducha svatého bez přehnaného zdůrazňování racionálna a myšlení. D) Zaměřuje se na způsob, jakým kognice a chování často vytvářejí emocionální problémy, a jak je možno dosáhnout jejich restrukturalizace pomocí biblické pravdy (nikoliv relativistických hodnot) a intervencí zaměřených na změnu chování. E) Zdůrazňuje pomoc Ducha svatého ve vnitřním léčení vedle kognitivní, behaviorální a emoční změny. F) Věnuje větší pozornost faktorům širšího kontextu (rodina, společnost, církev, náboženství, kultura) a využívá je jako zdroje pro uzdravení. G) Používat jen techniky, které se shodují s biblickou pravdou. H) Používat precizní metodologii výsledků terapie před tím, než bude vyslovena převaha KBT.⁷³

Díky integraci používá SO-KBT specifické religiózně-psychologické intervence jako disputaci (náboženskou nebo neutrální) nebo imaginaci. Náboženská disputace se na straně terapeuta opírá o expertní znalost Písma, která je užívána k nápravě pokroucených náboženských a duchovních přesvědčení nebo částečných překroucení věrouky. Nábožensky neutrální disputace může mít několik podob například u 23 leté dívky Grace, která trpěla depresí ze svých úzkostných reakcí při mluvení na veřejnosti a propojila ve svém přesvědčení psychické selhání se spirituálním selháním na základě přesvědčení, že nesmí být úzkostná a ztrácet kontrolu nad sebou samou, což by znamenalo, že je bezcenná, a navíc by měla být schopná s Boží pomocí úzkost překonat. Neutrální disputace k nápravě jejích přesvědčení může proběhnout na několika úrovních: 1) empirické – Kde je , Grace, napsáno, že nemůžeš nebo nesmíš pociťovat úzkost? 2) logické – Když cítíš úzkost, jaký ti to dává smysl chtít po sobě, abys jí necítila? 3) pragmatická – Pomož mi pochopit, jak tvé přesvědčení nebo požadavek, abys nebyla taková, jaká jsi, ti pomůžou být taková, jaká chceš být. Křesťanská imaginace v Gracině případě v rámci SO-KBT vypadala následovně. Nejprve si představila situaci vyvolávající úzkost (mluvení na veřejnosti), pak situaci v představě měla změnit tak, aby s pomocí Boží zvládla. Grace si představovala Ježíše, jak s ní nejprve sedí s rukou na jejím rameni. Během promluvy na veřejnosti (v představě) se Ježíš na Grace dívá

⁷² TAMTÉŽ, s. 82.

⁷³ TAMTÉŽ, s. 82n.

s ujišťujícím úsměvem.⁷⁴

Ve své behaviorální podobě se může terapie zaměřit na aplikaci svých metod k posílení spirituální praxe (rozuměj behaviorální složce duchovna či náboženství) s vědomím, že to bude mít pozitivní dopad na zdraví (fyzické i mentální) a celkovou kvalitu života. John Martin a Jennifer Booth pracují se spiritualitou (náboženskou i nenáboženskou), kterou definují jako multidimensionální jev mající tři komponenty – spirituální chování, duchovní přesvědčení a osobní prožitek, především v prvně jmenované části zejména s pomocí teorie učení a dalších poznatků užívaných v KBT přístupu. Integrace duchovních praktik do terapie jim umožňuje jejich základní přesvědčení, že spiritualitu lze podpořit pozemskými a zdánlivě umělými prostředky, pokud jsou poskytnuty s respektem, láskyplně a citlivě s ohledem na kontexty.⁷⁵

Můžeme rozeznávat tři základní směry změny chování: *dělat víc, být víc a dělat méně*. *Dělat víc*: znamená posilovat prostředky behaviorální terapie spirituální a náboženskou praxi (modlitby, meditace). Cílem je vytvořit a udržet životní styl zahrnující pravidelnou duchovní praxi, protože většina duchovních aktivit přináší své plody až po určité době. Využívá se postupné utváření žádoucího chování (například strávit hodinu denně v modlitbách) od prvních jednoduchých a snadno dosažitelných kroků (na začátku pětiminutová modlitba) až k žádoucímu výsledku. Používá se závazek ke splnění cíle (alespoň s terapeutem), opora o podněty (pravidelná doba a stejné místo pro modlitbu), sebemonitorování ke zjištění podporujících a odvracejících faktorů, strategie proti relapsu dosaženého chování a odměňování. Zde se neosvědčily materiální odměny, ale spíše zpevnění, která jsou v souladu s duchovními hodnotami klienta (sociální ocenění, poklepání po zádech, objetí a podobně). Dobrý efekt přináší i sociální učení, když klient má k dispozici vhodný vzor, mentora či patrona. U dosaženého chování nastává úskalí při transferu a zobecnění daného jednání (modlitba na cestách nebo jiných nestandardních podmínkách).⁷⁶

Být víc znamená posílit vnitřní spiritualitu. Cílem je co nejhlubší internalizace duchovních hodnot a přesvědčení, což přináší resilienci vůči zeslábnutí spirituální praxe nebo jejího převrácení, a integraci duchovna do identity klienta a každodenního života (prolnutí sakrálního s profánním).⁷⁷

Dělat méně znamená redukovat takové vzorce chování, které narušují spirituální praxi pomocí sebemonitorování a následných intervencí. Badatelé také často poukazují na negativní

⁷⁴ TAMTÉŽ, s. 94 – 96.

⁷⁵ TAMTÉŽ, s. 161n.

⁷⁶ TAMTÉŽ, s. 163 – 167.

⁷⁷ TAMTÉŽ, s. 168n.

dopad osobní ztrpklosti, rozmrzelosti a neschopnost odpouštět na fyzické, duchovní i mentální zdraví.⁷⁸

závěr

Obecně můžeme říct, že spirituálně orientované přístupy k terapii jsou vhodné zejména pro lidi, pro které je právě jejich vlastní duchovní dimenze významná (věřící, hledači absolutna). Vhodná je také pro lidi se zájmem o tuto oblast. Indikace ohledně konkrétních poruch zpravidla zahrnuje úzkostné poruchy, depresi, závislosti, poruchy příjmu potravy, ale v zásadě všechny ostatní vyjma poruch osobnosti a psychotických onemocnění. Pro řadu přístupů jsou tato onemocnění kontradikcí (teistická psychoterapie, humanistická). Doporučují proto použít sekulární formu ošetření a spirituálně orientovaný přístup uplatnit případně až po zlepšení stavu. SO-KBT konstatuje pro tyto poruchy menší účinnost. Naopak transpersonální přístup považuje psychotická onemocnění indikací pro svůj typ terapie. Integrované přístupy nenalézají poruchu, která by byla kontradikční. Elkins svoji humanisticky založenou psychoterapii podmiňuje určitou mírou schopnosti sebereflexe. Spirituálně orientované terapie jsou také nevhodné pro lidi, kteří upřednostňují sekulární formu, fundamentalisticky zaměřeni věřící. Velmi citlivé téma na hranici kontraindikace jsou lidé, kteří byli poškozeni nebo traumatizováni náboženským nebo spirituálním systémem a s ním spojenou autoritou (zneužívání, týrání . . .).⁷⁹

Ačkoliv se různé přístupy více či méně liší ve východiscích, užívaných technikách, zda má spirituální dimenze primát nad psychickou, je jí rovnocenná nebo podřazená, shodují se v nutnosti respektovat klientovu náboženskou, spirituální odlišnost, stejně jako i v gendrových, etnických a kulturních rysech. Obdobně všechny uvedené směry uvádějí jako nezbytnou podmínku vřelý, empatický a akceptující přístup, byť mu přisuzují různou míru významnosti od hlavního léčivého faktoru (Elkins, Yalom) až po nutnou, ale nedostačující podmínku (SO-KBT).

Výzkumy efektivity spirituálně orientovaných přístupů jsou zatím limitované zejména co do počtu, ale i v otázce jednoznačnosti. Některé studie SO-KBT ukazují, že integrace spirituality do terapie přináší význačný přídavný efekt ve zlepšení duchovního well-being a povšechně stejně významný efekt ve zvládnutí symptomů. Jiné výzkumy ukazují, že

⁷⁸ TAMTÉŽ, s. 169n.

⁷⁹ SPERRY, Len - SHAFRANSKE, Edward P. (edd.). *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. 368 s.

spirituálně orientované přístupy mají větší účinnost než „sekulární“ terapie. Badatelé se vcelku shodují, že je třeba s definitivním rozhodnutím o účinnosti vyčkat, až bude dostatek kvalitních výzkumů.⁸⁰

Integrovaní spirituality a religiozity do psychoterapie na jedné straně otevírá možnosti komplexnějšího ošetření jedince či skupiny ve všech jeho dimenzích (bio-psycho-sociální a spirituální), a tím i zlepšit jeho celkovou kvalitu života, na druhé straně integrace přináší nové nároky na dovednosti a znalosti terapeuta, jeho osobní zralost včetně nového rozměru sebezkušenosti. Neméně náročným úkolem je vypořádání se s novými etickými otázkami, nicméně se zdá, že přínos tyto náklady dostatečně vyvažuje.

⁸⁰ SPERRY, Len - SHAFRANSKE, Edward P. (edd.). *Spiritually oriented psychotherapy.*; PARGAMENT, *Spiritual integrated psychotherapy.* s. 326nn.

Psychoterapie a spiritualita

V této kapitole se budeme nejprve zabývat vztahem mezi náboženstvím, spiritualitou a psychoterapií, abychom se pokusili naznačit hranice a prvky, které je odlišují. Dále se podíváme, jaké vzájemné vztahy mohou vytvářet psychická a spirituální dimenze v kontextu psychoterapie. Následuje podkapitola věnovaná etickým otázkám využití duchovna v terapii, na kterou navážeme otázkami ohledně integrace spirituality do procesu psychoterapie. V závěru kapitoly se pak dotkneme problematiky lidské rozmanitosti a vzdělávání terapeutů integrujících spiritualitu do psychoterapie

Psychoterapie v náboženství

„Napětí mezi psychologí a teologií jako mezi vědními disciplínami, podobně jako napětí mezi psychologickým poradenstvím a psychoterapií na jedné straně a pastorační prací duchovních na druhé straně, trvá od vzniku moderní psychologie a jejích aplikací.“⁸¹ Tento citát z článku Pavla Říčana zmiňuje dva pomyslné tábory, které mezi sebou soupeří, spolupracují, navzájem se ovlivňují, kritizují, redukují, zkreslují, zneužívají, obohacují a hlavně oba tábory sdílí péči o člověka.

Pro psychoterapii je proti- nebo spoluhráčkou pastorační péče a poradenství. Pastorační *péče* zahrnuje širší okruh záležitostí (duchovní péči, administrativní správu) spadající do péče o celou farnost či sbor. Pastorační *poradenství* se soustřeďuje na vymezené problémy (manželství, krize povolání, těhotenství, závislosti). Vojtíšek odkazuje na Howarda Clinebella, podle kterého čerpá současné pastorační poradenství z poznatků psychologie, psychoterapie a poradenství, biblického a teologického základu židovsko-křesťanského dědictví. Pokusy odlišit pastorační poradenství od psychoterapie zdůrazňují odlišnosti v osobnosti duchovního, kontextu (sbor věřících, farnost), využití náboženských zdrojů (Písmo, modlitba), společné etické a náboženské orientaci a v předpokladu, že cílem je duchovní růst navzdory všem problémům.⁸² Integrací religiozity a spirituality do psychoterapie řada těchto

⁸¹ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie jako náboženství* [online]. [2006] [cit. 2008-07-15]. Dostupný z WWW: <<http://www.sweb.cz/rican/clanky/08Psychjakorel.htm>>.

⁸² VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Pastorační poradenství v oblasti sekt a sektářství*. 1. vyd. Brno : L. Marek, 2005. s. 8.

bodů coby odlišujících kritérií padá. Zejména padá rozlišení odkazující do péče psychoterapeutů a psychologů nemocné a v péči pastoračních poradců zůstávají lidé zdraví. V terapii najdeme i lidi zdravé, kteří jsou jen nešťastní nebo vyřešení jejich aktuální životní situace je návštěvou u odborníka na mysl a srdce výrazně usnadněno ne-li podmíněno (například vztahové problémy, syndrom vyhoření). Zásadnější rozlišení uvádí Pavel Ambros, který pojímá pastorační poradenství jako interdisciplinární použití teologie a psychologie s cílem pomoci lidem sebereflexi a sebepochopení. Určující faktory představuje postoj víry a Bůh, který působí vnitřní růst a změnu člověka prostřednictvím vztahu poradce-klient. Úloha poradců spočívá v umění umožnit působení boží.⁸³

Za vhodné přístupy v poradenství duchovním doporučuje pastorální psychiatr Maxmilián Kašparů vztah založený na empatii, upřímnosti, vřocnosti, tedy základní rogeriánské vztahové proměnné. Z nedirektivního přístupu pak doporučuje používat techniky přeformulování obsahu, přiměřené citové odezvy na emoční projevy věřícího a restrukturalizovat rovinu zodpovědnosti za konkrétní reálné možnosti změny. Naopak varuje před pastoračním poradenstvím vystavěným na: hodnotících, vysvětlujících, upokojujících, nebo vyšetřujících odpovědích (otázky „na tělo“) a odpovědích poskytující hotová řešení nebo předkládání vlastních zkušeností způsobem, který potlačuje jedinečnost kající zkušenosti.⁸⁴

Jako příklad hodnotícího, quasiterapeutického zneužití psychoterapie uvádím „terapii“ homosexuality Gerarda J.M. van den Aardwega. Autor se distancuje od současného psychologického a psychiatrického poznání. Odmítá a opomíjí diagnostické vyřazení homosexuality ze seznamů psychických poruch a naopak mlčí o egodystonní poruše shrnuté v MKN -10. Apriorně vychází z postoje, že ten, kdo pokládá homosexualitu za normální, není dostatečně informovaný. Navíc nerozlišuje mezi homosexuální orientací a homosexuálním jednáním. Homosexualitu považuje za neurotickou poruchu pohlavní identifikace. Jeho diagnostická měřítka vycházejí především z jeho jen obecně zmíněné představy o morálce, víře a správném způsobu života.⁸⁵

Sám autor pak hlavní důvod pro terapii zmiňuje jako „klidné, silné vědomí, že homosexualita je neslučitelná s psychickou zralostí nebo morální čistotou, nejlepším hnutím

⁸³ TATMTÉŽ, s. 8n.

⁸⁴ KAŠPARŮ, Max. *Základy pastorální psychiatrie pro zpovědníky*. 1. vyd. Brno : Cesta, c2002. s. 16 - 18.

