

Univerzita Karlova v Praze, Evangelická teologická fakulta

Oponentský posudek bakalářské práce

Využití meditace v péči o klienta

Michaela Koubková

Vedoucí: Mgr. Vojtěch Sivek SDB

Oponent: PhDr. Ing. Marie Lhotová

Diplomantka se zaměřila na téma meditace v péči o klienta s cílem „prozkoumat metodu meditace a identifikovat meze nebo naopak přínosy v oblasti terapie“. Zkoumání či prozkoumávání určité metody kromě toho, jestli „funguje“ či jestli je oblíbená nebo co komu přináší by se mělo zaměřit také na mechanismy fungování, na co působí, jaké přesně jsou účinné faktory. Tento zásadnější pohled v práci postrádám.

Ačkoliv na str. 7 v kapitole 2.1 vymezuje autorka slovy Miluše Soudkové obecně co je meditace, v dalším textu neustále splývají spolu různé formy v nejširším smyslu relaxačních či imaginativních psychoterapeutických technik a stále se můžeme ptát, co to ta meditace je. Autorka se brání náboženskému vymezování, ale pro hlubší porozumění rozdílům by jistě bylo dobré „podívat se na hranici“, nalézt společné prvky, které jsou „léčivé“ pro oblast somatickou, psychickou, sociální (vztahovou) a duchovní.

Dále není jasně vymezeno, jaká je tedy možnost využívat meditaci v psychopatologickém terénu (v textu konstatuje, že u neurotických a psychotických pacientů často nelze, ale také na jiném místě-str. 25- píše, že lze meditaci považovat za vhodný léčebný přístup k různým psychologickým, sociálním i psychosomatickým poruchám). Jsme opět u účinného faktoru určitého zklidnění – a opět u otázky Je to meditace?

Závěry z rozhovorů s učiteli meditace jsou velmi povrchní a nepřesvědčivé a ani jimi uvedené příklady nejsou ucelené a pro text práce nějak přínosné.

Rozhodně si autorka, mluví-li o některých výzkumech, mohla dát práci tyto „některé výzkumy“ v textu uvést, představit a okomentovat. Mluví-li o řadě knih, jichž je doktor Kabal-Zinn autorem, mohla by uvést konkrétně např. některé, které jsou podle jejího názoru důležité a čím. Stejně tak nekonkrétně píše autorka na str. 44:…“zůstává metoda nadále předmětem vědeckého zkoumání. Dále na téže straně ..“Navzdory určitým limitům meditačních technik je možné, při dodržování určitých předpokladů, považovat meditaci za vhodný doplněk terapeutické léčby.“

Častý relativizující přístup dobré struktury textu nepřispívá: Doporučuje se, aby meditace byla v zařízeních dobrovolná, ale jinde píše, že nemusí být (a v praxi často není) dobrovolná... meditace ..je vhodná pro většinu lidí, je to metoda bezpečná a zdraví neškodná.. (!) ale na jiném místě... klient nemusí být schopen ani ochoten meditaci provádět. ..nebo na str. 44.. je vždy nutné, aby o vhodnosti meditace rozhodl kompetentní odborník... a znovu na str. 25 Meditace může nabídnout pomoc, která je bezpečná, nenákladná a trvalá..

Kapitola Využití meditace je změtí informací přeskakujících z jedné na druhou a znovu se vracející k té původní (dynamická meditace – řízené meditace s představou – dynamické meditace). Překlep způsobující záměnu meditace na mediaci na str. 35 je zajímavý.

Z textu nakonec je sympatický pohled pana Hovorky, který, ač sám se meditací osobně zabývá, nechává v terénu v klidu název neverbální techniky, kam se vejde i toto psychoterapeutické snažení vedle vizualizace, imaginativních technik, dechových cvičení, relaxačních technik atd. atd.

U dotazníků v příloze není jasné, k čemu by měly posloužit kromě obrázku o tom, jak jsou v rámci klientely meditace přijímané. Soustředění na nějaký konkrétnější prvek, specifikum meditace, by bylo jistě přínosnější. Jsou to dotazníky vlastní konstrukce?

Řada informací pro práci tohoto typu je nadbytečných, např. že je žádoucí vypnout všechny přístroje, které by mohl(i)!! během meditace vyrušovat, např. telefon (str. 18), nebo konstatování, že pro správný průběh meditace je žádoucí zajistit vhodné místo, čas i počet meditujících (str. 44).

Popis meditačních sezení v konkrétních zařízeních slibovaný v úvodu práce bych si představovala naprosto jinak než jako zmínky v textu. Praktické ukázky meditací v příloze jsou převzaty z knihy a není zřejmé, zda autorka se setkala s praktickou aplikací v nějakém zařízení či sama na sobě.

Práce má 18 krátkých kapitol, 44 stran, 5 příloh, 19 titulů v Seznamu literatury

Závěr: Doporučuji dopracovat zvláště oblast účinných faktorů podle psychologické (jiné než „alternativní“-bývá povrchní) literatury, vynechat opakovaná obecná tvrzení a provést konkrétnější závěr z analýzy dotazníků, resp. hlubší analýzu. Konečné rozhodnutí však nechávám na zkušební komisi. (E-F)

28. 8. 2006

PhDr. Ing. Marie Lhotová

