

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Eliška Blažíčková

Spiritualita v terapii závislostí: kvalitativní analýza postojů a zkušeností terapeutů

Spirituality in the treatment of addiction: qualitative analysis of the attitudes and experiences of therapists

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha, 2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze dne 19. 7. 2016

Eliška Blažičková

.....

Poděkování:

Chtěla bych velmi poděkovat vedoucímu své práce Mgr. Jaroslavu Vackovi za jeho čas, podporu a mnoho cenných rad. Dále patří velký dík mým všem respondentům, bez kterých by tato práce nevznikla, za předání mi svých cenných zkušeností. Poděkování náleží i mé babičce.

Identifikační záznam:

BLAŽÍČKOVÁ, Eliška. Spiritualita v terapii závislosti: kvalitativní analýza postojů a zkušeností terapeutů. [Spirituality in the treatment of addiction: qualitative analysis of the attitudes and experiences of therapists]. 50 s. 3 přílohy. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF UK 2016. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Jaroslav Vacek

Abstrakt

Hlavním tématem, kterým se zabývá tato bakalářská práce, je osobní postoj a zkušenost se spiritualitou u psychoterapeutů z adiktologických služeb.

Cílem je popsat zkušenosti se spiritualitou psychoterapeutů a následně najít souvislost s jejich zaměstnáním, tedy psychoterapií.

V teoretické části se zabývám základním vymezením spirituality, jejími složkami a případnými riziky. Další stěžejní částí teoretické části je popis spirituality v kontextu vybraných psychoterapeutických přístupů.

V praktické části se již zabývám vlastním výzkumem, který je kvalitativní povahy. Design má charakter vícečetné případové studie (n=4). Výzkumný soubor tvoří 4 záměrně vybraní psychoterapeuti. Jako metodu sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor a Pražský dotazník spirituality. Získaná data z rozhovoru jsem následně zpracovala interpretativní fenomenologickou analýzou (IPA) a v dotazníku jsem sečetla body z jednotlivých dimenzí spirituality.

Bylo zjištěno, že vlastní prožívání spirituality může mít souvislost s psychoterapií. Všichni respondenti uvedli, že spiritualitu nějak prožívají, ale do své práce se jí snaží neprojektovat. Překvapivé je, že všichni respondenti také uvedli existencialismus jako důležitý psychoterapeutický směr, ze kterého vychází. Pro všechny je dále také velmi důležitá sounáležitost k prožívání spirituality.

Závěrem bych tedy ráda uvedla, že se skutečně podařilo najít souvislosti ve zkušenostech a postojích se spiritualitou u různých psychoterapeutů. Zároveň si myslím, že stejně jako souvislosti se vydařilo nalézt rozdíly a specifika u mých respondentů.

Klíčová slova

spiritualita; závislost; terapeut; terapie; psychoterapie

Abstract

Main theme of this bachelor thesis is personal spirituality attitude and experience at addiction services psychotherapists.

Purpose is to describe experiences with psychotherapist's spirituality and then to find connection with their work, psychotherapy.

Theoretical part is about basic definition of spirituality, its components and potential risks. Another important part of the theoretical part is describing spirituality in context of chosen psychotherapeutic attitude.

Practical part is my own qualitative research. Character of design is multiple case study (n=4). Research group consists of 4 psychotherapists chosen in purpose. As collection method I chose semistructured interview and the Prague spirituality questionnaire. Then I processed received data from interview to interpretative phenomenological analysis (IPA) and I counted points from each spirituality dimension in questionnaire.

It was found that personal spirituality experience can be related with psychotherapy. All the respondents reported that they experience spirituality of some kind, but they try to not project it in their work. It is surprising that all the respondents also reported existentialism as important psychotherapeutic course which they use as a base. For all is solidarity of experiencing spirituality very important.

In conclusion I want to say, that there really is connection in spirituality experiences and attitude at various psychotherapists. And I think that same the connections I could find differences and specifics at my respondents.

Keywords

spirituality; addiction; therapist; therapy; psychotherapy

Obsah

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Úvod | 9 |
| Teoretická část | 10 |
| 2. Spiritualita a náboženství | 10 |
| 2.1. Základní pojmy | 10 |
| 2.2. Složky spirituality | 11 |
| 2.3. Spirituální zkušenost a prožívání | 12 |
| 2.3.1. Spirituální prožitky | 12 |
| 2.3.2. Smysl života | 14 |
| 2.3.3. Altruismus, pospolitost a etické zaujetí | 14 |
| 2.4. Osobnost a spiritualita | 15 |
| 2.5. Rizika spirituality | 16 |
| 2.5.1. Sekty a sektářství | 16 |
| 2.5.2. Psychonautismus | 16 |
| 3. Spiritualita v kontextu psychoterapie | 16 |
| 3.1. Vybrané psychoterapeutické přístupy korespondující se spiritualitou | 18 |
| 3.1.1. Hlubinné přístupy | 18 |
| 3.1.2. Transpersonální přístupy | 22 |
| 3.1.3. Psychedelická terapie | 23 |
| 3.1.4. Humanistické přístupy | 24 |
| 3.1.5. Existenciální přístupy | 25 |
| 3.2. Nábožensky orientované přístupy | 26 |
| 3.2.1. Pastorece | 28 |
| 3.2.2. Pastorační terapie | 28 |
| 3.2.3. Terapie New Age | 28 |
| 3.2.4. 12 krokový program | 29 |
| 3.2.5. Ikonoterapie | 29 |
| 3.3. Vybrané spirituální prostředky v psychoterapii | 30 |
| 3.3.1. Rituály | 30 |
| 3.3.2. Symbolika | 31 |
| 3.3.3. Enviromentální enrichment | 32 |
| 3.3.4. Duch komunity | 32 |

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| 3.3.5. Tělesná cvičení a jóga | 33 |
| PRAKTICKÁ ČÁST..... | 34 |
| 4. Metodika..... | 34 |
| 4.1. Cíle výzkumu a výzkumné otázky..... | 34 |
| 4.2. Nominace výzkumného souboru | 34 |
| 4.3. Charakteristika výzkumného souboru | 35 |
| 4.4. Metody tvorby dat..... | 35 |
| 4.5. Etické aspekty ve výzkumu | 36 |
| 4.6. Reflexe osobní zkušenosti s tématem výzkumu | 36 |
| 4.7. Metody zpracování dat..... | 36 |
| 4.8. Výsledky | 37 |
| 4.9. Diskuse a závěry | 52 |
| 5. Použité zdroje | 54 |
| 6. Přílohy | 56 |
| 6.1. Seznam tabulek | 56 |
| 6.2. Seznam grafů | 56 |
| 6.3. Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)..... | 56 |

1. Úvod

Terapeuti již od dob Freuda byli skeptičtí a podezřívaví k náboženství a spiritualitě, považovali to za nevědecké a z psychologického hlediska dokonce škodlivé. Není tomu tak dlouho, co se spiritualita v psychoterapii konečně začala prosazovat, a to s podporou duchovních společenství. Neznamená to ovšem, že by se psychoterapeut měl stát profesionálem a odborníkem v oblasti spirituality a religiozity. Měl by především naslouchat duchovnímu jazyku, nebát se probírat existenciální otázky v terapii, ale na druhou stranu také umět ovládat negativní spirituální ovlivňování. (Griffith, 2005)

Následující práce se zabývá výzkumem spirituality u psychoterapeutů v adiktologických službách. Tato oblast je obecně dle mého názoru málo probádaná, více výzkumů zaměřených na osobní spiritualitu lze najít spíše u adiktologických klientů. Já sama k této problematice velmi inklinuji, což byl zásadní podnět k vytvoření tohoto tématu práce.

Cílem práce je tedy zjistit, jaké jsou zkušenosti a postoje se spiritualitou konkrétních psychoterapeutů.

Předmětem práce bude co možná nejdetailněji popsat a následně porovnat duchovní zaměření charakteristicky různých osobností.

Zásadní členění práce je na dvě části, tedy na teoretickou a praktickou. V první úseku teoretické části se budu zabývat všeobecně spiritualitou, jejími složkami a orientací na člověka. Další úsek teoretické části je vyhrazen pro psychoterapii. Mým zájmem je v této části v podstatě jen ilustrovat některé psychoterapeutické přístupy a podívat se na něj ze spirituálního hlediska. Jsem jinak přesvědčena, že není psychoterapie, která by nemohla být spirituální.

Praktická část je již o samotném výzkumu, konkrétně tedy o kvalitativní analýze. Záměrně jsem vybrala 4 psychoterapeuty, a abych došla k, dle mě k nejpreciznějšímu výsledku, použila jsem metodu hloubkových interview v kombinaci s Pražským dotazníkem spirituality. K analýze rozhovorů jsem využila interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA).

Pokusím se tedy podívat do nitra spirituality pohledem svým, pohledem psychoterapeutů a následně výsledky interpretovat co nejvěrnějším způsobem vzhledem k výpovědím terapeutů. Budu vděčná, pokud tento výzkum bude impulzem pro další výzkumy spirituality v psychoterapii.

2. Spiritualita a náboženství

2.1. Základní pojmy

Definice spirituality, religiozity a vnímání jejich vzájemného vztahu se napříč mnohými autory liší. Vzhledem k původu slova spiritualita z latiny (*spiritualis*-duchovní, *spiritus*-duch, alkohol), je zde zřejmý religiózní vliv. Religiozita vychází z latinského (*religio* – náboženství, náboženská víra).

Pojem spiritualita

Tento pojem překvapivě není tak starý, dříve se samozřejmě pracovalo více s pojmy náboženství a religiozita. Stříženec (in Bauer, 2011) se o spiritualitě vyjadřuje jako o multidimenzionálnímu konstrukt, který nelze snadno ohraničit.

Dle Kaliny (2013) se s pojmem spiritualita setkáváme velmi často v problematice závislostí. Právě spiritualita pomáhá utvářet charakter a vytříbovat hodnoty a velký význam má v rámci údravy. Kalina právě tuto zmiňovanou změnu klienta v terapeutické komunitě označuje jako zásadní, vnitřní zakořeněnou proměnu, která má téměř znaky náboženské konverze.

Spiritualita má v medicíně prokazatelně dobrý vliv na údravu. Co se týče odvykání od návykových látek má spiritualita pozitivní efekt na optimističtější pohled do budoucna. Nešpor (2006) uvádí jako pozitivní příklad výsledky výzkumu prevalence kuřáctví v ČR. Výskyt denního kouření byl mezi věřícími o 11 % nižší než mezi nevěřícími (17,6 % proti 28,6 %).

Doležalová (2005) na spiritualitu nahlíží jako na cestu k osobním životním hodnotám, lidství moudrosti a smyslu života.

Pojem náboženství

Jednotná definice náboženství nikdy nevznikla, dle Říčana (2007) dokonce mnozí vzhledem k historickým kořenům a rozmanitosti odmítají hovořit o náboženství jako o jednotném pojmu.

Říčan (2007) popisuje náboženství jako hledání smyslu, hodnot, důležitosti, způsobů, které mají vztah k posvátnému a spiritualitu jako hledání posvátného, čili jako „srdce a duši“ náboženství. I tak je dle Vojtíška (2012) v západním světě spiritualita spíše alternativou pojmu religiozita, ačkoli religiozita je často v dnešní době vnímána jako dogma

Štampach (in Říčan, 2007, s. 36)) náboženství definuje jako: „vztah člověka k numinózní transcendenci“.

Fromm (in Říčan, 2007, s. 39) zase na náboženství nahlíží jako na: „*systém myšlení a akce, sdílený skupinou a poskytující jedinci orientační rámeček a objekt oddanosti.*“

Pargament (in Bauer, 2011) uvádí, že i mezi psychology je problematické přiblížit a definovat pojem náboženství, snadnější je snad vymezit body, které určí, jak ho nedefinovat. Psychologové dle něj (tamtéž) náboženství nevnímají jako jev čistě institucionalizovaný, problematika náboženství se netýká pouze Boha a složky náboženství nelze hodnotit na dobré a špatné.

Přístupem může být i chápání náboženství jako to, čím se zabývá religionistika – věda o náboženství. (Říčan, 2007)

Spiritualita nebo náboženství?

Vyvstává mnoho otázek nad tím, zda jsou spiritualita a náboženství v souladu, zda jde o to samé, nebo zda se jedná o naprosto odlišné fenomény. Pargament (in Říčan, 2007) spiritualitu a náboženství pojímá z hlediska sociokulturního jako dvě protikladné polarity. První protiklady lze spatřit v dělení ve smyslu spiritualita jako **individuální** záležitost a náboženství jako **institucionální**.

Zajímavý je také náhled na **nenáboženskou spiritualitu**, tedy na prožitky obvykle považované za náboženské, jen zkušeny mimo náboženské organizace. Existují jisté faktory, které napovídají tomu, že se jedná právě o zmiňovanou nenáboženskou spiritualitu. Jsou jimi dle Říčana (tamtéž):

- **„Chemická“ mystika** – chápeme jako záměrné akutní intoxikace halucinogeny za účelem prohloubení či rozšíření vědomí, hledání smyslu života apod.
- **Požadavek „politické korektnosti“** – jedná se o prosazování duchovního stylu života mezi běžnou populací (školský, zdravotnický apod.)
- **Obrana autonomie oboru** – Snaha hájit a distancovat spiritualitu a náboženství ve smyslu nebagatelizování spirituality jakožto formy náboženství

2.2. Složky spirituality

Lze vůbec něco, co je natolik těžké definovat, popsat či mluvit o tom ještě rozdělovat na části? Odpověď zní, že velmi problematičt.

Zkoumáme-li ale spiritualitu, musíme mít nějaký nástroj, jak spiritualitu u jedince „posoudit“ kvantitativně i kvalitativně.

Já se pro svou práci pokusím vymezit složky spirituality s pomocí již vytvořených dotazníků, které spiritualitu dle mě dobře mapují a přehledně rozdělují do skupin, škál či dimenzí. Konkrétně se budu inspirovat z faktorů Elkinsnova **Dotazníku spirituální orientace** a **Pražského dotazníku spirituality Říčana a Janošové**. (Říčan, 2007)

2.3. Spirituální zkušenost a prožívání

Jedná se o přesvědčení, že života má tuto dimenzi, která je ovšem založena na zkušenosti – prožitku.

2.3.1. Spirituální prožitky

Jistě si mnozí kladou otázku, co je to samotné hledání nebo co je tím jeho cílem. Myslím tím spirituálně – religiózní hledání smyslu života, hodnot, posvátného, vztahu k posvátnému, Boha, osvícení, transcendenci a tak dále. Dá se tím jistě navázat na Rudolfa Otta, který mluví o náboženské zkušenosti jako o hledání posvátna, čili o **numinózních prožitcích**. Posvátno je něco o čem se dá velmi těžko vědomě mluvit a k jeho sdělení je zapotřebí silného citového naladění.

Numinózní prožitky tedy Otto (1998) rozděluje na *mysterium tremendum* a *mysterium fascinans*: „*Pohleďme, co je nehlubším jádrem každého nábožného pozdvižení mysli a co je ještě víc než víra ve spásu, než důvěra, a než láska, co se v nás někdy může vznítit bez ohledu na tyto průvodce a naplnit mysl téměř fascinující silou. A jestliže prožitkem, dojmem, vcítěním sledujeme silné přívaly zbožnosti a jejich emotivní projevy u jiných, za slavnostního náladového působení rituálů a kultů, v tom, co vyznačuje a dýchá z náboženských památníků, staveb, chrámů, tu se nám vnucuje jediné pojmenování: mysterium tremendum.*“ (s. 26) Zvláštního forma tajemně pozitivního strachu – božské bázně, která může dosahovat extatických, drsných, démonických, jemných, zkrátka jakýchkoli projevů. *Mysterium fascinans* naproti tomu zobrazuje jako mystickou přitažlivost: „*Jak se démonično či božství lidskému vědomí jeví děsivě a hrozivě, tak je zároveň láká a blaží. A tvor, který se před ním chvěje nejpokornější zkroutěností, je zároveň nutkán přiklonit se k němu, ba si je osvojit.*“ (s. 45)

Tyto prožitky bývají velmi často uváděny ve spojitosti s duchovním životním stylem. Ateista by zde možná namítl, že takovéto spirituální/religiózní prožívání se vyskytuje napříč celým spektrem náboženství. Také je faktem, že lidské vnímání lze být ovlivněno například externě podanými návykovými látkami a i mozek sám se dokáže do takovýchto stavů dostat a produkovat tytéž látky (meditace, půsty apod.). Je tedy jistě pravda, že člověk je tvor, ovlivnitelný, sugestibilní a motivovatelný za určitých okolností k čemukoli. Není zde mým zájmem hodnotit spiritualitu, nebo jí snad dokonce dokazovat, budu k ní zkrátka v této práci přistupovat jako k nedílné složce osobnosti.