⁸⁵ AARDWEG VAN DEN, Gerard J.M. *Terapie homosexuality : Rádce pro postižené a poradce*. Krista Blažková. 1. vyd. [s.l.] : Hnutí Pro život ČR, 2003. Dostupný z WWW: <<http://www.homosexualita.cz/terapie.pdf>>. s.8.

svědomí a odpovědností před Bohem.⁸⁶ Ve své knize vykazuje silně hodnotící hlediska jak k homosexuálům: „*Homosexuálové jsou často marniví, narcističtí ve vystupování a v oblékání, někteří mají téměř megalomanské myšlenky. Mnozí pohrdají běžným člověkem, běžným manželstvím, běžnou rodinou. Svou arogancí se stávají slepými k mnohým hodnotám a také k tomu, že jsou sami v sobě uzavřenými infantilními bytostmi,*“⁸⁷ ale i k terapeutům a terapeutkám, kteří nesplňují jeho představy bez ohledu na jejich profesní kvalifikaci: „*Podle mého názoru nejsou ženy pro tento druh terapie vhodné, a už vůbec ne v případě lesbických pacientek. Rozumné rozhovory a povzbuzení od přítelkyň mohou jistě působit motivačně, nicméně delší, často roky trvající práce s homosexuály vyžaduje důslednou a pevnou ruku, která vede a trénuje – postavu otce. ... Terapeutky jsou v průměru vhodnější pro dětskou psychoterapii a pro terapii děvčat v adolescenci, muži pro tu formu výchovy, která vyžaduje mužské vůdčí kvality. Matky mívají všeobecně potíže s výchovou svých pubertálních synů (a nezdá se i dcer), když chybí otec se svou mužskou autoritou.*“⁸⁸ Autor opomíjí a porušuje podmínky a hodnoty, které terapeutové integrující náboženství a spiritualitu považují za základní – akceptace, respekt ke klientovu názoru a různosti, nehodnotící přístup. Odmítá poznatky současné psychologie, psychiatrie a psychoterapie, ale zároveň se schovává pod nálepkou psychoterapie a snaží se tvářit vědecky, byť východiskem je jeho náboženský světónázor. Cílem tu není to, co chce a potřebuje klient, ale normalizace, proto by zde bylo přesnější mluvit o převýchově než o terapii. Tomu také lépe odpovídá anglický titul této knihy. „*The Battle for Normality: A Guide for (Self-)Therapy of Homosexuality.*“

Toto zneužití psychoterapie (názvem i prostředky) navíc prohloubilo české občanské sdružení Exodus, které knihu vydalo česky a zdarma distribuovalo na základní školy a do knihoven. Jako pokus o převýchovu na základě svých náboženských a jiných přesvědčení bez patologizace daného jevu bych tento přístup považoval za plně legitimní, pokud by byl vystavěn na klidném, silném vědomí a rozhodnutí.

Právě tyto „přešlapy vedle“ zdůrazňují problém dvojí pravdy, který do terapie vnáší integrace duchovna. Díky tomu se v terapii kromě faktorů ovlivňujících změnu a více či méně vědecky uchopitelných objevují i skutečnosti náležející do oblasti víry. Na jedné straně působí pravda zjevená, kterou se lidstvo snaží vykládat, a na druhé straně pravda získávaná po troškách vědeckým výzkumem, na jejíž vývoj můžeme aplikovat model vědeckých revolucí Thomase Khuna nebo některého z jeho pokračovatelů. V terapii si to můžeme trochu usnadnit

⁸⁶ TAMTÉŽ, s.8.

⁸⁷ TAMTÉŽ, s. 71.

⁸⁸ TAMTÉŽ, s. 71.

přijetím pragmatického pojetí pravdy „Pravdivé je to, co funguje.“ Spokojíme se tedy s výzkumem účinnosti u teisticky a spirituálně orientovaných terapií nebo můžeme vliv Boha, vyšší síly, operacionalizovat jako vliv víry v něj.

Psychoterapie a spiritualita

Jak jsme si ukázali, výše pastorační pracovník odlišuje svůj úkol od psychoterapie osobou duchovního, kontextem, používanými prostředky, společnou náboženským či duchovním vyznáním, ale především vírou v Boha a vírou v jeho působení skrze vztah pastýř – věřící. Z psychoterapeutického hlediska považujeme za výstižné rozlišení Viktora Frankla na základě záměru. „Cílem psychoterapie je duševní uzdravení – cílem náboženství je spása duše.“⁸⁹ S ohledem na terapeutickou realitu, kdy v mnoha případech se psychoterapie zaměřuje jen na podporu nebo zvládnání symptomů u chronických poruch a onemocnění, měli bychom chápat první část Franklova vymezení jako nejvyšší možnou metu terapeutického usilování, byť není vždy možno jí dosáhnout. Druhou část vymezení je třeba taktéž poupravit s ohledem na náboženskou a spirituální pluralitu, kdy spása je relevantní pro křesťanství, pro buddhismus nibbana (satori), pro šamana jsou rozhodující harmonické vztahy mezi lidmi a světem duchů, což můžeme shrnout pod pojmy: nejvyšší smysl života a existence vůbec. Mohli bychom potom říci, že psychoterapie se na rozdíl od náboženských a spirituálních systémů snaží dosáhnout jako nejvyššího cíle zdraví člověka v bio-psycho-sociálním a duchovním rozměru, kdežto zmíněné systémy usilují o realizaci nejvyššího smyslu života a existence vůbec. Samozřejmě psychoterapie může (zejména spirituálně orientovaná) přispět či usnadnit dosažení nejvyššího smyslu, ale jako vedlejší efekt. Naopak náboženství či spiritualita může přispět k uzdravení nebo alespoň zkvalitnění života nemocného. Nakolik je duchovnost nebo religiozita důležitá pro zdraví a naopak jsou složité otázky, které zdaleka překračují rámec diplomové práce a v mnohém i rámec vědy samotné.

Na hranici mezi psychoterapií a spiritualitou, potažmo náboženstvím, se můžeme ještě podívat skrze osobu, která ji vykonává, a pro koho svoje poslání naplňuje. Katolický kněz svojí službou naplňuje jednu ze sedmi katolických svátostí: „Jde o svátost apoštolské služby, jejíž náplní je sloužit ve jménu a osobě Krista ve společenství. Posvěcení služebníci vykonávají svou službu v lidu Božím vyučováním (munus docendi), bohoslužbou (munus liturgicum, - liturgie) a duchovní správou (munus regendi).“⁹⁰ Kněz tedy slouží na jedné

⁸⁹ FRANKL, Viktor E. *Lékařská péče*, s. 196.

⁹⁰ <http://www.iencyklopedie.cz/knezstvi/>. [online, staženo 12.7.2008].

straně Bohu a na straně druhé křesťanům, své farnosti. Poslání plní tedy vůči nějaké komunitě a vůči vyšší síle. Roger Walsh uvádí v „syntetické“ definici šamana: „Šamanismus může být definován jako rodina tradic, jejichž praktikující se zaměřují na dobrovolné vstupování do změněných stavů vědomí, v kterých zakoušejí sami sebe nebo své duchy v interakci s ostatními bytostmi často díky cestám do ostatních říší, aby posloužili své komunitě.“⁹¹ Opět zde stojí šaman mezi komunitou lidí v lidském světě a silami mimo a kolem tohoto společenstva. Naproti tomu psychoterapeut je zde pro jedince, i když třeba to může být ve skupinové formě. Výjimku představují párové nebo rodinné terapie, ale opět zde nejde o fungování pro širší komunitu. Navíc zde terapeut nestojí mezi klientem (klienty) a vyšší silou či jinými bytostmi, ale klientem a jeho vnitřním světem (symptomy, mentální reprezentace, prožívání), jeho zdravím.

Vztah psychické a spirituální dimenze

Pokud přijmeme do pojetí člověka i duchovní rozměr, přináší to s sebou otázku, jaký poměr k sobě mohou zaujmout psychická a spirituální rovina? Sperry a Manager analyzovali jejich vzájemný vztah v různých psychoterapeutických systémech a identifikovali pět možných modelů, jak terapeutické školy mohou přistupovat k integraci duchovna a náboženství do psychoterapie.

- 1) *Psychická i spirituální dimenze lidské zkušenosti a vývoje jsou ve své podstatě stejné, přičemž psychologický rozměr je přednější. Spirituální růst je jednou složkou psychického růstu a nevyžaduje zvláštní duchovní intervence v terapii.*
- 2) *Psychická i spirituální dimenze lidské zkušenosti a vývoje jsou ve své podstatě stejné, přičemž duchovní rozměr je přednější. Kromě tradičního jungiánského přístupu, pastoračního poradenství a spirituálního směřování se tento model v psychoterapiích citlivých vůči duchovnosti vyskytuje jen zřídka.*
- 3) *Psychická i spirituální dimenze lidské zkušenosti a vývoje jsou ve své podstatě různé, přičemž v případě prolínání je psychologický rozměr přednější. Spirituální růst může, ale nemusí být ovlivněn růstem*

⁹¹ WALSH, Roger. *Shamanism : New views of an ancient tradition*. 1st second printing edition. Woodbury : Llewellyn Publications, 2007. s. 15n.

psychickým. Spiritualita je odlišná od psychoterapie. V některých přístupech psychický růst předchází duchovnímu růstu. Pokud se během duchovních intervencí objeví psychická témata, zaměření pozornosti se vrací do psychické dimenze. K tomuto modelu patří například Elkinsův humanistický přístup.

- 4) *Psychická i spirituální dimenze lidské zkušenosti a vývoje jsou ve své podstatě různé, přičemž v případě prolínání je duchovní rozměr přednější. Spirituální růst může, ale nemusí, být ovlivněn růstem psychickým. Spiritualita je odlišná od psychoterapie. V rámci terapie jsou nezbytné jak spirituální, tak psychoterapeutické intervence. Do tohoto modelu se řadí SO-KBT, transpersonální přístupy, teistická psychoterapie Richardse a Bergina.*
- 5) *Psychická i spirituální dimenze lidské zkušenosti a vývoje jsou ve své podstatě různé, ale ani jedna z nich nemá převahu, ani nemohou být jedna na druhou redukovány. Spirituální a psychický růst mají různé cíle. V terapii přecházejí strategie a metody mezi oběma dimenzemi podle potřeb a přání klienta.⁹²*

Etika spirituality v psychoterapii

Otevření terapeutického prostoru spiritualitě a náboženství přináší do terapie řadu nových a náročných výzev. Kromě technického a procesového aspektu (kdy, s kým a jaké spirituální techniky využít) musíme také mluvit o etických otázkách a o problémech rozmanitosti (náboženské, etnické, gendrové i v sexuální orientaci. Na prvním místě se budeme věnovat etice integrace duchovna a religiozity do terapie. Mezi nejožehavější etické oblasti, které duchovně orientovaný psychoterapeut musí řešit, patří duální vztah (náboženský a profesní), převzetí role náboženské autority, vkládání vlastních spirituálních hodnot klientovi, narušování vztahu církev – stát a působení mimo své profesní kompetence.

Před vytvořením vztahu, který kromě terapeutické aliance má ještě jiný rozměr, varují a zakazují snad všechny profesní a etické kodexy, aby ochránily jak klienta před možným poškozením, tak i terapeuta. Vícevrstevnaté vztahy také negativně působí na samotný průběh

⁹² SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. Approaches to spirituality oriented psychotherapy: A comparative analysis. In SPERRY, Len , SHAFRANSKE, Edward P. *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. s. 334n.

psychoterapie nebo ho můžou i zcela zablokovat. Účinnost terapeutického vztahu je mimo jiné dána právě neexistencí jiných vztahových kvalit mezi klientem a terapeutem v minulosti, přítomnosti a minimálně určitou dobu ani v budoucnosti. Zdvojení rolí může nejčastěji nabírat podoby: a) terapeut a milenec/milenka b) terapeut a kamarád c) terapeut a obchodní společník d) terapeut a profesor e) terapeut a supervizor f) terapeut a výcvikový lektor g) terapeut a duchovní vůdce h) terapeut a člen stejného církevního společenstva.⁹³

Duální vztah

V kontextu této práce nás zajímají poslední dva zmíněné body. Pokud je klientův psychoterapeut zároveň i knězem, guruem, starším obce či jinou religiózní autoritou, hrozí zmatek v rolích: „S kým to teď vlastně mluvím?“ nebo narušením komunikace a funkčnosti rolí (Oba nevědí, jak se k sobě mají navzájem chovat, co můžou a co ne). A samozřejmě v terapii přítomnost náboženské či duchovní autority vede spíše k uzavřenosti, vyhýbání se kontroverzním tématům (sexuality, násilí, vše, co porušuje nábožensky správné chování). Tento podvojný vztah skýtá mnohem větší prostor pro střet zájmů (Klient může být významným sponzorem farnosti, kláštera a podobně.). Náročné je i zacházení s důvěrnými informacemi z terapie v duchovní, náboženské pospolitosti, kdy klient se může obávat zneužití citlivých údajů a terapeut se naopak musí hlídat a uvědomovat si, které informace kam patří. Klient může také být nastavený na servis z terapie, na určitou kvalitu vztahu, kde je mu terapeut zcela k dispozici, na větší pozornost ze strany terapeuta – duchovního vůdce. Nenaplnění takového očekávání pak zase může zpětně narušit jejich terapeutický vztah. Terapeut – duchovní vůdce je v obou rolích vázán jinými pravidly (například terapeut má nahlašovací povinnost a naopak katolický kněz v rámci zpovědního tajemství nesmí informace sdílet). Pro dvojí roli terapeut a spoluvěřící ze stejného společenství dříve nebezpečí především ve zmatení sociálních vztahů a důvěrnosti informací. Richards a Bergin navrhnou několik etických doporučení, aby se předešlo právě těmto zmíněným komplikacím:

- 1) Terapeut by se měl vyhýbat duálním vztahům terapeut – duchovní vůdce, terapeut a spoluvěřící.
- 2) Pokud po důkladném zvážení přesto dospěje k názoru, že je v nejlepším zájmu klienta vstoupit do dvojného vztahu, měl by to probrat se svým supervizorem nebo kolegy a získat jejich souhlas.

⁹³ RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen. *A spiritual strategy*. s. 184.

- 3) Pokud supervizor a kolegové souhlasí, měl by informovat klienta o úskalích a limitech takového vztahu.
- 4) Takový případ by měl být často supervidován a reflektován, pokud by se objevily pochyby nebo přesvědčení o možnosti poškození klienta (případně terapeuta), měl by být předán jinému terapeutovi.⁹⁴

Spolupráce s knězem

Další trs etických problémů se pojí s dopadem terapie na náboženskou, duchovní autoritu. Týká se to jejího podkopávání nebo přebírání ze strany terapeuta. Pouhé opomíjení konzultací nebo koordinace s duchovním vůdcem, knězem a podobně ochuzuje možnou podporu pro klienta. Spolupráce s duchovním může aktivovat zdroje náboženské nebo duchovní komunity případně i finanční pomoc. Při řešení psychických problémů se někdy můžou prolínat vlivy terapeuta a duchovního, nicméně by nemělo docházet k vzájemnému přejímání úloh, které čistě náleží jedné nebo druhé profesi (například duchovní nediodnostikuje, terapeut neuděluje katolíkům rozhřešení). Eticky nejzávažnější se jeví, pokud psychoterapeut vědomě snižuje a podkopává autoritu a činnost duchovního. Richards a Bergin doporučují pro navázání spolupráce:

- 1) Při vstupním rozhovoru zjistit, zda je klient spojen s nějakou církví, denominací či duchovní skupinou a zda považuje svého duchovního za možný zdroj podpory a pomoci.
- 2) Pokud klient pokládá duchovního a svoji náboženskou, spirituální komunitu za možný zdroj, měl by s ním terapeut probrat svolení ke konzultacím a spolupráci a získat písemné svolení. Následně by pak měl terapeut vysvětlit cíl a podobu takové spolupráce a požádat o písemné povolení ke spolupráci i pro duchovního.
- 3) Při konzultaci s duchovním vůdcem se terapeut má představit a vysvětlit cíl setkání, prokázat se povolením od klienta.
- 4) Pokud je duchovní ochoten spolupracovat, měla by se vzájemná výměna informací omezit pouze na údaje, o kterých se psychoterapeut domnívá, že jsou potřeba pro optimální intervenci.
- 5) Před použitím spirituální intervence (například modlitby) vysvětlit klientovi, že terapeut nemá náboženskou nebo duchovní autoritu.

⁹⁴ Převzato a upraveno z: RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen. *A spiritual strategy*. s. 187an.

