

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

**ROLE SPIRITUALITY v životě VĚŘÍCÍCH**  
**PSYCHOTERAPEUTŮ**

The Role of Spirituality in the Life of Believing  
Psychoterapists

*Bakalářská práce*

Vedoucí práce:

Mgr. Jiří Motl, Ph.D

Autor:

Adriana Hůlková

2018

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu své práce Mgr. Jiřímu Motlovi, Ph.D za odborný dohled, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnoval. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří byli tak ochotní věnovat svůj čas a podělit se o své osobní zkušenosti a názory. Děkuji svým známým a přátelům za podporu a pomoc při korektuře této práce.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „*Role Spirituality v životě Věřících Psychoterapeutů*“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 13.7. 2018

Adriana Hůlková

Podpis.....

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou spirituality jednak teoreticky a jednak se zvláštním zřetelem k věřícím psychoterapeutům, jaký názor na ni mají, jak ji prožívají a uplatňují ve své praxi. Cílem práce je praktická analýza různých aspektů spirituality u vybraných psychoterapeutů a její vyhodnocení. Stěžejní dílčí témata práce jsou: vymezení pojmu spiritualita, prožívání spirituality z pohledu psychologie náboženství, vybrané psychoterapeutické směry a jejich vztah ke spiritualitě a náboženství. Práce se rovněž zabývá způsobem, jakým psychoterapeuti přistupují k fenoménu psychospirituální krize.

## **Klíčová slova**

Spiritualita, psychoterapie, psychospirituální krize, psychologie náboženství.

## **Annotation**

This bachelor thesis deals with the issue of spirituality both theoretically and practically, in terms of believing psychotherapists point of view, what do they think about it, and how do they apply in their practice. The goal of this work is practical analysis of various aspects of spirituality based on different interviews with multiple selected psychotherapists. A few sub-goals of this thesis are: the definition of spirituality concept, the spirituality experience from the psychology of religion's point of view, psychotherapeutic directions and their relation to spirituality and religion. This thesis also deals with the way psychotherapists approach the phenomenon of spiritual emergency.

## **Keywords**

Spirituality, psychotherapy, spiritual emergency, psychology of religion.

## **Seznam zkratk**

PK	Psychospirituální krize
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
ČSAP	Česká společnost pro analytickou psychologii
IVGT	Institut pro výcvik v gestalt terapii
PCA	Person Centered Approach, Přístup zaměřený na člověka
PSIN	Psychoterapeutický institut
VIP	Výcvik integrace v psychoterapii
PBSP	Pesso Boyden psychomotorická psychoterapie
NLP	Neurolingvistické programování

# Obsah

<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Úvod .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Základní pojmy a jejich vymezení .....</b>	<b>8</b>
2.1 Spiritualita.....	8
2.1.1 Model spirituality.....	9
2.1.2 Typy spirituality a jejich působení.....	10
2.2 Psychologie náboženství .....	11
2.3 Psychoterapie .....	12
2.3.1 Druhy psychoterapie .....	12
<b>3. Vybrané psychoterapeutické směry .....</b>	<b>14</b>
3.1 Rogersovská psychoterapie.....	14
3.2 Analytická psychologie.....	15
3.3 Gestalt psychoterapie .....	17
3.4 Ericksonovská psychoterapie.....	18
3.6 Integrovaná psychoterapie .....	19
3.7 Transpersonální psychoterapie.....	20
3.7.1 Psychospirituální krize.....	21
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>25</b>
<b>4. Úvod do metodologie .....</b>	<b>25</b>
4.1 O respondentech.....	26
<b>5. Rozhovory s respondenty .....</b>	<b>28</b>
5.1 Rozhovor s psychoterapeutem Pavlem .....	28
5.1.1 Osobní historie a spiritualita .....	28
5.1.2 Vztah respondenta ke spiritualitě a náboženství .....	29
5.1.3 Vztah respondenta k psychoterapii .....	30
5.1.4 Významná témata pro respondenta .....	30
5.2 Rozhovor s psychoterapeutickou poradkyní Anežkou.....	31
5.2.1 Osobní historie a spiritualita .....	31
5.2.2 Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství.....	32
5.2.3 Vztah respondentky k psychoterapii .....	33
5.2.4 Významná témata pro respondentku .....	34
5.3. Rozhovor s hypnoterapeutem Karlem.....	35
5.3.1 Osobní historie a spiritualita .....	35
5.3.2 Vztah respondenta ke spiritualitě/náboženství .....	35
5.3.3 Vztah respondenta k psychoterapii .....	37
5.3.4 Významná témata pro respondenta .....	38

5.4	Rozhovor s psychologičkou a psychoterapeutkou Marií .....	39
5.4.1	Osobní historie a spiritualita .....	39
5.4.2	Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství .....	40
5.4.3	Vztah respondentky k psychoterapii .....	41
5.4.4	Významná témata pro respondentku .....	42
5.5	Rozhovor s psychologičkou a psychoterapeutkou Ivou .....	43
5.5.1	Osobní historie a spiritualita .....	43
5.5.2	Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství .....	43
5.5.3	Vztah respondentky k psychoterapii .....	45
5.5.4	Významná témata pro respondentku .....	46
5.6	Rozhovor se sestrou Kamilou .....	47
5.6.1	Osobní historie a spiritualita .....	47
5.6.2	Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství .....	48
5.6.3	Vztah respondentky k psychoterapii .....	49
5.6.4	Významná témata pro respondentku .....	50
5.7	Rozhovor s psychologem a psychoterapeutem Davidem.....	51
5.7.1	Osobní historie a spiritualita .....	51
5.7.2	Vztah respondenta ke spiritualitě a náboženství .....	51
5.7.3	Vztah respondenta k psychoterapii .....	53
5.7.4	Významná témata pro respondenta .....	53
5.8	Rozhovor s psychologem a psychoterapeutem Eliášem .....	54
5.8.1	Osobní historie a spiritualita .....	54
5.8.2	Vztah respondenta ke spiritualitě a náboženství .....	55
5.8.3	Vztah respondenta k psychoterapii .....	57
5.8.4	Významná témata pro respondenta .....	58
<b>6.</b>	<b>Zpracování dat .....</b>	<b>59</b>
6.1	Grafický přehled vybraných otázek na respondenty/ky .....	59
6.2.	Přehled nejvýznamnějších myšlenek respondentů/ek .....	60
<b>7.</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>61</b>
7.1	Limity.....	65
7.1.2	Etické komplikace a problémy .....	66
<b>8.</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>67</b>
<b>9.</b>	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>69</b>

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Úvod

Tato práce se zabývá tématem spirituality a tím, jakou úlohu sehrává spiritualita v životě věřících psychoterapeutů. Práce zkoumá různé aspekty spirituality věřících terapeutů. Zároveň sleduji, jak zkušenosti z psychoterapie ovlivňují jednotlivé psychoterapeuty ve vztahu ke spiritualitě. Jedná se o propojení spirituality s psychoterapií a osobní prožívání tohoto vztahu. Pojem spiritualita se používá v mnoha různých významech, proto jí bude věnována celá úvodní kapitola. V práci se pokusím o vymezení tohoto pojmu a následně se zaměřím na to, jak danému pojmu rozumí sami respondenti.

Důležitým úkolem je rovněž výzkum a analýza, čím a jak byla osobní víra toho kterého psychoterapeuta ovlivňována a jakou funkci hraje v jeho osobním a profesním životě.

Zvláštní pozornost věnuji problematice psychospirituální krize, která je v daných oborových souvislostech relativně novým pojmem. Tento fenomén se totiž v současnosti stále více zviditelňuje. Kromě jiného se zamýšlím, nakolik s ním současná psychoterapie, pracuje. Sleduji, jaké zkušenosti psychoterapeuti mají v přístupu k psychospirituální krizi, jak jí každý z nich rozumí. Dále sleduji, jak rozumí jejím příčinám.

Zvolená metoda praktické části práce využívá metodu *Interpretativní fenomenologické analýzy* IPA. Zabývá se individuální zkušeností nebo subjektivním porozuměním určitému fenoménu. V tomto případě jde o spiritualitu, která ovlivňuje práci terapeuta. Je založena na kvalitativním individuálním přístupu ke každému respondentovi. Prostřednictvím této metody bude analyzován osobní příběh respondenta, za tímto účelem je sestaven scénář rozhovoru. Tím je umožněn problémově hloubkový výzkum individuálních přístupů.

Práce je rozdělená na teoretickou a empirickou část. V teoretické části stručně shrnuji a popisuji základní poznatky o spiritualitě, psychologii náboženství, psychoterapii a psychospirituální krizi. V empirické části se věnuji konkrétnímu kvalitativnímu výzkumu.

Jsem si vědomá, že v této práci mohu obsáhnout problematiku stanoveného tématu jen částečně. Budu ráda, pokud práce poslouží jako východisko dalšího výzkumu, i v tom vidím její cíl.



## 2. Základní pojmy a jejich vymezení

### 2.1 Spiritualita

Pojem spiritualita se užívá v širokém spektru kontextů, a proto bývá vymezován různým způsobem. Z těchto důvodů je obtížné ho jednoznačně definovat. Základem je latinské slovo *spiritus*, které možno přeložit jako duch, dech, vánek. Latinské *spiritualis* znamená „duchovní“ (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012, s. 10). Českým ekvivalentem slova spiritualita je výraz duchovnost. V křesťanské kultuře pojem souvisí zejména s různými způsoby vztahování se k Bohu. Při objasňování původu daného slova bývá rovněž poukazováno na hebrejské *ruach*, které se překládá jako dech, duch nebo vzduch v biblické tradici je slovo spiritualita postiženo řeckým výrazem *pneuma* (Smékal, 2017, s. 20). Analogie dechu a ducha je výstižná. Duch i dech prostupuje vším a není viditelný očima. Myšlenka spojení ducha a dechu ve smyslu vanutí, kdy duch přichází s dechem a vzduchem, souvisí se slovem inspirace. Toto slovo je odvozeno z latinského *in-spirare*, přičemž spojení předpony *in* s částicí *spiro* vyjadřuje vdechování (Černocký, 1948, s. 145). Spiritualita je v tomto významu to, co oživuje, udržuje, motivuje, stimuluje víru věřících a pobízí je k jejímu prohlubování (Smékal, 2017, s. 20).

Počátky užívání výrazu spiritualita bývají spojovány hlavně s křesťanstvím, zejména ve smyslu působení „Ducha Svatého“ na člověka a jeho duchovní život. V křesťanství pojem spiritualita může označovat např. různé druhy života ve víře. Hovoří se pak kupříkladu o spiritualitě kněžské, mystické, ignaciánské apod. (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012, s. 10). Spiritualitou se zabývala teologie duchovního života, jejímž předmětem byl vztah k trojjedinému Bohu a jeho prožívání v osobní rovině (Štampach, 2006; Kadlecová, 2014, s. 10).

Spiritualita se vztahuje k individuálnímu, vnitřnímu životu člověka. Zahrnuje jeho ideály, postoje, myšlenky, pocity a modlitby směřované k božskému, vyššímu světu. Jde o osobní vztah k transcendentnímu bytí. Zároveň se v člověku všechny tyto aspekty prolínají a projevují se v jeho každodenním životě (Schreurs, 2002, s. 25).

Ve druhé polovině 20. století dochází k pozměnění, rozšíření a prohloubení pojmu spirituality. Nastává období krize náboženských institucí i k růstu zbožnosti odlišného typu. Mimo jiné se šíří hnutí New Age: „*Spiritualita se stala označením pro individuální, nezávislý a na instituci nezávislý náboženský zájem, pro nějž je charakteristická hodnota vnitřního zážitku a praktického, denního používání, jež by umocňovalo a rozšiřovalo*

*možnosti a schopnosti člověka*“ (Vojtíšek, 2010, s.104). Hlavní myšlenkou hnutí New Age je příchod „nového věku“. Toto hnutí se snaží nastolit nové paradigma. Staré dogmatické křesťanské myšlení má být nahrazeno novým myšlením, které nebude závislé na náboženských autoritách a institucích. New Age počítá s prosazením východních náboženství a různých alternativních směrů. S tím se tu logicky uplatňuje vliv východní spirituality.

V chápání pojmu spirituality bude nadále adekvátní zachovat neutrální postoj a rozumět jí jako „*složce osobnosti, která se vytváří vnímáním posvátnosti, rozvíjí se ve vztahu k posvátnému a různými způsoby tento vztah projevuje*“ (Vojtíšek, 2010, s. 104).

### **2.1.1 Model spirituality**

K sestavení scénáře polostrukturovaného rozhovoru jsem částečně vycházela z modelu spirituality, který zahrnuje sedm rovin. Tento pracovní model může utřídit roviny a podoby spirituality (Vojtíšek, 2010, s. 104).

Rovina **předpokladů** počítá s naukovými i filosofickými koncepty, kterými se člověk orientuje ve světě. Jeho život mu díky tomu dává smysl. K důležitým konceptům dále patří koncepty teologické, antropologické, soteriologické a kosmologické.

Rovina **obřadů** zahrnuje problematiku obětí, obřadů, rituálů, ceremonií, svátků a na osobní rovině meditace, modlitby a poutě. Rituály pomáhají navodit spiritualitu za pomoci specifických lokalit jako jsou např. chrámy a další posvátná místa. Pomocnými faktory bývají roucha, kadidla, časové vymezení v rámci roku, mantry, gesta, zvony, hudba, zpěv ad.

Rovina **norem a hodnot** vymezuje takové normy a hodnoty, které jsou dány „ze shora“ jako tzv. Boží přikázání, která udržují řád a závazně se usazují a zavazují v lidském vědomí a svědomí.

Rovina **vyprávění** pracuje s příběhy světců, hrdinů, legendami, mýty, mudroslovími, a s příběhy o zázracích.

Rovina **zážitků** tvoří velmi podstatnou a důležitou část spirituality, ať už to jsou zážitky spontánní, anebo vyvolané duchovní praxí, jako jsou rituál, meditace, obřad ad.

Rovina **společenství** může být chápána jako fakultativní souhrn všech předchozích pěti rovin s umocněným pocitem posvátnosti, přesahujícím běžnou zkušenost.

Rovina **tvořivosti** má názorným vyjádřením posvátného velmi blízko k umění. Tvořivost prostřednictvím hudby, výtvarných a dalších druhů umění, popř. výrobou

rituálních a jiných předmětů rovněž přesahuje do dalších rovin spirituality v lidském společenství.

Uvedených sedm rovin spirituality představuje problém širokospektrální. Otázka, nakolik je jednotlivec svým založením a příslušností k té které rovině spirituální, v podstatě postrádá smysl, protože v rámci pouhé jedné roviny takový určitě je (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012, str. 31).

Důležitou součástí spirituality jsou zážitky. Mohou to být různé osobní životní zážitky ve smyslu „soukromého náboženství“. Dále to mohou být přírodní úkazy, inspirace z umění i inspirace obecná, odevzdání se v partnerském vztahu, porod, smrtelné ohrožení života vlastního nebo blízkého člověka. Také to mohou být společenské události a obřady (svatby, přísahy, koncerty, pohřby, promoce ad.). Snad právě proto je moderní člověk tím okouzlen a vyhledává různé praktiky jako jsou pohanské, keltské a šamanské obřady. Důvodem je průnik do jiných rovin vnímání, než je všední a každodenní realita. (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012, s. 29).

### 2.1.2 Typy spirituality a jejich působení

Tato kapitola může posloužit jako nástroj. Jednotlivé typy spirituality se mohou lišit, a to podle jejich působení na lidského jedince i celé společenství, podle způsobu jejich vnímání i podle zpětné reakce. Tento proces se dá chápat jako „víceproudový“ (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012, s. 31-43):

**Konzistentní** spiritualita bývá na základě jistých osobních zážitků spojována s určitou náboženskou tradicí např. křesťanskou.

**Fragmentární** spiritualita spontánní zážitky ponechává bez jakékoli konkrétní spojitosti. Jedinec nemá potřebu tyto zážitky vztahovat na konkrétní náboženskou tradici, i když z ní může částečně vycházet.

**Explicitní** spiritualita vychází a čerpá z tradic náboženských, ale nemusí být spojována se všemi sedmi rovinami spirituality (viz výše přehled modelů spirituality).

**Implicitní** spiritualita využívá působení některých společenských jevů a může zasahovat do dalších rovin spirituality. V úvahu také přicházejí např. národní nebo politická hnutí.

**Neinstitučně vázaná** spiritualita (oproti spiritualitě **institučně vázané**) představuje vysokou míru nedůvěry v náboženské organizace. Lidského jedince vede spíše ke spiritualitě osobní. Provázejí ji tendence k hledání a experimentování, mj. i proto bývá nejvíce rozšířená mezi mladými lidmi.

**Potvrzující** spiritualita se vymezuje vůči společenskému kontextu a jeho konvencím. Např. Společnost toleruje potrat nebo registrované manželství homosexuálních párů, křesťan se vůči tomu staví do pozice, nicméně společnost křesťanův názor akceptuje.

**Protestní** spiritualita se radikálně vymezuje vůči vědě, medicíně, ale i náboženské instituce převážně odmítá. Více důvěřuje alternativním a ekologickým směrům. Patří sem nová náboženská hnutí, tzv. sekty ad.

Významným fenoménem je také tzv. **psychedelická** spiritualita.

Z výsledků různých výzkumů vyplývá, že spiritualita zůstává předmětem zájmu mnoha jednotlivých badatelů i celých odborných směrů. Šíře a víceznačnost pojmu spiritualita logicky vedou k navzájem rozdílným závěrům. Proto je třeba ponechat tomuto pojmu jistou otevřenost, která povede k hledání nových souvislostí a vzájemnému dialogu. (Říčan, 2007, s. 59). Tato kapitola poslouží, jako přehledný model toho, jak jednotlivé typy spirituality mohou působit na respondenty.

## 2.2 Psychologie náboženství

Náboženství lze zkoumat různými způsoby. Pro tuto práci je východiskem psychologie náboženství, proto krátkce vymezím tento pojem. Psychologie náboženství se zabývá vztahem náboženských projevů k procesům a pochodům psychologickým (Holm 1998, s. 9). Psychologie se tak stává cestou a nástrojem k řešení náboženské problematiky. Psychologii a náboženství lze chápat jako dvě související součásti lidské kultury, jako dva způsoby lidského počínání, které se vztahují k člověku samému i k tomu, co ho přesahuje. V psychologii náboženství se na vědeckém základě setkávají dva specifické a vzájemně odlišné systémy, včetně výsledku jejich snah (Říčan, 2007, s. 26).

Jako důležité jsou posuzovány názory na různé náboženské projevy. Provází je snaha porozumět věcem kolem sebe a hledání smyslu života, jak je vidí náboženství. Z pohledu náboženství jsou to představy o Bohu, legendy, mýty, dogmata, teologické systémy a další. Dalšími posuzovanými projevy jsou formy chování a sem patří zejména rituály, zvyklosti, které se vztahují jak na jedince, tak na kolektivní chování. Charakteristické jsou modlitby, meditace, mystické obřady, iniciace, oběti ad. Důsledkem chápání a prožívání náboženství mohou být ryze individuální zážitky. K hlavním patří citový život. Některé zážitky jsou silné, jiné slabší a některé, a dokonce mají povahu nadsmyslového vnímání (Holm, 1998, s. 9-10).

Psychologie náboženství se zabývá studiem náboženství a jeho vlivem na lidskou psychiku, na chování člověka a jeho vývoj. Může studovat jednak vliv institučně

zakotvených náboženství na psychiku člověka nebo zkoumat vliv religiozity a zejména spirituality lidí, kteří se nehlásí k žádné náboženské instituci. Ve své práci vycházím z obou těchto možností. U každého psychoterapeuta analyzuji jeho individuální přístup zaměřený buď tím, nebo oním směrem, popř. kombinující oba tyto přístupy.

## 2.3 Psychoterapie

Psychoterapie je obor interdisciplinární, který souvisí jak s medicínou, tak s psychologií. Psychoterapie je soubor léčebných metod, které působí užitím psychologických prostředků jako je osobní kontakt, rozhovor, poskytování rady, aj. Tím může působit příznivě na nemoci, poruchy nebo anomálie. Pomáhá zmírnit, popř. odstranit potíže, zejména tím, že poukáže na jejich příčinu. V průběhu terapie obvykle postupně dochází ke změnám chování, získávání nadhledu a pochopení souvislostí.

Psychoterapii provádí kvalifikovaná osoba. Psychoterapie se může posuzovat z hlediska míry odborné kvalifikace. Podpůrná psychoterapie je méně náročná a obvykle bývá realizována osobami s nižší lékařskou nebo psychologickou kvalifikací (např. proškolené zdravotní sestry, sociální pracovnice ad). Odborně systematická psychoterapie vyžaduje náročnější, specializovaný výcvik (Kratochvíl, 2002, s. 12–13).

### 2.3.1 Druhy psychoterapie

Rozeznáváme několik dílčích oblastí psychoterapie (Kratochvíl, 2002, s. 15–16). Známé je dělení psychoterapie na direktivní a nedirektivní přístup.

**Direktivní** přístup znamená, že terapeut usměřňuje pacientovo myšlení, dává mu úkoly, rady, cvičení aj.

**Nedirektivní** přístup spočívá v tom, že svým neutrálním, nehodnotícím postojem podněcuje (spíše klienta než pacienta) ke slovní, emoční ad. odezvě, popř. reakci.

Dále rozeznáváme psychoterapií **symptomatickou** (pozornost je zaměřena na chorobný příznak) a **kauzální** (zjišťuje se příčina).

Psychoterapie **podpůrná** se soustřeďuje na porozumění osobnosti, už pochopením toho, jaký člověk je, poskytuje podporu.

Psychoterapie **rekonstrukční** se naopak snaží o změnu osobnosti, o její celkovou přestavbu v postojích, motivaci, představě hodnot atd.).

Z hlediska pochopení příčiny zejména závažných psychických onemocnění připadá v úvahu psychoterapie takzvaně **odkrývající (hlubinná)**. Jejím úkolem je vynést na povrch skrytý psychický potenciál, jenž byl vytěsněn do nevědomí.

Opakem psychoterapie odkrývající je psychoterapie **zakrývající**, která neusiluje o pronikání do hlubin nevědomí. Nemusí být ovšem posuzována jako méně hodnotná.

Psychoterapie **náhledová** se zaměřuje na objasnění a porozumění problému.