Říčan (2002) mezi spirituální prožitky řadí také **meditaci/kontemplaci** a ve spojení s různými formami náboženství o ní mluví jako o prožitku mystické blaženosti.

Otto (1998) v tomto kontextu mluví o nirváně jako o nevýslovném blahu, ač je na ní v tradiční nauce pohlíženo negativně.

Nelze se v této kapitole nepozastavit nad postavou Abraham Maslow. Více se o něm zmíním v psychoterapeutických přístupech, konkrétně samozřejmě v humanistické psychologii. Bavíme-li se ovšem o spirituálních prožitcích, je třeba zde zmínit takzvanou **teorii vrcholných prožitků** (peak experiences) právě Abrahama Maslowa. Dle něj právě tyto zážitky obsahují elementy jako pocit jednoty, transcendence času a prostoru,

numinosita, složitá interpretace těchto zkušeností, paradoxnost, změna vědomí, kladné emoce. (dostupné z: www.diabasis.cz)

Významný psychiatr G. Vaillant uvádí, že zásadním aspektem a vlastně celé jádro spirituality spočívá v prožívání pozitivních emocí (Slezáčková, 2012).

Klienti v adiktologických službách často při terapii interpretují své spirituální prožitky. Není to samozřejmě podmínkou, ale často to bývá v souvislosti se zejména halucinogenními drogami, toxickými psychózami či delirantními stavy. Při sdílení těchto zkušeností je třeba, aby se terapeut snažil zážitkům porozumět.

Dle mého názoru má ale větší význam s terapeutického hlediska zaměřit se na emoci provázející prožitek, než se snažit pochopit spirituální/religiózní hodnotu zážitku. Bavíme-li se o zážitcích ve smyslu intoxikace drogou, bylo by dobré zmínit pojem **psychonautika**. Tento termín pochází z řeckého *psychē* (dech, duch, mysl) a *naútēs* (námořník). Psychonaut je tedy o člověk, který si záměrně navozuje změněné stavy vědomí. Psychonautika se zabývá meditací, lucidním sněním nebo třeba právě o užíváním halucinogenů (Bloom in Vrátná, 2015).

Jak již bylo řečeno, spiritualita hraje v životě každého člověka jinak důležitou roli a v mnoha případech lze hovořit i o spiritualitě jako o jádru identity (Říčan in Vojtíšek 2012).

Nyní dle Vojtíška (tamtéž) přiblížím jeho dělení spirituálních prožitků. Primární dělení je na prožitky **příjemné a nepříjemné**. Nutno říci, že většina těchto prožitků je zpětně popisována a spojena s pocity smíšenými. Křest Duchem svatým nebo první svaté přijímání může je považován veskrze za pozitivní událost, která ale také bývá spojena s obavami a pocity nedostatečnosti.

S nenáboženskými spirituálními prožitky se nejčastěji setkáváme právě v souvislosti akutní intoxikace po požití drog. Přes veškerá známá rizika, která s sebou návykové látky nesou, jim nelze upřít „dovednost“ být duchovním učitelem. Bývá také pravidlem, že čím má návyková látka vyšší závislostní potenciál, tím nižší má potenciál spirituální. Mezi **mimořádné spirituální prožitky** řadíme takzvaně změněné stavy vědomí. Tímto se zabývají zejména alternativní duchovní proudy, jako je například astrální cestování, telepatie, hvězdopravectví, šamanismus atp. Výklad těchto prožitků pramení ze západních psychologických směrů a k jejich vyvolání se používají techniky jako je rytmické bubnování, holotropní dýchání, reiki, imaginační techniky, tanec, halucinogenní drogy a podobně.

Často se v souvislosti s mimořádnými spirituálními prožitky objevuje slovo **mystika**. Mystika je označována jako nauka o lidských prožitcích charakteristická jakýmsi přesahem. William James vymezil komponenty mystického zážitku, tedy, nevysslovitelnost, zprostředkování poznání, pomíjejcnost, pasivita. (Benda, 2007)

2.3.2. Smysl života

Hledání smyslu života, nebo starost o smysl života jsou obvyklými zakázkami při vstupu do terapie. Yalom (2012, s. 133) rozmlouvá o diskusích s klienty o smyslu života, které se dle něj nejčastěji točí okolo pojmů, jako je: „*altruismus, hédonismus, oddání se určité věci, plodnost tvořivost či sebeaktualizace.*“

Jak již bylo řečeno Říčan (2007) spiritualitu hodnotí jako zásadní komponentu lidské osobnosti v kontextu noogenní neurózy. Lidé trpící touto neurózou obvykle postrádají smysl bytí.

Samotný fakt tohoto zjištění hraje v psychoterapii významnou roli. Hacklová (2013) popisuje náboženství jako možný zdroj smyslu. Dále (tamtéž) cituje Silbermanovou, která spiritualitu/religiozitu vnímá jako prostředek, jež je základní funkcí právě vytváření tohoto smyslu. A tato smysluplnost by se měla projevovat zejména tím, že: „*udrzuje stabilitu a koherenci osobního systému přesvědčení, udržuje rovnováhu mezi potěšením a bolestí, udržuje rovnováhu self esteem a udržuje vztah s důležitými lidmi v životě.*“ (Silberman in Hacklová, 2013, s.90)

2.3.3. Altruismus, pospolitost a etické zaujetí

V náboženství je velmi zřetelně viditelná mravnost, kupříkladu Desatero je jakýmsi etickým kodexem.

Hlavním cílem teologické etiky je tedy fungování, tedy bytí a dodržování pravidel, na základě Božího příslibu. Ve spiritualitě nenáboženské hledejme mravnost v individuálním sestavení hodnot (norem) ve spojení s dobrým úsudkem a sebereflexí.

Tato podkapitola se týká každého z nás více než možná podkapitoly jiné, nicméně přenesu se nyní trochu do terapie. Tyto složky spirituality jsou totiž dle mě pro terapeuta klíčové.

Rogers (in Kalina, 2013) vymezuje některé vlastnosti hodné terapeuta, tedy zaprvé – **být schopný přijímat a ocenit**, ve smyslu dokázat přijmout klienta i sebe jako dva nezávislé jedince, kteří se neohrožují. Jako další vlastnost zmiňuje – **být autentický**, tedy pravý. Dále – **být empatický**. Může to znít trochu jako otřepané klišé, nicméně souznít s klientem a přitom zůstat svůj je samozřejmě značně významné. Poslední vlastností je - **být kongruentní**, tedy být v souladu sám se sebou.

Kde a jak ale nabýt těchto vlastností a do jaké míry je to spirituální? Kalina (2013) na to odpovídá, že se jedná o vývojový proces. Dosáhnout rovnováhy, být schopen přijmout i dát a setrvat v tomto povolání není jen o zápalu či smyslu pro altruismus, ale o vlastním hledání sebe sama. A to je, myslím si já, velké spirituální téma.

V této chvíli se vrátím ke zmiňovanému **altruismu**. Jedná se o soucit, lásku k bližním, možná „jen“ obyčejné nesobectví.

Yalom (in Hlavsa, 2009) altruismus udává jako jeden z projektivních terapeutických faktorů. Představíme-li si skupinovou terapii, je samozřejmě zásadní při ní

získávat, ale i poskytovat. A Yalom (tamtéž) zdůrazňuje, že to není jen o této reciprocitě, ale o samotném činu dávání.

Rozsáhle by se nyní dalo mluvit o **pospolitosti** nebo sounáležitosti. Já osobně to vnímám jako velmi zásadní osobní i terapeutický nástroj. Podrobněji se o něm rozhovořím v kapitole o terapeutické komunitě, kde hraje sounáležitost zásadní spirituální úlohu. Valach (1991) hovoří o takzvané krizi transcendence, která může nastat, ztratí-li člověk pocit sounáležitosti. Řešení se nabízí ve formě hledání harmonie mezi společenstvím a jedincem v krizi.

2.4. Osobnost a spiritualita

Osobnost je dle Hartla a Hartlové (2004, s. 379): „Celek duševního života, má svůj původ ve slově persona, původně maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter, role člověka.“

Říčan (2007) osobnost popisuje jako psychickou individualitu člověka. Dále se zabývá (tamtéž) problematikou toho, jakou souvislost mají vlastnosti osobnosti s vlastnostmi duchovními. Klasifikace vlastností, taxonomie je základním pilířem psychologie osobnosti. Vlastnosti dělíme na **univerzální** (shodné s populací, samozřejmě individuálně v různé míře) a **vyjimečné** (zásadní pro měření). Další dělení může být například dle temperamentových vlastností, nastavením vůči světu, kognitivními vlastnostmi vztahovými tendencemi či základními motivacemi.

Chtěla bych se zde zaměřit hlavně vzhledem k mému výzkumu na osobní spiritualitu jednotlivce. Vojtíšek (2012) spiritualitu vymezuje jako složku osobnosti, která se vytváří vnímáním posvátnosti, rozvíjením vztahu k posvátnému a různými způsoby tento vztah projevuje. Je tedy jistě přítomna u každého člověka, ačkoli u každého hraje jinak velkou roli a jinak s ní nakládá.

Nyní se pokusím přiblížit toto téma z různých pohledů. Říčan (2002) naráží například na Fromma, který poukazuje na jakousi oddanost či uctívání jako zásadní náboženskou potřebu. Maslow a jeho transcendence na vrcholu „pyramidy potřeb“ o které se ještě zmíním, má také velký vliv na priority každého.

Říčan (tamtéž) také hovoří o tom, že má-li člověk vztah k božstvu (nadosobnímu ideálu), tak to má přímý vliv na vztahy s okolními lidmi. Hošek (in Říčan, 2002) dále rozvíjí myšlenku o spiritualitě a lidských vztazích a doplňuje jí o následující komponenty: „*okouzlení krásou, respekt, intimita, soucit a nenávisť.*“

2.5. Rizika spirituality

Přestože je dle mého názoru velmi důležité vnímat spiritualitu, zabývat se jí a dospět k jejímu poznání, je stejně tak nezbytné být kritický a být si vědom jejích rizik. Vyjmenuji nyní některé příklady spirituality, kdy se takzvaná zlatá střední cesta bohužel nenašla.

2.5.1. Sekty a sektářství

Sektářství může velkým rizikem konkrétně právě pro pomáhající profese, tedy i pro adiktology.

Štampach (in Kalina, 2008) o sektářství hovoří jako náboženském totalitarismu, obrovskou autoritativní mocí nad lidmi.

Účelem je samozřejmě ovlivnění mysli, ale ne pro osobní rozvoj jedince jako to bývá například v terapeutické komunitě, ale pro záležitost sekty. S tím souvisí i snaha členů sekty „vyměnit“ jedincovi jeho dosavadní identitu a podnítit v něm slepou důvěru k vůdcům sekty. (Kalina, 2008)

2.5.2. Psychonautismus

Tento pojem představuje zkoumání mysli za pomocí nejrůznějších technik měnící vědomí, zejména pak za pomocí užívání psychoaktivních látek. Ačkoli je i toto cesta poznání, a pod odborným vedením lze mluvit o psychonautismu jako o metodě čistě vědecké, nese s sebou i mnoho rizik. Záměrná intoxikace psychedelickou látkou s sebou nese riziko nebezpečí více na psychické rovině než na fyziologické. Halucinogenní látky závislost nevyvolávají, ale samozřejmě na psychiku člověka fungují nepředvídatelně. Největším nebezpečím je při nevhodném set&settingu nástup takzvaného bad-tripu, který doprovází paranoia, strach, dezorientace či psychotický stav. (Stifterová, 2014)

Nešpor (2009) dále poukazuje na rizika spojená se spiritualitou ve smyslu prioritního vnímání věrouky konkrétního náboženství či jeho představitelů nežli prožívání duchovnosti jako takové. Může se to projevit ve formě pocitu nadřazenosti nebo třeba jako odmítavý postoj k prokazatelně účinným léčebným postupům.

3. Spiritualita v kontextu psychoterapie

Co je vlastně psychoterapie?

Jedná se o složení dvou původně řeckých slov „*psyché*“ (duše) a „*therapón*“ (služebník, průvodce).

Kalina (2013) psychoterapii definuje jako: „*Odbornou a kvalifikovanou činnost, jejímž obsahují léčeni či ovlivňování duševního stavu a pomoc při dosahování změn potřebné k rozvoji potenciálu duševního zdraví.*“ Poukazuje také (tamtéž) na vhodnou mezilidskou interakci v rámci vztahu klienta s terapeutem. Dále popisuje důležitost zaměření v psychoterapii především na člověka a jeho obtíže a s tím související definování cílů psychoterapie jako může být například úzdrava, ulevení od příznaků, úprava chování a zlepšení psychosociální adaptace, podpora růstu a zrání apod.).

Vymětal (2004) psychoterapii vymezuje na léčbu (sekundární prevenci), profylaxi (primární prevenci), rehabilitaci (terciární prevenci), poruchy zdraví uskutečňovanou prostředky výhradně psychologickými, komunikačními a vztahové povahy (interakce mezi terapeutem a klientem).

Kratochvíl (2006) psychoterapii zásadně rozděluje na dva proudy a to psychoterapii jako vědní obor a jako činnost.

Definice a přístupů k psychoterapii je skutečně mnoho, takto ji pro mě sympaticky spojil Hodoval (2010) v jednu: „*Psychoterapie je odborná a záměrná léčebná aplikace klinických metod podle uznávaných psychologických principů, kdy psychoterapeut v interakci s klientem využívá své osobnosti a svých dovedností, aby mu pomohl změnit chování, myšlení, emoce nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí. Dovednosti terapeuta se týkají vedení rozhovoru, vytvoření a udržování podpůrného vztahu a používání technik.*“

Spiritualita a psychoterapie

Šikl (2015) uvádí domněnku, zda dnešní psychoterapie není v podstatě totožná se starými duchovními technikami a zda není místo provozování terapie podobné, ne-li stejné, jako místo jež lidé vyhledávali jako vhodné k duchovní transformaci. Například má-li náboženství chránit, před nepředvídatelností numinózních zážitků, psychoterapie mívá přeci úkol obdobný. Člověk přicházející do terapie chce mnohdy pomoci s nepředvídatelností sebe sama.

V Německu proběhl výzkum, kdy se zkoumalo duchovní zaměření u 895 terapeutů. Výsledky prokázaly, že 57 % terapeutů přiznává spirituální orientaci (ať už religiózní nebo jinak duchovně zaměřenou). Patrný zde byl ovšem rozdíl mezi různými psychoterapeutickými přístupy jednotlivých terapeutů. Terapeuti více orientovaní na humanistické směry se dle tohoto výzkumu spiritualitou zabývají více než například terapeuti psychodynamicky orientovaní. (Hofmann& Walach, 2011]

V této kapitole představím výčet základních psychoterapeutických systémů, které nějakým způsobem pracují s ryze spirituálními technikami nebo spiritualitu akceptují. Není mým záměrem zde vybrané psychoterapeutické přístupy řadit dle nějakých škál a také netvrdím, že psychoterapeutické školy, které nezmiňuji, nemají nebo nemohou mít spirituální potenciál. Velká část klientů dochází na terapii (často aniž by o tom věděla), právě z důvodů spirituálních. Pokud se podaří klientovi ukázat cestu jak poznat sebe sama nebo řekněme smysl života, není přece důležité, zda má terapeut v medailonku duchovní

zaměření nebo zda to takzvaně spadá do škatulky spirituálně orientovaný psychoterapeutický směr.