- 6) Terapeut by měl vyjasnit případy, kdy přesahuje intervence do oblasti duchovního (například při manželském poradenství, sexuálních a spirituálních záležitostech).
- 7) Terapeut by neměl kritizovat, zesměšňovat náboženskou, spirituální autoritu, vůdce.
- 8) Pokud klient vyjadřuje hněv nebo kritizuje Boha, náboženskou či spirituální autoritu, měl by terapeut empaticky naslouchat, podporovat klientovu sebeexploraci, ale neměl by přidávat svoji kritiku.
- 9) Terapeut by měl dát najevo, že pokládá duchovního a náboženskou nebo duchovní komunitu za možný zdroj podpory.
- 10) Terapeut by měl vyjadřovat respekt vůči vztahu klient – duchovní.⁹⁵

Různost vyznání

Dalším možným zdrojem etických problémů je odlišnost víry terapeuta a klienta. Mezi typické nepřijatelné narušování klientovy náboženské orientace představuje předkládání literatury o terapeutově vyznání, pozvánky na náboženská setkání psychoterapeutovi denominace, výuka v terapeutově věrouce a přesvědčeních, pokud to nespadá do okruhu zájmů a cílů klienta. Zároveň si psychoterapeut uchovává možnost vyjádřit nesouhlas s klientovým stylem života a varovat před následky takového jednání (braní drog, promiskuita a podobně). Dalším narušením může být používání spirituálních intervencí bez souhlasu klienta (například modlitba na začátku sezení). Terapeut by měl však přistupovat k hodnotám náboženským či duchovním přesvědčením klienta bez hodnocení a odsuzování. Pokud nastanou v terapii ohledně spirituality konflikty, terapeut by měl explicitně vyjádřit svoje hodnoty, uznat klientovo právo odmítnout je, zhodnotit, zda jejich vzájemné rozpory nepodkopávají funkčnost terapie a na základě toho zvážit předání klienta jinému terapeutovi, terapeute.⁹⁶

Spiritualita v procesu terapie

Pro Pargamenta znamená integrace spirituality do psychoterapie skutečnost, že klient ani terapeut nenechávají duchovní rozměr svého života před dveřmi pracovny. Spiritualita na straně klienta spočívá ve vztahu duchovna k jeho problémům, řešením a životnímu kontextu.

⁹⁵ Převzato a upraveno z: RICHARDS, Scott P.- BERGIN, Allen. *A spiritual strategy*. s. 191an.

⁹⁶ TAMTÉŽ, s. 195 - 199.

Spiritualita na straně terapeuta přináší otázky po jeho osobní duchovní zralosti a řadě rozšiřujících profesních dovedností, kompetencí a znalostí. Spiritualita ve vztahu k terapeutickému procesu vnáší nové perspektivy na psychické, sociální i etické problémy a jejich řešení.⁹⁷

Pargament je přesvědčen, že terapie má spirituální rozměr, i když o náboženství či duchovnu nepadne během terapie ani slovo. Toto tiché duchovno začíná již prvním setkáním, prvními dojmy před tím, než se prolnou dva světy, svět klienta a svět terapeuta. Postupem času, jak se terapeutický vztah rozvíjí a prohlubuje, kdy se oba lidé navzájem více poznávají, setkávají a sdílejí, mění se jejich psychické, sociální, fyzické i duchovní bytí.⁹⁸

Prozkoumání duchovního rozměru

Proces terapie můžeme vidět jako sled fází: 1) navázání vztahu 2) prozkoumávání 3) restrukturalizace 4) harmonizace (udržení dosažené změny). Poslední tři fáze se opakují a střídají. První setkání bývá naplněno především navazováním vztahu a zjištěním, s čím klient do terapie přichází a čeho by chtěl dosáhnout. Už zde terapeut integrující spiritualitu začleňuje do psychoterapie otázky směřující k poznání, jak důležitou roli sehrává religiozita nebo spiritualita v životě klienta. Pargament však upozorňuje, že zjišťování klientovy duchovnosti není záležitostí pouze prvního setkání, ale spíše dlouhodobějším procesem. Jednak protože první sezení bývá velmi nabitě na informace a náročné, takže není dostatek prostoru ani času na důkladné prozkoumání role duchovnosti u klienta, ale ani nastavení klienta nebývá nejvýhodnější. V tomto okamžiku jde jen o základní vhled do situace, zda je spiritualita příčinou psychického problému nebo naopak psychický problém je příčinou duchovních těžkostí (například mentální anorexie narušuje náboženský život a vztah k Bohu). Zajímá nás také, zda spiritualita může být zdrojem řešení (čtení v Koránu pomohlo zvládnout zvukové halucinace) nebo naopak překážkou vyřešení (víra v možnost zázračného uzdravení brání systematictější psychoterapii). Neméně důležité je zjištění širšího kulturního, sociálního a spirituálně-náboženského zázemí. Pargament uvádí několik příkladu možných otázek: Pokládáte se za nábožensky nebo duchovně založenou osobu? A jakým způsobem? Jste spojen s nějakým náboženstvím, duchovním směrem nebo komunitou? Ovlivnil vás váš problém nábožensky nebo spirituálně? Pokud ano, v jakém ohledu? Pomohla vám vaše víra ve vyrovnávání se s daným problémem? Jakým způsobem?⁹⁹

⁹⁷ PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated*. s. 177.

⁹⁸ TAMTÉŽ, s. 194.

⁹⁹ PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated*. s. 211.

Zejména na počátku terapie, kdy probíhá utváření vztahu, vzájemné naladování se, je potřeba kromě explicitního zjišťování významu duchovní dimenze klienta implicitní poznávání, které se opírá o umění naslouchat a pozorovat. Prvním důležitým prvkem pro spirituálně orientovanou terapii je klientův vlastní psychospirituální jazyk. Druhý prvek spočívá ve schopnosti pomyslného radaru zachytit změnu atmosféry projevující se emocemi, slovy, gesty, chováním, které ukazuje na přítomnost významných hodnot i těch nejvyšších. Třetí prvek představují jakoby duchovní procesy, které klient vnáší do terapie (například ateista, který si stěžuje na nespravedlivost života, jako by existoval nějaký nejvyšší soudce, který má za úkol vnášet spravedlnost do světa, ale nedělá to.) Čtvrtý prvek vhodný k zachycení na implicitní úrovni představuje projekce posvátných kvalit na terapeuta (psychoterapeut viděný jako anděl, jediný pravý spasitel).¹⁰⁰

Jak se s postupem času rozvíjí terapie i terapeutický vztah, tak i pokračuje prozkoumávání spirituální dimenze klienta a jeho obtíží. Děje se tak explicitně několika způsoby: podpořením klienta k vyprávění svého duchovního příběhu, pozorováním nonverbálního chování, kvantitativním měřením (testy a dotazníky) a zasazením klienta do jeho životního kontextu. Pargament mluví o potřebě vyhodnocovacího rámce, který pomůže terapeutovi se snáze zorientovat při mapování klientovy duchovnosti. Pomáhá mu tak matice pěti témat:

- 1) *Lokalizace klienta v jeho vztahu k posvátnému*, zda se nachází v ustáleném konzervativním vztahu nebo naopak prochází krizí plnou duchovních zápasů nebo boje o svou spiritualitu vůbec.
- 2) *Spirituální integrace klienta v otázce cíle*. Zde se terapeut táže, jakým způsobem si klient představuje posvátné. Je jeho reprezentace posvátného dostatečně široká, aby postihla rozmanitost života? Je jeho reprezentace přátelská a dobrá nebo zosobňuje pouze zlé stránky života?
- 3) *Spirituální integrace klienta v otázce duchovní cesty*. Jak hluboká a široká je klientova duchovní cesta? Nakolik ji integroval do svého každodenního života? Jak flexibilní je klient ve výběru a následování spirituální cesty. Jak se osvědčuje klientova duchovní cesta ve vztahu k jeho životním problémům, jeho konečnému cíli.
- 4) *Duchovní účinnost*. Jak úspěšná je jeho spiritualita? Přináší mu víc pohody nebo stresu? Jakým způsobem ovlivňuje klientův život? Spojuje ho s lidmi nebo naopak

¹⁰⁰ TAMTÉŽ, 218n.

odděluje? Vede klientova spiritualita k růstu jeho zdraví a životní pohody nebo naopak k úbytku?

- 5) *Místo spirituality v terapii*. Je duchovnost částí řešení nebo problému? Jaké duchovní zdroje může klient využít? Jaké duchovní překážky se pravděpodobně v terapii objeví?¹⁰¹

Po průzkumu klientova problému, zdrojů a kontextu následují intervence, kdy může také dojít k odhalení nového materiálu, který je potřeba znova prozkoumat nebo jsou odkryty dosud nezmíněné stránky klientova života.

Spirituální a náboženské intervence v psychoterapii

Důvody pro použití spirituálních a náboženských terapeutických intervencí se opírají především o snahu rozšířit pohled na klienta, problém a životní kontext z hlediska další dimenze. Richards a Bergin uvádějí, že obecně tento typ intervencí může přinést duchovní a náboženský růst, osobní pohodu, podpořit a rozšířit strategie vyrovnávání se se zátěžovými situacemi a stresem. Výše uvedení autoři nabízejí také několik možností, jak spirituální a religiózní intervence dělit a díky tomu se orientovat v jejich použití (náboženské a duchovní, specifické dle denominace a ekumenické, vnější a vnitřní, kognitivní, behaviorální, prožitkové, rituální a spontánní, veřejné a soukromé).¹⁰²

Náboženské versus duchovní Religiózní intervence definují Bergin s Richardsem jako více strukturované, behaviorální, orientované na určitou denominaci, vnější, kognitivní, ritualistické a veřejné (například citace a parafráze svatých textů, povzbuzování klienta k návštěvám svatostánku, povzbuzení k zapojení se do náboženských rituálů a tradic. Spirituální intervence pokládají za více zážitkové, transcendentální, ekumenické, jdoucí napříč kulturami, zaměřené dovnitř, spontánní a osobní (například soukromá modlitba, meditace, spirituální imaginace s osobním významem, odpuštění a duchovní deník.

Intervence užívané v sezení a intervence mimo sezení Užitečným hlediskem pro zvažování intervence je, zda ji použít během sezení nebo povzbudit případně naučit klienta pro používání mimo sezení („domácí úkoly“). Některé se svojí povahou přímo hodí do sezení (konfrontace klienta ohledně rozporů mezi jeho náboženským přesvědčením a chováním), jiné mohou být použity v obou prostorách (modlitba), jiné zas pouze ve specifickém vnějším prostředí (náboženské obřady).

¹⁰¹ TAMTÉŽ, s. 221 – 239.

¹⁰² RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen. *A spiritual strategy*. s. 284nn.

Denominální a ekumenické intervence. Denominální intervence se opírají o specifickou jedinečnost dané církve, náboženského směru, ke kterému klient náleží (například u islámu sunitské a šíitské rozdíly, ortodoxní, konzervativní a reformovaní Židé, katolíci, luteráni, adventisté). Naopak ekumenické intervence jsou více odpoutané od jednotlivých doktrín a oslovují na obecnější úrovni (například podpora klienta v komunikaci s Bohem, vyšší silou).

Transcendentní a netranscendentní intervence. Za transcendentní intervence považuje Richards s Berginem takové techniky, které předpokládají transcendentní vlivy a žádají je o zásah ve prospěch klienta a terapeutického procesu. Nezbytnou podmínkou transcendentních intervencí je víra terapeuta a klienta ve vyšší sílu a její vliv na terapii (modlitba, požehnání duchovním, duchovní meditace). Mezi netranscendentní intervence patří diskuze o klientově chápání posvátných textů, konfrontace klienta ohledně rozporů mezi jeho náboženským přesvědčením a chováním, povzbuzování klienta k odpouštění ostatním, zapojování do náboženské nebo duchovní komunity.

Prožitkové, behaviorální, kognitivní a interpersonální intervence. Tyto intervence jsou cílené na některou ze složek osobnosti klienta. Zde můžeme uplatnit dva základní přístupy: A) zesilující – Obracíme se na složky, které má klient nejvíce rozvinuté a nejsnáze zde dosáhneme žádoucího účinku. B) doplňující - Obracíme se na složky, které má klient méně rozvinuté. Realizace intervence může být náročnější, ale posun bude výraznější. *Prožitkové* intervence se soustřeďují na změnu pocitů a emocí klienta (například modlitba, duchovní imaginace, požehnání, duchovní deník, kontemplace a meditace). *Behaviorální* intervence se zaměřují na změnu náboženských a spirituálních úkonů a životního stylu. Vyhovuje zejména lidem se silnou orientací na cíl a aktivním přístupem. Do této skupiny náleží navštěvování bohoslužeb, chrámů, čtení a memorování posvátných textů, modifikace chování směrem k životu, který je sladěný s náboženskými nebo duchovními požadavky.

Kognitivní duchovní intervence usilují o změnu náboženských spirituálních přesvědčení a chápání. Logicky a racionálně založení lidé oceňují tento typ intervencí nejvíce. Zde může terapeut uplatnit například edukaci a diskuzi o duchovních konceptech, parafrázování a interpretaci posvátných textů, navrhnout samostudium textů. *Interpersonální* spirituální intervence se pokoušejí změnit množství a povahu mezilidských kontaktů, vztahů. Sem náleží povzbuzování klienta k zapojení do náboženského nebo duchovního společenství, poskytování služeb lidem v nouzi, zapojení se do církevních, komunitních aktivit a dobrovolnických činností.

Uvedme si několik podrobnějších příkladů náboženských nebo spirituálních

intervencí:

Hledání vize

Hledání vize (vision quest) pochází z tradic severoamerických indiánů, kdy dospívající člen kmene strávil určité období o samotě a v pústu, aby získal vizi, která by ho navigovala životem. Odhalila jeho smysl.¹⁰³

V satiterapii je používáno několik variant tzv. silových cest, které mohou být uskutečněny v místnosti nebo venku v přírodě, skupinově nebo individuálně. Hlavními principy jsou záměr a tělesně zakotvené prožívání. Například silová cesta na nejhorší a nejlepší místo probíhá skupinově v jedné místnosti, kdy je celá skupina vyzvána, aby na základě svého tělesného prožívání si našla nejprve místo, kde se budou cítit nejlépe. Následně členové skupiny chodí a hledají si toto místo a ověřují si to pendlováním mezi svým aktuálním prožíváním a prožitkům z místa, kde se aktuálně nacházejí. Mohli bychom říci, že jde o focusing v prostoru, o zvnějšnění vnitřního prožívání ve smyslu acting out Jacoba L. Morena. Po nalezení nejlepšího místa hledají účastníci nejhorší místo a po jeho prožití následuje všímavé přecházení mezi nejlepším a nejhorším místem. Cestování může být doplněno bubnováním a chřestěním ze strany terapeuta a koterapeutů. Technika přináší řadu materiálu, může podhalit specifické vzorce chování a prožívání. Prohlubuje schopnosti zacházet s vlastním prožíváním. Také zde svou roli sehrává mírně změněný stav vědomí, kdy všednodenní předměty a vybavení místnosti jsou interpretovány odlišným způsobem a fungují spíše jako projekční plátno pro vnitřní procesy a prožívání.

Pod názvem hledání vize využívá stejných principů i procesově orientovaná práce Arnolda Mindella, který doporučuje nejprve rozjímat nad ústřední otázkou života nebo otázkou, jež přitahuje naši pozornost a na začátku si ji můžeme i zapsat.¹⁰⁴ S myslí upřenou na tuto otázku nebo se záměrem dostat odpověď na ni se vydáváme do přírody, kde si všímáme, co přitahuje naši pozornost, jaké to má kvality a jaké významy to pro nás nese. Měli bychom následovat své tendence k činnosti, které se během hledání vize v nás objeví například chuť spontánně zpívat, tancovat, meditovat nebo zaujmout nějaké specifické pozice, gesta. To všechno nás zpětně ovlivňuje a posunuje na cestě za odpovědí a vizí. Důležité je vše prožívat vědomě. Uvědomovat si co prožívám, myslím a jaké kvality to pro mě nese. Právě z tohoto prožívání a jeho všímavého zaznamenávání vyvstane odpověď, popřípadě změna.