Psychoterapie **akční** podporuje přímé zvládnání problému a výcvik určitých, pro člověka potřebných dovedností.

**Dynamická** psychoterapie věnuje pozornost zážitkům z minulosti, a to převážně těm nevědomým procesům, které se opakovaně vrací a tím vytvářejí problémy v aktuálním životě.

**Kognitivně-behaviorální** psychoterapie naproti tomu člověka učí, jak bezprostředně překonávat potíže za pomoci žádoucího myšlení a chování.

Psychoterapie **humanistická** je svébytnou metodou, která se zabývá rozvojem vnitřního prožívání a naplňování smyslu života.

Nakonec, podle toho, jak je psychoterapie realizována, je možno uplatnit dělení psychoterapie **individuální** a **hromadná**.

Tento přehled umožňuje pochopení celé škály možností psychoterapeutických přístupů a směrů. I když mezi nimi mnohdy probíhá kritická diskuze, každá má svůj význam a své uplatnění. Pomáhá v základní orientaci v oblasti psychoterapie jako specializovaného oboru zabývajícího se lidskou psychikou. Zároveň je poukázáno na cíle jednotlivých psychoterapeutických forem a směrů.

V současné době v ČR probíhá diskuse o tom, co je psychoterapie. Problém dosud není dořešen, proto se přikláním k širšímu vymezení psychoterapie, která označuje jako psychoterapeuty všechny, kdo pracují s klienty na základě nějakého psychoterapeutického výcviku. Nyní se budu hlouběji věnovat některým vybraným směrům, ke kterým se hlásí respondenti.

### 3. Vybrané psychoterapeutické směry

#### 3.1 Rogersovská psychoterapie

„Psychoterapie Carla R. Rogerse je vysoce ceněný psychologický a psychoterapeutický humanistický směr“ (Nykl, 2004, 13).

Rogersův přístup zaměřený na člověka vychází z předpokladu, že každý člověk v sobě má zakomponovanou duchovní i morální složku osobnosti. Spiritualitou se Rogers zabýval v posledních patnácti letech svého života a zajímal se především o východní náboženské a filosofické systémy (Vymětal a Rezková, 2001; Kadlecová 2016, s. 28). Dalšími významnými směry, ze kterých Rogers čerpal, byla fenomenologie a existenciální filosofie. Rogers často hovořil o transcendentálním fenoménu, ke kterému může člověk dospět skrze vztah. Tento fenomén chápal jako součást spirituální složky naší osobnosti a pokládal za důležité podrobovat ho tak dalšímu empirickému zkoumání (Vymětal a Rezková, 2001, s. 114).

Otázky týkající se smyslu existence, kdy člověk je schopen vnímat transcendenci jako přesah sebe sama, je třeba brát jako možný námět pro psychoterapii. V praxi je většinou běžné, že klient nejprve řeší nebo přichází za terapeutem se svými osobními problémy. Pokud se klientovi podaří své problémy vyřešit, a přesto chce pokračovat v terapii dál, začne se zaobírat otázkami nad smyslem života. Seberozvoj se stane pro klienta důležitým a vnímání vyšších hodnot, jako je např. náboženství, vstupuje do popředí (Vymětal a Rezková, 2001, Kadlecová, 2016, s. 29).

Rogersův psychoterapeutický přístup vychází z několika hypotéz. První vstupní hypotézou pro člověka v procesu terapie je předpoklad vlastního potenciálního růstu, který může být aktivován terapeutem. Současně terapeut sděluje klientovi, co sám zažívá při empatii. Terapeut je vůči svému klientovi senzibilní, bez předsudků. Takto nastavený terapeutický přístup, který klade důraz na osobní růst, se dá aplikovat ve všech mezilidských vztazích, a to nejen pro jednotlivce v rámci terapeutických sezení, ale i pro celé skupiny v politice nebo managementu, rovněž pro pedagogy a všechny pracovníky v pomáhajících (pečovatelských) profesích (Rogers, 1985; Nykl, 2004, s. 19).

Terapie má být nedirektivní a terapeut by měl vytvářet atmosféru důvěry. Na počátku podporuje klienta k sebeobjasňování. V další fázi je terapeut aktivnější, terapie se stává reflektivní, snaží se aktivně vcítit do klientových pocitů a co nejpřesněji je zrcadlit. Třetí fáze psychoterapie je takzvaně prožitková, terapeut nezrcadlí jen pacientovy pocity, ale projevuje i své vlastní (Kratochvíl, 2002, s. 57). V terapii, pokud jsou přítomny tyto

podmínky jako je **empatie**, **akceptace** a **kongruence**, se tak dává do pohybu proces osobnostní změny (Nykl, 2004, s. 45). Kongruence znamená soulad mezi terapeutovým chováním a prožíváním (Kratochvíl, 2002, s. 54).

Rogers ve své jedné z posledních publikací píše: „Směr zaměřený na člověka je v první řadě způsob bytí, který nachází svůj výraz v postojích a způsobech jednání, které tvoří růst podporující klima. Je to spíš základní filosofie nežli technika nebo metoda. Žije-li se touto filosofií, je možné pomoci člověku v rozvoji jeho vlastní kapacity. Je-li tato filosofie prožívána, stimuluje také konstruktivní proměny v druhých. Dává člověku sílu a naše zkušenosti ukazují, že je-li tato osobní síla pocíťovaná, směřuje vývoj k osobním a sociálním změnám“ (Schmid, 1989, s. 119, Nykl, 2004, s. 32).

Institut pro psychoterapii poradenství zaměřený na člověka byl založen v roce 1992 jako občanské sdružení. V roce 1994 byly přibýly další dva instituty. Jedním z prvních psychoterapeutů, který se tímto přístupem zabýval a seznamoval s ním odbornou veřejnost, byl Jan Vymětal. Rogersovský výcvik obsahuje šest prvků: práce na sobě, výcvik dovedností, teorie, práce s klienty nebo pacienty, supervize a individuální terapie. První stupeň výcviku zahrnuje komunitně skupinový program, který trvá zhruba tři a půl roku (720 hodin). Druhý stupeň je individuální výcvikový program, který má být ukončený do čtyř let (400 hodin) (PCA Institut Praha, 2018).

V tomto výzkumu se rogersovské terapii věnují celkem tři respondenti, přičemž dvě respondentky absolvovaly celý výcvik a jeden respondent v současné době výcvikem prochází. Vzhledem k tomu, že tři respondenti z osmi se hlásí k rogersovské terapii.

### **3.2 Analytická psychologie**

Carl Gustav Jung byl synem evangelického faráře. Od dětství měl Jung schopnost na sobě pozorovat různé úrovně subjektivního prožívání a často měl sklony ke snění. Vystudoval lékařství a jeho specializací se stala psychiatrie. Jung nazval svůj přístup analytickou psychologií. Po vzoru S. Freuda se C. G. Jung také významně podílel svým přínosem pro psychologii a psychoterapii, spočívající v konceptu archetypů, kolektivního nevědomí, typologii lidí rozlišující extroverty a introverty a metodě asociačního experimentu, která slouží k odkrývání nevědomých komplexů. Psychoterapie C. G. Junga spočívá v rozpoznání duševních obsahů. Nevědomé obsahy se podle něj dostávají do vědomí skrze sny a představy. Jung posléze dospěl k analýze snů (Kratochvíl, 2002, s. 36–37).



C. G. Jung hovoří o snech takto: „*Sny nás zpravují o skrytém vnitřním životě a odhalují složky pacientovy osobnosti, které se v jeho denním chování projevují pouze jako neurotické symptomy, z čehož plyne, že jej nemůžeme účinně léčit jen v jeho vědomí a prostřednictvím vědomí, ale že je třeba starat se i o jeho nevědomí. Naše dosavadní znalosti ukazují, že nám k tomu může pomoci pouze dalekosáhlá asimilace nevědomých obsahů do vědomí*“ (Jung, 2017, s. 147).

Jung se od počátků své odborné dráhy intenzivně věnoval vlastnímu duchovnímu rozvoji a posléze se mj. zabýval fenoménem náboženství. Ve své doktorské práci pojednával o problematice spiritismu, který pozoroval u své sestřenice, jež byla známým spiritistickým médiem. Jeho přístup k psychologii náboženství vychází z koncepce archetypů, z osobního nevědomí i kolektivního nevědomí, v němž jsou uloženy zkušenosti lidstva. V Jungově psychologii sehraje stěžejní roli archetyp úplného bytostného já, který ztotožňuje s Bohem. Jung zdůrazňoval terapeutický aspekt náboženství a jeho význam. Věnoval se zejména křesťanství, které hodnotil jako Evropanům nejbližší náboženství. Rituály a symboly v katolické církvi hodnotil pozitivně. Se zaujetím se věnoval také východním a starověkým náboženstvím. Jako psychoterapeut však žádné náboženství neupřednostňoval. Jung byl velkou inspirací i pro religionisty např. Mircea Eliadeho a Josepha Campbella. Knihu *Věda o mytologii* psal ve spolupráci s religionistou Karlem Kerényim. Náboženství chápe z třech různých úhlů pohledu. Jako psycholog sledoval vliv náboženství na psychiku svých pacientů. Jako religionista vynikal hlubokou znalostí mnoha náboženských tradic, zejména znalostí gnóze a jako mystik byl otevřený bohatým spirituálním zážitkům (Pechová, 2011, s. 36–37).

Pojetí pozice psychoterapeuta sám Jung popisuje nanejvýše výstižně takto: „*Těžko mohu zastříti, že my psychoterapeuti bychom měli být vlastně filosofové nebo filosofickými lékaři, spíše jimi už jsme, aniž bychom to skutečně chtěli ... Mohli bychom to označit za náboženství in statu nascendi (ve stavu zrodu), neboť v těsné blízkosti velkého zmatku praživoúciho neexistuje ještě odlišování, které by umožňovalo poznat rozdíl mezi filosofií a náboženstvím*“ (Jung, 2017, s. 67).

Analytická psychologie, jak vyplývá je náboženství otevřená. Česká společnost pro analytickou psychologii vede odbornou školu vycházející z praxe C. G. Junga. Její výcvikový program klade důraz na osobní zkušenost, zároveň rozvíjí psychoterapeutické dovednosti, zacházení s nevědomým materiálem jako jsou symboly, sny, komplexy, archetypy, imaginace, přenos a protipřenos v terapii. Výcvikový program trvá čtyři roky,

z toho je 100 hodin věnováno supervizi pod dohledem supervizora a 500 sebezkušenostních hodin je realizováno jak ve skupině, tak individuálně (ČSAP, 2010).

Dva respondenti se hlásí k analytické psychologii C. G. Junga; jeden respondent prošel celým výcvikem a jedna respondentka jím v současné době prochází, ale uvažuje o jeho předčasném ukončení.

### 3.3 Gestalt psychoterapie

Gestalt psychoterapie je expresivní terapie, která je zaměřená na prožívání a vyjadřování emocí. Český překlad je tvarová terapie, jejím zakladatelem je Frederick Perls, který převzal tento název z klasického psychologického směru. Perls spatřuje jako hlavní problém nedostatečné uvědomění vlastních pocitů. Terapeut klienta především vede k uvědomování. Pro gestalt terapii je rozhodující princip přítomného okamžiku. Gestalt terapie vede člověka k tomu, aby se projevoval autenticky a mohl v sobě integrovat polaritu jako je například dualita otrok a pán. Perls upozorňuje na úzkost, které se člověk snaží vyhnout různými mechanismy jako jsou projekce, introjekce, retroflexe, deflexe a konfluence. V terapii je snaha tyto stavy rozeznat a odstranit tím, že se jedinec učí intenzivně vnímat a cítit. Klient si v terapii zachovává plnou odpovědnost za své myšlenky, emoce a činy (Kratochvíl, 2002, s. 86-88).

Gestalt terapie vychází z teorie pole, což znamená, že celek, který tvoří jedinec svým prostředím, se nazývá pole. Pole je komplex všech interaktivních jevů mezi jedincem a prostředím. Teorie pole se popisuje fenomenologickou metodou. Gestalt přístup je jednou z podob fenomenologické teorie pole. Terapie má s fenomenologií společný cíl: studuje mnohočetné možnosti nebo situace pole tak, jak je subjektivně vnímá jedinec nebo lidé, kteří se podílejí na jeho spoluvytváření. Proto, aby mohl člověk používat fenomenologickou metodu nebo fenomenologicky myslet, je potřeba se zbavit svých předsudků, mít nezaujatý postoj, sledovat a popisovat, co se děje právě teď, zabývat se všemi aspekty pole, protože jsou všechny stejně důležité (Mackewn, 2004, s. 61, 71-72).

Gestalt terapie používá novátorské přístupy spočívající založené např. na principu hry, herectví, výrazového pohybu, tance a hraní rolí. Všechny tyto formy tvořivého vyjadřování jsou člověku víceméně přirozené. Pracuje s fantazií, intuicí, vizualizací, metaforami a se sny. Prostor pro experimentování je v gestalt terapii je široký (Mackewn, 2004, s. 139, 165).

Richard Hycner autor knihy *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic* popisuje vztah ke spiritualitě, péči o duši a transpersonálním dimenzím

následovně: „*Transpersonální dimenze poradenské a terapeutické práce se vztahuje k těm aspektům terapeutického procesu, které překračují hranice jedince a spojují nás se spirituálními tradicemi a hodnotami a odkazují k nim. K této dimenzi patří také přesvědčení, že naše existence je zakotvená ve spiritualitě a je jí prostoupená, že nejsme izolovanými bytostmi, ale součástí většího celku a jsme bytostně propojeni se všemi aspekty universa, jsme duchem a duší, stejně jako myslí, emocemi a těly a že naše spirituální a duševní já mohou potřebovat jiný druh potravy a péče než naše tělesné a mentální já*“. V gestalt terapii se do nedávné doby transpersonálními a duchovními otázkami zabývala jen malá řada odborníků, jako výše zmíněný Hycner nebo Schoen či Elkin. Perls i někteří jeho současníci se totiž spiritualitou, duchovními otázkami nebo potřebě si všimnout posvátného v lidském životě v podstatě nezabývali (Mackewn, 2004, s. 158).

Výcvik v gestalt terapii absolvoval jen jeden z dotazovaných respondentů, který se vzdělával v institutu pro výcvik v gestalt terapii (IVGT). Výcvik trvá 5 a půl roku je 260 hodin připadá na sebezkušenostní práci ve skupině, kde je např. program „Cesta hrdiny“, a 600 hodin je věnováno metodologii a teorii s nácvikem. Metodologická část výuky je věnována hlavně nácviku dovedností v dialogu, budování metapozice neboli reflektování terapeutického procesu (IVGT, 2016).

### **3.4 Ericksonovská psychoterapie**

Vedle klasické hypnoterapie vznikl alternativní přístup, kdy techniky hypnotizace reagují na chování a prožívání klienta větším podílem improvizace a kreativity. Jeho tvůrce Milton H. Erickson kombinoval různé terapeutické metody, včetně neobvyklých postupů. Jeho psychoterapie nemá jasné hranice mezi hypnotickými stavy a psychoterapií v bdělém stavu. Erickson sám podotýkal, že nedokáže jasně určit, kde končí komunikace s klientem a kde začíná hypnóza: „*Přechod mezi normálním stavem a tím co Erickson označuje za trans, je podle něj plynulý*“ (Kratochvíl, 2002, s. 159). Také se dá říci, že nejde jen o hypnotický stav jednoho člověka, ale o zvláštní interakci dvou osob: „*Slovem hypnóza není myšlen rituál, ale způsob mezilidské komunikace*“ (Haley, 2003, s. 17-18).

Ericksonova strategická terapie, spočívá v tom, že terapeut ve spolupráci s klientem určí další průběh terapie s tím, že terapeutovi přísluší rozhodující iniciativa. Terapeut musí rozpoznat problém, stanovit cíle a způsob jejich dosažení. Je to opačný přístup, než poskytuje psychoanalýza a rogersovská terapie. V strategické terapii terapeut přímo ovlivňuje své klienty a nese za ně odpovědnost. Zatímco určitou dobu se vedly diskuse,

zda je správné, když terapeut aktivně zasahuje do terapie, v současnosti se spíše řeší, nakolik a konkrétně u koho strategickou terapii uplatňovat (Haley, 2003, s. 15-16).

Erickson objasnil skutečnost, že je možné, aby proces aktivního učení probíhal na nevědomé úrovni ve stavu terapeutického transu, ve kterém nehrají roli žádné vědomé zásahy, ani schémata. Není zcela jasné, jestli se jedná o získání nových dovedností anebo o projevy na nevědomé úrovni. Erickson byl však přesvědčen, že takový postup je mnohem účinnější a tvořivější, pokud probíhá za změněného stavu vědomí, kdy jsou utlumeny klientovy předsudky a celkové vědomé nastavení. Erickson upřednostňuje postupné uvedení klienta do hypnotického stavu pomocí otázek. Terapeut sleduje, v jakém stadiu se jeho klient nachází. Pokud reaguje na jednu sugesci je pravděpodobnost, že bude reagovat i na další (Erickson a Rossi, 2009, s. 180, 230).

Jay Halley shrnuje přínos Milтона H. Ericksona v tom smyslu, že svým neobvyklým, avšak efektivním přístupem odkryl nové možnosti hypnózy a úspěšně pracoval s těmi, kteří by za normálních podmínek byli léčeni pomocí medikamentů, tak jak tomu bývá u schizofreniků, psychopatů, sexuálních deviantů ad.

Dva respondenti mají výcviky v Ericksonově hypnóze a psychoterapii. Pan Eliáš absolvoval výcvik v USA a po jeho skončení vstoupil do výcviku holotropního dýchání. Pan Karel ve svém emailu z 20.6. 2018 absolvoval výcvik pod vedením Jany Vetešníkové z Dánska NLP (neurolingvistické programování). Výcviky v zahraničí poskytují mezinárodní certifikáty.

### **3.6 Integrovaná psychoterapie**

Integrovaná psychoterapie je souhrn již existujících psychoterapeutických směrů. V České republice se integrované psychoterapii věnuje Pavel Kalný a Ferdinand Knobloch se svou ženou. Založili psychoterapeutický institut integrované psychoterapie PSIN, který pořádá akreditované výcviky a kurzy. V tomto institutu se vzdělávala jedna dotazovaná respondentka. Manželé Knoblochovi vyvinuli koncept jedincova skupinového schématu. Toto schéma zahrnuje jedincovu víru v sebe a druhé lidi a zároveň i postoj k celému světu. Schéma závisí na postavení jedince ve světě, které ovlivňuje jeho chování, myšlení a prožívání. Ve výcviku F. Knoblocha jsou zahrnuty prvky psychodramatu, muzikoterapie, psychogymnastiky a psychopantomimy (PSIN, 2018).

Druhá respondentka vstoupila v nedávné době do výcviku Integrace v psychoterapii VIP. Cílem výcviku je integrace poznatků a vytvoření vlastního terapeutického přístupu. Studenti získají teoretické i praktické znalosti z různých psychoterapeutických směrů jako

jsou psychodynamická psychoterapie, gestalt terapie, rodinná a systemická terapie, psychoanalýza, existenciální analýza a body terapie. Výcvik trvá 5 let a zahrnuje 1010 hodin (VIP, 2018).

### 3.7 Transpersonální psychoterapie

Jeden ze zakladatelů transpersonální psychoterapie je Stanislav Grof. Po zákazu práce s psychedeliky v r. 1972 vypracovává se svou ženou techniku holotropního dýchání, která umožňuje změněné stavy vědomí bez užití drog. Dodnes vede soukromý institut, kde se věnuje převážně profesnímu výcviku v holotropním dýchání a transpersonální psychologii.

Transpersonální psychoterapie se zaměřuje především na mimořádné zážitky, které přesahují čas a prostor, na změněné stavy vědomí, na zážitky úzce spojené s tématem smrti a návratem do života z klinické smrti a také setkání s mimozemskými bytostmi. Na popis takovýchto jevů nestačí žádný západní psychotherapeutický systém, proto se Grof záměrně uchyluje k orientálním filosofiím a směrům (Kratochvíl, 2002, s. 102-103). K tomu je třeba dodat, že „*Transpersonální psychologie v sobě integrovala poznatky z psychedelického výzkumu, poznatky nejmodernější fyziky a poznatky různých esoterních nauk*“ (Benda, 2007, s. 6).

Materialistická věda neponechává žádné místo spiritualitě, neboť jí považuje za neslučitelnou s vědeckými názory. Podle výzkumu s holotropním dýcháním úloha spirituality v lidském životě je podle Grofa zcela přirozenou součástí lidské psýché i univerzálního řádu věcí. Grof mluví o spiritualitě, která nemusí nutně souviset s ideologií organizovaných náboženství (Grof, 2007, s. 36-37). Grof doslova říká: „*Zážitky z holotropních stavů vědomí a výsledky jejich pozorování nelze vysvětlovat na základě koncepčního modelu akademické psychiatrie, který se omezuje pouze na oblast postnatální biografie a Freudova individuálního nevědomí. Abychom porozuměli fenomenologii těchto stavů i procesům, které s nimi souvisejí, je třeba vytvořit model lidské psýché, jenž je nesrovnatelně širší a komplexnější a současně je nutné radikálně změnit pojetí vědomí*“ (Grof, 2007, s. 39).

Rozsáhlejší „mapa“ lidské psýché podle Grofa obsahuje kromě běžné biografické úrovně také dvě transbiografické oblasti:

**Perinatální oblast** zahrnuje prožitek a trauma z biologického narození.

**Transpersonální oblast** je spojena se zážitky souvisejícími se ztotožněním s aspekty přírody (lidé, zvířata, rostliny a živly). Dále v sobě zahrnuje vzpomínky a vize, které se

mohou týkat rasových, rodových, fylogenetických a karmických témat. K tomu přistupují zážitky spojené s archetypálními bytostmi a mýtickými krajinami, ztotožnění se s Univerzální Myslí, suprakosmickou a metakosmickou prázdnotou. Tyto perinatální i transpersonální jevy se dají vyčíst z esoterické, okultní, mystické a náboženské literatury (Grof, 2007, s. 39).

K pochopení dalších rozdílů v Grofově přístupů k člověku a jeho psyché je také postoj založený na důvěře. Tradiční psychoterapie se snaží o intelektuální pochopení toho, jak psychika funguje, jaké jsou příčiny poruch a jakou techniku na pacienty aplikovat při léčbě. Práce s holotropními stavy spočívá v mobilizaci hlubinné vnitřní inteligence člověka, která si proces léčby a transformace řídí sama (Grof, 2007, s. 36).