Problém osobně spatřuji právě v poptávce po těchto duchovních zaměřeních. Konkrétně adiktologičtí klienti mohou často poptávat tato zaměření právě snad z důvodů hledání jakýchsi vrcholných, extatických, omamných či euforických prožitků. Ačkoli je to snad méně škodlivé než užívání návykových látek, z hlediska terapie to považují za točení se v bludném kruhu. Často je v tomto ohledu kritizována transpersonální psychoterapie a označována jako nabídka vrcholných zážitků. Sám zásadní představitel tohoto směru Stanislav Grof získal od Českého klubu skeptiků Sisyfos již jubilejní diamantový Bludný balvan, což je jakási anti-cena za matení veřejnosti. Budu se tedy v následující kapitole zabývat více teoretických zázemím spirituálních směrů než bořením mýtů a posuzováním efektivnosti.

Mimochodem sám Grof se ke klasickým západním psychoterapeutickým školám staví skepticky. Až na psychosyntézu a jungovskou psychologii je prý u ostatních přístupů těžké hledat uznání spirituality. Není to také tak dlouhá doba, co byly všelijaké alternativní prožívání skutečnosti přisuzovány psychiatrickým onemocněním. (Grof, 1993)

Toto kritické uvažování bych shrnula výrokem Yaloma (2012), který říká: „*Otázka smyslu života, jak učil Buddha, není povznášející. Člověk se musí ponořit do řeky a nechat otázku plynout*“ (s.134).

3.1. Vybrané psychoterapeutické přístupy korespondující se spiritualitou

Spiritualita má v léčbě u závislých na návykových látkách jednoznačně pozitivní efekt. Religiozita a spiritualita jsou spojeny s optimističtější životní orientací, větší sociální podporou, vyšší odolností vůči stresu a nižší úzkostí. (Pardini a spol, in Nešpor, 2007).

Kalina (2015) hovoří o roli terapeuta v adiktologické léčbě (například v terapeutické komunitě) jako o roli průvodce v klientově životní epizodě. Můžeme na tuto životní epizodu nahlížet jako na cestu uzdravy, individuace, zabývat se cíli léčby nebo snad abstinencí jako prostředkem ke splnění těchto cílů.

3.1.1. Hlubinné přístupy

Tyto psychoterapie lze chápat jako formu kauzální léčby, duševních poruch vycházející z psychoanalytické psychoterapie využívající základních psychoanalytických nástrojů léčby i jejich modifikací. Říčan (2007) v kontextu hlubinné psychologie uvádí zajímavý fakt, tedy že právě tento přístup by měl hledat duchovno tam, kde je z hlediska individuálního či kolektivního nevědomí vytěsňeno.

Psychoanalýza Sigmunda Freuda

Je zde velmi důležité podotknout, že Freud byl ateista, náboženství dokonce velmi odsuzoval, což se projevilo v jeho pozdějším náhledu na strukturální model lidské psychiky.

Dle Říčana (2007) se konkrétně Freud o náboženství a víře v Boha vyjadřoval jako o „iluzorním naplnění touhy po otci“. Náboženské obřady Freudovi připadaly jako rituály nutkavé neurózy.

Proč se tedy o Freudovi ve smyslu spirituality vůbec bavit? Dle Fromma (in Říčan, 2007) byl Freud evropské spirituální tradici mnohem blíže než například Jung, věřil totiž v dobro a rozum.

Klíčovou koncepcí je jeho myšlenka o nevědomé části psychiky (jeho topografický model lidské psychiky, tedy nevědomí, vědomí a předvědomí).

Na topografický model navazuje model psychiky strukturální, zabývající se sporem mezi jednotlivými instancemi psychiky, dnes označovanými jako Id, Ego a Superego. Id (Ono) je původním základem osobnosti a zdrojem iracionálních afektů a impulzů odvozených z primárních pudových principů (pud slasti Eros a pud smrti Thanatos). Id je zcela nevědomé a vyvíjí se z něj Ego i Superego. Ego (Já) je schopno racionálního uvažování, vědomého jednání a koordinování podnětů i Id i Superega. Superego (Nad já) prezentuje normy a hodnoty společnosti. Na základě vývoje z Ega nám předkládá rodičovské hodnoty nebo interpretuje společenské normy. Dítě dále takzvaně rodiči schválené chování inkorporuje do svého Ego ideálu a to neschválené do svědomí. Stejně jako Id se Superego chová iracionálně, vnucuje chování Egu, oponuje Id i Egu. (Kalina, 2013)

Na relativně nejmenší odpor narazil při popisu teorie obranných mechanismů, jimiž Ego brání uvědomění myšlenek, přání a citů, jež jsou pro člověka zahanbující, ponižující a rozvracející duševní klid (Říčan, 2007).

Analytická psychologie Carla Gustava Junga

Na rozdíl od Freuda bylo u Junga náboženství velkou životní kapitolou. Narodil se v rodině protestantského faráře, což logicky předurčovalo jeho vztah k náboženství. Matčin otec byl také farářem, dokonce spiritistou. (Říčan, 2007)

Vzhledem k jeho senzitivitě si dle něj již jako malý dokázal pomocí imaginace navázat vztah s Bohem. Po studiu psychiatrie se setkal s Freudem, se kterým spolupracovali pět let, a po jejich rozchodu se Jung věnoval svému novému směru – analytické psychologii. (Kalina, 2013)

Za velmi významné považoval Jung právě duchovní dimenze, duševní impulzy a spojil tak psychologii a náboženství. (Grof, 1993)

Nyní dle Kaliny (2013) pojmenují základní východiska Jungovy analytické psychologie.

- **Kolektivní nevědomí**-Jung rozšířil teorii o nevědomí individuálním o myšlenku, že mnohé nevědomé obsahy nepocházejí z osobních akvizic, nýbrž ze zděděné mozkové struktury. Jedná se o obrazy, mytologické výjevy, které díky historické tradici mohou vznikat znovu a znovu. Rituály v terapeutických komunitách se v podstatě vyvíjejí v tom smyslu, jak o kolektivním nevědomí dříve přemýšlel právě Jung. (Kalina, 2013)

- **Archetypy**-jedná se o takzvané praobrazy, jež jsou výtvozem právě kolektivního nevědomí. Dle Říčana (2007) byla bezpochyby nejdůležitějším archetypem anima, instinktivní reagování na žensství. Jádro archetypu nemůže být zvědoměno. Po vypořádání s animou jsou dalšími průvodci na cestě individuace archetypy materiálního a duchovního principu. U muže se duchovní archetyp může projevit jako moudrý stařec se zvláštní duchovní moc. Žena se po překonání střetu s animem setkává s Velkou matkou zemí. Archetyp bytostného Já je vrcholným archetypem a bývá především, numinózní zkušeností. Jung pravil, že Bůh je symbolem bytostného Já, je tajemstvím celosti a ominózní skutečností o tom, že poslední cíl se blíží. (tamtéž)

- **Individuace**-na rozdíl od Freuda, Jung předložil tezi, že vývoj člověka nekončí v genitální fázi, nýbrž ve fázi bytostného Já. Cesta k této fázi vrcholí v druhé polovině života (životní odpoledne), kdy se člověk obrací sám k sobě, stává se tedy sám sebou. (Kalina, 2013)

Erik Erikson

Erikson podobně jako Freud či Jung vedl celoživotní zápas o své osobní a náboženské zaměření. Problémům s jeho identitou rozhodně nepomohl fakt, že byl vysoký blondýn a zároveň žid. Byl tedy velmi nápadný v synagóze i ve škole, navíc v nacionalistickém Německu. (Říčan, 2007)

Eriksonova vývojová teorie je notoricky známá, pokusím se jí ale doplnit o spirituální hledisko dle Říčana (2007):

1. Stadium základní důvěry a naděje – O orálním stadiu dle Freuda, jsme se již bavili, Erikson to vystihuje tím, že v tomto stadiu je základním úkolem zakotvit v tomto světě a vybudovat si k němu důvěru. Nabízí se zde důvěřovat někomu autoritativnímu nebo svrchovanému, což může dítě později využít, setká-li se sdělením o Bohu. Každý pocit je zároveň prožíván tělesně, můžeme zde také vidět podobnost s orálním stadiem a náboženským rituálem, tedy eucharistií.

Říčan (tamtéž, s. 240) dodává, že: „*Základní důvěra je nejhlubší vrstvou v lidské osobnosti – a také nehlubší vrstvou v každém náboženství*“.

2. Stadium první autonomie – Stav autonomie dítě poprvé zakouší dle Freudova modelu v erotogenní anální oblasti. Jedná se o období prvních vzdorů a konfliktů s rodiči. Nutné pro překonání této krize je přijetí řádu, což samozřejmě velmi souvisí s náboženstvím či

spiritualitou. Odmítne-li dítě přijetí řádu, může to skončit nutkavou posedlostí pravidly či naopak podlehnutí svým (zejména agresivním) impulsům.

3. Stadium iniciativy – Jedná se o analogii s Freudovou teorií falického stadia. Dítě předškolního věku má kromě erotogenní genitální oblasti, také zvýšenou potřebu pohybu v prostoru. Tato expanzivnost poháněná iniciativou „zabudovala“ do dětské osobnosti schopnost prožívat vinu, mít výčitky svědomí a podobně. Co ovšem může být kritické je přehnaně přísné usměrňování iniciativy. Iniciativa je utlačována jen strachem, jak to může být patrné například v ortodoxně náboženské výchově. Člověk s ustrašeným svědomím se pak bojí autorit, místo aby na miskách vah byla iniciativa ta silnější, moudřejší a schopna usměrňovat své eventuální destruktivní fantazie.

4. Stadium snaživosti – Z hlediska psychosexuálního vývoje se v této fázi nic zásadního neděje. Dítě se učí přizpůsobovat se pravidlům, ale nemá to již podobu předškolních her. Významné zde může být napětí mezi snaživostí a neúspěchem, tedy pocit méněcennosti. V rámci náboženství v této fázi dítě přijímá nauku i činnosti a z hlediska pozitivního vývoje charakteru je to stadium prosté, čisté a radostné. Konflikt dítě zažívá, má-li v tomto věku spojit náboženský obraz světa a vědu

5. Stadium identity – Nacházíme se ve fázi pubescence a adolescence. Mimo psychosexuálního oživení přicházejí i nové emoční kvality. Objevují se existenciální témata jako samota, smrt nebo smysl života. V náboženství jde především o prožitky, především ty numinózní v ottofském smyslu. Dnešní děti jsou vedeny spíše ke kritickému myšlení, což je rozdílné vůči dřívější „obyčejné“ úctě k autoritám. Hledání identity má také velký význam. Z adiktologického hlediska může být problematické to, že toto hledání bývá právě později často zmiňovaným „*chytl jsem se špatné party*“. V náboženství může být hledání identity v podobě například prožitku obrácení či konverze. Zajímavá je také myšlenka o absenci rituálů dospělosti vedených zkušeným šamanem. Tato absence by mohla hypoteticky vést ke spontánním psychospirituálním krizím.

6. Stadium intimity – Jde o období rané dospělosti, o období milosti. Erikson intimitu ovšem nevztahuje jen na milostný vztah, ale na vztah veškeré. Z religiozního hlediska je možné připomenout biblickou Píseň písní. Intimita může být „poradcem“ ve vztahu k Bohu, naproti tomu celibát může vést také k mystickým a vrcholným prožitkům.

7. Stadium generativity – Nyní jsme ve fázi plodivosti a kreativity. Z hlediska psychologie je zde vhodné připomenout syndrom vyhoření a frustrace z nemožnosti mít potomky. I z hlediska religiozity je v tomto stadiu prostor pro láskyplnou péči pro bližní a předávání duchovních tradic.

8. Stadium integrity – Freud by v tomto stadiu řekl, že libido se upozaduje a svět je vnímán všemi smysly (senzualita). Jedná se o období (jak by řekl zase Jung) celosti, harmonie a smíření. Naproti tomu může stát zoufalství a frustrace ze smrti, což je dle Eriksona skutečný zdroj zralé integrity. Religiozita stáří má být ctnostně moudrá, meditativní a plna rozjímání.

Ze spirituálního hlediska je zajímavé, že Erikson zřejmě hovoří ještě o takzvané **gerontotranscendenci**, kdy člověk zažívá kosmické spojení s duchem, čas omezuje na současnost, smrt se stává přirozenou cestou všeho živého a vědomí se rozšiřuje. (Erikson, 2015)

3.1.2. Transpersonální přístupy

Je faktem, že transpersonální psychologie skutečně nezanedbává celistvý přístup k člověku, to znamená, pojímá ho z hlediska bio-psycho-socio-spirituálního. Zabývá se přesahem lidského vnímání, podporuje tedy dialog s psychospirituální dimenzí a následně se tyto poznatky interpretují v rámci terapie. Tímto holistickým přístupem se snaží terapeuti propojovat člověka i přírodu souběžně s její cykličností. Individuální i globální úroveň může tedy sahát až do řekněme vesmírného rozměru. (Dostupné z: <http://ctrs.cz/>)

Říčan (2007) zajímavě popisuje transpersonální psychologii, respektive psychology jako pokračovatele C.G.Junga. Pokračovatele myslím ve smyslu rozvíjení jeho již tak zdánlivě vyčerpávajícího a obsáhlého díla. Příkladem uveďme jungiána Jamese Hillmana, který rozvíjí právě Jungovu kritiku křesťanství. Podle něho právě křesťanství srazilo něco tak smysluplně bohatého jako je antické podsvětí na pouhé peklo.

Pojďme ale nyní, dovoluji si říct, velikánovi v tomto ohledu, tedy **Stanislavu Grofovi**. Tento psychiatr českého původu žijící v Americe se intenzivně zabývá změněnými stavy vědomí. V 50. letech minulého století legálně sám na sobě a na svých pacientech experimentoval s kyselinou lysergovou (LSD-25). Na terapeutických účincích tohoto halucinogenu, otevírající dveře k mimořádným zážitkům postavil svou kariéru. Změněné stavy vědomí konkretizoval na stavy takzvané holotropní, které dle něj slavy rozšiřují ve všech smyslových oblastech. Do těchto stavů se každý může dostat spontánně, ale lze tento stav i záměrně-terapeuticky vyvolat. (Říčan, 2007)

Tato technika se nazývá holotropní dýchání a spočívá v záměrném intenzivním dýchání či naopak jeho zadržování v doprovodu evokativní hudby. Navozený hluboký stav pak právě může sloužit k cestě sebepoznání, otevření potlačených emocí a energií, které se v tomto procesu mohou korektivně přetvořit. Technika se jeví jako striktně spirituální a jistě to tak je, ale sjednocuje i moderní výzkumy lidského vědomí a hlubinnou psychologii. Je to spíše cesta sebepoznání, než psychoterapeutická technika jako taková. (Dostupné z: <http://holotropnidychani.cz/>)

Grofovi jeho experimentech s LSD a holotropních technikách by se dala napsat celá monografie, z hlediska spirituálního, tedy z hlediska o kterém pojednává tato práce, by bylo dobré poznamenat jak Grof čerpal z dědicví právě Junga. Říčan (2007) udává sedm bodů ve kterém se Grof a Jungeem konfrontuje:

1. Jung vybízel k imaginaci právě k oživení spirituality, Grof v tomto pokračuje o něco dynamičtěji, možná riskantněji.

2. Oba zmíněné představitele můžeme bezpochyby zařadit k zájemcům o spiritismus, okultní jevy, Grof ovšem tyto jevy kvantitativně, holotropně posunul.

3. Jung celý život „zápasil“ s křesťanstvím, měl velký zájem o orientální náboženské směry, avšak doopravdy zůstal takřkajíc západním člověkem. Grof naopak bez zábran podléhá psychedelické spiritualitě.

4. Pro Junga bylo nejvíce hodnotné a pravdivé světlo vědomí, ačkoli vedl dialog a inspiroval se kolektivním nevědomím. Grof na tom byl přesně naopak a nepotřeboval racionálně ověřovat rozšířené nevědomí.