Modlitba

¹⁰³ WALSH, Roger. *Shamanism*. s. 53.

¹⁰⁴ MINDELL, Arnold. *Working on yourself alone : Inner dreambody work*. 3rd edition. Portland : Lao Tse Press, c2002. s. 109.

Modlitba bývá jednou z nejčastěji používaných náboženských a spirituálních intervencí. Jedná se taky o velmi rozmanitou skupinu s různými cíli a pestrými podobami. Michael E. McCullough a David B. Larson je pro lepší orientaci rozdělili do několika kategorií: kontemplativně meditativní modlitba, rituální, prosebná, modlitba rozhovorem, přímluvná modlitba.¹⁰⁵ Richards zjistil ve skupině 364 duchovních hledačů, že nejčastější osobní modlitba byla „prosba o vedení“, dále přímluva „za uzdravení pro druhé“, „díkůvzdání“, „ochrana pro druhé“, „prosba o uzdravení“ a „chvála Bohu“.¹⁰⁶

Modlitba v terapii může sloužit k zjištění typu náboženských a duchovních strategií, jak se klient vyrovnává s náročnými situacemi, kdy například dle Pargamenta výlučné spoléhání se na prosebnou modlitbu pro sebe samého bývá znakem distresu v důsledku negativní životní události.¹⁰⁷ Dále můžou modlitby vyvolat prožitkovou nebo kognitivně-behaviorální změnu. Modlitba může pomáhat i samotnému terapeutovi, když se modlí za svého klienta. Někdy může být užitečná i společná modlitba během sezení, pokud je splněno několik předpokladů: 1) Vyžádal si ji sám klient. 2) Terapeut je přesvědčen na základě důkladného prozkoumání klientovi náboženské a spirituální stránky, že taková aktivita nepovede k zmatku v rolích a narušení terapeutického rámce. 3) Bude i nadále poskytována kompetentní psychoterapeutická péče.¹⁰⁸

Meditace

Další velkou kategorií představuje meditace. Pod touto nálepkou můžeme nalézt celou řadu nejrůznějších náboženských a spirituálních aktivit od vizualizací či imaginací až po velmi formální tréninky v rámci buddhismu. Meditace může sloužit k navození určitého zážitku nebo také k systematickému rozvíjení určitých schopností. V buddhismu se rozlišují dva základní typy meditace klidu – soustředění (v jazyce páli samatha) a meditace vhledu (vipassana v páli)¹⁰⁹, přičemž druhý typ byl vlastním příspěvkem Buddha Gautamy a vede k vystoupení z koloběhu utrpení, což je nejvyšší cíl Buddhova učení. Tento typ meditace je postaven především na rozvíjení všímavosti a postoje nezaujatého pozorovatele. „Za pomoci meditační praxe se snažíme porozumět tomu, že věci neustále plynou a také přijmout skutečnost, že necháme-li je být a nebudeme-li se je snažit k sobě připoutávat či je od sebe

¹⁰⁵ MICHAEL E. McCULLOUGH Michael – LARSON David B. *Prayer*, In MILLER, William R. . *Integrating spirituality into treatment*. s. 92 –98.

¹⁰⁶ TAMTÉŽ, s. 91.

¹⁰⁷ TAMTÉŽ, s. 93.

¹⁰⁸ TAMTÉŽ, s. 101.

¹⁰⁹ SUJIVA, Ctihodný. *Základy meditace vhledu : Pragmatický přístup k vipassaně*. Libor Nejedlý. 1. vyd. Praha : DharmaGaia, c2006. 325 s.Nevolová, co je to meditace

odstrkovat, přinese nám to opravdový klid a vyrovnanost mysli.“¹¹⁰ Meditace klidu a soustředění naopak směřuje k prolnutí pozorovatele a pozorovaného v jednobodové zaměření mysli.

Jiný typ meditace může pomoci kultivovat kvality vztahu k sobě samým, k ostatním bytostem díky rozvíjení soucitu, nesexuální lásky ve smyslu agapé (v páli mettá). Soucit je možno rozvíjet například pomocí meditace karuná¹¹¹ (v páli soucit) nebo tonglen¹¹² (tibetsky přijímání-dávání). Nepodmíněnou lásku rozvíjíme díky meditaci dobrotivosti¹¹³ (mettá) nebo v křesťanském podání meditací na Ježíšovo srdce.¹¹⁴

Pokud meditaci učíme klienta v rámci sezení, pak do hry vstupuje problematika duální role, která v některých přístupech může být výrazným problémem (nedirektivní přístupy, terapie zaměřená na člověka, satiterapie) jinde nácvik meditace zapadá do daného přístupu (KBT). Vhodnější je nácvik a zhodnocení pokroku v sezení, kdežto samotná meditační praxe by měla být spíš mimo sezení.

Další rozměr pak představuje meditace na straně terapeuta. Pokud terapeut kultivuje svoji všímavost, schopnost zaznamenávat svoje prožívání a jednání, může tím snížit rizika protipřenosu a snadněji zaznamenat významné jevy v prožívání a kognici klienta. Právě schopnost vnímat během terapie svoje vlastní pocity pokládá procesově orientovaná za jeden ze základních principů terapie.¹¹⁵ To, co terapeut prožívá v kontaktu s klientem, může být vysoce relevantní pro osobní proces klienta. Meditace všímavosti je také mocným nástrojem psychohygieny a tedy prevencí syndromu vyhoření. Rovněž praktikování meditací ke kultivaci vztahových kvalit (tonglen, mettá) vede ke zkvalitňování terapie a zvládnání práce s klienty a zejména s těmi problematickými.

¹¹⁰ NEVOLOVÁ, Veronika. Co je to meditace?. [online, cit. 2008-07-15]. Dostupný z WWW: <http://bodhipraha.cz/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=28&Itemid=82>.

¹¹¹ FRÝBA, Mirko. *Umění žít šťastně : Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. 1. vyd. Praha : ARGO, 2003. 278 s.

¹¹² SOGJAL, Rimpočhe. *Tibetská kniha o životě a smrti*. Patrick Gaffney a Andrew Harwey; Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha : ARGO, c2005. 470 s.; NEŠPOR, Karel. *Bolest se dá zvládnout : jak mírnit bolest vlastními silami*. 1. vyd. Praha : NLN, 2004. 167 s.

¹¹³ SUJIVA, Ctíhodný. *Mettá : Meditácia pokojnej mysle - Rozvíjanie jemných stavov mysle*. Klaudia Puskajlerová. 1. vyd. Banská Bistrica : Kniháreň Ján Bernát, 2006. 143 s. JEHO SVATOST, Dalajlama. *Jak šířit lásku : Rozšiřování okruhu milujících vztahů*. Jeffrey Hopkins; Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha : Knižní klub, 2007. 126 s.

¹¹⁴ DE MELLO, Anthony. *Sádhána : Cesta k Bohu - Křesťanská duchovní cvičení východní formou*. 1. třetí dotisk vyd. Brno : Cesta, 2000. 164 s.

¹¹⁵ K ostatním principům náleží naslouchání, co klient říká, pozorování co přitom dělá a především spojovat tyto principy dohromady. DIAMOND, Julie, JONES, Lee Spark. *A path made by walking : Process work in Practice*. 1st edition. Portland : Lao Tse Press, c2004. 177 s.

Rozmanitost na straně klientů

Náboženství

Príslušnost klienta k určité denominaci představuje významný prvek, který ovlivňuje možnosti a podmínky využití nejen duchovní dimenze v rámci léčby, ale otevřenost vůči terapii jako takové. Vyznání nebo spiritualita může působit jako prvek, který brání vůbec započítí psychoterapie nebo stěžuje terapeutický proces. Někteří lidé místo aby čelili svým emocionálním a behaviorálním problémům, utíkají před nimi do náboženství a spirituality. Welwood toto nazval „duchovním bypassem“. Lukoff a Lu uvádějí několik takových bypassů: 1) monastický život jako důsledek strachu z intimnosti 2) vstup do kultu, sekty jako způsob vyrovnání se s křehkým egem 3) vstupování do změněných stavů vědomí jako vyhýbání se depresivním pocitům 4) odevzdání se vyšší síle jako vyhýbání se konfrontacím s vlastními problémy 5) snaha vyrovnat se s psychickým zraněním, sebenávistí, agresivitou, egocentrismem.¹¹⁶

Specificky můžeme najít u některých buddhistů názor, že terapie je konkurencí meditaci. To vše podtrhuje blahosklonný postoj vůči psychoterapii, což může vnášet do terapie intelektuální debatu ohledně omezených zisků z terapie. Taková debata je často i testem psychoterapeuta, na niž stačí reagovat autenticky, s respektem a určitou dávkou otevřenosti.¹¹⁷ U protestantů výzkum zastoupení klientů podle vyznání ve vzorku lidí, kteří vyhledali odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc v USA, zjistil, že členové tohoto proudu (zejména luteránů, presbyteriánů, anglikánů, metodistů a episkopalistů) vyhledali takovou pomoc méně častěji, i když jsou věřící tohoto proudu povzbuzováni, aby se ohledně duševního zdraví vzdělávali a byli otevření vůči vědeckému poznání. Odborná duševní péče je u nich chápána jako vzdálená, ale spojená s jejich vyznáním.¹¹⁸ Muslimové, zejména pokud etnicky náleží k Arabům, vykazují negativní vztah ke konceptu duševního zdraví a nemoci jako takového, který bývá pozitivně ovlivněn mírou akulturace a dosaženým

¹¹⁶ LUKOFF, David - LU, Francis. *A transpersonal-integrative approach*, s. 182.

¹¹⁷ FINN, Mark, RUBIN, Jeffrey B. Psychotherapy with buddhists. In RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen . *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2000. s. 327n.

¹¹⁸ McCULLOUGH Michael M. et alii. *Psychotherapy with mainline protestants: Lutheran, Presbyterian, Episcopal, Anglican and Methodist*. In RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen . *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. s. 120.

vzděláním. Tento přístup má dva hlavní dopady: 1) Muslimové zřídka vyhledávají odbornou psychologickou či psychiatrickou pomoc. 2) Duševní poruchy jsou u nich více somatizované, protože je pro ně kulturně somatická nemoc přijatelnější než psychická. Navíc i po vyhledání péče se jejich chování často vyznačuje pasivitou, fatalismem, což se pojí s velkou autoritou lékaře a odevzdáním se do rukou Božích nebo osudu. Na pokusy o vyšetření a zapojení pacienta do rozhodování často reagují ztrátou důvěry v lékaře, psychiatra či psychologa. Tyto profese by se měly podívat a hned vědět co a jak léčit. „Čtení myšlenek“ je v islámské kultuře posilováno na úkor schopnosti otevřeně vyjadřovat a komunikovat své problémy. Klíčem je zde respektovat tyto zvláštnosti, využít patriarchálního, na rodinu orientovaného přístupu.¹¹⁹ Obdobně i u dalších náboženství a etnik (Asiaté, původní Američané) je třeba pracovat se širší komunitou a duševní zdraví nespojovat tolik s emancipací od rodiny, komunity, jak je zdůrazňováno v západní kultuře, nýbrž nalézat funkční podobu vztahů a zapojenosti do sociálního zázemí těchto lidí.

Každé náboženství a spirituální systém podněcuje specifické problémy. U římských katolíků jsou to rozpory mezi církevní normou a vnitřním nastavením nebo životní situací (například neuznáváním možnosti rozvodu, církevním výkladem Boha a jeho vnitřní reprezentací u každého věřícího). Na jedné straně stojí normy, tradice a na straně druhé člověk a jeho reálná situace.¹²⁰ Obecně můžeme říci, že křesťany ve spojitosti s náboženstvím spíše sužují pocity viny a muslimy hanba. Přirozeně každý náboženský nebo duchovní systém má i stránky, které mohou sloužit jako významný zdroj terapeutické změny (náboženská komunita, pastorální péče, hodnoty, které motivují). Příslušnost k jedné denominaci neznamena, že všichni věřící přistupují k věrouce stejně a stejným způsobem si ji vykládají a naplňují. Vždy je nutno hledat specifickou tvář náboženství každého klienta.

Sexuální orientace

Komplikované záležitosti v spirituální dimenzi můžeme očekávat u lidí s odlišnou sexuální orientací, protože všechny hlavní náboženské směry založené na Knize (křesťanství, judaismus a islám) až donedávna odmítaly jakoukoliv odlišnost od heterosexuální orientace. Často zde situaci komplikuje i celkově restriktivní postoj k sexualitě. V poslední době však roste tolerance a řada denominací jsou lidem s odlišnou sexuální orientací otevřené. U jiných

¹¹⁹ HEDAYAT-DIBA Zari. *Psychotherapy with muslims*. In RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen . *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. s. 301n.

¹²⁰ SHAFRANSKE Edward P. *Psychotherapy with roman catholics*. In RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen . *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2000. s. 76.

brání jejich integraci spíše tradice dané denominace než vlastní náboženská věrouka, protože v svatých textech zpravidla přímý a jednoznačný zákaz není. Rozhodujícím se tedy stává způsob výkladu svatého Písma například Bible, kde se bohužel spíše uplatňuje ono úsloví o voskových nosech autorit, které je dle potřeby možno ohýbat nalevo nebo napravo.¹²¹

Z tohoto odmítavého stanoviska většiny hlavních náboženských systémů vyvstávají důležitá terapeutická témata s klienty, kteří mají odlišnou orientaci. V první řadě jde o téma sebezpřijetí a přijetím v jejich okolí. Ve vztahu k náboženské komunitě tu je zpravidla volba zapřít buď svou sexualitu nebo své náboženské a spirituální kořeny. Z toho pak vyplývá jednak problematika spirituální identity, kdy odlišný jedinec musí hledat své duchovní kořeny jinde. Často je nachází v náboženských a spirituálních systémech, které mají tolerantnější přístup (buddhismu, neopohanství, šamanismus). Nicméně i tak zůstává faktem, že jedinec ztrácí původní zázemí (ideové i lidské – širší komunitu, rodinu), či je dokonce odvrhnut. Terapeutickým úkolem tedy může být i zpracování této ztráty a truchlení. Následně pak nalézt novou identitu a novou sociální oporu. V složitějším případě, kdy klient zůstává v odmítavém prostředí, které představuje zároveň hlavní zdroj sociální opory, je cílem nalézt co nejlepší modus vivendi.¹²²

Vzdělání spirituálně orientovaného psychoterapeuta

Výše uvedené skutečnosti naznačují, že integrace duchovní dimenze do terapie kromě výhod přináší i celou řadu problémů. Aby byl psychoterapeut schopen se s nimi zodpovědně a účinně vypořádat, vyžaduje jeho vzdělání a trénink obohacení o odpovídající znalosti a dovednosti. Kromě klasického výcviku v psychoterapii navrhuje Pargament začlenit další formální a neformální vzdělávání. Pod formální vzdělání zahrnuje edukaci v psychologii náboženství (přehled současné i minulé literatury, výzkum i teorii), religionistiku či jiný obor zaměřený na komparaci náboženských spirituálních systémů, který má poskytnout základní přehled v náboženské rozmanitosti, věrouce a praktikách. Kurs v duchovně integrované psychoterapii má terapeutovi poskytnout dovednosti jak porozumět, vyhodnotit a oslovit

¹²¹ Například při historicko-kritickém výkladu Bible Helminiak uvádí, že homosexualitu jako takovou neodsuzuje. V případě pěti textů, které se o sexu mezi muži vyjadřují, se zmíněné pasáže zabývají nečím jiným než samotnou homogenitální aktivitou. HELMINIAK, Daniel A. *Co vlastně Bible říká o homosexualitě?*. Daniel Mícka. 1. vyd. Brno : Centrum pro studium demokracie a kultury, 2007. s. 121n.