Podstatné je, že k holotropním stavům vědomí se člověk může dostávat mj. skrze dýchání. Jak už jsem zmínila na začátku této práce, spiritualita a výraz spirituální jsou v mnoha starověkých jazycích označovány jako dech nebo vzduch v pohybu. S. Grof vzduch popisuje jako silně pohyblivou dynamiku, která nemá materiální strukturu a formu (S. a Ch. Grofovi, 1999, s. 79). Tuto starověkou psychospirituální techniku používali např. jogíni při dechových cvičeních (pranayáma), budhističtí a taoističtí mniši při zenových a jiných meditacích. Byla běžná v tantrických rituálech a meditacích, v složitých technikách súfiů a islámských mystiků při posvátných obřadech *dhikr*, kteří za pomoci rytmického dýchání, zpěvu a tance dosahovali stavů transu. V židovsko-křesťanské tradici to jsou esejská dechová cvičení, křest spojený s tonutím a Ježíšovou modlitbou u hésychastů, exercicie Ignáce z Loyoly a další jiné kabalistické a chasidské techniky a procedury (Grof, 2007, s. 30).

Transpersonální psychoterapie hraje důležitou roli v životě několika respondentů jak na rovině osobní, tak profesní. Jeden z respondentů prošel výcvikem holotropního dýchání přímo v USA u Stanislava Grofa a věnuje se holotropnímu dýchání jako facilitátor. Druhý respondent je lektorem transpersonální psychologie a třetí z transpersonální psychologie čerpá.

### **3.7.1 Psychospirituální krize**

Psychospirituální krize je koncept prosazovaný transpersonální psychologií podle manželů Grofových. Psychospirituální krize jako fenomén je předmětem bádání i mnoha dalších disciplín jako jsou klinická a experimentální psychiatrie, moderní výzkum vědomí, zážitkové psychoterapie, antropologie, parapsychologie, thanatologie, srovnávací religionistika a mystika (S. a Ch. Grofovi, 1999, s. 8).

Obecně se pojem psychospirituální krize vysvětluje jako jedna z forem krize vlastní identity. Většinou ke krizi vlastní identity dochází na základě mimořádného zážitku spirituálního charakteru. Tyto zážitky mohou být způsobeny např. formou duchovní praxe, silnými emočními nebo traumatickými zážitky, mimosmyslovým vnímáním, zkušeností pobytu mimo vlastní tělo a kontaktu s duchy nebo jinými entitami. Mohou to být i zážitky, kdy do vědomí vstupují mytologické náměty, témata smrti, zničení a znovustvoření. Takovéto zkušenosti mnohdy obtížného až děsivého charakteru mohou mít zároveň silný vývojový (transformační) a léčivý potenciál. Aby mohl být využit tento pozitivní potenciál, je potřeba předpokladu odborného vedení, pochopení a kontaktu s těmi, kteří mají osobní i odbornou zkušenost s neobvyklými stavy vědomí. Pokud se podaří dobře zintegrovat do života jedince takovou zkušenost, jde o stav, kdy dochází k významným změnám v chápání hodnot, v názorech, postojích, stanovení cílů atd. Mnohdy může vést k vyléčení různých emočních a psychosomatických poruch. Pokud je stav evoluční krize označen jako patologický a jsou k němu přidána jiná represivní necitlivá opatření s užíváním léku, může být tento potenciál osobního růstu narušen. Vzniká riziko závislosti na medikamentech s mnoha vedlejšími účinky. (S. a Ch. Grofovi, 1999, s. 22–23).

Výskyt poruch spirituálního původu se podle manželů Grofových neustále zvyšuje. Podle jejich pozorování je příčinou zvyšující se počet lidí, kteří hledají vědomě či nevědomě cestu k plnějšímu prožívání života. Moderní člověk se stává více kritičtější, a tudíž chce a hledá i bohatší a komplikovanější proces vedoucí k vlastnímu spirituálnímu rozvoji. Dříve čerpal z naplnění morální konverze a převážně měl odevzdaný postoj k učitelům, spasitelům a Bohu. Grof zmiňuje čtyři kritické fáze na různých stupních spirituálního vývoje:

1. Krize předcházející duchovnímu probuzení
2. Krize vyvolané duchovním probuzením
3. Reakce následující po duchovním probuzení
4. Fáze procesu proměny

„Probuzení“ je míněné ve smyslu symbolickém. Pro jedince má nová oblast prožitku charakter uvědomění si dosud nevnímající reality (S. a CH. Grofovi, 1999, s. 45).

Koncept psychospirituální krize je stále diskutovaným problémem mnoha odborníků. Hojně je využíván jak veřejností, tak představiteli transpersonální psychologie. Psychospirituální krize bývá prezentována vůči výkladu psychiatrickému jako alternativní výklad. Problém nastává především v praktickém užití konceptu psychospirituální krize. Stále jsou nedořešené otázky, jak adekvátně správně a efektivně diagnostikovat

psychospirituální krizi. Zda jde jen o dočasnou psychospirituální krizi u člověka, který předtím nezažíval psychické potíže. Do této skupiny spadá málo lidí. Anebo zda se jedná o duševně nemocné, kteří zažívají mimořádné spirituální zážitky a měli by vyhledat odbornou pomoc k porozumění a objasnění svých stavů. Určitým kompromisním řešením je, že takový jedinec využije psychiatrickou péči a medikaci a zároveň vnímá svůj stav jako psychospirituální krizi. Současně může využít podpůrnou formu duchovního doprovázení nebo psychoterapie tak, aby mohl lépe porozumět svým spirituálním zážitkům a integrovat je. Základními problémovými kategoriemi psychospirituální krize ve vztahu k transpersonální psychologii mohou být: důraz na změněné stavy vědomí, spojitost s hnutím New Age, antipsychiatrický postoj a medikace psychofarmaky. Zároveň nutno podotknout, že koncept psychospirituální krize, jak jej podává transpersonální psychologie, může být inspirativní. Je potřeba ho upravit pro širší spektrum lidí, kterým je transpersonální koncept příliš těsný; sem spadají zejména věřící duševně nemocní lidé. Pro efektivnější praxi by bylo vhodné tento koncept považovat za alternativní či doplňující psychiatrický výklad (Motl, 2017, s. 134-138).

Při diskusích o psychospirituální vyvstává otázka, jak odlišit normální a patologickou spiritualitu. Řada výzkumníků přitom zdůrazňuje, že *„nelze stanovit obecná kritéria patologie spirituality, záleží zejména na tom, jak konkrétní jedinec integruje daný projev do celku své životní zkušenosti a jak tento projev ovlivní jeho funkčnost“* (Motl, 2017, s. 136, podle Peters, 2010; s. 138, Falot, 2011, s. 111).

*„Americká psychiatrická asociace zavedla v roce 1994 diferenciální diagnostickou kategorii nazvanou spiritual emergency, která je definována jako duchovní problém vyznačující se se symptomy duševní poruchy připomínajícími schizofrenii.“* Psychospirituální krize není duševní poruchou podle DSM IV., ale přechodným krizovým stavem, který reaguje na dramatickou fázi duchovní transformace (Smékal, 2017, s. 104).

Jako názorný ilustrativní příklad může posloužit konkrétní prožitek osobní krize C. G. Junga poté, co *„... následovala hluboká psychická a tvůrčí krize. Upadl do stavu na pokraji psychózy (dnes by se asi dala označit jako psychospirituální krize). Měl řadu silných mystických zážitků, o kterých si vedl podrobné záznamy. Zajímavým dílem z té doby je jeho Septem sermores ad mortuos čili Sedmero promluv k mrtvým ... Jung zde promlouvá k duchům zemřelých, kteří nemohou dosáhnout klidu, a přitom prezentuje poměrně komplikovanou teologii gnostického rázu. O intenzitě jeho spirituálních 37 prožitků vypovídají mimo jiné jeho zápisky a kresby v legendární Červené knize (Jung, 2010), která vyšla až o několik desetiletí po Jungově smrti. Po první světové válce se*



*Jungův psychický stav stabilizoval a jeho psychologické teorie a postupy dosáhly ve světě značného vlivu“ (Pechová, 2011, s. 36–37).*

Respondenti, kteří neprošli psychospirituální krizí, podotkli, že ve svém životě prošli mnoha jinými krizemi. Duševní krizi popisuje Vymětal jako krizi, která k člověku neodmyslitelně patří: *„Její pozitivní význam spočívá v tom, že přispívá k osobnostnímu růstu a zraní lidského jedince za předpokladu, že je včas rozpoznána a překonána. V opačném případě, pokud sama neodezní, ústí v psychickou labilitu a poruchy zdraví, přičemž vždy snižuje kvalitu života člověka“ (Vymětal, 1995, s. 11).* Všechny tyto krize člověka mohou silně vyčerpávat, takže cítí často bezmoc, bezvýchodnost, samotu a depresi. V konkrétní praxi je jako pomoc v takovéto nouzi doporučena zejména rogersovská psychoterapie (Vymětal, 1995, s. 13–16).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4. Úvod do metodologie

Zvolenou metodou pro tento kvalitativní výzkum je *Interpretativní fenomenologická analýza* (dále jen IPA). Fenomenologická myšlenková tradice má pro moderní psychologii velký význam: „*Fenomenologická metoda dnes opět tvoří významný pilíř introspektivního přístupu nejen v psychologickém výzkumu, ale samozřejmě též v aplikovaných oborech, jako je psychoterapie či poradenství*“ (Miovský, 2006, s. 45).

Nejčastěji používaná metoda pro sběr dat je v IPA polostrukturovaný rozhovor (Kostínková a Čermák, 2013, s.15, podle Smith, 2004). Jako předloha pro sestavení scénáře otázek mi posloužila jednak disertační práce s názvem *Spiritualita a duševní nemoc: Role spirituality v životě lidí se zkušeností s psychotickým onemocněním* (Motl, 2016), tak i moje vlastní zkušenost a interpretace.

Čím může literatura k sestavení otázek pomoci je identifikace daného tématu a informace o budoucích respondentech. (Kostínková a Čermák, 2013, s. 12, podle Smith a Osborne, 2003, Smith, Flowers a Larkin, 2009). Pro sestavení otázek určených tomuto výzkumu jsem vycházela převážně z literatury, kterou uvádím v teoretické části a která pojednává a definuje spiritualitu, psychoterapii a psychologii náboženství.

Otázky respondentům se zabývají individuální zkušeností nebo subjektivní porozuměním nějakého fenoménu, popřípadě zcela konkrétního jevu. Vychází z respondentovy osobní zkušenosti. V rámci otázek se často používají slova jako „prožitek“, „zkušenost“ aj. Otázky jsou co nejvíce otevřené (Kostínková a Čermák, 2013, s. 12-13, podle Smith a Osborne, 2003).

Výzkumník považuje respondenta za experta, vzhledem k jeho zkušenosti z výzkumu daného fenoménu (Kostínková a Čermák, 2013, s. 15, podle Smith, Flowers a Larkin, 2009). Ve své práci oslovuji respondenty z pozice studentky jako odborníky.

IPA je flexibilní metoda a dává respondentovy možnost mluvit volně a otevřeně, tak aby mohl rozvíjet své myšlenky. Současně výzkumník sleduje, co je významné, popř. vrací a usměrňuje respondenta zpět k tématu (Kostínková a Čermák, 2013, s.15, podle Smith, 2004). Rozhovor s respondentem jsem nevedla jen pomocí otázek a odpovědí. V úvodu každého rozhovoru respondent vyprávěl dle uvážení svůj osobní příběh s ohledem na spiritualitu a psychoterapii. Kritériem pro specifický výběr respondentů byli v tomto případě věřící psychoterapeuti.

Doporučený vzorek pro IPA, který umožňuje detailní analýzu a následnou mikroanalýzu podobností, shod a rozdílů napříč případy, je počet tří až šesti respondentů. (Kostínková a Čermák, 2013, s. 14, podle Smith, Flowers a Larkin, 2009). Pro tuto práci byl zvolen počet osmi respondentů.

Doslovný přepis nahrávky rozhovoru je pro IPA klíčový. Tento přepis se vytiskne a výzkumník tak může lépe pracovat s obsáhlým materiálem a vpisovat do něj své poznámky. Takovýto postup umožňuje v dalších fázích analýzy zpracovávat a formulovat významná témata, která zachycují esenci fenoménu, jenž je předmětem výzkumu (Kostínková a Čermák, 2013, s. 15-16, podle Smith, Flowers a Larkin, 2009, Willing, 2001).

## 4.1 O respondentech

Získání vhodných respondentů pro tento výzkum nebylo přes mé počáteční obavy nijak obtížné. Potřebný počet respondentů jsem získala během krátké doby metodou sněhové koule. Začala jsem oslovovat vhodné respondenty ze svého okolí, včetně těch, které mi doporučili kolegové z fakulty, až po respondenty z různých psychoterapeutických center a organizací nebo profesních profilů na internetu. Odpovědi a souhlas se zapojením do výzkumu jsem od nich dostávala téměř okamžitě. Pět respondentů jsem oslovila přes e-mail a tři respondenty jsem osobně nebo na základě doporučení. Pořadí respondentů jsem zachovala podle časové posloupnosti nahrávek jednotlivých rozhovorů.

Genderově je vzorek respondentů vyvážený, tedy čtyři muži a čtyři ženy. Pět respondentů má vystudováno obor klinická psychologie. Sedm respondentů se věnuje soukromé psychoterapeutické praxi. Věkový rozdíl se pohybuje od 33 do 70 let. Pět respondentů vychází z křesťanské tradice, jeden se věnuje hlavně tradici hinduistické, jedna respondentka vychází z židovsko-křesťanské tradice se zájmem o filosofii a další respondent přiklání spíše ke spiritualitě transpersonální. Šest respondentů se věnuje nebo zajímá ještě o jiná učení a tradice. Čtyři respondenti mají zkušenosti s psychedeliky a posvátnými šamanskými rostlinami. Délka rozhovorů byla vzhledem k časovým možnostem u každého respondenta jiná. Nejkratší rozhovory trvaly kolem 40 minut a nejdelší kolem dvou a půl hodiny. Počáteční fáze s prvními respondentkami, které jsem oslovila, považuji za pilotní šetření. S oběma ženami jsem rozhovory nahrála až na druhý pokus. S první respondentkou jsem hned napoprvé podcenila techniku a záznam na diktafonu byl jen částečný. Přestože jsem neměla záznam úplný, využila jsem tento rozhovor jako zkušební a upravila podle něj scénář otázek. Výsledný rozhovor s

respondentkou byl natočen později znovu. S druhou respondentkou jsem se nejdříve setkala osobně, vzhledem k tomu, že je na mateřské dovolené. První rozhovor s ní byl spíše orientační. U posledního respondenta, vzhledem k jeho pracovní vytíženosti, jsem rozhovor natáčela po částech v rámci tří setkání. Všechny nahrané rozhovory jsem postupně přepisovala. Doslovné přepisy jsou součástí přílohy.

Osobní setkání s respondenty a nahlédnutí do jejich životů bylo pro mne nesmírně inspirativní a zároveň motivační, především v náročných chvílích při zpracovávání této práce.

## 5. Rozhovory s respondenty

### 5.1 Rozhovor s psychoterapeutem Pavlem

Věk: 60 let

Psychoterapeutická praxe: 24 let

Vzdělání: konzervatoř, zdravotní škola, teologie (VŠ)

#### 5.1.1 Osobní historie a spiritualita

Obrácení u pana Pavla nastalo v jeho 19 letech. Velkou váhu a vděčnost přičítá své kmotře, která se celých 19 let za něj modlila. K rozhodnutí stát se věřícím došlo u pana Pavla ze dne na den. Jak sám říká: „*Já jsem ráno vstal, a ještě jsem byl hledající a večer jsem šel spát a šel jsem se modlit na půdu jako věřící*“. Toto obrácení nastalo na základě spirituálního zážitku, který popsal jako dialog s Ježíšem, který mu položil čtyři otázky, na které odpověděl pokaždé „*Ano*“. Začal chodit do kostela. První zbožnou knihou se mu po Bibli, stal sborník *Bolest a naděje* jako souhrn psychoterapeutických úvah. Seznámil se tak s pojmem psychoterapie.

V šestém ročníku studia konzervatoře se pan Pavel rozhodoval, jestli má následovat víru, anebo úspěšně absolvovat konzervatoř. Rozhodl se pro víru. Tehdejší politický režim ho však studijně a občansky poškodil. Po vojenské službě se musel živit dělnickou prací. Ke studiu se vrátil až ve svých 40 letech. Jednou při práci na výkopu potkal na ulici psychologa, s nímž se trochu znal a ten mu nabídl práci sanitáře a zdravotního bratra v nemocnici. Setkal se tam s řadou známých odborníků. Pan Pavel jevil zájem o psychoterapii a pod jejich dohledem si ji mohl prakticky vyzkoušet, jelikož se tam realizovala komunitně. Mezitím si dokončil eklektický výcvik, opět za pomoci známých odborníků. Po práci v nemocnici pracoval u charity jako úředník, tam potkal psycholožku, která mu nabídla místo terapeuta ve své skupině. Současně pracoval na arcibiskupství. Po nějaké době se odhodlal k soukromé praxi, po každé individuální terapii si vedl záznam. Sám to hodnotí jako důležitou osobní psychohygienickou metodu, kterou si osvojil v nemocnici. Je to, jak zmiňuje, o umění vycházet a vcházet do klientova světa. Postupně předával organizační kompetence v církevní práci např. vydávání farního časopisu, jiným kompetentním osobám v církvi až mu, jak sám dodává zbyla jen psychoterapie a té se věnuje dodnes.

### 5.1.2 Vztah respondenta ke spiritualitě a náboženství

Pan Pavel se cítí být křesťanem, konkrétně, jak říká, „kristovcem“. Vychází zejména z katolické tradice, je praktikujícím katolíkem a chodí na bohoslužby. Vzhledem k dřívější politické situaci mu nebylo umožněno studium teologie, aby působil jako duchovní, jak si původně přál. Místo toho zastával pouze funkci kostelníka a varhaníka.

Osobní vztah k Ježíši je pro pana Pavla určující a modlitba se stává, co ten vztah sytí. Modlitba je dialog s Ježíšem. Jak sám zmiňuje vnitřní dialog je velké psychologické téma a velmi se tak přibližuje C. G. Jungovi.

Spiritualitou je mu v jeho zúženém pojetí tedy především vztah s Ježíšem. Člověk podle něj nemusí nijak explicitně věřit v Boha, ale stačí se otevřít konceptu bytostného já. Spiritualita vnáší do života stabilitu a zázemí. Spiritualita je spíše otázkou víry, takže ji vnímá více jako religiozitu než spiritualitu. Vztah a osobní modlitba je na prvním místě, zatímco spiritualita se může projevovat při bohoslužbách, čtení textů a vůbec v církvi, protože nikde jinde k eucharistii nedochází.

Na otázku, zda dává přednost spiritualitě v komunitě nebo na osobní rovině, odpověděl, že ač je velmi společenský, považuje se spíše za introverta, a to hlavně způsobem jakým regeneruje, což realizuje hlavně o samotě, v přírodě.

Jeho spiritualita se postupně měnila, hlavně při přechodem ke kontemplaci. Forem a způsobů spirituality je hodně a ty se mění (meditace, breviář, děkování ad.). Sám to po nějakém čase vnímal jako „svatý cirkus“. Věděl, že je potřeba tím projít, ale po čase cítil, že to „může pustit“, ale k tomu potřeboval konzultaci a souhlas někoho jiného. Postupně začal rozeznávat tři druhy ticha. Vnitřní ticho mu umožňuje zažití a vnímání dialogu.

Posvátno je podle pana Pavla spojené s člověkem: „*Po Pánu Bohu je člověk tím druhým nejzajímavějším ke zkoumání*“, říká doslova. Posvátno má spojené i s konkrétními místy a kostely, avšak ne každý kostel je pro něho zcela vhodný. Uvedl, že jsou některá místa, která jsou obdařena přítomností „něčeho Vyššího“, jako je např. hrob sv. Františka.

Pan Pavel rozumí i takové spiritualitě, která může přinášet problémy a utrpení, jako je krize víry. Označuje to jako „modlitbu se skřípajícími zuby“. Důležité je podle něj nepřestat se modlit, tzv. ustavičná modlitba, ale připouští, že v případě krize nemusí pomoci vůbec nic.

Na prvním místě mu je osobní vztah s Bohem. Mravnost a další hodnoty jsou sekundární až terciární. Pokud má člověk takový vztah přirozeně sdílí i další dobré vlastnosti a hodnoty.

Smysl života vidí ve službě. Čím je starším, tím více cítí vděčnost, že může pomáhat a sloužit ostatním.

Slabost v životě vnímá jako něco nutného, co je potřeba přečkat a přežít, když ani modlitba nepomáhá. Projít si tím, dovolit si být třeba i zlý, ale nezůstat u toho.

Pan Pavel je všestranný muzikant kytarista, varhaník hraje i na další nástroje. Rozlišuje dva druhy umění, první je to, kde je krása a krása je Bůh, to druhé je jako zrcadlo, které ukazuje všechny temné stránky života.

### **5.1.3 Vztah respondenta k psychoterapii**

Výcviky a psychoterapie jsou pro něj nezbytné. Ve své empatii se posouvá. Při výcviku se člověk setkává se svými problémy, vlastně sám se sebou. Psychoterapie mu umožnila nahlédnout do bohatství toho, jak každý má svůj svět, přitom všichni sdílíme jediný svět na Zemi.

Výslovně podotýká, že psychoterapie má pracovat se spiritualitou, pokud jí klient akceptuje. Léčba závislostí se podle něj většinou týká spirituality a také u klientů, kterým je víc jak čtyřicet, jsou jejich problémy namnoze spirituálního charakteru.

Pan Pavel absolvoval eklektický výcvik, kde se seznámil s různými psychoterapeutickými směry. Potom vstoupil do výcviku podle koncepce C. G. Junga a v současnosti prochází rogersovským výcvikem. Někdy používá kognitivně behaviorální terapii.

V psychoterapii nebo při výcvicích se dosud neseťkal s něčím, co by bylo v rozporu s jeho vírou, popř. spiritualitou obecně.