5. Jung se přikláněl ke stažení náboženství z Evropy, naproti tomu Grof už naproti tomu dělal terapii v době, kdy se náboženství degenerovalo či případně stálo konzumnějším.

6. Jung také řešil otázky vědy a náboženství, který striktně odděloval. Terapeut by zde neměl být od řešení duchovních otázek. Grof již tento rozpor nevyznává a připouští psychologii náboženství.

7. Na to trochu navazuje Jungovo redukování spirituality v náboženství. Boha považuje „pouze“ za symbol archetypu bytostného Já. Naproti tomu Grof přirovnává intoxikaci nebo několik intoxikací psychedeliky k možnosti tradiční duchovní cesty.

Dalším současným představitelem tohoto směru u nás je **Stanislav Kudrle**. Ten se kromě individuální systemické terapie zaměřuje právě na uvolňování emočních a energetických bloků psychosomatického původu a na skupinové holotropní dýchání. (Dostupné z: <http://doorway.sweb.cz/>)

3.1.3. Psychedelická terapie

V terapii se jednalo o záměrnou intoxikaci klienta psychedelickou látkou za přítomnosti lékaře. Problém je samozřejmě v nevyzpytatelnosti efektů působení psychedelické látky. (Presl, in Vrátná, 2015)

Kavenská (2008) se zabývala využitím halucinogenní liány ayahuasky v centru pro drogově závislé Takiwasi v Peru. Kombinující se zde přístupy moderní medicíny, klasické psychoterapie a právě tyto tradiční šamanské techniky.

Během psychedelických sezení klienti popisují tyto mimořádné zážitky: *katarze, jednota a usmíření, iniciační smrt, vize o závislosti, poučení a spojení se spiritualitou*. (Giove in Kavenská, 2008)

3.1.4. Humanistické přístupy

Tento směr není úplně snadné vymezit, víme však, že si zakládáme na holistickém přístupu k člověku a že čerpá ze směrů psychoanalytických a behaviorálních. Klade velký důraz na lidskost a více než na teoretické zázemí se zaměřuje na všední život.

Mezi hlavní představitele uvedme Gordona Allporta, Ericha Fromma a samozřejmě Abrahama Maslowa.

Gordon Allport

Dle Allporta je středem a vrcholem osobnosti náboženský sentiment, který bývá i v pozdějším věku značně nezralý. Znakem zralosti sentimentu mohou být kupříkladu- jasná diferencovanost k řadě zájmů, nezávislost na základních lidských potřebách v rámci motivace, být člověkem stále směřující k celosti, zároveň stále otevřený a hledající. (Říčan, 2007)

Charakteristikou zralého sentimentu je kupříkladu takzvaná konzistentnost mravních postojů. Nezralost se může manifestovat nevyrovnaností mravního chování, zatímco zralost dokáže náležitě uspořádat chaotické podněty, které svět přináší. Jednu z dalších charakteristik zralého sentimentu Allport prezentuje jako celistvost povahy, tedy smysluplné uspořádání životních zkušeností. (Vojtíšek, 2012)

Erich Fromm

Fromm zastával názor, že jedince uspokojuje jakási oddanost, nebo má-li potřebu uctívání. Náboženské prožívání dle něj často skrývá něco hlubšího, nebo rekněm primitivnějšího. Náboženství tedy dělí na autoritářské a humanistické. Autoritářské je o moci, která člověka přesahuje, humanistické čerpá z východních náboženských směrů a má člověka spíše osvobodit. (Říčan, 2007)

Abraham Maslow

Původně byl ateista a v rámci psychologie behaviorista. Ačkoli se proti náboženství vymezoval striktně, velmi intenzivně, až mysticky prožíval umění či přírodu. (Říčan, 2007). Nyní o tom, co je dle mého soudu v rámci tohoto zaměření práce důležité. Jako první klíčovou myšlenku Maslowa uvedu teorii vrcholných zkušeností (peak experiences). Jedná se o pojetí extatických přirozených stavů. (Říčan, 2007).

Právě společnost Diabasis se věnuje lidem, které takovéto zkušenosti prožívají a které zastřešují pojmem **spirituální krize**. Tyto nevysvětlitelné prožitky mohou způsobovat potíže kupříkladu lidem léčící se na psychiatrii se zakázkou religiozní či mytologickou. Dále lidem experimentujícími s psychoaktivními látkami, lidem s duchovní krizí či těm co různé spirituální techniky jako je třeba meditace doprovázejí bouřlivé reakce. Terapeuté se následně pokoušejí rozklíčovat tyto situace a odlišit je od duševních nemocí. Poté se kvalifikovaně v rámci celistvého pojetí člověka zabývají komplexní spirituální péčí. (dostupné z: www.diabasis.cz)

Nicméně vraťme se opět k Maslowovi. Jeho další velmi zásadní výtvar je takzvaná hierarchie potřeb. Na prvním místě jsou potřeby ryze fyziologické, dále potřeby bezpečí, je-li i ta splněna nastupuje potřeba být milován, potřeba úcty a sebeúcty, dále je potřeba poznání, seberealizace a na vrcholu právě transcendence. Samozřejmě je potřeba nejdříve ukojit potřeby nižší. (Říčan, 2007).

Tato hierarchie je postavena do symbolické pyramidy. Ne nadarmo je možná pyramida právě symbolem cesty ke světlu.

Carl R. Rogers

Byl velmi ovlivněn striktní náboženskou výchovou, nicméně Rogersův přístup v psychoterapii charakterizuje pozitivní princip sebeaktualizace každého. K „nastartování“ těchto principů je třeba autentičnosti terapeuta, akceptace klienta a empatie. (Málek, 2008)

Zásadní myšlenku Rogerse je napojení se na své transcendentní Self, což je doprovázenou lehkou změnou vědomí. Výsledkem tohoto napojení je vždy dobrý úsudek, který ovšem nepochází z logického uvažování. Rogers též vyslovil hypotézu o tendenci, která směřuje celý vesmír k většímu řádu, soustavnosti, transcendentnímu vnímání souladu kosmu a lidstva. (Málek, 2008)

3.1.5. Existenciální přístupy

Tento psychoterapeutický přístup se zabývá, jak již název napovídá lidskou existencí, tedy naplněností života. Ta se dle Balcara (in Vymětal, 2004) v životě projevuje svobodnou volbou v životních otázkách, odpovědností a hlavně ve vidění smyslu v osobních hodnotách.

Hlavním představitelem tohoto směru je vídeňský lékař **V.E.Frankl**, který čerpal z původních analytických směrů. Frankl zdůrazňoval zejména touhu po smyslu a právě tato dle něj lze najít kupříkladu v těchto životních situacích:

- Vykoná-li člověk nějaký čin, zejména sebezpřesahujícího charakteru
- Prožije-li něco hodnotného – povznášející zážitek
- Prožije-li utrpení

(Kalina, 2013)

Pokud nejsou tyto touhy po smyslu naplněny, může vest případná frustrace až k takzvanému existenciálnímu vakuu. Člověk pak velmi pochybuje o smyslu své existence, tedy o smyslu života vůbec. A právě psychoterapie pak může pomoci najít východisko a jedinec pak konečně vezme do svých rukou odpovědnost za své bytí a hodnoty začne naplňovat. (Kalina, 2013)

Další představitel hoden ke zmínění jsou **Leon Binswanger** a **Medard Boss**, také pokračovatelé švýcarské psychoanalytické školy, zejména tedy Junga. Svůj směr nazvali daseinanalýza, která praví, že základním motivem lidské mysli je právě existenciální úzkost. Tato úzkost může skončit až duševním onemocněním, jelikož člověk brání se úzkostí využívá nejrůznějších sebeklamů. (Kalina, 2013)

Jako posledního zajímavého představitele tohoto směru uvedu současného amerického psychologa a spisovatele **Irvina Yaloma**. Dle Yaloma (in Kalina, 2013) se existenciální psychoterapie opírá o čtyři základní pojmy. Jsou to smrt, svoboda a odpovědnost, existenciální osamělost a smysl života.

Hagioterapie

Jedná se o formu skupinové psychoterapie, kde se na základě společného čtení biblických textů interpretují vlastní životní situace. Již tento fakt může napovídat tomu, že tato technika vychází z existenciální psychoterapie, otevírající brány transcendentna na základě meditace nad Písmem. Zdá se tedy, že se jedná o techniku čistě religiózní, nicméně opak je pravdou. Hagioterapie má kromě již zmíněné existenciální roviny také rovinu empirickou vycházející z metodologického ateismu. (Remeš, 1998)

Indikací pro hagioterapii jsou psychopatologické stavy charakteristické nejasností v osobních a morálních hodnotách nebo smyslu života. Můžeme to tedy nazvat existenciální krizí a samozřejmě se tedy bavíme i o klientech závislých na návykových látkách. Na základě analýzy biblického textu může klient dojít k takzvanému Aha-zážitku, tedy k uvědomění. (Remeš in Česneková, 2013)

3.2. Nábožensky orientované přístupy

Psychoterapeutické směry, které nějak pracují s jakýmkoliv náboženstvím mají dle Vybírala a Danielové (in Danelová, 2010) jisté společné znaky. Jsou to modlitby v soukromí, používání náboženských textů a výuka spirituálních, tedy náboženských konceptů.

Klienti se mnohdy tento typ psychoterapie vybírají záměrně a u věřících může mít i mnohem větší efektivitu. (tamtéž).

Takzvaná spirituální transformace dle Schwartze (in Danelová, 2010) mívá vliv na případnou změnu funkcí osobnosti (ne na její strukturu) jako jsou emoce, postoje nebo sebedefinice sebesama jakožto věřícího. Zásadní je v tomto ohledu fakt, že terapeutem bývá v tomto ohledu duchovní či „přiznaně“ nábožensky orientovaný terapeut.

Říčan (2007) uvádí některé náboženské principy paralelně korespondující s psychoterapeutickými technikami:

Nabídka řádu – to je samozřejmě velmi příznačné zejména pro adiktologickou klientelu. Nutnost dodržovat přesně stanovený řád má velmi terapeutický smysl pro klienty s chaotickým životním stylem a přináší tak oporu, respekt a často i existenciální smysl. Nedodržení řádu je sankcionováno, naproti tomu přistoupení na pravidla, respektování jich a spolupodílení se je odměňováno (ve spirituálním slova smyslu můžeme říci posvěcováno).

Práce s tíživými vzpomínkami a jiným psychickým materiálem – zde klient prostřednictvím individuální či skupinové psychoterapie ventiluje a pracuje se svými emocemi. Lze to přirovnat k náboženské svátosti smíření před Bohem.

Skupinová psychoterapie – spočívá ve sdílení podpory a zkušeností klientů s obdobnými obtížemi. Stejně tak v křesťanských komunitách vznikají spontánně i řízeně takzvané „domácí skupinky“.

Navození prožitků vysoké intenzity – Zde se ozývá zejména transpersonální psychologie zprostředkující klientovi prožitky vysoké intenzity za pomoci technik jako je například holotropní dýchání. Své místo tu má i psychedelická terapie. Z náboženského hlediska můžeme zmínit například techniky exorcismu.

Katarze – technika, kterou využívá zejména psychoanalýza. Jedná se o velmi účinný prostředek k přivedení do vědomí dosud vytěsněný materiál. Náboženská zpověď může mít velmi obdobný efekt.

Rituály-symbolická jednání – v terapii takto může klient plněji prožít svá rozhodnutí nebo svůj úděl. V náboženství mají rituály obrovskou tradici a přijde-li problém, většinou má věřící již v „zásobě“ připravený k rituál pomáhající k jeho zvládnutí.

Přenos v psychoterapii – neboli citové upnutí klienta vůči terapeutovi. Otevírá to prostor, v němž mohou proběhnout velmi účinné emočně-kognitivní procesy. V náboženských skupinách je důležité, aby s touto obdobou přenosu uměl vedoucí pracovat. To znamená, že by správně měl být ochoten, v případě, že dojde k přenosu, situaci konfrontovat.

Posílení Já jako centra osobnostní struktury – v psychoterapii i náboženství by se mělo přirozeně pracovat a podporovat proces utváření (zrání) osobní a sociální identity.

Narativní psychoterapie – prostřednictvím například dramaterapie může klientovi nabídnout „prožít si svůj příběh“. Stejně tak v náboženství se pracuje s mytickými, archetypálními, příkladnými příběhy, což dává člověku jakousi jistotu, bezpečí a sounáležitost.

Transformace velmi raných, primitivně strukturovaných afektů a objektivních vazeb – tyto existenciální vhledy jsou typické opět pro psychoanalýzu. V náboženství lze uvést příklad na vedení konvertitů pomocí nábožensky-kulturního symbolismu. Nyní uvedu pro představu pár příkladů tohoto směru.

3.2.1. Pastorage

Jedná se o formu institucionalizovaného náboženství, jejímž účelem je uspokojení náboženských potřeb jednotlivců. Poskytuje náboženské vidění světa a takto jej interpretuje uvědoměle věřícím lidem. (Remeš, 1998)

Bavíme-li se o pastorači v kontextu léčby závislostí, musíme trochu rozšířit obvyklou náplň pastorage (martyria, bohoslužba, diakonia, koinonia, katecheze, pohřbívání) o skutečné zaměření se na jedinečnost každého člověka. (Zahradníková, 2015)

3.2.2. Pastorační terapie

Jde o modifikovanou verzi pastorage terapeuticky využívající prostředků klasického křesťanského vědění. Pastorage i pastorační terapie mají základ v explicitním teismu, ačkoliv pastorační terapii jde spíše o duševní uzdravu než o spásu duše. (Remeš, 1998)

V terapii závislých jde nejčastěji o rozhovory s projevem soucitu, porozumění a případné navedení na cestu směrem k Bohu, jakožto osvobození z krize smyslu života. (Zahradníková, 2015)

3.2.3. Terapie New Age

Vychází z kulturně-náboženského hnutí New Age, které se začalo v 60. letech minulého století v USA transformovat v hnutí sociální. Hlavní znaky těchto terapií jsou snaha člověka „vysvobodit“ a podnítit v něm snahu o sebevyjádření. Terapie New Age uplatňuje spiritualitu takzvané fluidní, tedy schopnou kdykoli měnit své prvky a zaměření. Dalším přístupem, ze kterého tato terapie vychází, jsou esoterické energie a práce s nimi v rámci léčitelství. (Danelová, 2010)

V hnutí New Age nejsou zcela patrné hranice, víme ale, že se jedná o intuitivní syntézu všech náboženství (synkretismus), terapií a terapeutických prostředků. (Němcová, 2010).

Co je zajímavě paradoxní je fakt, že ačkoli je hnutí New Age považováno za velmi volné seskupení, oni se považují za komunitu. Je to systém pečlivě personálně strukturovaný, ale velmi sociálně solidární. Zásadní v rámci terapeutických technik je péče o sebe sama, tedy zaměření se na své já (self-spirituality) v podobě důrazného dbání na sebereflexi. (Doležalová, 2008).

Teen challenge

Jedná se o organizaci pomáhající mladým lidem závislých na návykových látkách jež je postavena na evangelických základech. Mimo svých konzultačních center a konání primární prevence na školách poskytuje pomoc závislým ve svých rehabilitačních střediscích, v nichž je poskytován jednoletý léčebný program. Jako své terapeutické cíle

udávají : *nastartovat proces dozrávání a vytvořit prostředí pro aplikaci nově nabývaných postojů, hodnot a návyků.* (Dostupné z: <http://www.teenchallenge.cz/>)

3.2.4. 12 krokový program

Jedná se o svépomocné skupiny založené právě na programu 12 kroků. Otázkou je, zda se zde můžeme bavit o terapii, jestliže jsou tyto programy založené na nepřítomnosti terapeuta. Co je ovšem dle Málka (2008) jisté je to, že výsledky docházení na tyto skupiny vedou k pozitivní změně.

Nejznámější skupinou využívající principy tohoto programu jsou Anonymní alkoholici. V této skupině dobrovolně sdílejí své prožitky ženy i muži se závislostí na alkoholu a řídí se programem 12 kroků a 12 tradic. Ze spirituálního hlediska je velmi zajímavé, že závislý klient může vygradovanou závislost chápat jako jakési znamení/symbol vedoucí k nové cestě uzdravy a sebezpřijetí a svobodě. Důležité je, aby ovšem přišel patřičný impuls ukazující na toto znamení.