¹²² DAVIDSON, Mary Gage. Religion and spirituality. In PEREZ, Ruperto . *J. Handbook of counseling and psychotherapy with lesbian, gay, and bisexual clients*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2000. s. 409-425.

spiritualitu jako zdroj problémů i řešení. Dále Pargament doporučuje integrovat otázku duchovních záležitostí i do ostatních částí klinického vzdělání – psychopatologie, diagnostiky. V tomto bodě se shoduje s Millerem, který jinak stojí proti přidání dalšího kursu ke klinickému vzdělávání, ale upřednostňuje právě širokou integraci do stávajícího vzdělávání.¹²³ Nakonec Pargament neopomíná zařadit duchovně citlivou supervizi kasuistik a nezbytné kontinuální vzdělávání v závislosti na aktuálních trendech. V neformálním vzdělávání by měl terapeut získat zkušenosti a znalosti z přímého kontaktu a účasti na životě věřících různých denominací.¹²⁴

Závěr

Integrace spirituální dimenze do psychoterapie přináší nové možnosti, jak se dívat na klientův problém, jeho samotného, přináší i nové zdroje řešení a kontexty, zároveň však tato integrace přináší etické problémy, nové nároky na vzdělání i zralost terapeutů, a především hledání vyváženého poměru mezi psychoterapeutickými a duchovními, popřípadě náboženskými postupy, přístupy a nástroji, tak, aby terapie stále plnila svou funkci a nestala se něčím jiným. Nabízejí se dvě nejsnazší řešení: 1) V sezení používáme minimum duchovních a náboženských praktik, ale povzbuzujeme k jejich využívání mimo sezení a tuto spirituální praxi v terapii tematizujeme. 2) V sezeních využíváme principy převzaté z náboženských a duchovních systémů. Používáme je v psychoterapeutické formě a způsobu. Za příklad může sloužit všímavost (anglicky mindfulness), na které je vystavěna satiterapie nebo některé směry KBT. V takovém přístupu si klienti osvojují pozici „vnitřního pozorovatele“, který vše přijímá a pouze zaznamenává tok svých myšlenek, pocitů K tomu můžou sloužit představy vojenské přehlídky nebo pohyblivého pásu, na kterém jedou myšlenky, prožitky, vjemy, a klient je pouze pozoruje, třídí.¹²⁵ Musíme však mít na paměti, že zde vycházíme v literatuře ze zahraniční situace, která se od situace v naší zemi výrazně liší, a proto je třeba postupovat při aplikaci těchto principů u nás s velkou citlivostí a respektem.

¹²³ Zde je nutno brát v úvahu, že se jedná o model vzdělávání platný v USA. MILLER William R. Diversity training in spiritual and religious issues. In MILLER, William R. *Integrating spirituality into treatment*. s. 257.

¹²⁴ PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated*. s. 334n.

¹²⁵ BENDA, Jan. Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*. 2007, roč. 51, č. 2, s. 129-140.

EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část

Výzkumný problém a cíle výzkumu

Tato diplomová práce nese ve svém titulu psychoterapie a spiritualita, což jí sice vymezuje určitou oblast, která je přesto velmi rozsáhlá a rozmanitá. V teoretické části jsme se zaměřili především na integraci duchovního rozměru člověka i jeho problémů či jejich řešení. Dále jsme věnovali pozornost využívání náboženských a spirituálních intervencí v rámci terapie a s tím související zisky i obtíže. Uvedli jsme, že jednou možností je vtáhnout spiritualitu a její naplňování v každodenním životě jako téma psychoterapeutického setkávání, což se stalo tématem našeho výzkumu. Pokoušíme se spojit psychoterapeutické jednání s výzkumem, abychom dosáhli hlubšího poznání spirituality v psychoterapeutickém procesu.

Vycházíme z předpokladu, že spiritualita je neostrý, nejasný pojem, čímž se stává pro zkoumání v rámci psychologie náboženství problematický. Pro psychoterapii se stává díky tomu naopak přínosný, protože nejasné a mlhavé kvality tohoto pojmu můžou více podněcovat sebeexploraci a explikaci, která stojí na počátku terapeutické změny. Další východisko se opírá o přesvědčení, že neostrost pojmu duchovnost je mimo jiné důsledkem nejasnosti u respondentů, co to je duchovnost. Pomocí terapeutického setkávání a působení v psychoterapeutickém formátu respondenti poznají hlouběji, jak vlastní spiritualitu chápou a prožívají, a tím přinesou poznatky i badatelům. Na rozdíl od dotazníkového bádání, které uchopuje spiritualitu respondentů tady a teď v její aktuální roztříštěnosti, náš „výzkum psychoterapií“ pomáhá respondentům vlastní spiritualitu poznat a vypovídat o ní. Poznání duchovnosti zde probíhá v procesu, delším časovém úseku, nikoliv jednorázově. Tento způsob výzkumu má přinést poznatky o spiritualitě, vhodném způsobu jejího poznávání a poskytnout podněty pro její efektivnější integraci do psychoterapie jako tématu i dimenze.

Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkum má kvalitativní a kvantitativní část.

V našem kvalitativním výzkumu se potom ptáme, s jakými jevy, tématy je spojená spiritualita, pomocí jakých prvků a znaků se dá detekovat v psychoterapeutickém procesu.

V kvantitativní části chceme ověřit platnost výroku: Spiritualita je těžko uchopitelná slovy. Budeme porovnávat verbálně (verbální symbolické kódování informací) založené techniky s technikami výtvarnými (obrazově symbolické kódování) a proprioceptivními (somaticko-kinestetické kódování). Za kvantifikovaný znak považujeme množství intervencí terapeuta nutných k proběhnutí explorační a explikační tématu spirituality na straně probanda, sem spadá parafráze, stahování obsahů, instrukce k technikám a otázky (usměrňující, doplňující, naivní). Výchozí hypotéza tedy říká, že verbální techniky průzkumu spirituality si vyžádají více intervencí terapeuta než techniky výtvarné a proprioceptivní.

$$H_0: \sum I_s = \sum I_v = \sum I_p$$

$$H_1: \sum I_s > \sum I_v$$

$$H_2: \sum I_s > \sum I_p$$

I_v - intervence pro proběhnutí výtvarných technik

I_s - intervence pro proběhnutí slovních technik

I_p - intervence pro proběhnutí proprioceptivních technik

Soubor

Výběr vzorku

Výzkum byl navrhnout pro malý počet lidí. Vzorek lidí byl vybírán s ohledem na homogenitu a vyváženost, nikoliv reprezentativnost vůči populační struktuře naší země. Probandi byli vybíráni podle věku, rodinného stavu, typu spirituality, vztahu k autorovi výzkumu a pohlaví.

- a) *Věk*: Byla zvolena věková skupina 25 –30 let. Důvodem byla jednak dostupnost těchto probandů díky autorově příslušnosti k této skupině a jednak také lze předpokládat, že spiritualita této skupiny je méně závislá na věku (na rozdíl od pubescentů a adolescentů) a jedná se tedy spíše o trvalou součást osobnosti vybraných jedinců.

- b) *Rodinný stav*: Vybráni byli probandi svobodní a bez partnera/partnerky, aby byl eliminován případný vliv partnera/partnerky.
- c) *Typ spirituality*: Rozhodujícím kritériem byla především nenáboženská spiritualita, aby nebyl výzkum zatížen problematikou vztahu religiozity a spirituality. Upřednostněni byli probandi s duchovností využívající meditaci, výtvarné a výrazové prostředky, změny stavu vědomí nechemickou cestou vzhledem k osobním zkušenostem a větším znalostem těchto oblastí ze strany výzkumníka.
- d) *Vztah k výzkumníkovi*: Byli voleni probandi, kteří již měli k badateli vytvořenou důvěru a vnímali ho už před výzkumem jako kamaráda a zároveň psychologa/psychoterapeuta. Z psychoterapeutického hlediska byla zmenšena potřeba budovat důvěrný a bezpečný vztah mezi terapeutem (výzkumníkem) a probandem, protože tu již s podobnými kvalitami existuje, což přináší do sezení větší otevřenost a motivovanost.
- e) *Pohlaví*: Pro vyváženost vzorku byly vybrány dvě ženy a dva muži.
- f) *Zkušenost s psychoterapií, psychologii*: Ne nutnou, ale vítanou skutečností byla předcházející zkušenost s psychoterapií (3 osoby s individuální, 4 osoby se skupinovou – prožitkovou). Vybraný vzorek představuje lidi, kteří skutečně užívali a možná budou v budoucnosti využívat psychoterapeutické služby.

Popis vzorku

Nenáhodným výběrem podle výše uvedených kritérií byly vybrány 4 osoby (2 muži a dvě ženy ve věku 25 – 30 let. 1 muž a 1 žena náleželi k vysokoškolské populaci, zbývající respondenti měli ukončené středoškolské vzdělání a měli stabilní zaměstnání. Všichni respondenti byli bez partnera / partnerky.

Popis metod

Typ výzkumu

Pro zodpovězení kvalitativních otázek jsme zvolili postup podle zakotvené teorie (grounded theory) Anselma Strausse a Juliet Corbinové. Vzhledem k velikosti zvoleného výzkumného vzorku jsme využili jen části jejich postupu, a to otevřené kódování. „Zakotvená teorie je teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je

odhalena, vytvořena a prozatímně ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.¹²⁶ Jako kvalitativní výzkumná metoda se zabývá zkoumanou oblastí a nechává vynořit významné jevy a znaky. Používá k tomu systematický soubor postupů otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

Pro zodpovězení hypotéz kvantifikujeme vybraný znak (četnost terapeutických intervencí) a data zpracujeme statistickými postupy.

Získávání dat

Data byla získávána od každého probanda v průběhu šesti sezení v terapeutickém formátu pomocí psychoterapeutických technik, které měly polostrukturovanou povahu. Byl pořizován zvukový záznam sezení.¹²⁷ Během dvou technik vznikaly také výtvarné artefakty. Na základě teorie Vilmy Bucci o trojím kódování informace (subsymbolickém somaticko-kinestetickém, symbolickém obrazovém a symbolickém verbálním) jsou použity techniky, jejichž těžiště leží v práci:

- 1) se somatickokinestetickými informacemi (focusing)
- 2) s obrazovými informacemi (panorama duchovního života, mapa duchovnosti)
- 3) verbálními informacemi (vymezení pojmu spiritualita, čtvero zakotvení)

Sezení a techniky byly realizovány podle principů satiterapie. Základní konstantou u všech použitých technik byl přístup postavený na aktivním naslouchání. Jedno sezení trvalo zpravidla padesát minut. Obvyklá frekvence setkání byla jednou týdně. Maximální jednorázový odstup činil tři týdny. Techniky byly uspořádány do uceleného programu:

1. Sezení vymezení pojmu spiritualita, focusing
2. Sezení mapa duchovnosti
3. Sezení čtvero zakotvení
4. a 5. Sezení panorama duchovního života
6. Sezení zakončení programu

Vymezení pojmu spiritualita

Cílem bylo zjistit, jak proband chápe a vymezuje pojem spiritualita a jaké jevy, činnosti ve

¹²⁶ CORBIN, Juliet, STRAUSS, Anselm. *Základy kvalitativního výzkumu : postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Boskovice : Albert, 1999. s. 14.

¹²⁷ Nahrávky byly zaznamenány u poloviny probandů pomocí mp3 přehrávače MuVo TX. Po jeho poruše byl používán přístroj Infinity V700.

svém životě považuje za duchovní. Jednalo se o polostrukturovaný rozhovor. Na začátku bylo nabídnuto několik slov (spiritualita, duchovno, náboženství, víra), z kterých si proband měl vybrat jemu nejbližší.

T: „ Nabídnu ti slova duchovno, spiritualita, víra, náboženství. . . .Které z těch slov ti je nejbližší?“

T: „ Které z nich s tebou víc souzní?“

T: „Co to pro tebe znamená duchovno?“

T: „ Co tam všechno pro tebe spadá?“

T: „ Čemu ve svém životě bys ještě dal(a) nálepku duchovno?“

T: „V čem jsou tyhle maličkosti duchovní?“

Focusing

Použili jsme postup vyvinutý Eugenem Gendlinem v úpravě Elfie Hinterkopf jako fokusování na slovo, slovní obrat nebo symbol.¹²⁸ Oproti postupu, jak ho uvádí Karel Hájek,¹²⁹ byly instrukce rozšířeny o fázi nabuzení specifického ohniska prožívání:

1. Zaujmutí prostoru
2. Zpřítomnění vybraného slova (duchovnost, spiritualita)
3. Prožívání tělesné skutečnosti
4. Uchopení významu tělesného pocitu
5. Uvědomění si přechodů vědomí mezi tělesným pocitem a obsahy mysli
6. Zpřítomnění tělesného pocitu pomocí zapamatovaného hesla
7. Myšlenkové zpracování

Mapa duchovnosti

Cílem této techniky je vyjádřit (acting out) svůj vnitřní obraz spirituality prostřednictvím kreslení. Instrukce zde byla minimální: Nakresli mapu své duchovnosti.

Čtvero zakotvení

Jedná se o satiterapeutickou techniku, která rozděluje duševní svět člověka do čtyř oblastí: zakotvení v těle, v mezilidských vztazích, v institucích a motivační zakotvení (cíle, plány).¹³⁰ Na rozdíl od satiterapeutického provedení jsme vypustili hledání odpovědí přes tělesné

¹²⁸ http://www.focusing.org/spirituality/spirituality_hinterkopf.html, [online, staženo 11. 10. 2004].

¹²⁹ HÁJEK, Karel. *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*. 1. vyd. Praha : Atelier Satiterapie, 2002. 64 s.

¹³⁰ TAMTÉŽ, s. 4 – 10.; DROZDOVÁ, Kristýna. Čtvero zakotvení. *Psychologie dnes*. 2006, roč. 12, č. 10, s. 31-33.

prožívání. Opět jsme uplatnili přístup na verbální úrovni v podobě polostrukturovaného rozhovoru.

Panorama duchovního života

Modifikovali jsem zde techniku životního panoramatu, jak ho uvádí Marcela Němcová.¹³¹ Cílem je nahlédnout vývoj spirituality v životě probanda. V instrukci byla nabídnuta možnost podívat se na svůj dosavadní duchovní život buď postupem ze současnosti směrem k počátku nebo od počátku duchovního života (určuje proband sám) do současnosti. Vzpomínky byly zakreslovány na pruh papíru.

Zakončení programu

Poslední sezení bylo věnováno zreflektování všech sezení, jejich přínosu a případnému uzavření či zpracování témat, která se mohla v průběhu „terapie“ objevit.

Zpracování a analýza dat

Kvalitativní výzkum. Nahrávky z prvních třech sezení (vymezení pojmu, focusing, mapa a čtvero zakotvení) byly přepsány. Při přepisu nahrávek byla provedena redukce, ale zůstala autentická čeština (i nespisovná). Byly ponechány informace důležité pro zodpovězení otázek: Jak probandi vymezují duchovnost? Co do spirituality zahrnují (činnosti, prožitky . . .)? Byly vypuštěny verbální a paraverbální jevy, které nenesly obsahový význam (hmm, vlastně, že jo), terapeutovy parafráze, shrnování. Přepisy byly následně kódovány podle principů zakotvené teorie. „Otevřené kódování je v metodě zakotvené teorie analytickým procesem, jímž jsou pojmy identifikovány a rozvíjeny, ve smyslu jejich vlastností a dimenzí.“¹³² Panorama duchovního života bylo kódováno na základě poznámek z nahrávek a výtvarného artefaktu.

Kvantitativní výzkum. Četnost intervencí byla zaznamenávána čárkovací metodou z poslechu nahrávek. Data byla následně zpracována t-testem pro ověření stanovených hypotéz.

¹³¹ NĚMCOVÁ, Marcela. *Techniky průzkumu psychotopu I. : příručka ke kursu*. 1. vyd. Velká Bíteš : Atelier Satiterapie, 1993. s. 6 – 9.