Psychoterapie může pomáhat lidem v tom, že se v ní sami se sebou setkají. Výcviky nemohou nemít terapeutický dopad. Někdy se ukáže, že člověk potřebuje spíše terapii, kdežto výcvik by jeho problémy víceméně brzdil. Podle něj dochází k přirozené selekci.

Psychospirituální krizi označuje jako samostatný obor. Po vzoru Ježíše jako pravého člověka a Boha, má člověk v sobě jak cosi přirozeného, tak duchovního. Obojí nejde oddělit a už toto samotné může být krizi. Je potřeba mezitím „udržet balanc“ a snažit se přitom Boha nezavrhnout.

### **5.1.4 Významná témata pro respondenta**

Pan Pavel byl pokřtěný v duchu katolické tradice a jak řekl, nepodepsal se na něm žádný katecheta a mohl si volně, podle svého celé roky přemýšlet o otázkách víry a Boha. Na základě zážitku ve svých 19 letech vnímal, že se vše v jeho životě promění. Tento

spirituální zážitek, kterým se obrátil k víře, ho vedl k přesvědčení, že osobní vztah s Bohem je to nejdůležitější a nadřazený všemu, co ke katolické tradici patří. Doba, kdy vstoupil do církve byla těžká, hlavně politicky: „*Já jsem se nedostal k Pánu Ježíši přes církev, já jsem se dostal k církvi přes Krista*“. I tak je k církvi velmi tolerantní a loajální a sloužil jí jak mohl. Svůj život hodnotí tak, že byl a je veden Bohem. Vnímá Ježíše jako fascinující příklad, kdy se jako Bůh stal člověkem, ale že Ježíš se stal manipulovatelným, to je pro něj přesah přesahů. Jungův koncept bytostného já považuje za velmi blízký. Uvádí: „*Všechno to, co platí o Otci k Ježíši, platí o Ježíši k nám. Všechno to, co řekl Ježíš o Otci a o sobě, my můžeme říct o něm a o Bohu. Jsme jedno*“.

Pan Pavel se vedle psychoterapie nějakou dobu věnoval i pastorační práci v církvi. Tyto obory jsou si blízké, někdy se mohou až překrývat, ale pastorační práce je jiný formát služby, je tam větší autorita kněze. Eucharistii vnímá jako velmi důležitou ve svém životě, především z ontologického hlediska, jako velký Dar.

## **5.2 Rozhovor s psychoterapeutickou poradkyní Anežkou**

Věk: 55 let

Psychoterapeutická praxe: 12 let

Vzdělání: reprodukční grafik; Pastorační a sociální práce (VŠ); Náboženství, etika a filosofie se zaměřením na vzdělání (VŠ)

### **5.2.1 Osobní historie a spiritualita**

Paní Anežka vnímala spiritualitu už od dětství a cítila, že je jiná než ostatní. Otec byl vzdělaný a měl blízko k protestantismu. Původně si přál syna. Paní Anežku vedl k disciplíně a vzdělání. Maminka je křtěná „husitka“. Největší útěchu hledala v sobě a ve zvířatech, s nimiž měla několik spirituálních zážitků. I když rodiče nebyli praktikující, od dětství se sama od sebe modlila za mír lidstva k přírodě, k obloze, ke slunci, ke hvězdám. Zpětně toto období zhodnotila takto: „*Zřejmě a nějak jsem cítila, že ten Bůh je to všechno kolem a vlastně jsem to neuměla nějak pojmenovat, ale vždycky jsem se dívala na hvězdičky a říkala jsem si: ‚Tam to je, tam to je‘.*“ Její mladší bratr však neměl rád, když se takto modlila, tajila to. Vzpomíná, že při procházce s otcem a bratrem v době hluboké totality při jedné z návštěv kostela, jim kněz požehnal a podal hostie. Tento akt kněze vnímali velmi pozitivně.

Rodová linie paní Anežky sahá až do doby Karla IV., kdy se její předci starali o panovníkovy vinné sady. Dědeček paní Anežky pracoval ve Francii jako štukatér pro



Vatikán a pro britskou královskou rodinu. Byl velmi dobrým sportovcem, dokonce jezdil na kole trasu Praha-Paříž. Paní Anežka se věnovala běhu na velmi dobré úrovni a její otec jí nechal zapsat do organizace Svazarm a díky tomu mohla jít studovat. Ve svých 5 letech zažila okupaci roku 1968. V této době si uvědomila, že jídlo není samozřejmost. Jejich malá fenka jim málem uhynula hladu, protože nebylo maso. Paní Anežka cítila strach a zodpovědnost za zvířata už jako malá a chtěla studovat veterinární střední školu, avšak na otcův nátlak vystudovala výtvarnou školu. Pokoušela se o studium na AVU – restaurátorství, ale nebyla přijata.

Po revoluci, podnikala v umění a v gastronomii. Studovala přírodní vědy a pak se rozhodla pro humanitní vzdělání. Vystudovala pastorační a sociální práci, ale pro neshodu s komisí ukončila studium v průběhu bakalářských zkoušek.

K výcviku rogersovské psychoterapie se dostala prostřednictvím studentské psycholožky, se kterou se seznámila přes svoji dceru. Absolvovala dlouhodobý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik PCA. Pracuje jako soukromý psychoterapeutický poradce a na dokončení vzdělání pracuje.

### **5.2.2 Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství**

Spiritualita se u paní Anežky rozvíjela postupně a přirozeně. Věřila, že je „něco nad ní“ a že je to součástí člověka. V celé dospělosti si to mj. díky studiu takto charakterizuje. Člověk je podle ní bytostí transcendentní. Ačkoliv věřila v sílu života, v Boha a v přírodu, nevěděla, jak s tím vším naložit.

Vychází z tradice židovsko-křesťanské, pro křest se rozhodla v dospělosti. Studium religionistiky a teologie je pro ni velmi významné a pomáhá jí v spirituální orientaci.

Duchovní praxe je pro ni každodenní záležitostí. Používá focusing, který v podstatě vychází z jezuitské duchovní praxe. Je pro ni psychosomatickou hygienou, které vychází se sounáležitosti těla s psychikou.

Vnější vedení čerpá jako inspiraci, která může přijít odkudkoliv, včetně umění. Její pohled spočívá ve zření transcendence ve všem. Za své vnitřní vedení považuje focusing, vnitřní dialog, který srovnává s absolutní pravdou.

Kořeny hledá v antice, humanismu, teologii, filosofii a psychoterapii. Čerpá z M. Heideggera V. Frankla a C. Rogerse. Významně ji oslovuje F. Nietzsche, který podle ní mj. výrazně předešel i dnešní dobu a je často mylně interpretován.

Modlitba pro ni znamená dostat se k sobě, srovnat a přijmout vše, co ji obklopuje, aniž by to narušovalo vnitřní rovnováhu.

Spiritualitě jako pojmu paní Anežka rozumí tak, že je to vnitřní podstata člověka. Být u sebe a v sobě. Symbolicky to přirovnává k bílému mramorovému sloupu, vyhrátému sluncem, kterého se lze přidržet. Spiritualita je život, který je součástí transcendence. Život v přesahu jí dává pravý smysl života, nic jiného pro ni nemá takovou hodnotu. Fyzické tělo je jako dům, o který je třeba se starat proto, aby člověk mohl v tom přesahu žít.

Podle paní Anežky je základem spiritualita na osobní úrovni. Spiritualita ve společenství je v rámci potřeby komunikace a sdílení.

Vnímá, že spiritualita se nemění, ona sama ji spíše postupně objevovala a díky vzdělání ji pojmenovávala. Věří, že vše už máme v sobě obsažené.

Spirituální zážitky jsou dotekem transcendence. Jeden takový popsala u příležitosti svých třicátých narozenin, kdy u kapličky během jedné letní noci ji prostoupila síla a energie měsíce a zůstala jakoby přikována k zemi. Cítila, že se v jejím životě něco změní, zřejmě v souvislosti s třicátým rokem života. Měla hluboký vnitřní pocit, že už je dospělá. Některé spirituální zážitky jsou spojené se zvířaty, též při porodu prvního dítěte, nebo při milostném spojení. Jak zmínila, tyto zážitky přicházejí v průběhu života a každý je jiný, tím posledním bude odchod z tohoto světa. Spirituální zážitky jsou pro ni jako přerod, bez možnosti vrátit se zpět. Všechny zážitky jsou doprovázeny rozšířeným stavem vědomí.

Posvátno vnímá jako veškerou existenci, která je současně obrovským darem. Spiritualitu u sebe nevnímala tak, že by jí přinášela utrpení nebo problémy. Pokud v ní člověk setrvává, tak je přirozeně dobrým člověkem.

Smysl svého života vidí v existenci žití v absolutní pravdě, pro každého člověka optimálně, tady a teď. To jí v její práci dává sílu.

Nejen pedagogicky, ale i v umění vidí metodu, jak člověka vychovávat. Prostřednictvím umění může být člověk zasažen, přímo „políben“ Bohem. Hudba je nehmataelná a je spojená s pohybem. Být skladatel a „dělník hudby“ je rozdíl. Podle toho mnoho lidí zůstává pouhými dělníky, místo toho, aby se nechali oslovit nebo zasáhnout. Umělci nejvíce tvoří, když trpí skrze negaci v sobě, nemusí ale trpět přímo, stačí se do toho vcítit. Nejstaršími projevy umění jsou rituální tance u ohně a divadlo jako prožívání tragedie nanečisto má zásadní význam.

### **5.2.3 Vztah respondentky k psychoterapii**

Psychoterapie jí pomohla se „srovnat“, pochopit kým je a být kongruentní.

Práce psychoterapie se spiritualitou je podle paní Anežky cestou, kdy terapeut jako partner klientovi poskytuje to, že může sám sebe poznat a tím pádem se stát sám sebou a nechat se oddat spiritualitě do té míry, nakolik je toho schopen.

Rogersovský výcvik si vybrala, protože je nedirektivní, opravdový, klienta nevede, ale jen doprovází a neklade žádné limity. Klient si průběh a tempo terapie řídí sám. Tvrdí, že v kombinaci s metodou focusingu jsou výsledky takové terapie mnohem účinnější.

Výcvik paní Anežce pomohl v tom, že si svou spiritualitu uvědomila, že ji má v sobě a je všude. Spiritualita u psychoterapeutů je neoddělitelná od toho, že psychoterapeut ji zprostředkovává, aniž by klienta „někam tlačil“.

Paní Anežka používá ještě existenciální psychoterapii, logoterapii a kognitivně behaviorální psychoterapii.

Rozpor vidí hlavně v těch psychoterapeutických směrech, které limitují. Psychoterapie pomáhá člověku poznat kým jsem a kam směřuji a přijmout se tak, objevit a akceptovat nikoliv měnit.

Psychospirituální krizi vidí v tom, že člověk si není sám sebou jistý a není kongruentní. Uvedla vlastní příklad v roli matky, které málem zemřel syn a jeho žena přišla o nohy. Prožila krizi jako zoufalá matka, aniž by došlo ke psychospirituální krizi, např. že by se zlobila na Boha, nebo ho zavrhovala atd. Věděla, že nemůže nic ovlivnit, tudíž vše nechala plynout s vírou, že ona i její syn zůstávají s Bohem spojeni. Ve svém životě prožila více krizí, ale nemyslí si, že by to byly krize psychospirituální. Chápe to v duchu Heideggerova popisu, vrženosti člověka, kdy bez ničeho a sám přejde na onen svět a pak se může vrátit zpátky. Takto podobně chápe psychospirituální krizi.

#### **5.2.4 Významná témata pro respondentku**

Dříve paní Anežka vnímala Boha jako uvědomění, že není sama. Teď ho navíc vnímá tak, že Bůh jako samostatně není, ale je vším kolem nás. Tím je transcendence a my jsme její součástí.

Člověk je transcendentní bytostí. Měl by se naučit žít v celistvosti, nelimitován a nelimitovat, odpovídat za sebe a být sám sebou. Pak jsou lidé schopni čistých vztahů, kdy jsou čitelní navzájem. Domnívá se, že při populaci tomto stavu, nastane Království nebeské na Zemi. V tom paní Anežka vidí smysl své existence a také své práce s klienty.

Krizi, kterou si prožila, chápe nikoliv jako psychospirituální, ale spíše jako psychosomatickou záležitost, kdy sice takzvaně neprodělávala žádnou nemoc, ale její tělo nebylo schopné základního fungování. Prožila bytostnou nicotu s pocitem že umírá, ale

smrt to nebyla a ona sama se pomalu navracela zpět k životu s vědomím, že v sobě buduje něco nového. Život je pro ni věčná cesta a pohyb. Člověk by měl se měl snažit „v sobě rodit“ stále nové počátky.

### **5.3. Rozhovor s hypnoterapeutem Karlem**

Věk: 60 let

Psychoterapeutická praxe: 8 let

Vzdělání: gymnázium, Vysoká škola ekonomická (VŠE)

#### **5.3.1 Osobní historie a spiritualita**

Životní příběh pana Karla je hodně poznamenaný tím, že jeho útlém věku a žil dva a půl roku u svých prarodičů. Jeho rodiče odjeli na Kubu. Jak sám zmínil z hlediska psychologie dítěte vznikl citový dluh vůči rodičům. Vyrůstal v podmínkách klasické křesťanské výchově „zemanského“ typu. Jeho matka mu zemřela ve svých 65 letech. Pan Karel má ještě bratra. Otec i jeho bratr jsou spíše materiálně založení.

Pan Karel studoval gymnázium, ze záliby a věnoval se malování. Malbu chtěl studovat na VŠUPRUM, ale byly to politické důvody (otec nebyl pohodlný tehdejšímu režimu), proč se pan Karel rozhodl pro ekonomickou školu.

Po studiu pracoval jako programátor a ekonom, a nakonec jako ekonomický náměstek generálního ředitele. Po listopadu 1989 odjel na rok na stáž do Anglie. Poté začal podnikat, vlastnil dvě obchodní společnosti, které nakonec prodal. Potom pracoval jako vrcholový manažer. Nakonec zjistil, že jeho dosavadní život postrádá smysl a odjel do Mexika do Ulice mrtvých. V současnosti pracuje okrajově v oblasti realit, věnuje se psychoterapii věci a záležitostí spojeným s výkladem minulosti a budoucnosti tzv. knihovným palmových listů. Je rozvedený má partnerku, dvě dcery třicetiletou a dvouletou. Zabývá se rovněž hypnózou, ke které se dostal prostřednictvím jisté své kolegyně. Aktuálně terapeuticky pracuje hlavně se sebevrahy. Intenzivně se věnuje, jak již bylo naznačeno indickým knihovným palmovým listů v Indii a jejich překladům. Díky této činnosti má možnost směřovat zájemce i „někam dál“ v souladu s jejich posláním v tomto životě.

#### **5.3.2 Vztah respondenta ke spiritualitě/náboženství**

Spiritualitou se začal zabývat tehdy, když zjistil, že realita pro něho postrádá smysl. Jeho hledání nenastalo jen na základě manažerského syndromu vyhoření, ale spíše

v kladení si otázek: „*Proč to dělám? Kdo jsem? Co jsem a proč jsem tady? Bylo toho víc, a proto jsem odjel do Ulice mrtvých. Pak jsem odjel na Orinoko a do Amazonie*“. Pana Karla oslovila filosofie Osha, odjel do Pune a tam praktikoval zenovou meditaci i s malováním, následovala cesta na Havajské ostrovy, kde se setkal s metodou Ho'oponopono. V ČR poznal šamanku Janu Marii Černickou. Pan Karel se také prakticky věnuje hinduistickým mantrám a obřadům. Má zkušenost se šamanskými rostlinami jako je Ayahuasca. Pan Karel měl možnost setkat se s různými tradicemi a kulturami a z nich vychází jeho spiritualita. Z různých směrů, které poznal, považuje zenovou meditaci spojenou s malováním jemu nejbližší.

Jeho každodenní osobní spirituální praxe spočívá v ranní meditaci s hinduistickou mantrou. Odpoledne praktikuje kundalini meditaci a pokud má možnost, tak medituje v přírodě.

Vnější vedení prostřednictvím mistra odmítá z důvodů značného podílu manipulace. Nicméně i touto otázkou se zabýval v palmové knihovně, když hledal svého mistra, načež mu bylo řečeno, že mistra mít nemusí, a tudíž ho nepotřebuje hledat.

Přítomnost vnitřního mistra „v sobě“ vnímá jako vnitřní klid a jistotu vedení.

K osobnostem, z nichž čerpá, patří Mahariši Ramana, R. Šteiner, S. Grof a Osho.

Spiritualita je podle něj spočívá v nalezení vnitřního klidu, pochopení sama sebe a svého životního úkolu, nepředávat dalším generacím vlastní problémy, to pro pana Karla znamená „zpracovat a vyčistit karmu“ tak, aby člověk mohl šťastně odtud odejít a nezatěžovat karmickým dluhem další generace. „Být uvnitř“ a být šťastný v tom pan Karel vidí svůj jediný úkol zde na Zemi.

Spiritualita mu do života přináší především klid. Spiritualita pro něj znamená prostředek doslova „pracovní nástroj“, jak se dostat k sobě samému, jak žít život ve štěstí, aby nemusel být žit na úkor někoho jiného.

Pan Karel příliš neuznává spiritualitu na komunitní úrovni, i když připouští, že lidé mají potřebu být vedeni. Nemá rád, když je spiritualita považována za „úřad“ a tak i vedena. Upřednostňuje spiritualitu na osobní, soukromé rovině. Zmínil, poznatek z cest do Indie, kde se sejdou lidé z celého světa a společně medituji a malují, což má pro ně sice velký význam a sílu, ale s tím, že je to účel jejich setkání.

Na otázku, zda se spiritualita v jeho životě měnila a i on sám se pod jejím vlivem měnil, odpověděl, že zcela. V podstatě začal jako naprostý materialista. Spirituální „probuzení“ u něho nastalo až v pozdějších letech.

Nejsilnější spirituální zážitek prožil při Osho meditaci, kdy cítil v sobě absolutní klid. Zážitky spojené s psychedelickými látkami jako je Ayahuasca nebo Bufo Alvarius zařazuje do odlišné oblasti, konkrétně do skupiny zážitků mimo vědomí. Při meditacích se dostává do hlubokého podvědomí čili nevědomí. Termínu rozšířený stav vědomí pan Karel rozumí spíše v kontextu rozšířeného vhledu nebo tzv. šamanského vstupu. V meditacích nebo hypnóze, ani tak nezažívá, že by se jeho vědomí rozšiřovalo, ale spíše že se nachází v bezvědomí, přičemž se mu posiluje hluboké podvědomí, respektive nevědomí.

Posvátno považuje za příliš materiální pojem. Posvátná je pro pana Karla pravda, morální a etická čistota. Neuznává posvátno, které je předem definováno, jako příklad uvedl, že když stál u Zdi nářků, nic posvátného necítil. Silná místa jsou pro něho např. Panenský Týnec, nebo lúna různých svatyní v Indii, které tam každým rokem nachází a navštěvuje.

Spiritualitu pan Karel vnímá negativně především ve spojení s vědomou manipulací. Při kontaktu s takovou pseudospiritualitou, dokonce zažívá jisté utrpení.

Spiritualita, která „produkuje“ dobré a mravné lidi musí být morálně zakotvená „v srdci“. Pan Karel rovněž popsal, že se např. setkal i se zneužíváním sexuality jako „urychlovače“ uvedení do spirituality. Akceptuje, že křesťanství, islám a další náboženství mohou k mravnosti zaujímat odlišný postoj.

Smysl života obecně vidí pan Karel v pocitu být šťastný. Smysl života je ve štěstí, ve znalosti svého úkolu zde na Zemi, v pochopení kdo jsme a „zpracování a vyčištění“ vlastní karmy. Takto je možné odcházet z tohoto světa s dobrým pocitem.

Sílu mu dodává vnitřní klid, meditace a příroda.

Umění je podle pana Karla spiritualita. Uvádí doslova: *„Je to stejný „kanál“, jsou to stejné „telefonní linky“, veškeré umění, proto se rád uměním obklopuju. Dělam fotky a maluji se Zenem. Je to nutnost, abychom si každý našli nějakou cestu ke svému umění a přitom „tu nádrž“ měli pořád plnou.*

### **5.3.3 Vztah respondenta k psychoterapii**

Psychoterapie panu Karlovi každodenně pomáhá na úrovni, jak psychické, tak fyzické doslova jako očista. Rovněž na sobě aplikuje autohypnózu.

Na otázku, zda by měla psychoterapie pracovat se spiritualitou, se pan Karel přiklání spíše k názoru, že nikoli. Stanovit míru takového přístupu je těžké. Zažil totiž případ, kdy řešení problému bylo již za hranicí běžné psychoterapie a k jeho odstranění pomohl obřad.

K volbě psychoterapeutického výcviku přispěla, jak už bylo řečeno, jeho kolegyně. Výcvik mu v jistém ohledu pomohl najít vztah ke spiritualitě, ale zároveň ho ovlivnil souběh různých směrů, kterým se současně věnoval.

Při autohypnóze se diagnostikují problémy samy a spirituální práci to může postihovat nebo nemusí.

V psychoterapii pan Karel nejvíce čerpá ze S. Grofa, R. Steinera a C. G. Junga. U Grofa v jednom případě narazil na přímý rozpor v otázce karmy.

Psychoterapie pomáhá léčit psychickou i fyzickou stránku lidské osobnosti. Záleží jen na nich samotných, zda se rozhodnou pro spiritualitu nebo ne.

S psychospirituální krizí pan Karel zkušenosti nemá. Pracuje se sebevrahy a u nich je „naakumulovaných“ problémů a krizí opravdu hodně. Přirovnal to k tomu, že celkově se hasí požár a nijak se neřeší o jakou konkrétní krizi vlastně jde. Klade si otázku, zda jsme vůbec schopni odlišit psychospirituální krizi od normální lidské krize. Sám nikdy nezažil, aby ho spiritualita přivedla k nějaké krizi. Podle osobní zkušenosti mu spiritualita k řešení nějakého problému nepomohla. Někdy nebyl vůbec schopen vyřešit problém ani čímkoliv jiným. Lidem, kteří procházejí psychospirituální krizí, by poradil, aby vyhledali někoho, kdo má s něčím takovým osobní zkušenost.