Toto znamení, které je možné chápat jako formu poučení je dle Těmínové (in Kalina, 2008) charakterizováno zvláštním stavem pokory.

U Anonymních alkoholiků bychom to mohli přirovnat k jejich prvním třem z 12 kroků.¹ Schermer (in Zahradníková, 2015) se o spiritualitě ve smyslu toho programu vyjadřuje jako o překlenutí egocentrického přístupu, zanechání přemýšlení o své všemohoucnosti, ale věnovat se transcenci a oživení sociálních vazeb.

3.2.5. Ikonoterapie

Tento typ terapie pro drogově závislé pod vedení Mgr. Milana Týmala je založen na mimoslovním hledání klidu a náhledu na svůj život. Vychází z pravoslavného prostředí a vychází z předpokladu, že jsme byli stvořeni jako Boží obraz, tedy ikona, které by jsme se v tom případě měli také adekvátně podobat. Právě ty hodnoty, kterým bychom se měli podobat jsou kupříkladu láska, pravda, čest a podobně. Toto terapeutické motivační sezení se podobá obřadu, kde se hovoří o dobrých a špatných vlastnostech klienta, které se následně hlouběji rozebírají. Oporou k tomuto povídání slouží slavná ikona Svaté trojice Andreje Rubleva, kde se za poslechu tiché hudby medituje nad obrazem. Následná interpretace díla, postav a svých pocitů pak jenom podpoří „vstoupení“ klienta do obrazu. Hlavní otázky ikonoterapie se týkají spravedlnosti, svědomí, smrti, štěstí, snů a vztahů. (Kárová, 2011).

¹ 1. Přiznali jsme si bezmocnost vůči alkoholu (drogám, hazardní hře) – naše životy začaly být neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše nám vrátí duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak ho chápeme

3.3. Vybrané spirituální prostředky v psychoterapii

3.3.1. Rituály

Slovo rituál pochází z latinského *ritualis* – obřadný. Rituály jsou zakořeněny v naší hluboké tradici odnepaměti. Právě tradice a symbolika, jsou tím, co dává rituálům hloubku a důležitost. A jelikož učení dělá mistra, je velmi důležité opakování k upevnění a „zažití“ rituálu.

Stereotypní/rutinní opakování vhodného rituálu je myslím si velmi efektivní nástroj pro vnesení řádu do chaotického života kohokoli a dobrý bod na cestě uzdravy kupříkladu adiktologických klientů. Právě ale paradoxně míra opakování, intenzita a takzvaná vhodnost rituálu, může být kamenem úrazu a příznakem psychiatrické diagnózy (obsedantně-kompulzivní porucha, prohloubení úzkostí a podobně). Dalším rizikem je například velmi častý rituál u drogových uživatelů, a to olizování stříkačky před injekční aplikací.

Nešpor (2014) uvádí, že rituály mají i takzvanou komunikační funkci, kdy jedinec sděluje okolí nějakou změnu společenské situace (svatba nebo promoce).

Vzhledem k tématu mé práce se nyní více zaměřím na psychoterapeutickou sféru a léčbu drogových uživatelů.

Za „vysoce ritualizované prostředí“ považuje De Leon (in Kalina 2008) terapeutickou komunitu. Není zde v tomto případě velkého rozdílu mezi komunitou drogově závislých a výcvikovou komunitou. Je pravda, že jisté rozdíly v rituálech různých komunit jistě jsou, ale v rámci duchovního rozvoje, nebo řekněme dokončení procesu individuizace a dotvoření Bytosného já, čeká všechny cesta zrání podobná.

Dle kulturní antropologie dle Franzera, Benedictivé a Turnera (in Kalina, 2008) můžeme chápat význam rituálů takto:

- Upevňují společenství
- Pomáhají mu překlenovat obtížné životní situace
- Dávají společenství sebepřesahující smysl ve vztahu k tradici, přírodě, kosmu
- Umožňují jednotlivci se bezpečným způsobem do společenství a ztotožnit se s ním

Nyní srovnám některé rituály, které se využívají v terapeutických komunitách (Kalina 2008) s rituály dle Nešpora (2014):

- **Rituály přijímací a integrační**

Jedná se o přijetí a přivítání klienta v komunitě, jakožto nového člena společenství, jsou spojeny se symboly komunitního kruhu a ohně.

Posilují a poukazují na příslušnost jedince k určité skupině. Zde se jako rizikové může jevit kupříkladu chození do hospod po sportu, takzvané „instantní kuřácké přátelství“ před školou nebo kolování jointu ve skupině. Prospěšný příklad je klasické představení se a oznámení (připomnění si) diagnózy skupině nebo se tím dá myslet celková sounáležitost skupiny,

- **Rituály ukončovací**

Je to taková forma iniciace a vstupu do nového, čistého života.

- **Rituály očištění a smíření**

Takovýto rituál se užije, je-li komunita v nějakém závažném problému jako je

například porušení některého z kardinálních pravidel. Součástí překonání této situace by mělo být usmíření a obnovení pospolitosti všech zúčastněných.

- **Rituály přechodové či etapové**

Změna životního – sociálního statutu. Rizikem zde může být například podávání alkoholu na oslavu nového pracovního místa bývalému alkoholikovi. Prospěšně se zde dá vnímat obdoba přechodového rituálu v terapeutické komunitě či ve svépomocných organizacích a to rituál přijímací.

- **Rituály kalendářní a vzpomínkové**

Tradičně sem patří bujaré oslavy narozenin, svátků, Vánoc, Velikonoc a podobně. Rituál v pozitivním slova smyslu zde může být chápan jako například předání diplomu nebo náramku po roce a více abstinence.

- **Rituály oslavné**

Rizikové co se týká návykových látek, jsou samozřejmě oslavy a jakékoli situace co vyvolávají silné emoce. Na místě je zde efektivní prevence. Prospěšné body, jak oslavovat zpracoval Nešpor (tamtéž) s pacienty následovně: 1. Posílit vztahy. 2. Kultura a umění. 3. Duchovní život. 4. Pohybové aktivity. 5. Odpočinek. 6. Uvařit sváteční jídlo nebo nápoj. 7. Zájmy a koníčky. 8. Další možnosti, mezi něž patří jednoduše neoslavovat.

- **Rituály ochranné**

Rizikem je zde například ohňostroj. Dnes víme, že je nebezpečný, ale ve staré Číně sloužil jako ochrana před temnými silami. Prospěšné jsou talismany, fotografie případně náboženské předměty.

- **Rituály magické**

Rizikovým příkladem je hazard a bludné představy o poslušnosti úkonů potřebných k výhře. Pozitivní je modlitba nebo meditace.

3.3.2. Symbolika

Slovo symbol pochází z latinského *symbolum* – znak, znamení. V řečtině symbolon – poznávací znamení. Utvořená asociace k vnímané skutečnosti. Se symboly se setkáváme všude, spontánně a to v umění, literatuře (zvláště je zde dobré zmínit pohádky), mytologii a zejména v naší fantazii. Představuje vlastně skládku z částí, které spolu souvisí vně i zvnějšku a nelze je oddělit. „*V obraze jungovské psychologie platí, že to, co je vně, je také uvnitř, a co je uvnitř, je také vně.*“ (Kastová, 2000, s.14)

V terapii se může nezdítkou pracovat s takzvaným symbolickým jednáním, respektive s jeho rozklíčováním. Častěji je jednodušší schovat emoci za nějaký symbol. Příkladem může být „odpuštěk“ /materiální výkupné za nevěru ve formě vysněného (ikonického?) brilantového šperku. Na druhou stranu je také faktem, že někdo smysl pro symbolická gesta nemá a někdo naopak vidí symboly ve všem. Nazvěme to podle Kastové (2000) otevřeností vůči symbolům. Kastová (tamtéž) popisuje terapeutický proces, ve kterém se pracuje se symbolem, jako střet vědomí a nevědomí. Zůstaneme-li v terapii, vnímám jako velmi zásadní ve spojitosti se symbolikou arteterapii (výtvarná analýza pohádek, archetypy, typologie barev a podobně). Symboly jsou obrazem komplexů a zvyrazňují tím naše slabá místa.

Jung říká (in Kastová, 2000, s.43): „*V komplexech je obsaženo mnohé z toho, co jedinci brání v jeho dalším osobním vývoji, zároveň však v nich také spočívají zárodky nových životních možností.*“

Nezpracovaný/potlačený komplex může hrát také roli v užívání návykových látek a v rozvoji závislosti. (například komplex „být přehlížen/opomíjen“). Dobrý terapeutický nástroj pro popsání komplexu a jeho následné zvědomění je asociační experiment. (Kastová, 2000)

Co se symbolů v rezidenční léčbě, konkrétně terapeutické komunitě týká, považují za důležité zmínit dle Kaliny (2008) následující symboliku:

- **Komunitní kruh**

Kruh je velmi zásadní symbol z hlediska historie, religionistiky i psychologie. V sanskrtu „kruh“ znamená „mandala“, což je dle Junga symbol zrcadlící strukturální aspekt bytostného Já-symbol celosti/vrchol individuace. Becker (cit. in Kalina 2008) o kruhu mluví jako o symbolu jednoty, dokonalosti a harmonie. V komunitě se při psychoterapeutických skupinách sedí typicky v kruhu, zásadní rituály se odehrávají v kruhu, intimní a emočně důležité momenty zůstávají v témže „symbolicky ochranném“ kruhu.

- **Komunitní oheň/zdroj světla**

Jedna z prvních asociací nebo vlastností při představení si ohně bývá často síla, energie či moc. V komunitách bývá oheň považován za očištný, posvátný nebo obnovující. Svíce je opět podle Beckera (tamtéž) označována jako symbol světla, tedy individuální duše. V terapeutických komunitách se otevřený oheň hojně využívá při rituálech.

- **Komunitní stůl**

Symbolika sounáležitosti, která vzešla z křesťanství, respektive z křesťanského eucharistického stolování. Navazuje to na symboliku kruhu. Není podmínkou, aby byl komunitní stůl kulatý, jde spíš o symboliku přijímání (zejména při jídle), většinou provázenou krátkými rituály.

3.3.3. Enviromentální enrichment

Psychiatrická léčebna Červený dvůr, terapeutické komunity a mnoho dalších zařízení pro drogově závislé jsou záměrně obklopeni přírodou. Klienti ani nemusí vědomě vědět proč, ale příroda či zámek jsou v rámci úzdravy efektivními spirituálními prvky.

Dvořáček (2012) tvrdí, že pozitivní environmentální prostřední redukuje odměňující efekt drog, čili může sloužit jako ochranný prvek před vznikem závislosti.

3.3.4. Duch komunity

Klienti léčící se v terapeutické komunitě, terapeuti i hosté na tomto místě často popisují, že je zde něco co je přesahuje, něco magického, a to třeba vrátí se tam i po mnoha letech na setkání absolventů. Toho takzvaného Ducha komunity si nyní představme tak, jak ho vymezuje Kalina (2008). Ten říká, že velmi důležitou složkou toho všeho je atmosféra tvořená naprosto všemi zúčastněnými.

Dalším aspektem je moc. Zde je opět dle Kaliny (tamtéž) důležité, aby ta moc byla neskrytá, uvědomovaná a hlavně nezneužitá. Nelze zaměnit demokracii za absolutní moc a konfrontaci za šikanu.

Na to navazuje složka zabývající se ovlivňováním mysli, která je neméně důležitá, ovšem snadno může sklouznout k sektářství. Další částí je spiritualita, což je jak tato práce napovídá velmi široké téma neorientované pouze na náboženství. Jde zde o nějaké smysluplné hodnoty, sounáležitost, zkušenost a rozvoj. (Kalina, 2008)

Poslední složka se nazývá paralelní procesy, tedy spojitost mezi terapeutickým týmem a klienty. Představme si komunitu jako proces, kterého je třeba být součástí. Všichni jedinci bez ohledu na funkci zde dohromady zrcadlí atmosféru komunity. (Kalina, 2008)

3.3.5. Tělesná cvičení a jóga

Nešpor (2005) považuje jógu či jiná tělesná cvičení jako součást léčebného nácviku sociálních dovedností.

Zůstaneme-li tedy u té **jógy**, je na místě říci, že právě konkrétní druhy jógy se spojují nejen se spirituálním zaměřením člověka, ale i s druhem temperamentu. Tak například v hathajóze dochází k přeměně hmotné energie na duchovní, radžajóga má vztah ke změněným stavům vědomí a meditaci, a džňánajóga je popisována jako cesta pochopení a moudrosti. (Irmiš, 2003)

4. Metodika

4.1. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cíl

Cílem výzkumné části je zmapovat a popsat postoje a zkušenosti terapeutů se spiritualitou a její případné využití v léčbě závislostí.

Výzkumné otázky

- Jak se promítá osobní postoj ke spiritualitě terapeutů v jejich terapii?
- Lze najít souvislost mezi vlastními duchovními hodnotami, povoláním psychoterapeuta a léčbou závislostí?
- Existuje určité prolínání/podobnost mezi různými spirituálními postoji terapeutů?

4.2. Nominace výzkumného souboru

Své respondenty jsme vybrala metodou záměrného výběru. To znamená, že jsem samozřejmě musela mít ideu/záměr, že právě tyto respondenti budou právě pro tento typ výzkumu vhodní.

Miovský (2006) říká, že v rámci této metody stanovujeme výzkumný vzorek na základě předem určených kritérií. Kritériem bývá vybraná vlastnost, příslušnost k určité skupině a pochopitelně ochota zapojit se do výzkumu.

Kritéria a podmínky pro účast v mém výzkumu tedy byly:

- Psychoterapeut bez ohledu na věk či pohlaví
- Pracuje kdekoli v adiktologických službách v ČR, ale hlavní náplní jeho práce musí být skupinová či individuální psychoterapie se závislými na návykových látkách
 - Veřejně prezentuje své spirituální zaměření ať už v rámci osobního života nebo jako terapeutického prostředí
 - Sama z pozice výzkumníka u něj spirituální orientaci intuitivně předpokládám

4.3. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor je složen ze čtyř respondentů ($n = 4$). Výzkumný vzorek je reprezentován jednou ženou a třemi muži s celkovým průměrným věkem 57,5 let. Jak jsem již podotkla, vzorek jsem vybrala záměrně a byť to nebylo podmínkou, tak všichni respondenti žijí v Praze. Některé z nich znám ze svého studia adiktologie, kde učí nebo jsem se s nimi setkala na některé z adiktologických stáží. Pro zjednodušení a pro genderovou nestrannost budu terapeutky kódově značit T1 – T4 a hovořit o všech v mužském rodě (terapeut, respondent, participant). K mému potěšení byli všichni respondenti ochotní a velmi vstřícní účastnit se výzkumu. V rozmezí od ledna do června tohoto roku jsem se s každým z nich sešla na jeho pracovišti a provedla s ním hloubkové interview a nechala ho vyplnit dotazník.

Ráda bych ještě zmínila fakt, že v rámci průběhu výzkumného šetření nenastaly žádné komplikace, tedy u žádného respondenta jsem neshledala závažnější problém, který by ho z výzkumu musel vyřadit.

4.4. Metody tvorby dat

Design mého výzkumu lze přirovnat k vícečetné případové studii ($n = 4$) kombinované kvantitativním dotazníkovým šetřením. Jedná se o kvalitativní analýzu, data jsem tedy získala primárně kvalitativní metodou polostrukturovaného interview.

Interview je moderovaný rozhovor využíváný za účelem získání konkrétních informací. Metoda je to nesnadná, ale zároveň velmi výhodná. Mimo získání informací výpovědí dotazovaného v sobě zahrnuje i možnost pozorování. (Miovský, 2006)

To, že jsem využila rozhovoru polostrukturovaného spočívalo v tom, že jsem měla samozřejmě okruh otázek, které jsem chtěla zodpovědět. Na druhou stranu jsem často nechala respondenta rozpovídat se na určité téma a leccos jsem si kupříkladu nechala vysvětlit nebo jsem ho směřovala více k účelu mého výzkumu.