¹³² CORBIN, Juliet, STRAUSS, Anselm. *Základy*. s. 52.

Etické problémy

Tento typ výzkumu přináší několik eticky sporných otázek: duální vztah, vznik závazku – pocitu dluhu, práce s citlivými informacemi.

O etických problémech dvojného vztahu, který může vzniknout, jsme pojednali v kapitole zabývající se spiritualitou v procesu psychoterapie. V našem výzkumu jsme riziko duálního vztahu využili s tím, že nevznikl v průběhu výzkumu-terapie, ale již existoval nějakou dobu před tím, a můžeme ho pokládat do značné míry za stabilizovaný.

V souvislosti s terapií je často diskutována otázka, zda by měla být zadarmo nebo ne. Bývá často zmiňována míra motivace a pocit dluhu – závazku za poskytnuté služby. V našem případě vznik takových pocitů je minimalizován vzájemnou reciprocitou. Výzkumník poskytuje svou pozornost, možnost objevit si a ujasnit si část sebe sama. Proband poskytuje svůj čas a svůj vnitřní svět. Probandi dostanou k dispozici výsledky výzkumu.

V rámci předkládaného výzkumu byli probandi dopředu informováni, že se jedná o diplomový projekt, což znamená do určité míry zveřejnění poskytnutých informací. Probandi byli během „terapie“ vyzýváni, aby o sobě prozradili jen tolik, aby se cítili v bezpečí. Byli seznámeni s tím, že nebudou zveřejněny jejich identifikační údaje (jméno, datum narození apod.) ani plné znění nahrávek sezení.

Výsledky

Kvalitativní výzkum

Za hlavní badatelský cíl kvalitativního zhodnocení získaných dat jsme si již dříve vytyčili pojmenování témat, s kterými se pojí duchovno. Analýzou rozhovorů jsme vytvořili inventář pojmů a hesel, která reprezentují skutečnosti vztahující se k duchovnosti. Intrapsychické jevy jsme pro jasnější výklad roztrídili do tří hlavních kategorií prožívání – vědění – jednání. Kromě nich je nutné se zmínit o dvou důležitých jevech ovlivňujících spiritualitu, a to příroda a lidé.

Prožívání tvoří největší kategorii. Pokud se respondenti vyjadřovali o svém pojetí duchovna nejčastěji mluvili o svých prožitcích. Ty lze rozdělit do dvou skupin podle prožitkového těžiště: 1) skupina prožitků zahrnující prožívajícího a vnější skutečnost

2) skupina zahrnující různé typy sebeprožívání.

První skupinu si pracovně nazýváme zážitky *Spojení*. Podstata těchto prožitků spočívá v prožití kontaktu subjektu s něčím mimo něj, zpravidla něčím větším nebo kontaktu se sebou samým (Já-subjekt zakouší kontakt s já-objekt).¹³³ Spadá sem celá řada slov (jednota, propojení, spojení, celek, celistvost), které odkazují ke stejnému nebo podobnému prožitku. Právě pro tuto kategorii prožitků se hodí pojem sebezpřesah, sebetranscendence.

„Když řekneme, že duchovnost je kontakt s něčím, tak ten kontakt mi umožňuje prožívat radost.“

„Někdy, když potkám babičku v tramvaji, tak mi to přijde zajímavý a dovede mě ke kontaktu s tím celkem.“

„Tady se jakoby něco rozpíná a je to velmi příjemné. Jako kdyby jsem cítila kontakt okolo mě v té chvíli skrz to tělo, skrz ten pocit. . . V té chvíli jsme jeden celek, spojený.“

T: „ Je tam jiné slovo, které ten pocit vystihuje lépe“

F: „Trošku usazenost, celistvost to vystihuje lépe, i propojení trochu, spojení, když jsem řekl to slovo spojení, tak se ten pocit trochu mění. Hází mě to do oblasti hrudníku. Nějaký proudění.“

„Když třeba má někdo trápení a ty víš o člověku, který mu může pomoci, tak mu dáš na něj kontakt nebo ten člověk po něčem touží a neví co by přesně a ty pro něj najdeš přesně to co potřebuje.“

Do této kategorie patří i láska a láskyplný sex jako transcence k milované osobě. Láska jako princip, který orientuje člověka k jiné bytosti a překonává jeho sebestřednost a tím usnadňuje připojení se jedince do celku.

T: „ Ted' máme tvůj ideální duchovní den, jak by pokračoval po práci?“

L: „Kdyby byl ideální, tak rozhodně bych tam nebyla sama a sdílela bych ten život s někým, protože láska je pro mě hodně duchovní věc a je pro mě hodně důležitý zdroj energie. Je to pro mě hodně důležitý. Ne jen mezi dvěma lidmi, ale i mezi přáteli“

¹³³ O rozdvouzení Jáství na subjekt a objekt BLATNÝ, Marek, PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, Intelligence, sebezpečí : Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. 1. vyd. Brno : Psychologický ústav Akademie věd ČR a Sdružení SCAN, 2003. 150 s.

N: „To je těžká otázka. Mně přijde, že i láska je v tom duchovně.“

T: „A co na ní je to duchovní? Jestli je láska ke koláči stejná jako k někomu jinému?“

N: „No právě že né. Že je přesahující. Nezůstává jen v člověku, ale zasahuje i druhého nebo ty druhé. Je to něco, co se nedá chytit, svým způsobem ani neexistuje, ale navzdory tomu to má velkou sílu. Ale člověk to cítí, jestli to tam je nebo není. . Láska posouvá lidi. Skrz ni zažíváš nějaké stavy a uvědomuješ si svůj život v jiném kontextu, souvislostech, Nabízí ti to náhled na to, co je v životě důležité.“

T: „ Ještě tě napadá něco duchovnost a tělo?“

N: „Ještě mě napadá sex. To se bere v některých směrech jako jednota, kdy člověk překračuje svoji osobu a splývá s nějakou jinou. Když je to sex lásky plný.“

T: „Ty to takhle bereš?“

N: „ Přemýšlím nad tím. Určitě není takový každý sex. Že opravdu to člověk neprožívá na úrovni toho vzrušení fyzického, ale citového, že je tam partner, kterýho miluju. Budeme jedno tělo, jedna duše. Ten moment spojení víc citové než fyzické.“

T: „ Jaký byl tenhle zážitek pro tebe oproti jinému sexu?“

N: „ Strašně emočně nabitý, strašně intenzivní. Hrozně to posune vztah, když to oba partneři zažijou, je to sbližující.“

Druhá skupina prožitků zahrnuje pestrou škálu emocí a pocitů- zážitky Stavů. K nejčastěji zmiňovaným patří energie, klid, radost, ale také pocit vybočení ze zaběhaných rámců a kolejí. Zejména pojmy energie, nabíjení odkazující k vyšší míře aktivaci (arousel), velké intenzitě, můžou sloužit jako užitečný znak pro vystopování a aktivaci duchovního rozměru klienta.

„Najednou šáhneš do police, podáš mu knížku a on řekne, to je přesně to, co jsem hledal. A odchází úplně nabitéj takovym pozitivnem a najednou se ta energie změní, když tam přijde někdo skleslej, unavenej a odchází radostnej nebo alespoň s nějakou nadějí.“

„Je to něco podobného v tanci s tím partnerem, akorát, že je to v tanci se sebou samým. Je to v tom být tady a teď s pohybovýma tendencema. Opravdu je následovat a nic nechtít. Vede to k radostnému, je tam hodně životní energie, že to samo jede, člověk tomu nemusí dodávat sílu. Samohybnost.“

„Žlutá barvička je energie, chuť do života, něco, co s tebou hejbe, proudí, něco, co je podporující. Začal jsem kreslit od oblasti srdce. . . Pak jsem namaloval červenou. Já jsem to cejtíl tělesně, jak to jde nahoru. Takovou životní energii.“

„Taková meditační pozice, znázornění takového klidu, usazenosti.“

„Jedu k babičce, takže budu na zahradě, bude tam klid, stromy, příroda, slepice. Kdykoliv jsem tam, tak funguju jiným způsobem než tady, že si to hrozně užiju vypadnout z toho zaběhaného a fungovat tam úplně jinak.“

V rámci kategorie **vědění** je ústředním jevem práce s vědomím, uvědomování si něčeho většího a přesahujícího, aha zážitky, pozorování a rozlišování.

„V duchovnosti by to bylo tak, že to s čím pracuju je moje vědomí. Moje otevřenost, vnímavost, věci, který se týkaj vědomí, mýho vztahu k tomu co se mi ve vědomí dává, co přichází.“

T: „Pracování s vědomím je duchovnost?“

F: „Ummm, Ne tak úplně, úplně se to nekreje. Duchovnost má pro mě v něčem širší význam, Práce s vědomím je jedna část, Duchovnost v sobě tuhle práci obsahuje, ale obsahuje v sobě nejen aktivní kultivování vědomí, ale je rozplizlejší.“

„Je to pořád být ve střehu a pozorovat všechno, sebe, okolí, poslouchat, co se děje uvnitř, nějak na to reagovat.“

„Nové uvědomění si těch souvislostí. Spojení nějakých nezvyklých kombinací. Člověk v tom najde nějaký smysl nebo vtip nebo něco takového, tím pochopením, náhledem na to, jaký to má význam, že tyhle dvě divné rozdílné věci se daly dohromady. Zase něco dál, jít za tím.“

Signálem takového širšího chápání a uvědomování může být slovo hlubší, které často právě odkazuje na koncepty a významy vztahující se k přesahujícímu, „druhému“ světu.

„Hledání něčeho za tím. . . Nespokojení se s tím, co vidíme, ale pátrání po těch příčinách, proč to tak je. Hlubší zajímání se o to, co je reálné, materiální.“

T: „*A co ve tvém životě do toho spadá?*“

N: „*Do duchovna? Jsou to takové speciální momenty, když mě zaujme nějaký detail nebo okamžitá situace a najednou ji nevidím jako běžnou situaci nebo co vidím každodenně, ale zjeví se mi v tom hlubší význam, větší význam, že se zastavím. Povím si wau, aha.*“

Jednání představuje poslední kategorii zahrnuje kromě explicitně spirituálních aktivit (meditace, práce s pozorností, holotropní dýchání, seberozvojové a sebeuvědomovací techniky), tvůrčí aktivity (zpěv, bubnování, tanec, malování, poslech hudby, obdivování obrazů) a aktivity k získání informací (sdílení zážitků a zkušeností, povídání, naslouchání, četba).

Příroda ve výpovědích probandů hraje specifickou roli, protože může být jednak skutečností, kterou lidé mohou zažívat jako posvátnou, celistvou, krásnou, naplněnou klidem a uzemněním, živou entitu nebo jako celek, jehož jsou součástí. Příroda může fungovat jako podpůrné prostředí, kulisa pro jiné klientovo prožívání, uvědomování nebo duchovní jednání (meditace, šamanské techniky, procházky), či místo, kde jsou sami, aby se vyrovnali s náročnou životní situací.

„Někdy, když jdu na procházku, tak mám pocit, že je to duchovní. Že mě to nabíjí, když je venku pěkně, nebo když jsem někde v přírodě. Cítím se jako součást celku. Prostě vidím, jak to všechno funguje, tak mám pocit, že se všechno samo od sebe dokáže o sebe postarat, nějaký vyšší řád.“

„Asi bych tam dala nějakou procházku v přírodě. Kdy člověk prostě je. Tam je prostě klid, takže se mě tam vždycky zmocní takový pocity, naprostý sounáležitosti, nejenom s lidma, ale i s přírodou“

Lidé představují zejména podpůrné prostředí stejných bytostí s podobnými zájmy a záměry, kde sdílení zkušeností a zážitků bývá tím nejdůležitějším a nejvíce oceňovaným rysem sociální opory. Dále lidé působí jako motivační síla, proč vůbec vstoupit na duchovní cestu, proč v ní pokračovat (kamarádství, partnerské vztahy). Lidé mohou sloužit jako vzor, model vhodný k následování. Lidé bývají důležitým zdrojem informací, a tedy i změny názoru na svět.

„Kromě knížek, cesty, tak jsou tady ještě lidi, kteří hrají v mé duchovnosti významnou roli, bez kterých by má duchovnost nebyla taková jaká je.“

„Skrze ty lidi se dostáváš k různým věcem, a zároveň je pro mě důležité, že ráda sdílím zážitky. Je to výstava, kam jdu s kamarádkou nebo budhistická meditace, kde funguje sangha, která se též podporuje vzájemně nebo šamanismus, kde existuje skupina lidí, kteří sdílí svoji cestu. Tam jsou lidé důležití. Mnohem lehčeji se mi uvolňuje a vytváří, když je tam někdo se mnou. . . Protože tam taky existuje nějaký vztah, otevřenost, upřímnost, respekt, že mají podobné nastavení.“

Kvantitativní výsledky

Soubor respondentů absolvoval celkem 24 sezení, během kterých jim bylo nabídnuto pět různých technik. Technika focusingu byla z kvantitativní analýzy vyřazena, protože čas, který potřebovaly jiné techniky byl mnohem delší, než čas potřebný pro provedení focusingu, čímž nebyly splněny podmínky pro srovnávání.

Během technik braných v úvahu (vymezení pojmu, mapa, čtvero zakotvení a panorama duchovního života) bylo poskytnuto celkem 985 intervencí zahrnujících parafrázi, stahování obsahů, instrukce k technikám a otázky (usměrňující, doplňující, naivní). Cílem bylo ověřit zda verbální techniky (vymezení pojmu, čtvero zakotvení) vyžadují více intervencí než techniky výtvarné (mapa, panorama duchovního života). Procentuální vyjádření ukazuje, že více intervencí bylo poskytnuto během výtvarných technik (54%) než během verbálních technik (46%). Dvoustranným t-testem dvou výběrů se shodným rozptylem na 5% hladině významnosti nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl, a proto jsme nemohli nulovou hypotézu zamítnout. Nemůžeme tedy potvrdit, že by verbální techniky vyžadovaly více intervencí než techniky výtvarné.

V první technice (vymezení pojmu) bylo poskytnuto 18% všech intervencí, v druhé (mapa duchovnosti) 23%, ve třetí technice (čtvero zakotvení) 27% a v poslední technice (panorama duchovního života) 31% všech intervencí. Tato čísla poukazují na mírnou stoupající tendenci v poskytování intervencí.

V poměru k pohlaví bylo poskytnuto o něco méně intervencí mužům 46% oproti 54% intervencí ženám. Kromě respondentky L bylo všem poskytnuto přibližně stejné množství intervencí 24% (respondent F 23%). Probandka L obdržela celkem 29% všech intervencí, což také ovlivnilo distribuci intervencí mezi muži a ženami.

Diskuze

Design výzkumu

Na podobě výzkumu musíme v první řadě zpochybnit jeho terapeutické kvality, které jsou dány především napodobením formy individuální psychoterapie v délce setkávání, technikách, terapeutickém vztahu a přístupu realizátora výzkumu. Spornou otázkou zde zůstává motivace probandů, zda je natolik odlišná od klientů reálné psychoterapie, že to ovlivňuje průběh a hloubku výzkumné „terapie“. Z pohledu terapií stavějících na kontraktu klienta s terapeutem je zásadní rozdíl v tom, že v naší výzkumné „terapii“ téma i formu vnášel realizátor projektu, byť obsah klientovy výpovědi byl jen polostrukturován. To by zejména ovlivnilo efektivitu takové terapie, neboť by nebyly zpracovávány klientovy aktuální témata. Efektivita terapie však nebyla předmětem našeho výzkumu. V neposlední řadě je nutno zmínit, že v předkládaném výzkumu jsme využívali techniky průzkumu psychického světa člověka. Zaměřili jsme se tedy především na uvědomělé poznání dané oblasti probandů, což samotné bývá často dostačující pro proběhnutí změny, ale zůstává zde otázka, zda získané výsledky jsou platné i pro fázi restrukturalizace vzorců chování, prožívání a jednání. Na tyto otázky v zásadě mohou poskytnout odpovědi jen další výzkumy.