### **5.3.4 Významná témata pro respondenta**

Kořeny svého prvotního hledání nebo setkání se spiritualitou pro pana Karla sehrál skaut a Junák. Pan Karel, zde měl vedoucího s velkou autoritou, který byl navíc katolíkem. Tento vedoucí jim vybral boha Šivu jako oddílového boha a oddílové číslo sedm, kterému pan Karel rovněž přiřítá význam.

Vždy, když pana Karla zaujala nějaká tradice nebo směr, vydal se tam, odkud tato tradice vzešla. Vždy se snažil, aby se učil a čerpal přímo ze zdroje.

Rodiče nechali pokřtít pana Karla po jeho narození. Následné odloučení od rodičů a citová deprivace z dětství vedla pana Karla k tomu, aby se nechal uvést do hypnotického stavu svým kolegou a mohl znovu prožít okamžik svého křtu, který nevzešel z jeho svobodné volby, ale volby jeho rodičů, kteří ho následně opustili. Pomocí hypnózy a vrácení se zpět do okamžiku křtu pan Karel cítil příznivou energii kněze, který byl schopný podstoupit stejnou oběť jako Kristus. Po tomto terapeutickém sezení si pan Karel uvědomil důležitost vnitřního nastavení kněze při bohoslužbě a odkazem Krista, který se nechal ukřižovat. Kolik kněží je připraveno dát dar nejvyšší, tedy sama sebe? Skrze tuto událost si mohl zharmonizovat okamžik svého křtu a zároveň i svůj vztah k rodičům.

V Indii prošel náročným obřadem, kdy zrekapituloval celý svůj život, včetně přesahů do minulých životů. Pan Karel popisuje, že takové každoroční obřady jsou velmi náročné, je potřeba projít očistou těla ve 22 studních, následují obřady za duše zemřelých apod. Práce s karmou a rodovou linií má pro pana Karla význam zcela zásadní, stejně jako pocit vnitřního klidu a štěstí.

## **5.4 Rozhovor s psycholožkou a psychoterapeutkou Marií**

Věk: 40 let

Psychoterapeutická praxe: 13 let

Vzdělání: zdravotní škola, klinická psychologie (VŠ)

### **5.4.1 Osobní historie a spiritualita**

Maminka paní Marie pochází z Moravy, kde je silná katolická tradice. Tatínek pochází z Prahy a je nevěřící. Paní Marie je pokřtěná a ve 14 letech ji maminka nechala biřmovat. Pamatuje si, jak jí babička brávala do kostela.

Paní Marie studovala na církevní zdravotní škole a tam začala pochybovat o své víře. Po ukončení střední školy se rok připravovala na přijímací zkoušky na vysokou školu, obor psychologie. V tomto období pracovala jako zdravotnice v klášteře. Prostředí kláštera prohlubovalo její pochybnosti ještě více. Další rok se jí podařilo dostat na vysokou školu a to pro ni znamenalo první veliké vítězství v životě. Paní Marie v té době měla velké výhrady vůči katolické církvi a uvažovala o tom, že z ní vystoupí, ale kvůli své mamince, která by to velmi špatně nesla, to nakonec neudělala. Vztah s maminkou nebyl v té době příznivý, a tak se rozhodla odstěhovat od rodiny. Studovala v Čechách a zároveň se živila prací v Rakousku, kde pracovala jako ošetřovatelka jedné staré paní. Jak popsala, cítila se velmi osaměle, zato měla čas na své studium. Také pracovala brigádně u jednoho staršího muže, který jí názorově značně ovlivnil. Díky němu se vrátila k náboženské tradici a pochopila, že je pro ni podstatnější, než hledat a pronikat znovu do něčeho jiného. V té době procházela výcvikem integrované psychoterapie u jejího zakladatele F. Knoblocha. Na rok přerušila studium, protože cítila vyčerpání ze studia i z práce. Do toho přišel náhlý rozchod s partnerem, který prožívala jako „malou smrt“. V té době jí pomohl zmíněný starší muž, který jí nabídl bydlení. Hned za domem stál kostel, který začala opět navštěvovat. Paní Marie cítí, že je jí v životě přáno, například že měla syna až ve svých 37 letech. Sama popisuje, že potřebovala nejprve zvládnout mateřský konflikt. V mladším věku si sama sebe nedokázala představit jako matku. Čím je starší, tak svou pozornost



přesouvá více na mikrosvět než makrosvět, hlavně ve vztahu k přírodě. Paní Marie se také aktivně věnuje včelařství. Fascinující jí na včelstvech přijde to, že celý organismus včel má „mozek“ v genech matky, dělnice jsou bezpohlavní, trochu jí to připomíná církev. „Bezpohlavní“ celibát v církvi považuje za zvyklost, která se dostavila posléze. Paní Marie si myslí, že původní církev měla zdravý vztah k sexualitě, partnerství a k dětem. K vysokým morálním hodnotám tak během jejího vývoje přistoupil velmi intelektuální a ctnostný model. Velkou výhradu ke katolické církvi má zejména vzhledem k pocitu viny, a tudíž k tomu, co je a není hřích. Z pohledu psychologie pocit viny vytváří spoustu problémů. Paní Marie v současné době chodí příležitostně na přijímání, ale ke zpovědi ne.

#### **5.4.2 Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství**

Paní Marie v psychoterapeutické praxi čerpá z buddhismu, ale jen okrajově, spíše pro relaxaci a meditaci s vědomím, že je to poněkud vytržené z kontextu. Zajímá se o různé směry, ale má k nim rezervovaný postoj.

Za jistou autoritu ve svém vedení považuje svou supervizorku, která je evangelička. Výše zmíněného staršího muže, který jí ovlivnil, má jak říká, už „zvnitřněného“.

Světcí, kteří jí inspirují, jsou sv. Tereza, sv. Jan od Kříže a sv. Zdislava.

Modlitba má pro paní Marii očistný psychohygienický charakter. Modlitba je možnost, jak se zastavit, aby mohla proběhnout sebereflexe. Sílu slova paní Marie vnímá tak, že má schopnost ovlivňovat a měnit svět. V souvislosti s tím zmínila karmelitskou tradici, kde modlitba je to hlavní.

Spiritualita každému člověku poskytuje prostor, který může anebo nemusí být naplněn, a zároveň si ji člověk nemusí ani být vědom. Domnívá se, že psychologie připouští existenci duchovních emoce a zážitky. Vedle potřeb estetických má člověk i potřeby spirituální. Vedle fyzického a psychického je to pro ni další součástí bytí.

Spiritualita vnáší do života člověka to, že se rozvíjí, stává se pokorný a empatický. Paní Marie tvrdí, že spiritualita se může projevovat jak v pozitivním, tak i v negativním světle.

Paní Marie je individualista, a proto dává přednost spiritualitě v osobní rovině.

Podle ní se individuální spiritualita mění na základě různých životních fází. Každá z nich má svá témata a buď se spiritualitě přibližuje, nebo oddaluje.

Spirituální zážitky jsou zásadní ve spojení s přírodou, kulturou, architekturou, kostely a památkami vůbec. Tam spirituální zážitky mohou přicházet snadno a samovolně.

U proměňování během liturgie paní Marie zažívá něco jako rozšířený stav vědomí, ale není si tím zcela jistá.

Posvátno je pro ni příliš vznešený pojem, není si zcela jistá, co si pod tím má představit.

Negativní spiritualitu má spojenou s chováním jiných lidí ve vztahu k ní samotné. Myslí si, že vnímání Boha a spirituality nemá být samoučelné ani nemá mít nadřazený charakter na úkor rodiny a komunity.

Spiritualita není zárukou, že se člověk stane dobrým a mravným. Paní Marie se domnívá, že je takový člověk může být spíše více „rozvinutý“.

Paní Marie zažila ve své praxi obě možnosti, že spiritualita pomohla, ale také nemusela pomoci vyřešit nějaké problémy.

Za nástroj spirituality považuje umění. Sama píše poezii v próze a pohádky. V uměleckém díle i v umění vůbec se podle ní dá poznat ta pravá opravdovost.

### **5.4.3 Vztah respondentky k psychoterapii**

Psychoterapie jí rovněž pomohla vyřešit osobní problémy a zároveň ji připravit na trvalý partnerský vztah a rodinný život.

Podle paní Marie, ať chce nebo ne, se psychoterapeut spirituality ve své profesi dotýká. Duchovní a psychoterapeuti by neměli spolu soupeřit. Avšak pokládá si otázku, nakolik konkrétně katolická teologie má co dočinění s vnitřní spiritualitou.

Paní Marie v současnosti prochází výcvikem v analytické psychologii a zvažuje, zda jej neukončit. Došla k závěru, že pro pacienty, se kterými pracuje, není psychologie C. G. Junga dostatečně efektivní. Většinou pracuje s pacienty, kteří k ní přešli od psychiatrů, svou klientelu si sama nevybírá.

Výcvik v analytické psychologii jí pomáhá ve vztahu k její osobní spiritualitě, zejména práci se sny. Paní Marie jich v určitém období prožívala celou řadu. Výcvik jí pomohl být více tolerantní, pokornější a své hodnoty si mohla náležitě uspořádat.

Paní Marii inspiruje psychoanalýza. Dále ji inspiruje osobnost V. Frankla a oblast logoterapie, jelikož V. Frankl stejně jako F. Knobloch přežili v koncentračním táboře. Dále čerpá z katatymně imaginativní psychoterapie, traumaterapie, hypnoterapie a rodinné terapie.

V psychoterapii paní Marie postrádá další určující vzory. Domnívá se, že z psychoterapeutických výcviků se stává mj. výhodný byznys, výcviky už nejsou tak kvalitní a adepti jimi prochází velmi snadno.

Psychoterapie pomáhá především jednotlivcům. Není tak důležité, jaký psychoterapeutický směr psychoterapeut uplatňuje, pokud je dobrý, nemusí se ani poznat. Tato profese vyžaduje dlouholeté zkušenosti.

S těmi, kdo procházejí psychospirituální krizí, paní Marie nepracuje. U schizofreniků se psychospirituální krize někdy nedá diagnostikovat, jelikož problém je u nich dlouhodobější. Zmínila M. Vančuru, který se tímto tématem zabývá a ona s ním po odborné stránce souhlasí. Zná i takové odborníky, kteří se domnívají, že psychospirituální krize neexistuje. Osobní zkušenost s ní nemá a chápe ji jako krizi celkovou. Z hlediska celkové společenské úrovně podle paní Marie také různé tradice a církve procházejí krizí, posuzuje to dokonce jako aktuální až módní trend. Člověku, který prochází psychospirituální krizí, doporučuje vyhledat odborníka, který nediodiagnostikuje jednostranně.

K jejím životním tématům patří smrt. Nemá z ní strach, v souvislosti s tím by se chtěla vrátit a pracovat v opěť hospicu.

Pokud se paní Marie cítí tzv. slabá, anebo si momentálně neví rady, snaží se v první řadě problémy rozlišit a rozhodnout se, co lze pro jejich řešení v danou chvíli učinit, anebo kdy rezignovat. K tomuto druhu rozlišování přispěla její dosavadní psychoterapeutická praxe.

#### **5.4.4 Významná témata pro respondentku**

Jak již bylo zmíněno, při mši, kdy dochází k tzv. proměňování, se paní Marie podle svých slov dostává do úplně jiné sféry a nepřikládá takovou důležitost tomu, „*kdo nebo co se tam káže*“. Hlubší význam pro ni má samotná tradice než církev. Jeden ze svých vrcholných spirituálních zážitků paní Marie měla v Arménii, kde se svým mužem navštívili asi dvacet kostelů a klášterů. V jednom z nich měla zážitek, kdy slyšela pomyslný hukot hlasů většího množství mnichů, jakoby z dávné minulosti. Popsala to takto: „*Tady to bylo, to místo, to ono, nevím, jak to říct. Tohle měl být nějaký osobní vzkaz pro mě, nějaký rozhovor beze slov, osobní rozhovor*“. Měla hluboký pocit smíření, že může i umřít, že se může stát úplně cokoliv a bude to v pořádku. V Arménie ji fascinuje tamější ústní tradicí. Se svým mužem cestovala po kláštorech a kostelích také na Slovensku a Ukrajině. Velmi má ráda dřevěné kostely v karpatském stylu a raně křesťanské kostely s antickými prvky. Popsala to slovy: „*Myslím, že lidi tam tvořili pod vlivem nějakého zážitku a je znát, že tam tudy něco prochází*“.

## **5.5 Rozhovor s psycholožkou a psychoterapeutkou Ivou**

Věk: 33 let

Psychoterapeutická praxe: 10 let

Vzdělání: katolické gymnázium, klinická psychologie (VŠ)

### **5.5.1 Osobní historie a spiritualita**

Slečna Iva vyrůstala na Slovensku v katolické rodině. Po maturitě na katolickém gymnáziu složila úspěšně přijímací zkoušky na dvě vysoké školy, buď se zaměřením na sociální práci nebo psychologii. Rozhodla se pro psychologii. Pět let pracovala na psychiatrii a somatickém oddělení. V souvislosti s křesťanskou vírou tato práce vnášela do jejího života více otázek než odpovědí. V té době intenzivně četla např. T. Halíka a na své otázky začala hledat odpovědi i v jiných kulturních tradicích a náboženských směrech. Navštěvovala různé semináře až se dostala k šamanismu. Odjela do Peru, Mexika a dalších zemí. Momentálně zhruba tak dva roky, nesdílí žádnou tradici ani společenství a jak uvádí, nepraktikuje žádné specifické techniky, nehledá žádnou víru a náboženství, ale žije obyčejný život. Pracuje v jednom psychoterapeutickém centru a čtyři roky má svou soukromou praxi a externě působí v nemocnici. Vlastní rodinu ještě nemá.

### **5.5.2 Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství**

Slečna Iva vnímá církev jako matku, která jí vychovala, její vděčná, už ji nepotřebuje, ale nepopírá ji, připadá si jako by byla dospělá a připravená jít do světa. Nějaké hodnoty si odtud ponechala, vrací se k moudrosti biblických příběhů. Jiné směry a přístupy jsou pro ni akceptovatelné a neprotiřečí si ani s katolickým učením. Alternativním tradicím už se také nevěnuje, jako např. výše zmíněnému šamanismu. Má základní pojetí o východních filosofích, bez potřeby dál se jimi hlouběji zabývat nebo je s někým sdílet.

Jako inspiraci má učitelku, která patří k pokračovatelům aktivit manželů Tomášových, ta, ale není zakotvená v žádné tradici. Vnitřní vedení vnímá jako něco niterně božského, což pro ni není ani entitou nebo názorem, ale místem klidu a přijetí. Kategorie přijetí je pro slečnu Ivu velmi důležité, včetně toho, co je pro ni může být takzvaně „negativní“. Prožít si smutek a depresi považuje za velmi důležité, protože případy, že člověk strádá, nabízejí možnost, aby se v něm něco nového zrodilo.

Inspirací jí je matka Tereza. Biřmovní jméno slečny Ivy je Judita, takže i starozákonní Judita je pro ni jakousi symbolickou inspirací.

Slečna Iva se nemodlí, připadá jí to, jako by se něčemu bránila, něco odmítala. Modlitbu považuje za výraz díkuvzdání, jednoduše tak vyjadřuje svůj pocit vděčnosti za to, že se má dobře a nijak nestrádá.

Spiritualitě slečna Iva rozumí jako něčemu, co má určitě nějaký smysl. Tím např. může být skutečnost, že má blízké a snaží se být dobrým člověkem, což považuje za smysluplný a kvalitní spirituální rozměr vlastní existence.

Spiritualitu odděluje od religiozity a náboženství. V jejím osobním pojetí je spiritualita přijetím životního příběhu, který si sem přišla „odžít“.

Odchod z církve pro ni byl těžký, měla pocit, že ztratila dřívější oporu, proto se ráda obklopuje blízkými přáteli.

Spiritualita se v jejím životě měnila přirozeně v souvislosti s reálnými životními okolnostmi. Podotýká, že v souvislosti s katolickou tradicí ji prožívala velmi tíživě v tom smyslu, že setrvala u pocitu nést si ten „kříž“ a na nic se neptat. Domnívá se, že lidé dávají přednost do jisté míry „limitované“ spiritualitě, tak jak je tomu v církvi, zatímco „žitá“ spiritualita se vyvíjí tak, že jde vždy ještě o kus dál. Někteří teologové tvrdí, že utrpení a bolest je „Boží tajemství“. Slečna Iva si myslí, že Božím tajemstvím vše nekončí, ale je naznačena možnost jít ještě dál, tam, kde je větší naděje. Boží tajemství je pro ni jako smrt, kterou je potřeba projít a pokračovat dál.

Slečna Iva si přála zažívat spirituální zážitky, ale ani při holotropním dýchání nebo užití šamanských rostlin nezažívala nic výjimečného. Jeden zážitek vyvolaný na tabákové ceremonii popsala jako pocit absolutního klidu a míru, naprosté prázdnoty, že může klidně zemřít a nic se nestane. Po skončení účinku drogy byl pro ni návrat do běžné reality velmi těžký, zažívala silné deprese, prázdnotu a při terapeutických sezeních si mnohdy nebyla jistá, co svým má říct. Tento zážitek považuje za významnou zkušenost. O dva měsíce později po svém zážitku z Peru jí zemřela babička. Babička slečny Ivy zemřela doma obklopena svými blízkými, rodinou a vnoučaty. Slečna Iva měla možnost umýt a oblékat její tělo, což ji velmi zasáhlo. Považuje to za nejsilnější spirituálnější zážitek ve svém životě, jaký kdy mohla zažít.

Spiritualitu vnímala negativně spíše ve vztahu k sobě než k druhým. V období mladé dospělosti cítila vzdor, tíseň, temno, bolest, často se ptala Boha proč to či ono.

Slečna Iva chápe spiritualitu jako víru, která pomáhá řešit problémy a usilovat být lepším člověkem. Pokud člověk věří v cokoli, třeba lásku a naději, tak mu to pomáhá jít dál. Smysl života vidí v přijetí životního příběhu. Pomáhá jí uvědomění, že každý má svůj vlastní příběh, který si člověk přišel odžít, ať je ten příběh jakýkoliv.

Umění slečna Iva nevěnuje tvůrčím způsobem, jak říká nemá nadání. Umění má Pro slečnu Ivu funkci jakéhosi „zastavení“.

### 5.5.3 Vztah respondentky k psychoterapii

Psychoterapie jí usnadnila smířit se se svým životem, přijmout jej jako takový a vyrovnat se s jistými záležitostmi z minulosti, pomohl jí v tom rogersovský výcvik. Rogersovskou psychoterapii vnímá i jako životní postoj a životní filosofii, která spočívá v opravdovém přijetí.

Psychoterapie podle ní nemusí cíleně pracovat se spiritualitou, ale pokud k tomu dojde a stane se zdrojem léčení, mělo by se s ní jako se zdrojem pracovat. V takovém případě tento postup podporuje. Zmínila slova jistého amerického psychoterapeuta, který toto nazývá „spirituální kompetencí“.

Pro rogersovský výcvik se rozhodla na základě volitelného předmětu v rámci vysokoškolského studia, kde vyučujícími byli dva rogersovští terapeutové. Jeden z nich se stal totiž terapeutem samotné slečny Ivy a ona se následně rozhodla vstoupit do výcviku.

Rogersovský výcvik pomohl slečně Ivě ve vztahu ke spiritualitě v intenzivnějším pochopení a přijetí základních humánních hodnot. Rogersovská terapie spočívá v tom, že dočasně supluje vlastní sebepřijetí a v momentu, kdy se přijetí zvnitřní, přestává být vnější potřebou. Terapie zahrnuje něčí bdělou a plnou přítomnost a pozornost. Podle ní, je to jistý nadstandard až luxus. Slečna Iva v sobě cítí vnitřní stabilitu, ale čas od času se terapii dopřává.

Inspiraci nachází v psychosomatice, která vědomě podporuje kontakt a práci s tělem využívá prvky mindfulness.

Přijetí je to nejzásadnější a psychoterapie v tom lidem může pomoci.

Fenoménu psychospirituální krize se podle ní dá rozumět jako nespecifické psychóze. Naopak psychóza jako komplexní „balík“ zahrnuje schizofrenii ad. Psychospirituální krize je druh krize a zpočátku ani nemusí být jasně, o jakou krizi se jedná. Lidé mohou mít ataky, které se stanou chronickými a musí pak stále užívat léky. Ve Finsku funguje Open Dialogue, přičemž je snaha zachytit ty prvotní signály, např. zmíněné psychózy, pokud se to podaří, nemusí duševní nemoc propuknout. Ve Finsku s tím takto pracují a dosahují dobrých výsledků. Potenciál k psychóze existuje u všech lidí. Organismus, pokud je v nebezpečí, se snaží situaci nějak zvládnout. V případě psychospirituální krize by nemělo jít o zhoubnou psychózu. Pro slečnu Ivu a její práci není tak důležité o jakou konkrétně krizi jde, pro ni je středem pozornosti především člověk,

který něco zažívá a trpí. V případě psychospirituální krize hraje „duchovno“ určitou roli mj. proto, že takto postižený jedinec vidí obrazy, ale přesto má v sobě tzv. „pilota“, který je schopen vnímání. Takový odstup je velice důležitým prvkem. Předepisování léků vyžaduje velkou zodpovědnost, zejména v případě nesnesitelné úzkosti, kterou nelze terapeuticky zvládnout. Slečna Iva pokládá za psychospirituální krizi v podstatě též hlubokou depresi, i když se většinou za psychospirituální krizi považuje veliká, bouřlivá a barevná psychóza, ale ta depresivní není barevná a není tak markantní. V Americe se nazývá spirituální problém, u nás přechodní psychotická porucha bez schizofrenních rysů.

Slečna Iva lidem radí jednoduše, lidsky – nebýt v problému a s problémem sám. Na základě vlastní zkušenosti konstatuje, že se často setkává, s případy, kdy jedinci trpící psychospirituální krizí, mají v sobě cosi dlouhodobě nezpracovaného a v podstatě se to v nich akumuluje a jednoho dne to tzv. „praskne“ se všemi obrazy. Slečna Iva si myslí, že kdybychom denně řešili obživu, tak takové věci neřešíme. Na jednu stranu se můžeme mít dobře, ale na straně druhé se snažíme „instantně“ zbavit svých eventuálních problémů a úzkostí. Slečna Iva upozorňuje na trend dnešní doby, kdy lidé vstupují do intenzivních meditací a intenzivních seminářů, jelikož chtějí zažít superpocity a superzážitky.