Jak jsem řekla, rozhovory byly prováděny vždy v klidném prostředí za přítomnosti pouze mě a terapeuta. Po podepsání informovaného souhlasu terapeutem (kde byla informace o účelu rozhovoru, příslib zachování anonymity, souhlas s nahráváním rozhovoru na diktafon a s citováním jejich výroků v práci), jsme uskutečnili interview, které vždy trvalo zhruba 1 – 1,5 hodiny.

Aby byl můj výzkumný design řekněme silnější, zvolila jsem k interview ještě metodu dotazníkovou. Tato kvantitativní metoda je v případě tohoto výzkumu jen prostředek k „dokreslení portrétu“ terapeuta než rovnocennou metodou interview. Konkrétně jsem využila Pražský dotazník spirituality (PSQ 36). Tento dotazník s 36 položkami vytvořen Říčanem a Janošovou (Říčan, 2007) vymezuje osobní spiritualitu jedince na šest dimenzí:

- Hlubinná ekologie
- Etický entuziasmus
- Sounáležitost
- Mystické prožitky
- Svědomitá starostlivost
- Latentní monoteistická zkušenost

Nechala jsem tedy terapeuty po skončení rozhovoru vyplnit tento dotazník (viz příloha).

4.5. Etické aspekty ve výzkumu

Všichni terapeuti se mého výzkumu zúčastnili dobrovolně. Byli samozřejmě obeznámeni s tématem práce, typem a účelem výzkumu a jeho publikováním v bakalářské práci. Také byli ubezpečeni o zachování anonymity. Přirozeně jsme se rovněž dohodli, že pokud by nastalo něco, co by bylo terapeutovi nepříjemné nebo by nechtěl něco konkrétního z jeho výpovědi publikovat, budu jakékoli takovéto přání respektovat.

4.6. Reflexe osobní zkušenosti s tématem výzkumu

Má osobní angažovanost je v tématu celé práce, myslím tedy zájem o spiritualitu, psychoterapii a zejména pak zájem o získání vědomostí právě z nabytých životních zkušeností respondentů. Se spiritualitou jsem přišla do kontaktu jako dítě v podobě praktikování katolické víry v rodině. Dalším prvkem a zkušeností pro mě byla má matka, která po vyléčení své závislosti na opiátech vystudovala astrologii a našla velký zájem ve východních filozofických směrech, zejména pak v rituálu každodenní meditace. Já sama mám velký zájem o vzdělávání se v různých spirituálních přístupech a své nabyté zkušenosti jsem tedy s celou prací neustále reflektovala, a to nejen před zahájením práce, ale zejména pak ve fázi získávání a analyzování dat.

4.7. Metody zpracování dat

K analýze získaných dat z interview jsem použila interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA).

Tato metoda byla od 90. let minulého století rozvíjena Jonathanem Smithem a navazuje na klasickou kvalitativní analýzu žité zkušenosti. V současnosti je velmi často využívána právě v psychoterapeutických výzkumech. Teoretické ukotvení této metody je ve fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. (Kostínková, Čermák, 2013)

Fáze analýzy interview byly:

- **Doslovný přepis rozhovoru, jeho opakované čtení a přemýšlení nad ním**
Kostínková s Čermákem (2013) zde podotýkají, že je v této fázi důležité „dostat se do respondentovy kůže“. Posloužit pro to může opakované poslouchání nahrávky a zaměření se na respondentův hlas.
- **Vytváření poznámek**
Dle mého názoru určených a následně zvýrazněných důležitých momentů rozhovoru jsem doplňovala o heslovité poznámky a momentální myšlenky.
- **Zachycování vynořených a nadřazených témat**
V této fázi jsem již právě za pomoci opakovaného čtení prepisů rozhovorů a mých poznámek začala rodící se důležitá témata nejen zřetelněji spatřovat, ale i formulovat a zapisovat.

Zde opět Kostínková s Čermákem (2013) poznamenávají zásadní fakt, a to ten, že do popředí centra zájmu se dostává více výzkumník právě díky interpretování výpovědi respondenta.

- **Hledání souvislosti napříč případy**

Jedná se o propojení analýz a hledání souvislosti mezi nimi. V kontextu ostatních rozhovorů se může například ten zdánlivě nejasný snáz osvětlit. (Kostínková, Čermák, 2013)

Po transkripci rozhovorů jsem si vzala vyplněné dotazníky spirituality a sečetla body ze všech dimenzí dle Říčana (2007) a zvláště je zapsala do tabulky v Microsoft Office Excel. Z dat jsem pro větší přehlednost následně vytvořila grafy, které jsou rozebrány ve výsledcích.

4.8. Výsledky

Výsledek IPA rozhovoru s prvním terapeutem (T1)

T1 je psycholog, psychoterapeut a vysokoškolský pedagog s více než 30letou psychoterapeutickou praxí. Rozhovor byl příjemný, nenucený a velmi vstřícný. Na mou žádost o provedení rozhovoru reagoval velmi ochotně, ale snažil se mě přesvědčit, že on konkrétně do mého výzkumného souboru spirituálně orientovaných terapeutů skutečně nezapadá. Během rozhovoru se prokázalo, že se u tohoto terapeuta dá střetnout s tématy, které jsou dle mého názoru velmi spirituální.

Při opakovaném čtení přepsaného rozhovoru se mi začala vynořovat konkrétní témata, která jsem následně zaznamenala a nacházela mezi nimi souvislosti. Mnoho z nich bylo opravdu provázáno, takže nebyl problém zařadit je vždy do nadřazeného tématu.

Tabulka č. 1 – Přehled hlavních témat u respondenta T1

| Vynořená témata | Nadřazená témata |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - k odlišnosti - ke kontraktu - k věcem co mě přesahují - k jiným bytostem - plyne ze zkušenosti - sounáležitost | Respekt |
| <ul style="list-style-type: none"> - k „opravdové“ autoritě - k rodnému kraji - vzdání se sobectví, sestup do hloubky | Pokora |
| <ul style="list-style-type: none"> - racionalita - Bůh jako užitečná hypotéza - smysl života | Existencialita |

Zdroj: vlastní

Respekt

Respekt byl respondentovým, řekla bych největším, tématem v souvislosti se spiritualitou. Zpočátku jsme se bavili o pojmu spiritualita, jak jí vnímá, zkrátka co si pod tímto pojmem představí. Dostalo se mi takovéto odpovědi:

„Spiritualitu spatřuju v tom, když se člověku podaří uchovat si některý postoje a názory...názory v kterých je hodně respektu k odlišnosti, k tomu, že jsou věci, který mě přesahují..respekt k jinejm bytostem...“

To že v této fázi nebyl vždy, komentuje tak, že při svých studiích psychologie, konkrétně při sběru materiálu k diplomové práci zabývající se kritikou existencialismu, narazil na postavu Sorena Kierkegaarda. Od té doby je pro něj vnímání spirituality právě takové, jaké uvádí.

Kierkegaard se zabýval lidskou existencí, která by dle něj měla směřovat k Bohu. Lidská existence prochází třemi stadii, tedy stadium estetické (uspokojení sebou samým), další je etické (vtažení se do sebe, pochopení smyslu života) a poslední stadium je náboženské (cesta ke svobodě a k překročení konečnosti). (Knedlhansová, 2013)

T1 ale dodává, že je pro něj spiritualita oddělena *od toho směru církevního, teistickýho*.

O respektu k jiným bytostem hovoří hodně z pozice terapeuta, tedy že respektuje kontrakt.

„Když se s někým na něčem dohodnu, tak respektuju ten kontrakt..a nechám se tím klientem vést a opravdu ho беру vážně. A nesnažím se ho někam dostrkat, jako aby on plnil moje očekávání...vedeme se navzájem. Je to hodně o pohodlnosti. Vzdání se sobectví a bet k dispozici něčemu v tu chvíli co mě přesahuje, není to stavba baráku.“

Ptám se tedy dál, co je konkrétně tím, co ho v tu chvíli přesahuje.

„Ty spirituální zážitky zpravidla nepoznám v hlavě, ale někde v těle. Zažívám to někdy i hned při prvním setkání. Není to žádné extatickej zážitek, ale spíš nějaká zkušenost kdy opouštím nebo vzdávám se nějakýho stereotypu. Nebo se vzdávám nějaký bezpečný pozice, která je ohraničena, někdy pozice profesionála. Snažím se respektovat toho člověka, ačkoliv působí jako looser tak se přece snaží..usiluje a to je hodno respektu.“

Respekt k lidem dále komentuje více jako sestoupení do hloubky než vynesení nějaké vertikály nahoru, čímž potvrzuje, že si pod tím nepředstavuje nic extatického a takzvaně mimořádného. Připomíná mi to Jílka (2016), který cituje Zlatá slova bratra Jiljího: *„Poznání Boha nelze dojít, leč skrze pokoru. Cestou k výstupu je sestup.“* Protože mám v zájmu trochu sestoupit z povrchu do hloubky v rozhovoru já, ptám se tedy, jestli si vzpomene na nějaký konkrétní zážitek spirituální povahy. Bez nějakého delšího přemýšlení se rozhovoří o svém dřívějším zaměstnání na psychiatrii a o zkušenosti s pacientem v akutní psychotické fázi. Byl katatoní, připoutaný a velmi úzkostný. Tak k němu T1 bez nějakého domlouvání šel, sedl si k němu na postel a chtěl s ním zkrátka jen být.

„Seděli jsme asi půl hodiny a on se mě asi po 5-10 minutách dotknul. Takže jsme se drželi a já měl pocit, že je v tu chvíli mezi námi nějaký jiný pouto, které lze vysvětlit terapeutickým kontraktem. Čili nějaká sounáležitost, která něco dokáže udělat i se stuporem. V tu chvíli pro nás bylo důležité strávit ten čas spolu...takže takhle jednoduše...a nikdy jsme se k tomu nevraceli...“

Jak je vidět, opět by se tam našla tematika, respektu, sestoupení z pozice profesionála (tedy z terapeutického kontraktu). O sounáležitosti T1 hovoří také ve smyslu respektu k lidem.

„Je to ale víc o tom komunitním, v tom spolubytí než korporativní. Je to i třeba o tom, že řeším-li nějaký etický dilema, tak nejdřív myslím na to klienta a pak až na sebe.“

Dále ovšem uznává, že jsou chvíle, kdy je rád sám a rozjímá, například přemýšlení u cigarety.

Pokora

Téma pokory bylo další téma, které jsem nadřadila. Rozhodně je to také hodně o respektu, tedy o minulém nadřazeném tématu, ale v rámci výpovědi T1 byla pokora tak zásadní, že se vlastně nadřazeným tématem stala sama.

Na pokoru jsme poprvé v rozhovoru narazili při tématu o autoritách. T1 působí docela suverénně, zajímalo mě tedy, jak to má s autoritami. Odpovídá, že autority na něj působí *antispirituálně*, protože když byl malý, tak měl s autoritami velký problém. Bylo to prý hodně dáno minulým režimem, ve smyslu, že venku se říkalo něco jiného, než se říkalo doma a i na veřejnosti se uctívaly úplně jiné věci.

Bavíme se tedy o tom, že narážím spíše na autority v tom spirituálním slova smyslu. Každopádně mi to ale něco vypovídá o té jeho suverénnosti. Odpovídá mi, že je to možná o nějaké neviditelné autoritě, nebo snad o principu. Nepopírá, že se setkal s duchovními autoritami a vzpomíná na konkrétního opata, který spolupracoval s organizací, ve které T1 pracoval.

„Naši klienti chodili do klášterní zahrady, jejich novici nám pomáhali. Já vždycky když jsme se s ním setkali měl pocit něčeho důvěrně známého, něčeho bezpečného. Občas jsem slyšel, že tyhle věci katolíci označovali jakoby k místům, že tohle místo je třeba dobře promodlený. Že tam jako člověk může něco ucejtit, třeba energii..i když často nevíme, co to znamená, ale že tam něco proudí.“

Mluvíme-li dále o místech a energiích, přesouváme se k tématu domov.

„Je vlastně pravda, že tyhle účinky na mě má, když se vracím domů na Vysočinu, kde jsem vyrůstal jako dítě. Tak najednou pro mě má ta krajina takovej důvěrně známej ráz, kterej se

*mnou něco dělá. Je to takový rozvzpomínání se. Ale pořád si myslím, že ta spiritualita není něco **nad** něco **super**, ale že je to něco v hloubce, něco uvnitř.*“

Na téma autority nebo pokory znovu narážíme při vzpomínání na dětství. Vzpomíná na osobu své babičky, která dle jeho slov pro něj byla velmi spirituální člověk. Já to komentuji slovy, jestli to nakonec nebude ta autorita. T1 se zamýšlí a odpovídá, že vlastně ano, že by to mohla být ona. Ptám se tedy dál, v čem spočívala ta její spiritualita.

„No ona celý život žila na tý Vysočině, na samotě, chodila jen do obecné školy, pak byla s dětma doma přes válku. Vždycky když bylo potřeba někomu pomoci, tak pomohla. Třeba nějakému židovskému lékaři co utíkal před gestapem, nebo partyzány normálně ubytovali v té škole. Díky ní se tam vešli i komunisti i věřící. Zkrátka člověk to nebral jen jako osobní cíle, ale jako sounáležitost..nejen k rodině, ale i k něčemu dalšímu. Ona byla teda věřící, ale žádné ten věřící, kterej by hodnotil ty ostatní. Takže měla pochopení. Myslím, že od ní jsem to nějak nabral, aniž bych to tušil.“

Zajímalo mě dál, v čem to tedy tkvělo a to i to, co od ní nabral. Zda se jedná o empatii a otevřenou náruč, nebo je za tím něco jiného.

„Bylo to o tom, že ona nesoudila ty druhy, že se uměla prosazovat jinak. Nikdy jsem ji neslyšel nikoho pomlouvat, ale často byla kritická. Myslím, že je to o tom, že měla nějaký čistý svobodný dítě v sobě. Ona byla evangelička. Když mluvila o Bohu, neměl jsem pocit, že slyším nějakýho poslušného evangelíka. Špatně nesla, že jsem sice pokřtěnej, ale nešel jsem ke confirmaci. Myslela, že by to pro mě bylo dobrý.“

Existencialita

Téma existenciality nebo existenciálního přístupu je u respondenta velmi zřejmé. Bavili jsme se o tom, že se o tyto směry zajímal již při studiu psychologie. Zajímal ho Fromm, směry jako logoterapie, nebo již výše zmíněný Kierkegaard. V celém rozhovoru byl cítit racionální náhled z jeho strany, což není tak překvapivé vzhledem k tomu, že jak jsem na začátku uvedla, respondent T1 se necítil být vhodným účastníkem pro můj výzkum. Ptala jsem se ho tedy, zda to měl s tou spiritualitou takto racionálně položené vždycky. Odpověděl mi, že byl vždycky zvyklý o tom hodně přemýšlet. Myslím si, že by to mohlo být to, co pochytil od té babičky, tedy kritické uvažování.

Po tom co mi vyprávěl, že pochází z evangelických poměrů, zeptala jsem se ho tedy zcela na rovinu, jak to má s náboženskou vírou.

Řekl: *„Myslím si, že to je docela privátní záležitost lidí. A myslím, že něco jako Bůh je užitečná hypotéza, které bych se tak úplně nezbavoval. Ale nepracuju s tím, od toho jsou kompetentní jiní lidi.“*

Dále se ještě bavíme o jeho povolání, tedy psychoterapii. Zajímá mě, jaký byl důvod toho, že chtěl celý život pomáhat lidem, zda na to tak vůbec nahlíží.