Kvalitativní část

V této části jsme identifikovali řadu jevů, témat a slov, které mohou signalizovat klientovu spiritualitu nebo poskytnout východisko pro její tematizaci v terapii a následné využití jako zdroje řešení. Dvě skupiny zážitků jsme si pojmenovali jako zážitky spojení a stavů. Dále jsme pojednali o uvědomění a adjektivu „hlubší“, které odkazuje na určitý způsob vnímání světa kolem sebe a jeho významů. Pod označením jednání jsme vyjmenovali řadu metod a činností, které respondenti uvedli jako duchovní nebo vedoucí k duchovnosti. Nakonec jsme upozornili na důležitost a zároveň mnohoznačnou úlohu lidí a přírody. Tyto údaje se vztahují k tak zvané nenáboženské spiritualitě. Lze očekávat, že lidem nábožensky založeným bude dominovat osobní vztah k Bohu. Vzhledem k omezenému vzorku probandů nepředpokládáme, že výše uvedená témata jsou vyčerpávajícím výčtem vhodným pro všechny, ale předpokládáme, že pro lidi s nenáboženskou spiritualitou vystihuje hlavní pojmy, jejichž užitečnost je teprve třeba ověřit v terapii samotné.

Zde předkládaný výsledek odpovídá Pargamentovu psychospirituálnímu jazyku, který má terapeut zachycovat „svým radarem“ pro identifikaci spirituální dimenze v terapii.¹³⁴

O řadě jmenovaných jevech se zmiňuje Elkins, když doporučuje pro práci s lidmi, kteří se nepovažují za duchovní, využít témata hudby, písní, filmů, básní a jiných literárních děl, umění, rituálů, míst v přírodě, vztahy a jiné zážitky dotýkající se člověka základním způsobem.¹³⁵ Zde musíme podotknout, že zmiňované jevy nejsou sami o sobě duchovní, ale někdy můžou aktivovat lidskou spirituální dimenzi. Zpravidla je to spojeno s prožitkem ponoření, pohlcení, až dojde ke ztrátě obvyklého sebepojímání. Jinou možností je, že daný jev nás natolik silně osloví, že tím změní náš pohled na sebe sama a svět okolo nás.

Zjištěné údaje se zásadně rozcházejí s pojetím spirituality jako hledání posvátna (Pargament) nebo prožitek numinózní (Otto). Naopak do značné míry korespondují s definicemi Elfie Hinterkopf a Roberta Emmonse (viz kapitola Náboženství, spiritualita a psychoterapie). Neprozkoumanou otázkou je případná temná stránka spirituality na kterou poukazuje Říčan ve spojení s náboženským fanatismem.¹³⁶ Duchovní kvality jako otevřenost, respekt k druhému, sebepřesah, pocit spojení se však zdají být s fanatismem neslučitelné, ale poctivou odpověď nám náš výzkum není s to podat, protože se na tuto stránku zkoumaného předmětu nezaměřil.

Identifikovaná pojmy a jevy mohou sloužit k tematizaci a aktivaci spirituální dimenze klienta v psychoterapii.

Kvantitativní část

Hypotéza, že verbalizace duchovnosti je obtížnější než vyjádření pomocí výtvarného média, což bylo operacionalizováno jako potřeba více intervencí ze strany psychoterapeuta, se nepotvrdila. Naopak četnost intervencí byla větší u technik výtvarných než u verbálních, byť rozdíl nebyl statisticky významný. Intervenující proměnou zde pravděpodobně bylo umístění dané techniky v terapeutickém programu. Zpravidla o prvním setkání se probandi vyjadřovali jako o náročném, než zjistili, co a jakým způsobem se ve výzkumu odehrává. Čím později byla technika realizována, tím snadněji se pravděpodobně probandovi o tématu komunikovalo. To se odrazilo v nárůstu množství intervencí spojených s aktivním nasloucháním (parafrázování, vracení a stahování obsahů), které jsou podporující, ale ne

¹³⁴ PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated*. s. 218.

¹³⁵ ELKINS, David. *A humanistic approach*. s. 143.

¹³⁶ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. s. 48.

nezbytné pro pokračování. Předpokládáme, že kvantifikace otázek, instrukcí a intervencí v situaci, kdy proces vážne, by byl přesnějším prediktorem. Jinou možností je kvantifikace spontánních výpovědí, jak těžké probandovi připadá verbalizace svého pojetí duchovna. Přesto všechno zůstává základním problémem předkládaného výzkumu jeho malý nereprezentativní vzorek, který poskytuje spíš náznaky pro další výzkumy s větším rozsahem.

Závěr

V empirické části jsme identifikovali jevy a pojmy spojené se spiritualitou, ty jsme pro přehlednost rozdělili do tří kategorií prožívání, vědění a jednání.

Kategorie prožívání obsahuje dvě skupiny:

- 1) prožitky spojení, které zahrnují pocity kontaktu subjektu s něčím mimo něj, zpravidla něčím větším nebo kontaktu se sebou samým a jevy, pojmy jako láska, sex, jednota, propojení, spojení, celek, celistvost.
- 2) emočních stavy, které zahrnují jevy a pojmy jako energie, klid, radost, ale také pocit vybočení ze zaběhaných rámců.

Kategorie vědění odkazuje na práci s vědomím, uvědomování si něčeho většího a přesahujícího a pozorování. Významná jsou zde slova jako například „hlubší“ (význam, souvislosti)

Kategorie jednání zahrnuje explicitně spirituální aktivity (meditace, práce s pozorností, holotropní dýchání, sebe-rozvojové a sebe-uvědomovací techniky), tvůrčí aktivity (zpěv, bubnování, tanec, malování, poslech hudby, obdivování obrazů) a aktivity k získání informací (sdílení zážitků a zkušeností, povídání, naslouchání, četba).

Poslední kategorii představují komplexní fenomény (příroda, lidé), které mohou být podmínkou, facilitátorem nebo příčinou duchovních prožitků.

Zmíněné jevy mohou pomoci v terapii aktivovat duchovní dimenzi zejména u lidí nenáboženských a získat tak další možné zdroje řešení klientova problému.

Kvantitativní výzkum nepotvrdil statisticky významnou odlišnost mezi verbálními a výtvarnými technikami vyhodnocované na základě počtu terapeutických intervencí. Bylo navrženo vyhodnocování podle senzitivnějších kritérií.

Souhrn

V předkládané diplomové práci se zabýváme integrací spirituální dimenze do psychoterapie. Teoretická část seznamuje čtenáře ve svém úvodu s třemi základními pojmy – náboženství, spiritualita a psychoterapie a naznačuje jejich problematičnost při pokusu o přesné definování. Zmiňuje také pojmy esoterika a okultismus, o kterých používaná literatura mlčí.

V kapitole *Spiritualita mezi proudy* jsou popsány vybrané psychoterapeutické školy a jejich principy a hlavní východiska, která uplatňují při integraci duchovní dimenze do své práce. Z hlediska významnosti vztahu dané školy k duchovnosti nebo religiozitě rozlišujeme celou škálu přístupů, kdy na jednom pólu se nacházejí školy, jejichž nástroje a ideové jádro je neodlučitelně spojené s jejich pojetím duchovna či posvátna (například teistické terapie, transpersonální přístup nebo 12-bodový program). Střed představují psychoterapie, které jsou zbudovány na duchovních principech, tradicích, ale jejich praktické uplatňování není těmito principy omezené (například logoterapie, satiterapie). Na konci této pomyslné škály jsou přístupy, které ve svých východiscích nejsou založeny na spiritualitě či náboženských tradicích, ale dokázaly péči o tuto dimenzi člověka integrovat (například KBT).

V poslední kapitole teoretické části se věnujeme psychoterapii v náboženství, ale především spiritualitě v psychoterapii. Práce si všímá vztahu mezi psychickou a spirituální dimenzí člověka v psychoterapii a možných etických úskalí při integraci duchovnosti do terapie. Dále se tato kapitola zaměřuje na technické prvky spirituality během psychoterapie (diagnostika a intervence). Závěr kapitoly se zabývá specifickými nároky náboženské či sexuální odlišnosti a požadavků na výcvik spirituálně orientovaného psychoterapeuta.

Empirická část nejprve objasňuje výhody neostrého charakteru pojmu spiritualita pro psychoterapii a myšlenku výzkumu založeného na psychoterapii. Dále je popsán výběr vzorku čtyř respondentů, který absolvoval quasi-terapeutický program zaměřený na poznání své duchovnosti technikami užívanými v satiterapii. Z něho byla odvozena vodítka k zaznamenání a aktivaci duchovní dimenze klienta v psychoterapii. Spadají sem prožitky spojení (jednota, propojení, spojení, celek, celistvost. Láska, sex) a emočních stavů (energie, klid, radost, ale také pocit vybočení ze zaběhaných rámců a kolejí), uvědomování si něčeho většího a přesahujícího, pozorování a rozlišování, přetváření interpretačních rámců a aktivity (tvůrčí, získávání informací a explicitně duchovní). Komplexní úlohu v prožívání a uvědomování si duchovního rozměru světa i sebe samotného sehrává příroda a lidé kolem klienta.

Největší přínos vidím v zprostředkování současného stavu integrace spirituality do terapie, jak je uplatňována v zahraničí. Výzkumná zjištění z kvalitativní části potvrdili některá pojetí spirituality (Emmons, Hinterkopf) jiná spíše podkopávají (Pargament). Studie nabízí řadu slov a jevů, které mohou být využity pro začlenění duchovnosti klienta do terapie. Výzkum nepotvrdil domněnku, že verbální intervence jsou méně vhodné než výtvarné. Z empirické části plyne potřeba dalších výzkumů.

Resume

The focus of presented work is on contemporary tendency to integrate spiritual dimension of human being into psychotherapeutic treatment. Differences among basic constructs of religion, spirituality and psychotherapy are mentioned. Variety of approaches towards the integration of spirituality into main psychotherapeutic schools is described. First we discussed the relationship between religion and psychotherapy and then we analyzed ethical issues and practical matters of spiritual applications in therapy. The empirical study was designed as psychotherapeutic treatment of six sessions using different techniques. Different groups of experiences (of connection and flow), knowledge and acts (creative, information-oriented and spiritual tradition-oriented) were identified as connected to spirituality. They represent possible clues and activating keys of human spirituality during psychotherapy. Hypothesis of easier expressing of spirituality through non verbal artistic method rather than by verbalization wasn't proved statistically significant.

Literatura

AARDWEG VAN DEN, Gerard J.M. *Terapie homosexuality : Rádce pro postižené a poradce*. Krista Blažková. 1. vyd. [s.l.] : Hnutí Pro život ČR, 2003. 111 s. Dostupný z WWW: <<http://www.homosexualita.cz/terapie.pdf>>. ISBN 80-239-1403-0.

BENDA, Jan. Všíímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*. 2007, roč. 51, č. 2, s. 129-140.

BLATNÝ, Marek, PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, Inteligence, sebepojetí : Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. 1. vyd. Brno : Psychologický ústav Akademie věd ČR a Sdružení SCAN, 2003. 150 s. ISBN 80-86620-05-0.

CORBIN, Juliet, STRAUSS, Anselm. *Základy kvalitativního výzkumu : postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Boskovice : Albert, 1999. 196 s.

CZECHA, Jan. *Psychoterapie a víra : základy duchovní psychoterapie* . 1. vyd. Ostrava : JUPOS, 2003. 142 s. ISBN 80-85832-55-0.

DE MELLO, Anthony. *Sádhána : Cesta k Bohu - Křesťanská duchovní cvičení východní formou*. 1. třetí dotisk vyd. Brno : Cesta, 2000. 164 s. ISBN 80-85319-48-9.

DIAMOND, Julie, JONES, Lee Spark. *A path made by walking : Process work in Practice*. 1st edition. Portland : Lao Tse Press, c2004. 177 s. ISBN 1-887078-72-X.

DROZDOVÁ, Kristýna. Čtvero zakotvení. *Psychologie dnes*. 2006, roč. 12, č. 10, s. 31-33.

EMMONS, Richard. *The Psychology of Ultimate Concerns : Motivation and Spirituality in Personality*. 1st edition. New York : The Guilford Press, 2003. 230 s. ISBN 978-1572309357.

FINN, Mark, RUBIN, Jeffrey B. Psychotherapy with buddhists. In RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen . *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2000. s.

FRANKL, Viktor E. *Psychoterapie a náboženství : Hledání nejvyššího smyslu*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2007. s.

FRANKL, Viktor Emanuel. *Lékařská péče o duš: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno : Cesta, 1995. 237 s. ISBN 80-85319-39-X .

FROMM, Erich. *Psychoanalýza a náboženství*. Štěpán Kovařík. 1. vyd. Praha : Aurora, 2003. 134 s. ISBN 80-7299-066-7.

FRÝBA, Mirko. *Umění žít šťastně : Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. 1. vyd. Praha : ARGO, 2003. 278 s. ISBN 80-7203-484-7.

GROF, Stanislav, GROFOVÁ, Christina. *Nesnadné hledání vlastního já : Růst osobnosti pomocí transformační krize*. 1. vyd. Praha : Chvojko nakladatelství, 1999. s.

GROFOVÁ, Christina. *Žízeň po celistvosti*. Praha : Chvojko nakladatelství, 1998. 259 s. ISBN 80-86183-06-8.

HÁJEK, Karel. *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*. 1. vyd. Praha : Atelier Satiterapie, 2002. 64 s.

HELMINIAK, Daniel A. *Co vlastně Bible říká o homosexualitě?*. Jan Vybíral; Daniel Micka. 1. vyd. Brno : Centrum pro studium demokracie a kultury, 2007. 131 s. ISBN 978-80-7325-122-2.

http://en.wikipedia.org/wiki/Spiritual_direction [online, staženo 4.7. 2008].

<http://www.iencyklopedie.cz/knezstvi/>. [online, staženo 12.7.2008].

JAMES, William. *Druhy náboženské zkušenosti*. Josef Hruša. 1. vyd. Praha : Melantrich, 1930. 323 s.

JEHO SVATOST, Dalajlama. *Jak šířit lásku : Rozšiřování okruhu milujících vztahů*. Jeffrey Hopkins; Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha : Knižní klub, 2007. 126 s. ISBN 978-80-242-1793-2.

KAŠPARŮ, Max. *Základy pastorální psychiatrie pro zpovědníky*. 1. vyd. Brno : Cesta, c2002. 153 s. 80-7295-031-2

KÜNG, Hans, BECHERT, Heinz. *Křesťanství a buddhismus : na cestě k dialogu*. Jiří Hoblík a Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha : Vyšehrad, 1998. 223 s. ISBN 80-7021-239-X.

Literatura

MILLER, William R. (ed). *Integrating spirituality into treatment: **Resources for Practitioners***. American Psychological Association (APA); 1 edition (June 1999). **ISBN-13:** 978-1557985811. 293 s.

MINDELL, Arnold. *Working on yourself alone : Inner dreambody work*. 3rd edition. Portland : Lao Tse Press, c2002. 136 s.

NĚMCOVÁ, Marcela. *Techniky průzkumu psychotopu I. : příručka ke kursu*. 1. vyd. Velká Bíteš : Atelier Satiterapie, 1993. 40 s.