#### **5.5.4 Významná témata pro respondentku**

Slečna Iva pojímá život v širším kontextu. Doslovně uvádí: „Souhlasím s Ježíšovými slovy, když mluví, že Lazar jenom spí. Vždycky usneme a znova sem přijdeme. Život není těch eventuálních osmdesát žitých let, ale my se tak vymezujeme. U mě to není v rozporu s tím, co se píše v Písmu, ani mi to nepřináší menší zodpovědnost, však se ještě zrodím, nemám to nikterak laciné.“

Slečna Iva má možnost vyslechnout osudy lidí, některé mnohdy bývají velmi těžké, to jako očištec stačí. Proto představa nebe, pekla a očistce je v něčem Boha až podceňující a není pro ni dostatečná. Pojem hříchu, tak jak jí byl vysvětlován katolickou věroukou z pohledu psychoterapie nemůže přijmout. Slečna Iva cítí vděčnost za všechny své skutky, které ve svém životě učinila. Pojem hříchu pro ni znamená: „Narukovat na mě s nějakou vinou je narukovat na mě s nějakou mocí a kontrolou.“

Sebe samu považuje za oddělitelnou či oddělenou část Boha, když předtím byla jeho součástí. Svůj úkol vidí v přijetí svého životního příběhu a z této perspektivy posuzuje svůj život jako dobrý v každém ohledu. Díky této možnosti může něco zkusit, něco se naučit a pro její růst je to všechno velmi důležité. Smrt babičky pro ni znamenala celkovou rekapitulaci vlastního života. Ze zkušenosti z terapeutické praxe pro ni vyplývá, že

k účinné léčbě dochází prostřednictvím již zmiňovaného přijetí. Koncepti osobního Boha, chápanou ve smyslu „Otce spravedlivého“ atd. považuje za zavádějící. Od takové představy je těžké se odpoutat a v tom případě dává přednost tomu, když Bůh není personifikován, ani konkrétně zobrazován.

## **5.6 Rozhovor se sestrou Kamilou**

Věk: 36 let

Psychoterapeutická praxe: začínající

Vzdělání: gymnázium, pedagogická škola (VŠ), klinická psychologie (VŠ)

### **5.6.1 Osobní historie a spiritualita**

Sestra Kamila pochází z nevěřící rodiny, posléze konvertovala ke katolické církvi. Její hledání začalo v 19 letech, když se ve Francii „náhodou“ seznámila s křesťanskou komunitou. Tam nastalo její obrácení a také první kontakt s žitou spiritualitou. Studovala střední pedagogickou školu. V době, kdy začínala studovat psychologii jako vysokoškolský obor, padlo rozhodnutí nechat se pokřtít, což nastalo ve 22 letech. Studium psychologie ji velmi oslovilo. Po jeho úspěšném dokončení pracovala terapeuticky s rodinami v azylovém domě, ne jako psycholožka, ale jako etopedka po dobu 3 let.

Pro sestru Kamilu následovalo období hledání, jak spiritualitu žít, aby byla prodchnuta celým jejím životem. Přechod od běžného života k životu řeholnímu trval u sestry Kamily několik let. Volba mezi povoláním psychologa a řeholním životem nebyla snadná. K rozhodnutí a stát se karmelitkou a vstoupit do kláštera došlo před devíti lety. Mezitím byla několik let na přípravné formaci v Itálii.

Od roku 2014 je zpět v Čechách, věnuje se převážně mladým lidem, jejich duchovnímu doprovázení a organizuje různé kurzy, semináře a studijní pobyty. Pro vstup do psychoterapeutického výcviku se rozhodla v momentě, když si uvědomila, že jejich psychické, vztahové a další problémy úzce souvisí s duchovními problémy těch, kteří ji vyhledávají. Takto se sestra Kamila oklikou vrátila zpět k psychologii. Nyní je v druhém ročníku integrace v psychoterapii. Tento výcvik jí vyhovuje i v rámci její vlastní spirituality. Výcvik je koncipován na otevřenosti mimo jiné proto, aby adept hledal cestu, která by mu nejvíce vyhovovala. Tak integruje různé přístupy a hledá ten, který by byl takzvaně „šitý na míru“ nejen pro adepta, ale i z důvodu individuálního přístupu ke každému klientovi. V rámci pozice řádové sestry a služby, kterou vykonává, je důležité rozlišení, kdy lidé potřebují pomoc spíše terapeutickou a kdy spíše duchovní.



## 5.6.2 Vztah respondentky ke spiritualitě a náboženství

Jako řeholní sestra má svůj denní program důsledně rozdělený. Její život je odevzdaný službě Bohu a lidem. Důležitými body jsou ranní, polední a večerní modlitby. Během dne pořádá různá setkání a věnuje se duchovnímu doprovázení.

Vnější vedení je základem jejího duchovního života, to je v karmelitánské spiritualitě velmi důležité. Život v této tradici je naplněn soustavnou modlitbou. Proto, aby život v modlitbě byl intenzivní, je nutné vedení, možnost konzultace a zpětné vazby, což je zcela zásadní, jinak hrozí riziko „úletu“.

Sestra Kamila má v oblibě světce z karmelitánské tradice. Tito světci a světice měli velký dar prožívat a předávat informaci o vnitřní cestě tak, aby z toho věřící mohl čerpat celý život.

Modlitba v obecném smyslu, „nenábožensky“, znamená kontakt s tím, co člověka přesahuje. Z hlediska náboženského to znamená vztah Já a Bůh. Symboly a obrazy tomuto vztahu pomáhají. Jde o hledání individuálně autentického postoje k Bohu. Sestře Kamile je osobně blízká tichá neboli kontemplativní modlitba, bez použití pomocných prostředků.

Spiritualitu je podle ní těžké definovat, jelikož se používá i v „nenáboženských“ oborech jako např. v psychoterapii. Sestru Kamila to vidí pozitivně jako zájem vypovídající o základní dimenzi člověka bez ohledu na to, do jaké kultury se narodil a byl formován. Spiritualitu definuje takto: *„Je to hluboká touha po kontaktu s tím, co nás přesahuje. Měli bychom být ve spojení s tím, že existuje ještě něco navíc, pokoušet se to hledat a zaujmout k tomu postoj. Najít si vztah k životu jako k celku“*. To znamená, že člověk si spiritualitu buď uvědomuje, anebo ne, buď jí kultivuje, nebo nechává ladem. Touha po tom může být cestou zasazenou do individuálního příběhu s širším horizontem, je součástí hlubšího smyslu. Sestra Kamila věří, že jde o touhu hluboce lidskou.

Spiritualita společenská je jedna z dimenzí, aby byla spiritualitou skutečně „zdravou“.

Spiritualita se mění tak, jak se mění vztah k Bohu, kdyby se neměnil bylo by to poněkud zvláštní. Díky tomu je možno jít do větší hloubky, s větší bezprostředností a hlubším kontaktem se skutečností, se světem. Jde o spojené nádoby, nepřichází v úvahu mít dobrý vztah s Bohem a špatné mezilidské vztahy. Umožňuje to komplexnější vnímání spirituality.

V určité životní fázi mohou být spirituální zážitky zcela zásadní pro nabytí zkušenosti. Na druhou stranu prožitek Boží přítomnosti může být pro člověka relativně nebezpečný, zvláště pokud se jedná o spiritualitu, která není zakotvená v přijatelné tradici.

Tak může hrozit nebezpečí, že se staneme vyhledavači pouhých zážitků, popř. exaltovaných pocitů. Sestra Kamila to popisuje jako ustrnutí v emoční rovině, které nás může připravit o něco mnohem podstatnějšího, co se skrývá za pocity nebo rozumem.

Sestra Kamila považuje spirituální zážitky za velmi osobní, není třeba o nich mluvit „nahlas“ z důvodu honby za senzací. Rozšířený stav vědomí popisuje takto: *„Zažíváme změněný stav vědomí nejenom potud, že se vědomí uklidní, ale i rozšíří a člověk se tak může dostat do kontaktu kupříkladu s velkou láskou, velkým pokojem, nacházejícím se za hranicí běžného vnímání. Tak se dostáváme mimo náš ‚malý‘ individuální svět, to naše ‚malé‘ ego, to naše ‚malé‘ já.“*

Posvátno je pro ni skutečnost, která nás přesahuje.

Sestra Kamila rozlišuje takzvaně „zdravou“ spiritualitu na rozdíl od pseudospirituality. Takto pozitivně chápaná spiritualita rovněž zahrnuje utrpení a bolesti., Negativními a potlačenými emocemi je nutné projít, aby se posléze mohly „uzdravit“ a integrovat.

Smysl života je každodenní realita není to pouhou ideou. Život máme žít v otevřenosti a naplněnosti.

V překonání vlastní slabosti sestře Kamile pomáhá modlitba.

Uměním se aktivně nezabývá, ale má k němu vztah. Umění je schopné vyjádřit něco, co slovy nejde, mj. i ke vztahu Já a Bůh.

### **5.6.3 Vztah respondentky k psychoterapii**

Psychoterapie je podle sestry Kamily úžasným nástrojem, jak pracovat na různých úrovních lidství, které mohou klást překážky na cestě duchovní. Sestra Kamila věří, že spoustu věcí lze vyřešit spirituálně, ovšem za cenu zbytečné ztráty času. Psychoterapie by podle ní měla být efektivním prostředkem, kterým ze své podstaty je, nikoliv konečným cílem a vrcholem cesty.

Podle sestry Kamily k psychoterapii a spiritualitě patří také to, co člověka přesahuje, to psychoterapie nemůže ignorovat. Psychoterapeut nemusí být zrovna duchovním mistrem, ale měl by vědět, jak člověka nasměrovat „někam dál“. Stejně tak kněží by měli být schopni sebereflexe a jelikož jsou v kontaktu s lidmi, měli by vzít v úvahu možnost psychoterapeutické pomoci.

Psychoterapeutický výcvik sestře Kamile pomáhá ve vztahu k její vlastní spiritualitě. Pracuje na sobě jak osobnostně, charakterově, tak i spirituálně.

Na vysoké škole psala diplomovou práci s tematikou rogersovské psychoterapie. Tento směr je jí blízký. Dále ji oslovuje gestalt terapie, která pracuje s přítomným okamžikem, což jí připomíná meditace v karmelitánské tradici. Ještě se zabývá biosyntézou zaměřenou na práci s tělem.

Rozpor se svou spiritualitou v psychoterapii nenachází. Jinak je podle ní porozumění určitým psychoterapeutickým směrům a jejich praktické užití závislé na individuálním přístupu každého terapeuta. Problém vidí v tom, když má být psychoterapie konečným cíl. Psychoterapie pomáhá udržovat „zdravé já“, ale existuje možnost přesahu, jít ještě dál. To znamená respektovat zároveň touhu člověka po něčem vyšším a neřešit to pouze psychofarmaky.

Sestra Kamila dodává, že na duchovní cestě v církevním slova smyslu bylo „zdravé já“ často přehlíženo nebo zcela ignorováno. Touha po přesahu je člověku bytostně vlastní, bez toho nelze se dostat dál. V určité životní fázi není touha po přesahu nutná, záleží na potřebě klienta a jeho tzv. „zakázce“.

Psychospirituální krize je novým pojem. V náboženských kruzích se tolik nevyskytuje, je to pojem odpovídající psychoterapeutickému prostředí. Sestra Kamila tomuto fenoménu rozumí jako setkání s duchovní skutečností, která člověka přesahuje, přičemž ten si s tím neví rady, nemá proto mentální porozumění, ani vyjádření. Důvodem, může být absence přináležitostí k určité tradici. Psychospirituální krizi může prožít věřící, který měl svou víru založenou na příkazech a zákazech, do jehož života vtrhnul nějaký silný zážitek. Většinou se tak děje lidem, kteří o svou spiritualitu neuvědomují, anebo si s ní nevědí rady. Pro sestru Kamilu je to důkazem že: „*spiritualita se může ,vrátit‘ oknem.*“

Důležité je kompetentní úvaha a rozlišení, jestli se jedná o psychospirituální krizi nebo psychózu, pak přístup ke každé z nich musí být odlišný. V případě psychospirituální krize je nutné klienta především uklidnit a naznačit, že existuje skutečnost, která nás přesahuje. Klient se má naučit s tím pracovat a zintegrovat to do svého života.

#### **5.6.4 Významná témata pro respondentku**

Pro sestru Kamilu je duchovní cesta nadřazený pojem. Psychoterapie je jako nástroj, který pomůže zaměřit se na problém, blok nebo překážku, které jsou přítomny tam, kde klient není schopen se otevřít a přetrvává cosi „neuzdraveného a nezintegrováno“.

Modlitba může být dobrodružným objevováním, a tak pomoci při hledání, navazování a udržování kontaktu se skutečností. Tímto přesahem je v kontextu křesťanství Bůh a nemusí být vázán jen na chvíle modlitby.

## **5.7 Rozhovor s psychologem a psychoterapeutem Davidem**

Věk: 40 let

Psychoterapeutická praxe: 12 let

Vzdělání: gymnázium, klinická psychologie (VŠ)

### **5.7.1 Osobní historie a spiritualita**

První, kdo pana Davida seznámil s vírou a náboženstvím, byla jeho babička. Ta ho naučila Otčenáš. Z důvodu poruchy její osobnosti se s ní v dětství příliš nestýkal. Na gymnáziu se pan David začal zajímat o různá náboženství a začal číst intenzivně knihy, zejména s tematikou křesťanství. V období dospívání měl potřebu a touhu někam patřit, a tak se svým spolužákem navštěvoval křesťanskou komunitu. Po nějakém čase se této komunitě vzdálil a začal se zabývat o bezprostřední prožitky vyvolané psychedelickými látkami, meditoval atp. V současné době se profesně specializuje na psychospirituální problematiku, a proto se religiózně soustavně sebevzdělává. Z pohledu psychologie náboženství ho především zajímají prožitky „něčeho“, co člověka přesahuje.

### **5.7.2 Vztah respondenta ke spiritualitě a náboženství**

Pan David vychází hlavně z křesťanství a buddhismu. Křesťanství má pro něho význam zejména v reálném kontaktu s živou bytostí a buddhismus v tomto směru považuje za nejlépe propracovanou praktickou metodiku, zejména pak zenový buddhismus. Pro tuto oblast má učitele, který pochází z linie japonských zenových mistrů, ale současně je jezuitským knězem.

Inspiruje se rovněž tradicemi a ceremoniemi původních domorodých kultur, jako je tradice indiánská, jejíž součástí je prožitek „něčeho“, co člověka přesahuje.

Pan David se modlí Otčenáš dvacet let, je to součástí jeho každodenního režimu.

Vnější vedením nebo spíše podporou je Panu Davidovi lékař-psycholog, kterého zná dvacet let a mnoho se od něho naučil z oblasti křesťanství a buddhismu. Jeho oporou je dále jedna jasnovidná paní.

Vnitřní vedení vnímá jako uvědomění si zodpovědnosti za své vědomí. Vnitřní a vnější vedení striktně nerozlišuje, jelikož vnější vedení je odpovědí na podněty „zevnitř“.

Pan David čerpá hodně z knih, jeho oblíbenými autory a osobnostmi jsou Eckhart Tolle, Jack Kornfield ad.

Modlitba pro pana Davida znamená především určitou komunikaci. Pro sebe rozlišuje jednak „dětskou“ modlitbu s přáním a chtěním něčeho a jednak „dospělou“ modlitbou, kde akceptuje realitu takovou, jaká je.

Spiritualita podle něho představuje jakýsi most, tedy kontakt s „něčím“ co nás přesahuje. Soudí, že hinduismus ji chápe jako blaženost a křesťanství jako tajemství.

Spiritualita v jeho životě sehrává zásadní roli z důvodu, že dává životu smysl.

Prožívání spirituality v osobní nebo společenské rovině je pro pana Davida důležité, ale přednost dává osobní spiritualitě.

Spiritualita se u něho měnila průběžně, lineárně. – díky výrazným prožitkům se jeho pohled na realitu a smysl života postupně měnil.

Spirituální zážitky mají u pana Davida dvojí charakter. Některé jsou intenzivní vyvolané cílenou aktivitou. Ostatní jsou vnímáním přítomném okamžiku jako pocíťované bytí. Na integraci zážitků do svého života klade velký důraz.

Pan David výslovně uvádí, že si „dopřává“ rozšířené stavy vědomí. I tady poukazuje na svůj spirituální vývoj – zpočátku pouze vyhledával zážitky. V současnosti konstatuje, že se zážitky nedostavují a spatřuje v tom hlubší důvod, jež respektuje.

Posvátno považuje za tajemství, v němž spočívá spiritualita. Zda a nakolik je člověk schopen vnímat posvátné, záleží na stavu vědomí.

Součástí spirituality je i negativní prožívání, kdy člověk trpí nebo postrádá smysl života.

Spiritualita mu pomáhá být lepším člověkem v kontextuálně se stávat uvědomělejším a zralejším. Tak se mu nabízí možnost vlastní sebereflexe a sebekontroly v případech, že by si nepočínal správně.

Smysl života vidí v postupném objevování toho, kým ve skutečnosti je, přičemž se dostává k nejhlubším vrstvám vědomí, jaké je schopen vnímat.

Sílu mu dodává vědomí, že musí pokračovat ve svém úsilí a převzít odpovědnost za své vědomé rozhodování.

Literaturu a její recepci považuje za velmi důležitou. Z umění je mu nejbližší hudba.

### **5.7.3 Vztah respondenta k psychoterapii**

Psychoterapie, jejíž výcvik absolvoval, mu pomohla a pomáhá v sebepoznání z psychologického hlediska.

Spojení spirituality s psychoterapií je možné za předpokladu spojení s indikací, jinak není důvod, proč se spiritualitou v terapii zabývat. Pokud lidé přicházejí do terapie z důvodů negativních spirituálních zážitků, pak se terapeut bez spirituality neobejde, jelikož jejich zážitky jsou spirituální ze své podstaty.

Pan David si vybral gestalt výcvik proto, že tu je pamatováno na emoce, přítomný stav i spiritualitu. Výcvik vzhledem ke své spiritualitě nevidí jako přínos, též proto, že v té době se věnoval i jiným přístupům, které z hlediska spirituality na něj měly větší vliv.

Praxe pana Davida ve vztahu ke spiritualitě spočívá mj. v bezprostředním, soustředěném dialogu s klientem. Takové propojení terapeuta s klientem má pro něho zásadní význam.

Kromě základního gestalt výcviku pana Davida inspiruje směr PBSP Alberta Pessa a biosyntéza, ta podle něj integruje spirituální metodiku psychoterapeutickém procesu.

Vzhledem ke své vlastní spiritualitě se v psychoterapii nesetkal s ničím rozporuplným, snad jen potud, že terapie byla málo účinná, nebo mu nevyhovoval přístup terapeuta.

Pan David psychoterapii obecně rozumí, tak že pomáhá v uvědomění sebe sama, včetně zážitku doprovázení terapeutem.

Psychospirituální krizi považuje za krizi, v tom smyslu, že člověk se dostane do kontaktu s tím, co ho přesahuje, aniž by na to byl připravený a dovedl to pojmenovat. Takový jedinec se ocitá na počátku náročného procesu osobního růstu, v němž se učí rozšiřovat pojetí své vlastní spirituality v pozitivním kontextu. Sám ve svém životě prošel psychospirituální krizí, navíc v době, kdy nebylo k dispozici tolik informací jako dnes. V každém případě doporučuje vyhledat kompetentního, odpovídajícího odborníka.

### **5.7.4 Významná témata pro respondenta**

Pana David se zajímá propojováním psychologie se spiritualitou a výzkumem spirituality.

Boha nevnímá jen jako „hodného a dobrého Otce“, ale především jako vesmírnou sílu, která je příčinou všeho, včetně smrti, se kterou může být v kontaktu. Kontakt s Bohem je současně vědomím Boha. Symbolika ráje představuje stav jednoty. Vyhnání z ráje podle

pana Davida do určité míry znamená degradaci vědomí, symbolicky pojatou jako ochutnání jablka ze stromu poznání, dobra a zla neboli duality. Za určitý střed považuje posvátno, být ve středu znamená být vědomější, mít přístup k různým vrstvám vědomí.

Ve svém životě nepovažuje za dostačující motivaci mít práci, pomáhat lidem atd., ale potřebu a touhu k naplnění spirituální stránky své osobnosti. Člověka vnímá jako komplexní bytost včetně bio-psycho-socio-spirituálních aspektů.

## **5.8 Rozhovor s psychologem a psychoterapeutem Eliášem**

Věk: 70 let

Psychoterapeutická praxe: 43 let

Vzdělání: klinická psychologie (VŠ)

### **5.8.1 Osobní historie a spiritualita**

Pan Eliáš přišel do kontaktu s psychedelickými látkami během studia na vysoké škole v rámci terapeutického sezení pod dohledem primáře. Tato zkušenost mu pomohla lépe se zorientovat ve stavech rozšířeného vědomí. Jeho další vzdělání a zkoumání rozšířených stavů vědomí ho přimělo absolvovat další psychoterapeutické výcviky jako např. ericksonovský výcvik v hypnóze. Po jeho ukončení vstoupil do výcviku holotropního dýchání. Během univerzitních studií se zajímal o schizofrenii a na toto téma psal diplomovou práci. Jeho pracovní kariéra začala na uzavřeném nebo rehabilitačním oddělení pro psychotiky a schizofreniky. Krátkou dobu pracoval na chronickém oddělení, kde byl svědkem neprofesionálního jednání ze strany personálu k pacientům. Proto se rozhodl s pacienty pracovat a přistupovat k nim jiným způsobem. Začal s nimi praktikovat Skyneryův Token economy system behaviorální terapie, provedl teritoriální úpravy jako např. demarkační čára kolem postele nebo vlastní noční stolek u postele. Pak přešel na rehabilitační oddělení, kde strávil několik roků a následovala praxe v denním socioterapeutickém sanatoriu. Pan Eliáš pracoval se svými pacienty kreativně, používal různé druhy terapií, takže práce byla intenzivní, ovšem, jak sám uvedl, s poměrně malými výsledky. Práci tam ukončil z důvodu personálních změn. Poté založil s dalšími kolegy jinou organizaci, kde zázemí mělo relativně spirituální charakter. Jeho pracovní kariéra má velmi bohatou historii. V současné době je pan Eliáš aktivní v mnoha směrech Jeho hlavní pracovní náplní je soukromá psychoterapeutická praxe.