„No já šel na psychiatrii ani ne tak, že bych chtěl strašně pomáhat, ale trochu jsem se tam uklidil, protože tam mi dali pokoj (komunisti). Tam to nebylo moc o politice. Dřív někdo tu organizaci, ve který jsem dělal posleze jako mesiášskou činnost, tak to mě naopak spíš dráždilo. Měl jsem pocit, že nedělám mesiáše, ale chovám se jako profík.“

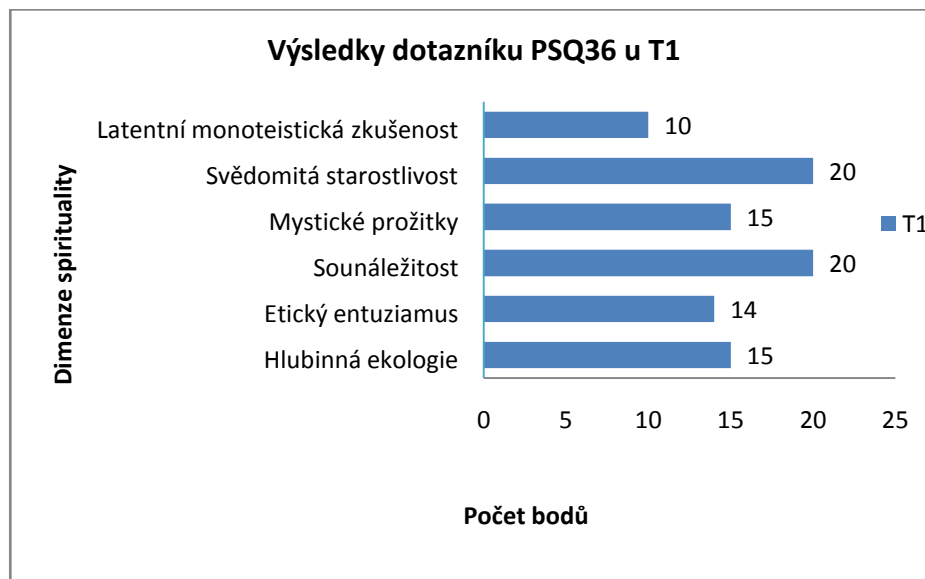
Respondent T1 sám pochopil, že narážím na spirituální sféru v jeho práci, takže dodává: „Nikdy bych neřekl, že pracuju spirituálně, pro mě je důležitý, že dokážu hodně myslet..nebo bejt hodně v hlavě. Zároveň to ale nevylučuje to, že dokážu hodně cejtit, někdy mám i hodně rychlý emoce, s čímž mám pak někdy problémy. Umět to současně, myslet a cejtit, je podle mě důležitější než bet spirituální. Jsou zážitky, co se musí prožít, nedají se vůbec klasifikovat...to je jak s humorem, intimitou a tak no. Snažím se dostat trochu víc do hloubky a narazit na to, zda tu terapii vnímá jako poslání nebo snad smysl života.

T1: „Na škole mi řekli ve filozofickém kroužku, že jsme si vybrali profesi, která nás bude velmi mizerně živit, že to asi musí zajímat, že nás víc zajímá svět než peníze. Takže asi tak, ale možná je to i o tom hledání...s plným vědomím hledat.“

Ptám se tedy, zda by to mohlo být smyslem života. To hledání. Odpovídá: „To je nebezpečný, smyslem života je život sám.“

Následně analýzu rozhovoru srovnám s výsledkem dotazníku (Graf č. 1) Respondent získal nejvíce bodů v dimenzi **Svědomitá starostlivost** a **Sounáležitost**, tedy obě dimenze po 20 bodech. Není to překvapivé ani vzhledem k analýze rozhovoru, sounáležitost byla dokonce jedním z vynořených témat. Co se týká svědomité starostlivosti, respondent hovořil o respektu, nesobeckosti a o profesionalitě.

Graf č. 1



Zdroj: vlastní

Výsledek IPA rozhovoru s druhým terapeutem (T2)

T2 je psychoterapeut, ex-user, s více než 15letou praxí. Rozhovor se mi dělal velmi dobře. T2 je přesně ten typ terapeuta, který svou spiritualitu nestaví na odív, ale vy

intuitivně cítíte, že to jeho téma v životě bude. I u tohoto respondenta jsem si po přešpaném a nastudovaném rozhovoru udělala strukturu vynořených a nadřazených témat.

Tabulka č. 2 – Přehled hlavních témat u respondenta T2

| Vynořená témata | Nadřazená témata |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - prostředek k rovnováze - jsem-li slab - existencialita | Opora |
| <ul style="list-style-type: none"> - Vlastní zkušenost se závislostí - Psychoterapeutický výcvik - Holotropní dýchání - Hlobání v knihách - „pseudozakázaný směry“ | Sebezkušenost |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mnoho malých výzev - Pocit naplněnosti - Reflexe a zpětná vazba | Smysl života |

Zdroj: vlastní

Opora

T2 mluví o opoře jako o účelu spirituality, není-li mu dobře. Necítí-li se úplně zdravý nebo silný, hledá nějakou duchovní oporu například knize. Je to dle něj vhodný prostředek k dosažení určité rovnováhy.

„Pro mě je to nějaká část, co patří do mého života. Na druhou stranu není to nějaká výraznější část než jiná. Poslední roky to vnímám spíš jako prostředek k nějaký rovnováze. A rovnováha je myslím ten nejdůležitější prvek bytí. A to duchovní žití, nemyslím náboženství, tak to pro mě je prvek toho, jak žít vyrovnaněji.“

Následně se bavíme o tom, jak je to konkrétně. Co je v tu chvíli přesně ten prostředek k opoře, rovnováze nebo jak zkrátka ta spiritualita vypadá u něj. Znovu podotýká, že to pro něj osobně znamená další rozměr bytí. Když říkám, že je to pro mě stále dost abstraktní, odpovídá, že spiritualita a duchovno pro něj jsou spíš filozofickým příměrem, než třeba duševním nebo fyzickým.

„Otevírá mi to pak dveře k úplně jinejm pohledům. A protože jsem tomu otevřen, tak pak můžu číst věci, který by většina lidí asi jako nečetla. A to je pro mě ta spiritualita, že jsem jako otevřenej jinejm věcem, který přesahuju hranice reality.“

Na druhou stranu pak hned podotýká, že někteří lidé, co žijou ty pseudozakázané směry, tak mají úplně jinde realitu než my všichni. On tedy dle jeho slov není ten typ člověka, co se na něco zaměří a to pak praktikuje. Raději jen hloubá bez vnitřního prožívání.

„Proč to vlastně neprožívám vnitřně je možná nějaká moje hranice nebo odstup, protože já ty věci kombinuji dohromady a nechtěl bych zůstat jen v jednom bodě. Na druhou stranu,

pokud někdo uvěří, může to být obrovsky přínosný, já mám spíš takovou skepsi. “
Tímto tvrzením bych mohla odkázat na rizika spirituality, o kterých se zmiňuji v teoretické části. T2 dále zmiňuje, že má velmi blízko k existencialismu, čili i o spiritualitě přemýšlí existenciálně.

Sebezkušenost

Spirituální tematika je u respondenta T2 hodně ovlivněna osobní zkušeností. Hovoří o tom, že dnes je spiritualita u něj spíš na zájmové rovině, ale dříve, například před 20 lety, to vnímal intenzivněji. *„Bývalo i období, kdy jsem se tím zabýval extrémně, ne jako náboženstvím, ale spíš esoterickými věcmi nebo okultismem.“*

Dnes respondenta prý zajímají více východní filozofické směry, ale opět zdůrazňuje, že pouze zájmově, že je nepraktikuje.

To, že je psychoterapeutem prý nebylo vůbec ovlivněno něčím spirituálním. Hrála v tom roli dle něj nějaká osobní zkušenost s drogami a možná pak nějaká lidská rovina. Respondent zde naráží na to, že bychom se v tuto chvíli mohli dostat do diskuse, co je vlastně ještě spirituální a co už ne. To samozřejmě uznávám, ale namítám, že může být spontánní a že jde o jeho postoj a vnímání, takže jsou hranice na něm. Každopádně se pak vrátíme k tomu, že i kdyby nějakou spirituální zkušenost tedy přijal, tak jí rozhodně nebude projektovat ve své práci.

„Je to věc každého člověka, ale myslím si, že to do těch adiktologických služeb vůbec nepatří. Snad možná jinde a jinak, ale ne do těch našich služeb. Myslím si, že období toho klienta k tomu není ideální. Ta jeho etapa není vhodná, je křehký, jeho život není stabilní...no moc to do terapii nenosím. S klienty se bavím šířeji a vycházím z existenciálních přístupů.“

Po chvíli se pokusím nasměřovat rozhovor opět více k němu. Ve smyslu jeho sebezkušenosti. Hovoří o tom, že sebezkušenost je dobrá, že i terapeut může mít nějakou spirituální zkušenost, jako je například holotropní dýchání.

„To je dobrý prostředek pro adiktology. Dobrý prostředek k nějakému hlubšímu prožitku sebe samého. Výhodný je, že je to pod profesionálním vedením, takže s kontrolou a hranicemi, to mi přijde jako dobrý nástroj.“

Následně tuto techniku reflektuje jako velmi platnou zkušenost. Ale to je dle něj i například terapeutický výcvik zaměřený na sebezkušenost.

Smysl života

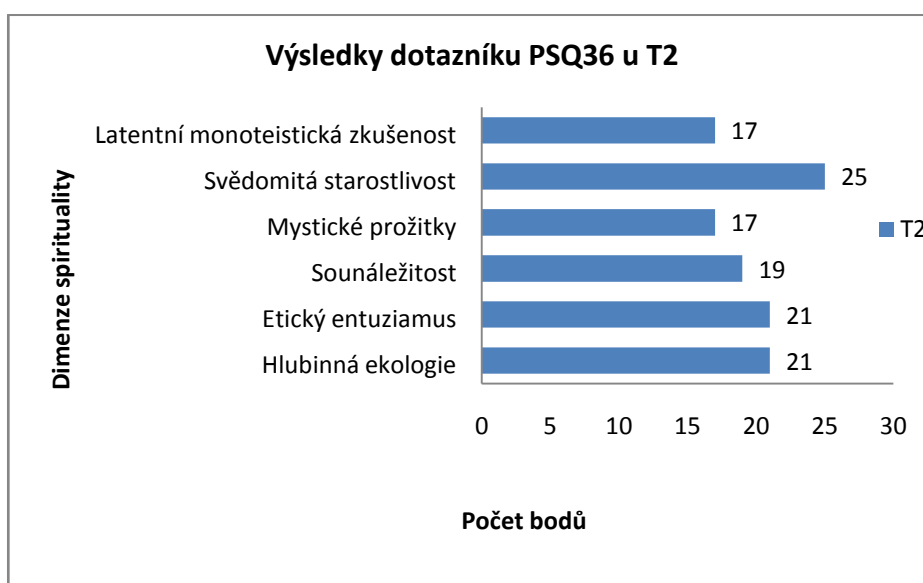
K mému velikému překvapení je pro respondenta T2 smysl života stěžejní téma jeho samotného i jím vedených terapií. Překvapilo mě to u něj konkrétně, ačkoliv potom co uvedl, že čerpa z existenciálních přístupů se to již osvětluje více.

„No pro mě osobně...Já těch smyslů vnímám spoustu, není to jen jeden. Pro mě to značí, že mám pocit nějaký naplněnosti. A to můžu vnímat buď individuálně, nebo na základě nějaký reflexe. Taky mám období života, kdy dost pochybuju o tom co dělám a jak to dělám. Ten

smysl musí člověk pořád nějak opečovávat. Jako vnímám to v těch širších souvislostech, pro někoho to může být rodina, děti. Jasně je to skvělý, ale pro mě osobně je to koloběh výzev, a tak vlastně dosahuju na ty malý smysly. Někam se posouvat, neustrnout. Když něco dělám dlouho, ztrácím smysl. Takže smysl může být až jako transcendentní, ale i pochybování o sobě nebo o bytí. Podle mě je důležitý, aby to naplnění bylo nějak kontinuální. Jakoby abych měl radost z toho jak žiju, ale i pocit vnitřního klidu. Prot jsem vlastně říkal, že mám sympatie k východním filozofiím, protože enejsoutak striktně o víře, ale o hloubání, zastavení se. To je dle mého názoru pro život důležitější... třeba ten buddhistickej přístup k životu, než jinej... bez urážky. “

V dotazníku spirituality měl T2 nejvíce bodů v dimenzi **Svědomitá starostlivost**, tedy 25 bodů. Ostatní dimenze byly bez nějakých výraznějších výkyvů vcelku vyrovnané.

Graf. č. 2



Zdroj: vlastní

Výsledek IPA rozhovoru s třetím terapeutem (T3)

Respondent (T3) je odborný ředitel nestátní organizace, psycholog, psychoterapeut s více než 20letou praxí. Tento rozhovor a zejména toto setkání mě velice překvapilo. S tímto respondentem jsem více méně předpokládala, o čem se budeme bavit, leccos jsem od něj totiž na toto téma již četla. Přiznám se ale, že na mě dříve, když jsem měla šanci ho někde vidět, působil hodně odměřeně. Naopak jsem se ale mohla přesvědčit, že byl neskutečně přívětivý, přístupný, dokonce nejpřístupnější ze všech respondentů.

Tabulka č. 3 – Přehled hlavních témat u respondenta T3

| Vynořená témata | Nadřazená témata |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Katolicismus - Autorita - Kritické uvažování - Existencialita | Víra |
| <ul style="list-style-type: none"> - Křesťanství - Terapeutická komunita - Rituály | Sounáležitost |
| <ul style="list-style-type: none"> - Poslání - Vnitřní cesta - Naděje | Smysl života |

Zdroj: vlastní

Víra

Respondent na otázku spirituality zareagoval okamžitě a bez váhání.

„Myslím si, že spiritualita je pro mě důležitá v tom obecném pojmu. Jinak sám za sebe jsem věřící, jsem katolík, ne asi úplně dobrý katolík. Moji rodiče nás k tomu vedli. Tatínek byl teolog, takže se nějak k tomu přibližovali ale asi nejpodstatnější co nás naučil je nějak kriticky přemýšlet. Že to nemáme jen tak bezhlavě přijímat. A to si myslím, že je věc, kterou docela hodně uplatňuju v práci s klientama. To znamená, že je důležitější nějaké zkušenosti, nějaké přesah ale to neznamená že se okouzlim, ale taky zároveň ho nějak statisticky zhodnotím, dovolím se k němu přiblížit nejen emočně ale i myšlenkově nebo rozumem a to si myslím že je v naší práci důležitý protože nějaký klienti dováží občas bezhlavě přijímat věci, který nemůžou být pro ně velmi rizikový a myslím si že i je to daný v tom vztahu s terapeutem, kdy vlastně je období, kdy ten terapeut je Bůh. A právě myslím, že to kritický zhodnocení, dovolit si o tom přemýšlet, dovolit si pochybovat, to si myslím jsou všechno spirituální zážitky, který máme.“

Můžeme si zde všimnout hned několika témat. Tedy křesťanství, mimochodem T3 je prvním respondentem s nějakým konkrétním náboženským zaměřením. Opět se zde opakuje téma autority. Pro T3 to byl to byl jistě otec, teolog. I přes jeho zjevnou přísnost, na kterou respondent později naráží, cítí velký vděk za to, že se díky němu mohl naučit kriticky přemýšlet. Díky němu v té spiritualitě cítil obrovskou svobodu, vedli spolu prý dlouhé debaty na témata jako holotropní dýchání nebo třeba reinkarnace. Zároveň ale zmiňuje rovinu toho, že si v určitém směru paradoxně byli docela vzdáleni.

„No myslím si, že je důležitý najít v tom životě nějakou autoritu. Ta autorita by měla dovolit se přiblížit, ale pak by měl člověk dost možnost s ní zabojovat a převést ji. Je to takovej ten psychoanalytický model. Nárok na nějakou blízkost. Často ty křesťanský otcové neumožní tu blízkost.“

Sounáležitost

Respondent hovoří o tom, že téma sounáležitosti si s sebou vlastně nese již od dětství, teda z křesťanské rodiny.