- NĚMCOVÁ, Marcela. *Úvod do satiterapie*. 2. vyd. Praha : Atelier satiterapie, 2002. 40 s. ISBN 80-239-2158-4.
- NEŠPOR, Karel. *Bolest se dá zvládnout : jak mírnit bolest vlastními silami*. 1. vyd. Praha : NLN, 2004. 167 s. ISBN 80-7106-362-2.
- NEŠPOR, Zdeněk R. Ústřední vývojové trendy současné české religiozity. In NEŠPOR, Zdeněk R. *Jaká víra? : současná česká religiozita/spiritualita v pohledu kvalitativní sociologie náboženství* . 1. vyd. Praha : Sociologický ústav AV ČR, 2004. s. 21-36. Dostupný z WWW: <www.soc.cas.cz/download/174/1nespor60%20pro%20tisk.pdf>. ISBN 80-7330-061-3.
- NEVOLOVÁ, Veronika. Co je to meditace?. [online, cit. 2008-07-15]. Dostupný z WWW: <http://bodhipraha.cz/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=28&Itemid=82>.
- NYANAPONIKA, THERA. *Kořeny dobrého a zlého : základy buddhistické etiky*. přeložil Petr Neugebauer. 1. české vyd. Praha : Buddhistická asociace : DharmaGaia, 2000. c1999. 143 s.
- PARGAMENT, Kenneth. *Spiritually integrated psychotherapy : Understanding and addressing the Sacred*. 1st edition. New York : Guildford Press, c2007. 384 s. ISBN 978-1-57230-844-2.
- PEREZ, Ruperto [ed.]. *Handbook of counseling and psychotherapy with lesbian, gay, and bisexual clients*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2000. 484 s. Dostupný z WWW: <www.ovid.com>.
- REMEŠ, Prokop. *Nahá žena na střeše : psychoterapeutické aspekty biblických příběhů* . 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 197 s. ISBN 80-7178-921-6.
- RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen (edd.). *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. American Psychological Association (APA); 1 edition (January 2000). **ISBN-13**: 978-1557986245. 518 s.
- RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen [edd] . *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2000. 518 s. Dostupný z WWW: <www.ovid.com>.
- RICHARDS, Scott P., BERGIN, Allen. *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. 2nd edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. 422 s. Dostupný z WWW: <[ovid.com](http://www.ovid.com)>. ISBN 1591472547.
- ROGERS, Carl R. *Způsob bytí : Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu*

- jejího zakladatele*. 1. české vyd. Praha : Portál, 1998.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie jako náboženství* [online]. [2006] [cit. 2008-07-15]. Dostupný z WWW: <<http://www.sweb.cz/rican/clanky/08Psychjakorel.htm>>.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha : PORTÁL, 2007. 328 s. ISBN 978-80-7367-312-3.
- SOGJAL, Rimpoče. *Tibetská kniha o životě a smrti*. Patrick Gaffney a Andrew Harwey; Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha : ARGO, c2005. 470 s. ISBN 80-7203-661-0.
- SPERRY, Len - SHAFRANSKE, Edward P. (edd.). *Spiritually oriented psychotherapy*. 1st edition. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. 368 s.
- SUJIVA, Ctihodný. *Mettá : Meditácia pokojnej mysle - Rozvíjanie jemných stavov mysle*. Klaudia Puskajlerová. 1. vyd. Bánská Bistrica : Kniháreň Ján Bernát, 2006. 143 s. V anglickém jazyce *Meditation on Loving Kindness and other sublime states* . Dostupný z WWW: <http://www.buddhanet.net/ebooks_m.htm>.
- SUJIVA, Ctihodný. *Základy meditace vhladu : Pragmatický přístup k vipassaně*. Libor Nejedlý. 1. vyd. Praha : DharmaGaia, c2006. 325 s. Mangalam. ISBN 80-86685-16-0.
- VANČURA, Michael. *Psychospirituální krize*. In: Vodáčková, Daniela a kol.: *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. Praha, Portál 2002.
- VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Patorační poradenství v oblasti sekt a sektářství*. 1. vyd. Brno : L. Marek, 2005. 224 s. ISBN 80-86263-69-X
- WALSH, Roger. *Shamanism : New views of an ancient tradition*. 1st second printing edition. Woodbury : Llewellyn Publications, 2007. 325 s. ISBN 978-0-7387-0575-0.
- WALSH, Roger. *Shamanism : New views of an ancient tradition*. 1st second printing edition. Woodbury : Llewellyn Publications, 2007. 325 s. ISBN 978-0-7387-0575-0.
- YALOM, Irvin. *Existenciální psychoterapie*. Ivo Müller. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 528 s.
- YALOM, Irvin. *Religion and Psychiatry* [online]. Irvin Yalom, c2000 [cit. 2008-07-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.yalom.com/pfister.html>>.

Přílohy

PŘÍLOHA Č. 1

Tab. 1: Tabulka počtu intervencí

Počet intervencí						
Respondent	Definice	mapa	zakotvení	panorama	Σ intervencí	V %
P	36	48	71	77	232	24
F	45	53	43	83	224	23
L	55	80	83	70	288	29
N	45	48	72	76	241	24
Σ intervencí	181	229	269	306		
V %	18	23	27	31		

Tab2: Základní statistická charakteristika souboru intervencí

Std. Deviation	7,76	15,34	17,05	5,32
Variance	60,25	235,58	290,91	28,33
Sum	181	229	269	306
Missing	0	0	0	0
Mean	45,25	57,25	67,25	76,50
Std. Error of Mean	3,88	7,67	8,52	2,66
Median	45,00	50,50	71,50	76,50

Příloha č. 2

F2 – přepis druhého sezení, mapa duchovnosti

F: v představě byl papír větší a človíček byl víc ztracený, ale tady na tom papíru je to adekvátní. . . .Když jsem to maloval, tak mi přišlo, že to tak má být.

T: A dál.

F: Taková meditační pozice, znázornění takového klidu, usazenosti. Pak přišly na řadu nohy – takový pokračování, zapuštění těla. . . .Nožičky jsou takový malý, nechtěl jsem je původně namalovat, protože k to mu mám nějaký asociace. Nechtěl jsem je tam namalovat. Mám tam nějaký hranice. . . . Namaloval jsem tam takový veselý úsměv, hledám trochu na cestě. Duchovnost mi pomáhá trochu tuhle kvalitu prožívat. Spíš kontakt. Když řekneme, že duchovnost je kontakt s něčím, tak ten kontakt mi umožňuje prožívat radost. Žlutá barvička je energie, chuť do života, něco s tebou hejbe, proudí, něco co je podporující. Začal jsem kreslit od oblasti srdce. . . . Pak jsem namaloval červenou. Já jsem to cejtíl tělesně, jak to jde nahoru. Takovou životní energii. Další věc, kterou jsem namalova, knížka tady dole, . . .to je moudrost. Starobylost, stará věc. Hledání býka- hledání moudrost, která funguje. Hmatatelná , hutná, jsou tam nějaký odpovědi. Namaloval jsem ji otevřenou . . .že je přístupná. Byla to nejdřív taková koule žlutá, věc , která je mimo mě, a potom jsem měl pocit v břiše . . tak jsem namaloval tu žlutou i d břicha, že tam energie vstupuje. . . Ten kontakt s něčím. Duchovnost jako kontakt s nějakým pocitem, je v tom obsažen životní pocit, elán, je to taková celistvost. Když to slovo celistvost teď řeknu, tak ji cejtím v těle, v ruce a je to i o pocitu tady, nevím jestli i teď. Řeknu zase to slovo hutnost. Celkově je to furt pro mě venku, ale kontakt s tím mám i přes sebe. Je to velký. Ještě koukám, že jsem tady před tím naznačil jakýsi takýsi uzemění. Tou červenou a žlutou, čerpání ze zdola, ze sfér na kterých sedím, který jsou pode mnou, kontakt se zemí. . . Dělán ještě nějaký jiný věci v svém životě, které se s duchovností nějak vzdáleně pojej. Že sem namaluji zeměkouli . . .svět věcí svět obyčejnejch, každodenních věcí jako nakupování, chození do školy, ale potom mi přišlo, že mezi těma každodenníma věcmi jsou věci, který mě dováděj blíž mě samotnému, Padla mi do rukou

barvička, kterou jsem namaloval i sám sebe. Napsal jsem sem svět života, který přesahuje svět věcí a obsahuje ho, je mi blíž svět života.. . To je tak něco, s čím mám vnitřní kontakt , emocionální, příjemné nabíjející emoce. To je pojítka mezi světem života a mnou, je tam blízkost, že se mě to dotýká. . . [sluníčko] Potom se tady začínal rozpínat všude možně, nevím, jestli to bylo úplně vymyšlený nebo to bylo i pocitový, tak půl na půl. Přišlo mi, že to s čím mám kontakt, tak nezabírá jen tu třetinu, ale probleskává i jinde. . . Ve světě života to ještě je, ale ve světě věcí to není, to je zvláštní. Pak mě napadlo slovo cesta. Přírodní stezka kamenitá, hnědá jde krajinou, to že pro mě znamená duchovno, velký motiv života, vede z dolního levého rohu nahoru a je na ní ta knížka, dalo by se to vnímat i jako časová osa, tady je ta minulost, pak jsem potkal tu knížku, pak jsem tady já, pokračuje dál. Nejdřív jsem ji namaloval, jak vede z papíru, ale pak jsme si uvědomil, že nechci, aby zmizela někam. Když jsem s tím koncem cesty, tak mi nepřijde, že by měla vést pryč. Končí stejně jako začala. Ten konec mě začal zajímat. Jak je to namalovaný, tak je to neadekvátní. Jediný co vím, že ta cesta bude pokračovat dál, otvírat, rozšiřovat, že zabere všechno. Namaloval jsem tam žlutou a červenou. Žlutá ta celistvost, energie, teď mě napadlo slovo Bůh. Červenou jsem jen naznačil, ta má znázorňovat lásku. Přijímající princip, která na cestě je. Nevím jestli můžu říct soucit, ale má tam taky ty kvality otvírání se, přijímání. . .kromě knížek, cesty, tak jsou tady ještě lidi, který hrají v mé duchovnosti významnou roli, bez kterých by má duchovnost nebyla taková jaká je. . . .Někdy, když potkám babičku v tramvaji, tak mě přijde zajímavý a dovede mě ke kontaktu s tím celkem. Jsou ještě speciální lidi, který jsou na mé cestě extra důležitý, nakreslil jsem je na cestě před sebou, že jsou na ní dál, přede mnou . Nevím jestli jsou blíž tomu otevřenému cíli cesty, nikdo není blíž, snad nějaký budhistickej mnich, s cílem se to má tak, že se nedá někam konkrétně dojít. Aha už jsem tam. Teď jsem všechno a už nebudu mít žádný problémy. Takhle to říct nejde. Vidím je před sebou na té cestě bez pohledu na konec. Ještě vidím jednoho človíčka, který je hodně napřed, ten je skoro u cíle. Nevím, kdo to je, možná je to osoba, kterou potřebuju, možná učitel, koho potřebuju, blíž konci, v té širší části. Že by mi umožňoval víc kontaktu, celistvosti, že bych viděl na někom, že jde být v té širší části. . . .tady jsem potkával nějaký lidi, že na začátku byli lidi, který mě doprovázeli. . .Spíš vzpomínka. Metoda, nějaký přístup – tmavě modrá, drží mě na té cestě, směřuje, drží mě v kontaktu s cestou, metoda je důležitá, aby mě udržovala na cestě. Metoda vychází z knížky, lidí a ze mě. . .Napadlo mě , že je divný že není ve sluníčku (celistvost, energie), ale přijde mi, že je to něco jinýho, než s čím mi metoda umožňuje kontakt, že je to v té metodě. Spíš ta celistvost je obsažena v té metodě. Sluníčko je ve všem, ale ve slunci je jen životní energie.

T: Jaký oblasti, celky bys tady viděl?

F: žlutá – co mi dává v duchovnosti kontakt, všechno zaštiťuje, tady má svoji část, prázdno, že. prostupuje všechno, kromě světa věcí. . . Moje modrá zabírá docela velkou část, to je dobrý. Nejsme jen jednobarevněj, mám v sobě životní energii, celistvost, metodu, dá se ve mně najít. . . třetí velká oblast je cesta, která představuje duchovní cestu, směřování, proces, a já jsem na té cestě. Jsou tam lidi a pak jsou tady ty světy, oddělenej, samotnej svět věcí, který sem patří, ale není moc barevněj, ale je obsaženej v světě života, což je svět, ke který se mě týká skrze emoce, vztah.

T: Proměna na bytost.

F: Cítím tam vyváženost. Nejsou tam ostrý věci, hranice, všechno je to spolu, takový plynutí.

T: Chtěl by ses jí na něco zeptat?

F: V čem je problém? Problém je svět věcí. Nemá žádnou barvu.

F2 - Ukázka kódování

<p>F2</p> <p>F: v představě byl papír větší a človíček byl víc ztracený, ale tady na tom papíru je to adekvátní. . . .Když jsem to maloval, tak mi přišlo, že to tak má být.</p> <p>T: A dál.</p> <p>F: Taková meditační pozice, znázornění takového klidu, usazenosti. Pak přišly na řadu nohy – takový pokračování, zapuštění těla. . . .Nožičky jsou takový malý, nechtěl jsem je původně namalovat, protože k to mu mám nějaký asociace. Nechtěl jsem je tam namalovat. Mám tam nějaký hranice. . . . Namaloval jsem tam takový veselý úsměv, hledám trochu na cestě. Duchovnost mi pomáhá trochu tuhle kvalitu prožívat. Spíš kontakt. Když řekneme, že duchovnost je kontakt s něčím, tak ten kontakt mi umožňuje prožívat radost. Žlutá barvička je energie, chuť do života, něco s tebou hejbe, proudí, něco co je podporující. Začal jsem kreslit od oblasti srdce. . . . Pak jsem namaloval červenou. Já jsem to cejtíl tělesně, jak to jde nahoru. Takovou životní energii. Další věc, kterou jsem namaloval, knížka tady dole, . . .to je moudrost. Starobylost, stará věc. Hledání býka-hledání moudrost, která funguje. Hmatatelná ,</p>	<p>Klid, usazenost</p> <p>Veselý úsměv</p> <p>Prožitek kvality</p> <p>Kontakt s něčím energie chuť do života pohyb, motivace podpora od srdce životní energie knížka starobylost, tradice hledání funkční moudrosti</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>hutná, jsou tam nějaký odpovědi. Namaloval jsem ji otevřenou . . .že je přístupná. Byla to nejdřív taková koule žlutá, věc , která je mimo mě, a potom jsem měl pocit v břiše . . . tak jsem namaloval tu žlutou i d břicha, že tam energie vstupuje. . . Ten kontakt s něčím. Duchovnost jako kontakt s nějakým pocitem, je v tom obsažen životní pocit, elán, je to taková celistvost. Když to slovo celistvost teď řeknu, tak ji cejtím v těle, v ruce a je to i o pocitu tady, nevím jestli i teď. Řeknu zase to slovo hutnost. Celkově je to furt pro mě venku, ale kontakt s tím mám i přes sebe. Je to velký. Ještě koukám, že jsem tady před tím naznačil jakýsi takýsi uzemnění. Tou červenou a žlutou, čerpání ze zdola, ze sfér na kterých sedím, který jsou pode mnou, kontakt se zemí. . . Dělán ještě nějaký jiný věci v svém životě, které se s duchovností nějak vzdáleně pojej. Že sem namaluji zeměkouli . . .svět věcí svět obyčejnejch, každodenních věcí jako nakupování, chození do školy, ale potom mi přišlo, že mezi těma každodenníma věcma jsou věci, který mě dováděj blíž mě samotnému.</p>	<p>přístupná</p> <p>břicho</p> <p>kontakt s pocitem</p> <p>životní pocit</p> <p>elán</p> <p>celistvost</p> <p>hutnost</p> <p>něco venku</p> <p>uzemnění</p> <p>dolní sféry</p> <p>kontakt se zemí</p> <p>Blíž mě samotnému</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Příloha č. 3

Obrazový materiál:

- Mapy duchovnosti
- Panorama duchovního