Důležitým bodem v jeho životě byla zkušenost s holotropním dýcháním. Zjistil, že stavy rozšířeného vědomí, které zažil na základě užití LSD v rámci studijních sezení, jsou

totožné se zážitky z holotropního dýchání. Uvádí: „*Neudělala to ta látka, ale bylo to něco ve mně, co si otevřelo cestu a otevřelo mi to tak možnosti přístupu k neologismům a k vidění věcí jiným způsobem.*“ Tak potvrzuje skutečnost, že psychedelika jsou nespécifické amplifikátory. Podle toho pan Eliáš nepřestal pracovat s rozšířenými stavy vědomí. Ve své působnosti se přiklání k postupnému rozšiřování vědomí, proto ho zajímá práce spojená jak s vědomím, tak se spiritualitou.

### **5.8.2 Vztah respondenta ke spiritualitě a náboženství**

První kontakt s náboženstvím, na který si pan Eliáš vzpomíná je návštěva kostela se svou babičkou. Potom se jeho spiritualita rozvíjela kontinuálně přes v jistém smyslu rozšířené stavy vědomí. V jednom v takovém stavu měl intenzivní rozhovor s Ježíšem. Svou zkušenost popsal následovně: „*Mám dojem, že to, co se nám děje potenciálně ve spojení s nábožností, zažíváme ve vědomí, kam si chodíme pro všechny tyhle věci a záležitosti, jak je zpracujeme, jestli z nich uděláme Boha nebo archetypy nebo osobní svět, který se tím obohacuje nebo rozšiřuje.*“

Oblasti, které se nejintenzivněji věnoval je hinduistická tradice kundalini mahajóga, kterou i osobně praktikoval. Nejvíce ho však oslovuje buddhismus. Pan Eliáš čerpá i z původních domorodých kultur.

Téměř každodenně praktikuje jógu. V rámci kontaktu se spiritualitou a vstupem do posvátného prostoru činí rituály na osobní rovině.

Vnější spirituální vedení nemá, ale hovoří o zvnitřněném vedení, za které považuje vědomý stav, ve kterém může srovnávat své etické a morální hodnoty a formovat tak svůj postoj k životu.

Jeho největší inspirací mu byl Albert Pesse svou filosofií i pojetím spirituality.

Modlitba a vztah k ní se u pana Eliáše vyvíjela přes indiánskou tradici v podobě modliteb ke světovým stranám. Za nejsilnější modlitbu považuje modlitbu děkovnou.

Spiritualita je podle něj konotace, která by se měla objevit jako výsledek adekvátně vedené psychoterapie. Míjí doslova: „*Spiritualita je něco přirozeného k čemu se člověk přirozeně dostává ve svém životě, když ho žije dobře, kvalitně.*“ Takto vidí její roli, jakou sehrává v životě člověka.

Přednost dává spiritualitě na soukromé úrovni. Ke spirituálním komunitám a spiritualitě na kolektivní úrovni je spíše skeptický z důvodů zkušeností, které z nich má.



Spiritualita se panu Eliášovi měnila vzhledem ke zkušenostem s psychedelickými látkami nebo holotropním dýcháním. Jeho pojetí spirituality se tak rozšiřovalo a prohlubovalo v různých oblastech jeho života.

Obsah spirituálních zážitků nehraje pro pana Eliáše tak důležitou roli, jako postupné „objevování“ vlastního vědomí. Spočívá v hluboké zkušenosti, že člověk není izolovaný, je součástí všeho, je vším.

Rozšířenému stavu vědomí je pana Eliáše i soustředění. Pomáhá mu pohyb, kterým se dostává do vědomí vlastního těla. Zbavuje se tak přetlaku a zátěže. Při práci s lidmi vnímá stav rozšíření vědomí za běžnou součást svého života. Pro ilustraci uvádí myšlenku M. Ericksona: celý život se nacházíme ve stavu změněném vědomí a ani o tom nevíme.

Pan Eliáš se kategorii posvátna učil od různých kultur např. od Indiánu, pro které je oheň posvátný. Nebo na Bali zažil způsob přístupu k novorozencům, temeno jejichž hlavy je posvátné, je místem pro žehnání a až po čtyřech měsících se iniciuje obřad, kdy se poprvé mohou dotknout nohou země, protože až do této iniciace novorozenci patří Bohu. Pro pana Eliáše je posvátno hlubokým přímo ontologickým vztahem k ohni, k sexualitě a k dětem.

Negativně spiritualitu vnímá ve vztahu k ostatním lidem. Náročnou spirituální zkušenost zažil při psychicky těžko zvládnutelném rituálu Santo Daime. Vzpomněl si na událost se svou indickou učitelkou, která očekávala, že bude praktikovat učení, které mu předala, ale on právě v tomto očekávání cítil značný rozpor a pocit vlastní viny.

Pan Eliáš má ne zcela jednoznačný názor na spiritualitu, která má člověku pomoci být mravnějším. Ve své praxi se mj. dostává do intenzivního kontaktu s lidmi, kteří jsou v tzv. bypassu. Spiritualitu v takovém stavu vnímá jako „kontaminovanou“ neblaze zasaženou, ať už skrze psychickou manipulaci nebo zneužívání, též jako „duchovní ulítnutí“ neboli bypass.

Pan Eliáš smysl života vidí v permanentní pomoci lidem, v žití smysluplného života a implementaci, tj. důsledném naplnění vlastních vztahů.

Nijak často nepocituje na sobě slabost ani únavu, pomáhá mu pohyb, jízda na kole, voda v podobě sprchy má pro něho silný očišťující až rituální charakter. Má svůj oltář, který pro něho plní funkci místa středobodu.

V recepci umění i ze záliby se věnuje nebo věnoval zejména sochařství, malířství a fotografování, také četbě literatury a poslechu hudby.

### 5.8.3 Vztah respondenta k psychoterapii

Samotnému panu Eliášovi psychoterapie velmi pomohla, byla pro něho něčím jako „očistou“. Jak již bylo řečeno, do psychoterapie zahrnuje i terapeutické zkušenosti s užitím psychedelik a z holotropního dýchání.

Otázku, zda má psychoterapie pracovat se spiritualitou, považuje za důležitou právě tak jako odpověď na ni. Spiritualita podle něho může být přítomná ve výsledku dobře vedené psychoterapie, ale psychoterapeut se už dál klientovou spiritualitou zabývat nemusí. Setkává se s lidmi, kteří jsou ve své spiritualitě, respektive pseudospiritualitě doslova „zamotaní“. U takových lidí se snaží jejich spiritualitu „stáhnout“ na zem, aby se dostala do kontextu jejich reálného života.

Výcviky si volí na základě zkušeností s psychedeliky a práce se schizofreniky a psychotiky. Pessoa Boyden psychomotorická terapie PBSP je podle pana Eliáše směr, který člověka učí poznání sebe sama a spiritualitu dostat tam, kam patří, tedy do těla a emocí, protože vyvolané obrazy jsou odrazem nežitých emocí.

Výcviky vztahující se k jeho vlastní spiritualitě panu Eliášovi pomohly v uvědomění, „falešné“ spirituality, tj. poznat pejorativní podoby spirituality i nakolik se dá rozměr spirituality zneužívat.

Důležitost své profesi nepoměřuje vztahem ke své vlastní spiritualitě.

Pana Eliáše v psychoterapii nejvýznamněji ovlivnily tyto směry: family system medicine, hypnóza, PBSP, systemická terapie. Včetně užití psychedelik a holotropní dýchání.

Doslova uvádí: „*V tom jak pomoci lidem v jejich celkovém vývoji, věřím více na terapii samotnou, kdežto holotropní dýchání, jim pomáhá spíše v jejich individuálním vývojovém procesu.*“

Psychospirituální krizi pan Eliáš vidí jako téma, které se společensky glorifikuje. Je si vědom, že se jedná o fenomén, který se šíří díky celospolečensky svobodné atmosféře. Psychospirituální krizí lidé procházejí z důvodů, že na takovéto zážitky nejsou připraveni ani fyzicky, ani psychicky, emocionálně. Také často praktikují silné a časově náročné meditace nebo se zúčastňují ayahuaskové ceremonie, aniž by předem prošli potřebnou (detoxikační) přípravou. Doslova podotýká: „*Nejsme civilizace, která by na to byla připravená, proto je to takhle explozivní. Jde o explozi esotericko-psychoterapeuticko-psychedelických zkušeností.*“

Jednu z forem psychospirituální krize pan Eliáš osobně sám zažil. Zpětně tuto zkušenost hodnotí pozitivně, ale s tím, že pro jeho okolí to nebylo jednoduché.

Na prvním sezení se pan Eliáš snaží klientovi nabídnout a vymezit bezpečný rámec pro získání jeho vlastní zkušenosti. Pouhá rada, aby nepanikařil, když je vyděšený a zmatený takovému klientovi nepomáhá. Proto se postupuje po jednotlivých krocích. Jako první je třeba přivolat „pilota“, tedy něco, co má člověk nad svým egem. Dále je důležité uvědomit si „spouštěče“ psychospirituální krize. Následující krok spočívá v uvědomění si symptomů, a nakonec je nutné propojení s odpovídajícími elementy klientovy historie. Zodpovědný závěr nelze učinit ani snadno ani rychle. Často je zapotřebí psychiatrické pomoci spojené s léčbou psychofarmaky.

#### **5.8.4 Významná témata pro respondenta**

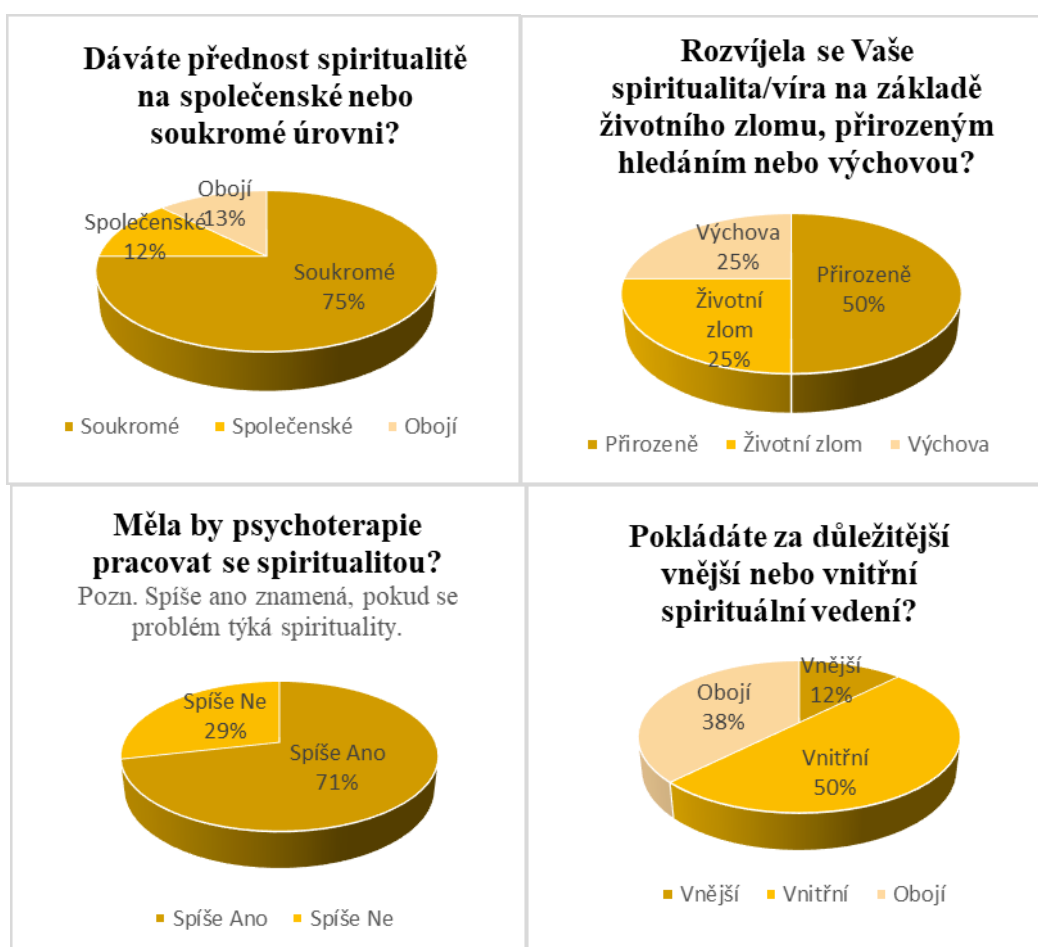
Panu Eliášovi je spiritualita nástrojem ke kultivování duše a tato kultivace se děje prostřednictvím mystických zážitků. Mystika pomáhá osobnímu rozvoji a cestě k Bohu nebo k tomu, o čem si člověk myslí že je Bůh. *„Spiritualitu mám pojatou velmi široce, vůbec ne jako vztah s Bohem. Spiritualita jsou pro mě etické hodnoty. Práce s Bufó Alvarius na mě měla velký vliv otevřela mě a udělala to jako normální tělesné prožívání“*. Pan Eliáš se považuje za ateistu v tom smyslu, že Bůh je výtvozem člověka. Důležitým aspektem jsou prožitky, kdy se vědomí dostane tak daleko, že se setká s aspektem Universa a může s ním být takto spojený. *„Mystický zážitek má charakteristiku, kterou nejde poznat a vyjádřit, ale je to současně nabytí znalostí a vědomostí, které by člověk nenabyl skrze knihy nebo nějaké studium. Je to pravda, která se k člověku dostane poznáním pravdy. Pravdy, které záleží, jak si ji lidé zpracují“*.

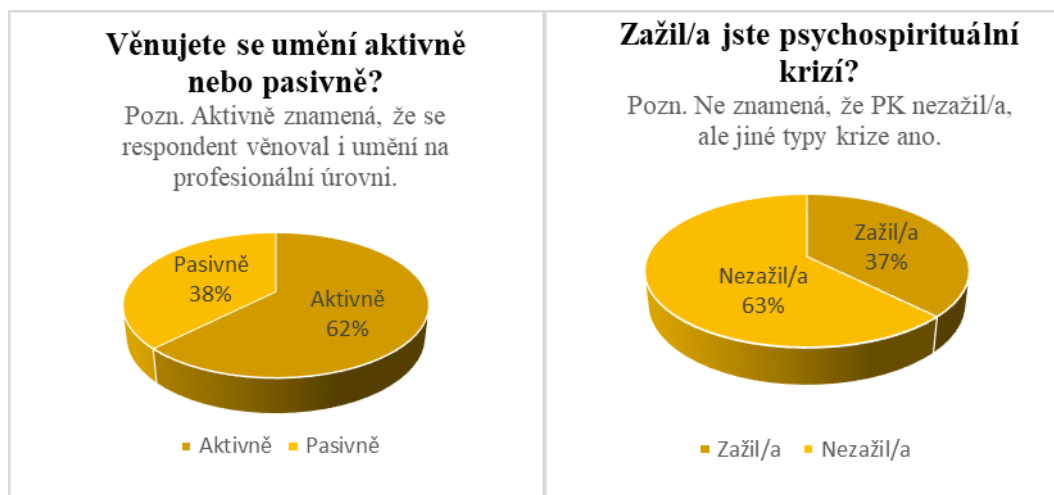
Důležitým tématem je pro pana Eliáše tzv. spirituální byppas, ve kterém se člověk dostane do jisté spirituální role, v níž se jakoby „uhnízdí“. Mnohdy je velmi těžké z takové role vystoupit nebo k ní získat odstup. Někteří lidé, kteří za panem Eliášem přicházejí, pocházejí z křesťanských rodin, kde na základě až patologické víry mají velmi deformovaný vztah k sobě a k životu. Podle pana Eliáše problém zůstává otevřený: *„Byl bych rád, kdyby se šířilo něco, co by lidi dělalo lepšími a souhlasím s tím, že je to problém kultury, ve které žijeme, která neposkytuje správné vedení, abychom byli lepší, chybí mise. Je to průšvih, v čem teď žijeme. Náboženství mělo velkou důležitou úlohu, chybí taková úloha, ale čím jí nahradit?“*

## 6. Zpracování dat

### 6.1 Grafický přehled vybraných otázek na respondenty/ky

Vybrala jsem několik vztyčných otázek, ve kterých se respondenti shodují nebo naopak názorově rozcházejí. Odpovědi všech respondentů k jednotlivé otázce jsem sepsala a tato tvrdá data s pomocí excelové tabulky jsem doplnila. Grafické znázornění v tomto případě slouží pro lepší vizualizaci.





## 6.2. Přehled nejvýznamnějších myšlenek respondentů/ek

Tato tabulka znázorňuje u každého respondenta zachycení stěžejní myšlenky, která se v průběhu rozhovoru opakovala. Pokládáním různých typů otázek respondentovi/ce vyplynulo na povrch jeho stěžejní téma, myšlenku, postoj, ideu ad.

Pan Pavel	Osobní vztah/dialog s Bohem	Výcvik v analytické psychologii
Paní Anežka	Žít v přesahu/transcendenci	Rogersovský výcvik
Pan Karel	Žít ve štěstí, znát svůj životní úkol a zpracovat karmu	Hypnóza
Paní Marie	osobní rozvoj	Integrace v psychoterapii
Slečna Iva	Přijetí	Rogersovský výcvik
Sestra Kamila	Být v kontaktu se skutečností a s Bohem	Integrace v psychoterapii
Pan David	Prožitek něčeho, co je v přesahu, komunikace a kontakt s živým Bohem	Gestalt terapie
Pan Eliáš	Etická a morální čistota	Psychomotorická terapie Hypnóza

## 7. Diskuse

Na první pohled je zřejmé, že výběr respondentů vzhledem k jejich spiritualitě nebo víře je poměrně obsáhlý. Osm různých respondentů nabízí příklad osobitého a jedinečného vztahu ke spiritualitě. Uvědomila jsem si rozsáhlou škálu toho, co vybraní respondenti považují za spiritualitu.

Konkrétně jsou tu zastoupeni ti, kteří byli vychováni v katolické tradici, dále běžní věřící křesťané, kteří žijí rodinným životem, a nakonec řádová sestra, jejíž život je zasvěcený kněžské spiritualitě. Specifická je spiritualita respondentky, která vychází zejména z fenomenologické filosofie. Netradiční pojetí spirituality zaujímají respondenti, zaměřeni na východní, šamanskou nebo transpersonální spiritualitu. Tito respondenti se jako cestovatelé dostali do kontaktu s mimoevropskými kulturami a tradicemi a díky tomu nabízejí odlišné srovnání a názor.

Někteří respondenti vychází z více náboženských a duchovních tradic. Vymezení pojmu „věřící“ je tedy v této práci relativní, partikulární. To poukazuje k tomu, že spiritualita má dnes spíše nejasné a rozvolněné hranice. Příkladem je pan Eliáš, který se považuje až za nevěřícího ateistu ve smyslu osobního vztahu k Bohu, přičemž jeho pojetí spirituality je širší, přesahuje k transcendentnímu spojení s Universem skrze vědomí. Příklad sestry Kamily nebo pana Davida poukazuje na uvědomování si Boha, jak v „nenáboženském“ pojetí, tak v osobním vztahu k Bohu. Toto pojetí spirituality popisuje již zmíněná A. Schreurs. Ta do vnitřního prožívání spirituality zahrnuje postoje, myšlenky, ideály, pocity a modlitby člověka k božskému vyššímu světu, což je vztahem k transcendentnímu bytí. Všechny tyto aspekty v každodenním životě člověka se prolínají spolu s odrazem prožívané reality. Jako další příklad prožívání transcendentního bytí je paní Anežka, která často zmiňuje spiritualitu jako otevření se přesahu do transcendence, a to koresponduje s rogersovským výcvikem, který absolvovala. Psycholog a psychoterapeut C. Rogers se zabýval fenoménem transcendentna a bral jej jako možný námět použitelný v psychoterapii. Paní Iva, která také prošla rogersovským výcvikem, vyzdvihuje téma bezpodmínečného přijetí, které u ní hraje důležitou roli vzhledem k pocitu viny nebo hříchu, se kterým byla negativně konfrontována ve své katolické výchově. Také u pana Pavla, který se zabývá analytickou psychologií, není tento směr v rozporu s jeho spiritualitou, naopak to vidí jako její prohloubení, a proto vyzdvihuje koncept bytostného já v souladu pojetí C. G. Junga.

Někteří respondenti poukazují na kladný vliv spirituality, kterou efektivně zahrnují do své osobní psychohygieny, zdůrazňují pocit „čistoty“ a „zastavení“, sebereflexe, zbavení se přebytečné zátěže a úzkosti. Výsledkem je celkové zklidnění.

V této práci je respondenty naznačena spiritualita „východní“, (orientální) srovnání těchto směrů se spiritualitou, křesťanskou „západní“ až po synkretické spojení křesťanství, šamanismu a buddhismu. Někteří respondenti staví východní spiritualitu do protikladu vůči křesťanství. Východní spiritualita vyzdvihuje témata jako jsou karma, reinkarnace, vnímání a vědomé působení energie, např. včetně energie božské, rituály nebo obřady s pevně daným řádem. Důraz je kladen i na komunitu a společenství s nutností dodržování určitého řádu. V západní spiritualitě je spíše zdůrazňován osobní vztah, kontakt a dialog s Bohem, včetně vztahu k Bohu ve smyslu poměru služebníka a pána, dále je důležitá modlitba, která vztah s Bohem upevňuje. Většina respondentů považuje děkovnou modlitbu za nejhodnotnější.

Jako důležité téma této práce se ukázala problematika prožívání vnitřní spirituality s dopadem do reálného života. To lidem buď pomáhá žít smysluplnější život a lépe snášet těžkosti a utrpení, anebo se prožívání vnitřní spirituality stává příčinou utrpení a přináší řadu problémů v běžném životě. Okolí jedince nebo společnost vůbec, které tuto problematiku ne zcela chápou, anebo ji málo tolerují, vyžaduje plnění jistých povinností a závazků. Pokud není schopen jich dostát, tak postih a důsledek může být pro jedince devastující a vzhledem ke společnosti až marginalizující. To může fungovat jako spouštěč psychospirituální krize. S touto problematikou přichází do kontaktu psychoterapie, která jako specifický obor může lidem pomoci jako jedna z pomáhajících profesí. Respondenti, kteří prošli nějakou formou psychospirituální krize, se jí posléze začali profesně věnovat. Respondenti, kteří něčím takovým neprošli, ani neuvedli, že by takové klienty ve své péči měli. Názor paní Ivy na psychospirituální krizi, kterou považuje převážně za spojení obrazů a symbolů s dramatickými projevy, počítá i hlubokou depresi. Psychospirituální krize se může týkat různě postižených jedinců. Poznatky jednotlivých respondentů k této problematice se navzájem různí. Projevy psychospirituální krize jsou pro společnost určitou informací nebo poselstvím ve smyslu antropologickém. Další poznatek poukazuje na charakter dnešní doby vyznačující se konzumním způsobem života, který vyvolává touhu po superpocitech, superzážitcích atd., které se čím dál tím více stávají příčinou přechodných psychóz, riskantních jednání a podceňování reálných možností a deziluzí. Chybí optimální, harmonický rozvoj člověka a celkově prospěšná střídmost. Vzhledem k důležitému rozlišení, jestli je jedinec věřící nebo není, sestra Kamila uvedla, že

psychospirituální krize se většinou projevuje u nevěřících, kteří nevědí kam takový psychický stav zařadit. Bylo by dobré zjistit, jestli mají takovou zkušenost i věřící. Ti většinou takový stav lépe chápou, aniž by taková krize byla příliš markantní. Sestra Kamila připouští fakt, že je možné prožít psychospirituální krizi i v případě věřícího, který jinak netrpí psychickými potížemi. Ten má svou víru založenou na dogmatické víře, do jeho života však může vtrhnout silný mystický zážitek s destruktivním důsledkem. Odlišný názor odkazuje ke skupině, do které patří duševně nemocní, věřící i nevěřící, kteří jsou atakováni manickými až děsivými mystickými zážitky. Ti, kteří jsou „pouze“ duševně nemocní, potřebují péči zejména psychiatrickou s pomocí psychofarmak a také péči psychologickou. A těm, kteří z nich jsou věřící může být poskytnuta pomoc formou duchovního doprovázení. Ukazuje se, že pro jedince je těžké přijmout fakt, že trpí psychiatrickým onemocněním a cítí se být stigmatizován. Díky empatickému profesionálnímu přístupu pacient postupně svou duševní nemoc vnímá a přijímá i jako psychospirituální krizi. Tak je mu umožněno hledat a nacházet porozumění mimořádným zážitkům, a svou nemoc vnímat např. jako boj dobra se zlem. Oba tyto přístupy pomáhají pacienta stabilizovat, lépe zvládat nemoc a tím zefektivnit jeho léčbu.

Cílem psychoterapie není jen zmírnění, popř. odstranění psychického nebo fyzického utrpení. Ale i snaha o optimálně dosažitelný rozvoj osobnosti. Pokud psychoterapie akceptuje i spirituální složku osobnosti, výpovědi respondentů se shodují, že lze v omezené míře pracovat i se spiritualitou klientů. Většina respondentů v kompetencích své profese zaujímá flexibilní postoj, nakolik se spiritualitou pracovat či vůbec ne. Všichni respektují spirituální složku osobnosti, jak u sebe, tak u svých klientů. Na základě rozhovorů s respondenty se domnívám, že téma spirituality do terapie patří, ale terapeut musí být obeznámen s touto oblastí a neměl by klientovi podsouvat svoje duchovní postoje. Respondenti, kteří se přiklánějí k názoru, že by se spiritualitou spíše pracovat nemělo, tudíž se přiklánějí spíše k možnosti nespirituálního postoje ke klientovi.

Pan Pavel a sestra Kamila se shodou okolností stali věřícími v devatenácti letech. Z pohledu vývojové psychologie je to období na rozhraní vývojové fáze mezi dokončeným hledáním vlastní identity a vstupu do mladé dospělosti. Stát se věřícími bylo učiněno z vlastního rozhodnutí. Toto rozhodnutí je u nich trvalé. V dětství nebyli konfrontováni víceméně s žádnými náboženskými tématy ze strany rodičů. Zatímco obě dotazované respondentky, které byly nábožensky vychovávané, byly nevhodně zatížené náboženskou výchovou, což vyústilo během dospívání v jejich vnitřní konflikt, jistou tíseň a pochyby. Postrádaly potřebnou konfrontaci a vysvětlení svých otázek a pochybností. Vystává tak



otázka s tematikou vlivu náboženské výchovy dětí, včetně vhodného způsobu vedení dětí k víře s ohledem na jejich vývoj. Polovina respondentů si jako první kontakt se spiritualitou a její uvědomění pamatuje v souvislosti s pozitivním vlivem prarodičů.

Respondentky vychované v katolické tradici zdůraznily, že pocit viny a hříchu může vytvářet řadu problémů v životě člověka včetně rezervovaného přístupu k náboženství. Karmelitská tradice pracuje s pocitem hříchu a viny, jako negativními vlastnostmi, které jsou nedílnou součástí lidské povahy, ale mají v sobě potenciál stát se cnotmi cestou jejich cílené „kultivace“ (Petr, Červenková, 2015, s. 25). Sestra Kamila i pan David se v podstatě shodují, že taková kultivace je dosažitelná pomocí psychoterapie a tzv. duchovního doprovázení.

Nyní zmíním některé ze sedmi rovin modelu spirituality, jak je popsán v teoretické části, tak jak se objevily v odpovědích respondentů. U všech byla zastoupena rovina předpokladu. Každý z nich má svoji životní filosofii, kterou se řídí a v jejímž duchu se dále vzdělává. Rovinu obřadů zmiňují pánové Karel, Eliáš a částečně i David. Pan Karel naznačil propracovaný systém hinduistických obřadů s přesně daným cílem a postupem. Obdobně popsal pan Eliáš a pan David indiánskou, šamanskou kulturu s jejich obřady a rituály. Obřady vyžadují příslušné rituální chování, dodržování asketických pravidel, specifické pojetí čistoty ad. Ústřední rolí v životě respondentů zaujímají spirituální zážitky. Respondenti je zmínili na základě životního „otřesu“ nebo, že byly vyvolané cílenou duchovní praktikou, mystické zážitky byly navozeny psychedelickou látkou v rámci rituálu anebo spontánními prožitky. Vliv svých vlastních spirituálních zážitků respondenti popsali jako revizi svých hodnot, včetně aspektů morálních a etických, dále jako potvrzení existence Boha nebo transcendence, ve smyslu osobního poselství nebo zprávy pro jejich budoucí život. Tak udržují kontakt a spojení se Zemí, s Bohem, s transcendencí. Ochotně sdělovali své spirituální zážitky. Jsem jim vděčná, že byli ochotni o tom se mnou otevřeně hovořit. Někteří přímo a někteří nepřímo upozorňovali na integraci spirituálních zážitků. Jako něco zcela zásadního jak pro sebe, tak pro klienty. Většina respondentů popsala své spirituální zážitky jako něco, co je jistým způsobem charakterově nebo hodnotově ovlivnilo. Podobnost zážitků byla zřejmá, zažívali hluboké pocity klidu a absolutního míru, bez přítomnosti jakéhokoliv strachu. Někteří to přirovnali ke stavu, že v daný okamžik mohou bez obav a s klidem zemřít. Co se týče roviny společenství sestra Kamila a pan David upřednostnili vyváženost spirituality ve společenství a na osobní rovině, obě mají svůj význam. Téměř všichni zdůrazňovali význam soukromé vnitřní roviny prožívání spirituality. U paní Marie to bylo zvnitřněné duchovní vedení a zvnitřněné desatero, které

si uvědomuje, a proto nemusí hledat vnější vedení, nebo si externě připomínat morální, etické a duchovní hodnoty. Rovina tvořivosti mě u respondentů obzvlášť zajímala, proto jsem ji v rozhovoru zařadila jako důležitou otázku. Někteří respondenti jsou umělecky nadaní, umění studovali a věnovali se mu na profesionální úrovni. Všichni respondenti chápou umění jako něco nezbytného pro svůj život. Umění má pro ně funkci zastavení, vyjádření něčeho, co se slovy stěží poznává a předává. Paní Marie umění považuje za tvorbu pod vlivem spirituálních zážitků. Za specifické prožívání spirituality, tak jak je dané životními událostmi, např. paní Anežka považuje porod, sexualitu i momenty, kdy je ohrožen život nebo dojde k smrti blízkého člověka. Fragmentární rovinu a s ní spojené zážitky popsaly paní Anežka a Marie jako bezprostřední, spontánní zážitek spojený s konkrétním místem, s eventuálním kontaktem se zvířetem apod.

U poloviny respondentů psychedelická spiritualita sehrála důležitou roli v jejich životě. Díky ní mohli poznat spiritualitu v širším kontextu. Upozornili, že pokud jde pouze o honbu za exaltovanými pocity a chybí tam terapeutický nebo „seberozvojový“ kontext, tak mohou nastat určité problémy. Respondenti, kteří se věnují transpersonální spiritualitě s pomocí psychedelických látek, prošli výcvikem ericksonovské hypnózy. Podle M. Ericksona jakékoliv učení nebo sebepoznání probíhá lépe ve změněném stavu vědomí.

## 7.1 Limity

V kvalitativním výzkumu je často diskutováno téma validity v porovnání s výzkumy kvantitativními; např. malý vzorek respondentů, subjektivita výzkumu ad. nejsou plnohodnotné (Kostnínková a Čermák, 2013, s. 41; podle Smith, Flowers a Larkin, 2009). V takovém případě je validita zajištěna vedoucím této práce, jako kritickým a nezávislým supervizorem a také sdílením výsledků výzkumu s respondenty. Použitá analýza (IPA) má určitý limit, výzkumník ovlivňuje zaměření a vedení rozhovoru. Jako do jisté míry problematický se jeví fakt, že výzkumník začíná rozhovor otázkou, která však v samotném zpracování chybí. Čtenář se musí obejít bez audio nahrávky, ve které by mohl slyšet citové zabarvení atd. v hlase respondenta aj. (Kostnínková a Čermák, 2013, s. 39; podle Smith, Flowers a Larkin, 2009). Výzkum je koncipován jako kvalitativní sonda s pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Pozměněná formulace nebo interpretace některých otázek během rozhovoru byla možná, u jiných zcela vyloučená. Tento výzkum byl náročný hlavně časově. U většiny respondentů šlo o jednorázové rozhovory bez dalšího pokračování. Rozhovor na pokračování se podařilo uskutečnit jen s jedním respondentem.

### **7.1.2 Etické komplikace a problémy**

Realizace výzkumu přinášela jisté komplikace, jednak jde o práci s citlivými informacemi a jednak o pocit etického závazku vůči respondentům. Respondenti byli informováni, že jde o bakalářský projekt, což potvrdili svým podpisem, včetně souhlasu s eventuálním zveřejněním poskytnutých informací. Po přepsání a zpracování textu měli možnost se vyjádřit k uvedeným údajům s tím, že nebude uveřejněno plné znění nahrávky ani doslovný přepis rozhovoru. Závazný ohled k respondentům je dán reciproční dohodou, jíž výzkumník věnuje respondentovi svou pozornost a dává mu tak možnost ujasnit si sama. Nelze pominout, že respondent dává k dispozici svůj čas i vnitřní svět.

## 8. Závěr

Snažila jsem se o vymezení pojmu spirituality, přičemž jsem využila práce různých autorů jako např. P. Říčana, A. Schreursové, V. Smékala, Z. Vojtíška, P. Duška a J. Motla. V teoretické části se zabývám psychologíí náboženství, psychoterapií a psychospirituální krizí, pojednávám o zakladatelích vybraných psychoterapeutických směrů, ke kterým se respondenti hlásí. Jsou uvedeny závažné myšlenky C. Rogerse, C. G. Junga, M. Ericksona, S. Grofa a F. S. Perlse, zejména v tom smyslu, jaký postoj zaujímají ke spiritualitě a náboženství. Rovněž se vyjadřuji stručně k novodobým psychoterapeutickým výcvikům, jako je integrace v psychoterapii (VIP) nebo psychoterapeutický výcvik integrované psychoterapie (F. Knobloch). Nakonec je pojednán aktuální stav problematiky psychospirituální krize.

Celkově tato práce poukazuje na otevřenost a schopnost integrace různých psychoterapeutických směrů ve vztahu k širšímu pojetí spirituality, různých náboženských směrů ad. Respondenti kladou důraz především na to, jaký dopad má spiritualita nebo náboženství na psychickou stránku jejich osobnosti. Rovněž detailněji poukazují na to, nakolik se spiritualita projevuje v náboženském a církevním světě i mimo něj. Z toho vyplývá soustavná snaha a potřeba respondentů spolupracovat v rámci širší báze dané psychiatrií a spirituálním prostředím. Respondenti, kteří jsou nebo byli aktivně činní v církvi, podotýkají, že jim bylo povoleno věnovat se psychoterapii, což dosud není u nás běžné.

V souladu s výpověďmi respondentů pojednávám o transpersonální psychologii a psychoterapii, zaměřené na rozšířené stavy vědomí. I když jde o disciplínu na rozhraní, přináší důležité informace o spiritualitě a souvisejících jevech. Ne všichni respondenti pracují s rozšířeným stavem vědomí, což zdůvodňují svým vlastním, subjektivní výkladem.

Téměř všichni dotazovaní respondenti na sobě pracují nejen obecně, ale i spirituálně, snaží se integrovat dílčí částí své osobnosti. Většina z nich se celoživotně vzdělává nebo terapeuticky experimentuje. Uvědomují si, že pro svou odbornou práci potřebují hlubší zkušenost. U některých respondentů se ukázalo, že určitý psychoterapeutický směr je názorově ovlivnil i ve vztahu k jejich vlastní spiritualitě, nebo se jednalo o souběh různých duchovních i psychoterapeutických směrů. Kladení otázek a vyprávění osobního příběhu každého respondenta posloužilo k efektivnější identifikaci jeho vlastní spirituality, včetně podnětů, které k tomuto procesu vedly.

Domnívám se, že přínos této práce spočívá v hlubším a detailnějším pohledu na spiritualitu a osobnost psychoterapeuta. Čtenář práce může zhodnotit, nakolik je předkládané pojetí spirituality v odpovědích jednotlivých respondentů adekvátní a přínosné.

## 9. Seznam použité literatury

1. BENDA, Jan. *Mystika a schizofrenie: mystické zážitky jako předmět klinického zájmu*. V Ústí nad Labem: Jan Benda, 2007. ISBN 978-80-254-0367-9.
2. ČERNOCKÝ, Karel. *Psychologický slovník*. Praha: Česká grafická Unie, 1940.
3. ERICKSON, Milton H. a Ernest Lawrence ROSSI. *Hypnotické světy: klinická hypnóza a nepřímé sugesce*. Brno: Emitos, 2009. ISBN 978-80-87171-12-7.
4. GROF, Stanislav a Christina GROF. *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-09-2.
5. GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2007. ISBN 978-80-7203-937-1.
6. HALEY, Jay. *Neobvyklá psychoterapie Milтона H. Ericksona*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-349-0.
7. HOLM, Nils G. *Úvod do psychologie náboženství*. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 1998. Studium (Portál). ISBN 80-7178-217-3.
8. JUNG, C.G. *Výbor z díla I*. Brno: Holar, 2017. ISBN 978-80-906731-3-7.
9. KADLECOVÁ, Eliška. 2014. *Spiritualita a religiozita v psychoterapii*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého. Filozofická fakulta.
10. KOSTÍNKOVÁ, Jana a Ivo Čermák. Interpretativní fenomenologická analýza. In: ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH, eds. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, s. 9-43. ISBN 978-80-210-6382-2.
11. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-657-8.
12. MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie: moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál, 2004. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-922-4.
13. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
14. MOTL, Jiří. Koncept psychospirituální krize: Meze a možnosti jeho využití péče o duševně nemocné, *Psychiatrie*, 2017, roč. 21, č.3, s. 134-139.

15. NYKL, Ladislav. *Pozvání do rogersovské psychologie: přístup zaměřený na člověka*. Brno: Barrister & Principal, 2004. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-86598-69-1.
16. PECHOVÁ, Olga. *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2927-4.
17. PETR, Michal a Denisa ČERVENKOVÁ. *Mezi duší a duchem: enneagram a křesťanská spiritualita*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-897-9.
18. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
19. SCHREURS, Agneta. *Psychotherapy and spirituality integrating the spiritual dimension into therapeutic practice*. London: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, 2002. ISBN 1 85302 975 0.
20. SMĚKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-221-2.
21. VOJTÍŠEK, Zdeněk, Pavel DUŠEK a Jiří MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.
22. VOJTÍŠEK, Zdeněk. Rozpoznat neviditelné, *Dingir*, 2010, roč.13, č. 3, s. 104-107.
23. VYMĚTAL, J., REZKOVÁ, V. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha, Portál, 2001. ISBN 80-7178-561-X.
24. VYMĚTAL, Jan. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. ISBN 80-901773-4-4.

#### **Internetové zdroje:**

25. Česká společnost pro analytickou psychologii (ČSAP). [online], [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: <http://www.csap-cz.eu/vycvik>
26. Institut pro výcvik v gestalt terapii (IVGT). [online], [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: <https://www.gestalt-praha.cz/>
27. PCA Institut Praha. [online], [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: <http://www.pca-institut.cz/cs/>
28. Psychoterapeutický institut (PSIN). [online], [cit. 2018-07-10]. Dostupné z: [http://psin.cz/?cz\\_intpsych](http://psin.cz/?cz_intpsych)

29. Výcvik integrace v psychoterapii (VIP). [online], [cit. 2018-07-10]. Dostupné z:  
<http://www.psychoterapie-integrace.cz/vycvik/vycvik>



## **Seznam příloh**

Příloha 1	Otázky polostrukturovaného rozhovoru
Příloha 2	Informovaný souhlas
Příloha 3	Rozhovor s panem Pavlem
Příloha 4	Rozhovor s paní Anežkou
Příloha 5	Rozhovor s panem Karlem
Příloha 6	Rozhovor s paní Marií
Příloha 7	Rozhovor se slečnou Ivou
Příloha 8	Rozhovor se sestrou Kamilou
Příloha 9	Rozhovor s panem Davidem
Příloha 10	Rozhovor s panem Eliášem

## **Příloha 1**

### **Otázky polostrukturovaného rozhoru**

#### **Osobní příběh:**

Mohl/a byste povědět o sobě a o Vašem životě, jak do Vašeho života vstoupila spiritualita a zájem o ní?

Jak jste se stal/a psychoterapeutem/kou, co Vás k tomu vedlo?

#### **Otázky:**

1. Co bylo důvodem pro to, abyste se stal/a věřícím? Na základě čeho, jste se rozhodl ve svém životě stát věřícím?
2. Která z duchovních/náboženských tradic Vás inspiruje nejvíce?
3. Čerpáte z jedné nebo více duchovních tradic?
4. Jste praktikující věřící člověk? Jak vypadá Vaše duchovní praxe?
5. Máte vnější duchovní vedení ve svém životě? (myslím, tím pastorační vedení).
6. Máte vnitřní duchovní vedení a jaké?
7. Čerpáte duchovní vedení ze života světců nebo filosofů? Kterých a proč?
8. Modlitba, jak jí prožíváte? Co pro Vás znamená?
9. Co podle Vás spiritualita jako pojem znamená?
10. Jakou roli ve Vašem životě sehrává spiritualita, co Vám vnáší do života?
11. Dáváte přednost spiritualitě v komunitě věřících, anebo spíše spiritualitě na osobní (soukromé) rovině? Která je podle Vás důležitější a proč?
12. Měnila se Vaše spiritualita a vztah k ní v průběhu Vašeho života?
13. Spirituální zážitky, jak moc jsou pro Vás důležité? Co pro Vás znamenají?
14. Zažíváte rozšířené stavy vědomí?
15. Co je pro Vás posvátné, jak vnímáte posvátno?
16. Vnímal/a jste spiritualitu negativně, že Vám spíše přináší utrpení a problémy?
17. Pomáhá Vám spiritualita řešit problémy a být mravným, dobrým člověkem?
18. V čem Vám psychoterapie pomohla?
19. Má podle Vás psychoterapie pracovat se spiritualitou? Co mají společného?
20. Na základě, čeho jste si vybral/a konkrétní psychoterapeutický výcvik?
21. V čem Vám pomohl psychoterapeutický výcvik ve vztahu k Vaší spiritualitě?
22. Jaký pro Vás má význam spojení Vaší profese psychoterapeuta s Vaší spiritualitou (duchovním životem)?

23. Které směry v psychoterapii Vás nejvíce ovlivnili nebo inspirovali?
24. Setkal/a jste se psychoterapií s něčím, co bylo v rozporu s Vaší spiritualitou/vírou?
25. Jak může psychoterapie nebo konkrétní psychoterapeutická škola, kterou jste absolvoval pomoc lidem v jejich vývoji?
26. Psychospirituální krize, jak tento fenomén vidíte očima psychoterapeuta/ky?
27. Máte osobní zkušenost s psychospirituální krizí?
28. Co byste poradil/a lidem, kteří prochází psychospirituální krizí?
29. Co považujete u sebe za smysl svého života?
30. Co Vám dává nejvíce sílu pokračovat dál, když se cítíte slabý/á?
31. Jaký máte vztah k umění? Je umění pro Vás v životě důležité a které?

## **Příloha 2**

### **Informovaný souhlas**

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „*Role spirituality u věřících psychoterapeutů*“.

Žádám Vás o souhlas s poskytováním výzkumného materiálu pro výzkumný projekt ve formě audio nahrávky rozhovoru, který bude nahráván na digitální diktafon.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Vaše identita zůstane v plné anonymitě a Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby tohoto výzkumného projektu s výzkumným materiálem budu pracovat výhradně já. Na kteroukoliv otázku můžete odmítnout odpovědět a kdykoliv v průběhu rozhovoru můžete interview ukončit. Ukončení rozhovoru a vystoupení z projektu pro Vás nebude mít žádné negativní důsledky. Vaše účast na projektu pro Vás nenese žádná rizika. Po přepsání rozhovorů dojde k autorizaci textu – budete mít možnost vyjádřit se k uvedeným údajům a upravit je.

**Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.**

V ..... dne ..... Podpis: .....

Autor:

Adriana Hůlková

Podpis: .....