„To, že jsem vycházel z toho křesťanského prostředí, tak mi umožnilo přijmout vlastně to společenství. Že je dobrý, že uzdravuje.“

Když jsme se bavily o nějakém spirituálním zážitku, řekl:

„Nemám žádný omamný zážitky, ale myslím, že spirituální zážitek může být nějaký zážitek sounáležitosti, jakéj zažíváme například v komunitě, kde vlastně cítíme, že nás něco přesahuje a že se k něčemu vztahujeme. Ono se to nedá úplně popsat popsat, je to nějaký princip, je to nějaká hodnota, je to něco univerzálního, je to nějaký obecný přijetí, je to pocit, že někam patřím, nebo jsou to kořeny, jako myslím si, že to může mít mnoho názvů ale ta praxe nás přesvědčuje o tom, že se vlastně vztahujeme k věcem, nebo k nějakému společenství...“

Reflektovala jsem to znovu, že největší spirituální zážitek je pro něj tedy pocit sounáležitosti. Zareagoval na to výstižně: *„Jo, já to teda nezkoušel, ale podle mě by takový pocity mohli zažívat lidi na extázi.“*

Jelikož sama vím, jaké spirituální techniky jsou zásadní v teapeutické komunitě, kde respondent nějaký čas jako psychoterapeut působil, tak jsem se rovnou zeptala na rituály. Dostalo se mi takovéto odpovědi:

„Rituály jsou samozřejmě velmi podstatný, ale nesmí to zase být čarování. Samozřejmě úctu mám i rituálním předmětům, ale ne zas kolem nich chodit v dálce 10 metrů. Důležitý je tam zážitek toho stejného. Jako třeba v kostele. Ten základ je úplně stejnej, kdekoliv na světě je ta liturgie stejná. Stejně jako v komunitě, když tam přijede klient na absolventskou komunitu po 15 letech, průběh je pořád stejnej.“

Smysl života

O smyslu života začíná T3 mluvit nejdříve z pozice klientů. Mluví o tom, že mají mnohdy strašné příběhy za sebou a vycházejí z naprosto zoufalých situací. Říká, že tu naději na nový život si musí dát sám klient, ale terapeut je od toho, aby poskytl ten impuls.

„Tím prvotním hybatelem, nebo to že je možný žít nadějeplnej život jsme my terapeuti. Myslím, že jsme ti největší vlévači naděje, že to všechno půjde a že to má smysl.“

Pokračuje pak tím, že se právě velmi často setkává se ztrátou smyslu u klientů. Hovoří o nespravedlnosti a o *ohromné tíze jít za svobodu, když jsem nesvobodný*. Prý ho toto téma nespravedlivého utrpení u lidí provázelo vždycky. Dnes si to vysvětluje tak, že:

„Oni nám tím svým těžkým životem, tou svojí cestou, vlastně umožňují, abychom se k tomu nějakým způsobem postavili. Abychom viděli nějaký smysl.“

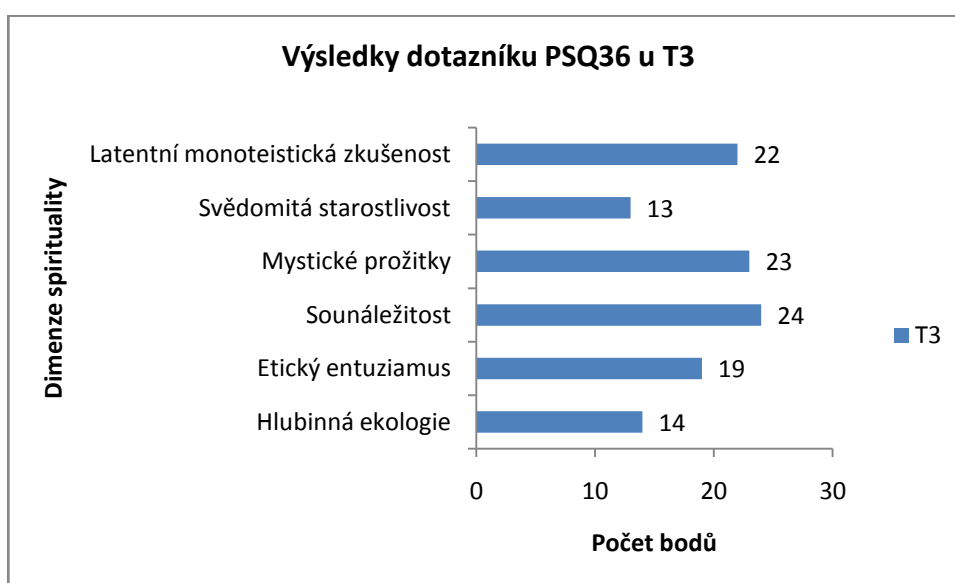
Pod smyslem života si tedy T3 představuje nějaké hledání svobody. Znovu narážíme na otce, kterým je ovlivněn zejména v oblasti té spirituální svobody. Co se týká psychoterapie, tedy jeho zaměstnání, souvisí to dle něj se smyslem života. Prý bylo odjakživa jasné, že bude pracovat s lidmi. Při přemýšlení o tomto v různých výcvicích mu z toho vyvstalo další téma – téma oběti.

„V křesťanství má toto téma velkou hodnotu. Přemýšlel jsem hodně o tom, jak je to s obětí? Jaké to je se obětovat? Když se člověk obětuje, cítí se svobodně? Je to taková správná iluze, ale mně to vždycky přišlo dobrý, že by takto člověk měl žít, že by to mělo být životní poslání.“

T3 to dále ještě rozšiřuje o myšlenku, že zásadní je jít tou vnitřní cestou, tedy cestou zkoumání, konfrontování, růstu. Důležité je dle něj zkrátka v něco věřit a předejít tak krizi smyslu.

Z výsledku dotazníku není vůbec překvapivé, že T3 nasbíral nejvíce bodů v oblasti **Sounáležitosti** (24 bodů), vzhledem k tomu, že je to jeho hlavní nadřazené téma.

Graf č.3



Zdroj: vlastní

Výsledek IPA rozhovoru se čtvrtým terapeutem (T4)

Respondent T4 je lékař, psychoterapeut a religionista s více než 30letou praxí. I přes mé velké sympatie k tomuto terapeutovi jsem měla s vedením rozhovoru největší problém. Přijal mě velmi vstřícně a o mé téma se zajímal, hodně mluvil o své terapii. Když měla ale přijít řeč na něco opravdu „o něm“, cítila jsem z něj bohužel největší odtažitost ze všech. I to ale v rámci mého výzkumu považuji za podstatné.

Tabulka č. 4 – Přehled hlavních témat u respondenta T4

| Vynořená témata | Nadřazená témata |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Katolicismus - Existencialita - Religiozita - Terapie - Vnitřní dialog - Smysl života - Skromnost | <p>Víra</p> |

Zdroj: vlastní

Víra

V mých očích je nadřazeným tématem právě víra. Samozřejmě se nejedná nutně o víru náboženskou, ale všem vynořeným tématům byl nějaký, řekněme typ víry nadřazen. Zpočátku jsme hovořili o spirituálním postoji respondenta T4. Zde je zajímavé, že otázka byla položena na osobní spiritualitu, nicméně T4 začal mluvit zejména o náplni své práce. Zeptala jsem se tedy, zda se jeho duchovní postoj nějak v té terapii promítá. T4 odpověděl:

„No já myslím, že každému se tam nějak promítá. Kdokoli si namlouvá, že nepromítá, tak si to nalhává. U mě je to rozdíl v individuální terapii, kde pracuju běžnou psychoterapií. I když do tý se taky do určitý míry promítá, ale záměrně. Ve skupinové terapii, tam je to metodologicky ateistický, to znaná, že se tam nepracuje s premisou Boha, ale s premisou nábožensko/spirituálních struktur v psychice člověka.“

V dalších chvílích respondent rozvíjí svoji přednášku o své skupinové terapii. Já si dovoluji poznámku, má-li jeho způsob terapie (jehož součástí je i meditace nad textem) transpersonální kořeny. T4 vcelku prudce zareaguje, že to ani náhodou, že když už, tak ryze existenciální!

„Transpersonální psychologie je pouze hra na mimořádné zážitky. Zážitky ve smyslu jako obsahově. To znamená, je-li někdo například blízko smrti, může to pro něj bejt velmi silnej zážitek, ale je to vlastně normální. Rozhodně ne transpersonální. A může potřeba proměnit život, kdežto tak já rozumím transpersonální psychologii, tak tam jde obsahově o to zažít si prostě umělou psychózu. Proti transpersonální psychologii se zásadně vymezujeme.“

Pokusím se tedy navázat na existencialitu. Opět se nějakou dobu bavíme jen o druhu skupinové terapie (z etických důvodů záměrně neuvádím název terapie). T4 následně uvede, že spiritualit se pro něj rovná existencialitě. Následně popisuje, jak je pro něj vlastně spiritualita nejasný pojem. K tomu výroku se i já připojuji, ale přiznám se, že jsem trochu předpokládala, že religionista to v sobě nějak pojmenované má. Cítím, že je to u T4 pravděpodobně privátní téma. Spiritualitu každopádně komentuje takto:

„Mluvíme o tom dost, ale nikdo vlastně nevíme. Takže pro mě to znamená existencialistu. Jako mít nějaké vize, to není spiritualita. K tomu mi stačí pár mikrogramů LSD abych viděl

Ježíška i Marii. “

V tento moment se T4 zeptám již zcela narovinu, kde a kdy u něj nastal zrod toho vědomí své duchovnosti a jestli má nějaký konkrétní spirituální zážitek. Odpovídá, že byl před revolucí v takzvané tajné církvi, kde „přičichl“ k výcvikovým skupinám. Po pádu komunismu prý nastala obrovská volnost a vše se změnilo.

„Na těch výcvikových sezeních se meditovalo nad textem, který se přečetl...a pak znova a bylo to hodně imaginativní, aby ten člověk do toho fakt vstoupil. No a pak se hledaly ty prožitkové paralely.“

Ptám se, má-li toto duchovní vnímání již od dětství. Dostává se mi odpovědi: *„Ano, jsem katolík.“*

Pokouším se opět navázat na téma nějakého prožitku.

„Cejtím ten život jakoby v dialogu. To znamená je to o schopnosti nebo ochotě vnímat svět jako oslovení. Čili, že jsme nějak oslovováni a pak na to odpovídáme. Dal bych to ale do uvozovek, protože to nemá charakter jako verbálního dialogu, ale pocitovýho.“

Zkouším se ptát na něco konkrétnějšího...na přesah nebo smysl života. T4 má prý pocit, že bych od něj chtěla slyšet nějaké mimořádné prožitky transpersonálního charakteru. Ujišťuji ho, že mi jde jen o jeho pocit, že to může být cokoliv. Dostává se mi odpovědi, že to může být u každého člověka jinak, že lidi cítí jinak. Dle jeho slov pak může v životě přijít nějaká konkrétní situace, kdy je to výzva k nějakému kroku. Jako konkrétní spirituální zážitek ve všedním dni po chvíli uvádí modlitbu. *„Jistě, ale to pak i celej ten příběh (biblický), jakože to pak zažívá, jako transcendentně. To je ale takovej dialog vnitřní.“*

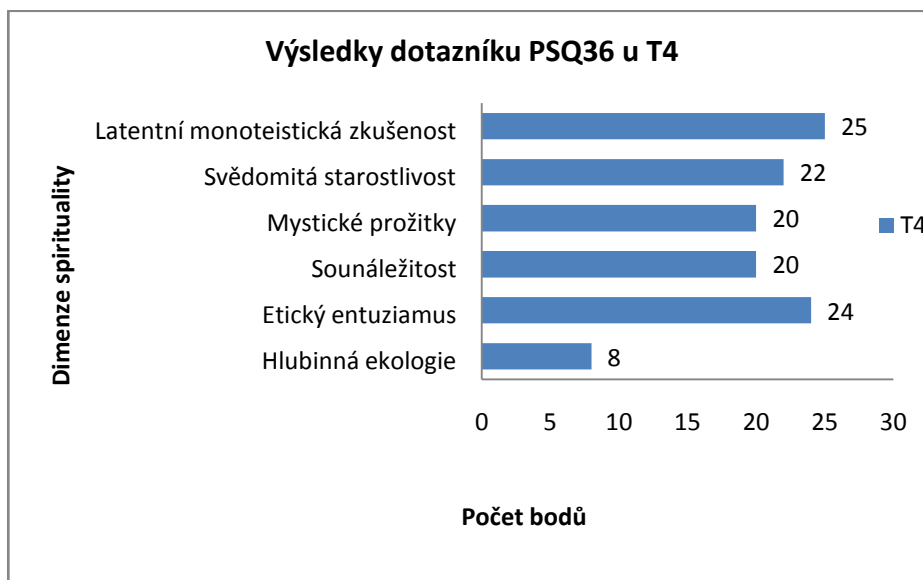
Následná část rozhovoru je spíše o tom, že je v podstatě velmi obtížné tyto věci definovat. Bavíme se o tom, má-li „zkušenost Boží lásky“ vliv na vztah k bližním. Hlavně je dle jeho slov obtížné i hodnotit člověka na základě jeho víry. *„Těžko si taky představit člověka, jakej by byl, kdyby nevěřil, jakej by byl, kdyby věřil. Taky jen takovej myšlenkovéj segment. Takže jako, jestli je to osobnostní vložka, v tom jsem trošku nejistej.“*

Na konci k mému překvapení, když se rozhovor chýlil ke konci, jsem upřímně reflektovala, že hodně hovořil o své práci a že já pro svůj výzkum bych potřebovala niternější zpověď. T4 na to odpověděl:

„No ale pro mě ta práce je spirituálním zážitkem a dost silnej! Čili jako když mluvím o tý práci, tak chápu, že jako nemluvím o sobě, ale o práci. Ty skupiny ale jsou určitá forma spirituality a dost intenzivní. Má to teda tu složku, že tím jako naplánuju nějaký smysl, nějaký cíl, pomáhám. Ta práce je pro mě prostředí velmi spirituální. Byť se tady nemluví o víře. Tedy mluví, ale z pozice jako psychologicky a ne nábožensky. Takže bych to mohl nazvat smyslem. A asi tím nejintenzivnějším.“

V dotazníku respondentovi vyšlo nejvíce bodů v dimenzi **Latentní monoteistická zkušenost**, tedy 25 bodů. Říčan (2007) tuto dimenzi popisuje i jako fascinaci nejvyšší pravdou či realitou.

Graf č. 4



Zdroj: vlastní

Analýza společných témat a výsledky výzkumných otázek

Připomenu nyní znovu mé výzkumné otázky a analýzou společných hlavních témat se na ně pokusím odpovědět.

Výzkumné otázky

- Jak se promítá osobní postoj ke spiritualitě terapeutů v jejich terapii?
- Lze najít souvislost mezi vlastními duchovními hodnotami, povoláním psychoterapeuta a léčbou závislostí?
- Existuje určité prolínání/podobnost mezi různými spirituálními postoji terapeutů?

Tabulka č. 5 - Analýza společných témat

| Téma | T1 | T2 | T3 | T4 |
|----------------|----|----|----|----|
| Existencialita | . | . | . | . |
| Smysl života | | . | . | . |
| Víra | | | . | . |
| Sounáležitost | . | . | . | . |

Zdroj: vlastní

- **Jak se promítá osobní postoj ke spiritualitě terapeutů v jejich terapii?**

Všichni respondenti se shodují na tom, že jistě nějak promítá. To znamená, že nikdo nepopírá osobní spiritualitu jako složku osobnosti, nicméně všichni uvedli, že záměrně spiritualitu do terapie neprojektují. T1 hovoří o respektu a přesahu jakožto spirituálních prožitcích právě ve vztahu k psychoterapii. T2 považuje spirituální zkušenost jako dobrou praxi pro psychoterapeuta osobně. T3 považuje psychoterapeuty jako „vlévače naděje“ při cestě hledání smyslu života nebo osobní svobody. T4 považuje psychoterapii samotnou jako velmi intenzivní spirituální zážitek.

- **Lze najít souvislost mezi vlastními duchovními hodnotami, povoláním psychoterapeuta a léčbou závislostí?**

Je zajímavé, že volbu dělat terapii se závislými nikdo nepřirazuje k duchovním důvodům (humanitárním, „mesiášským“). T1 šel po studiu pracovat na psychiatrii, aby se tam „uklidil před komunisty“, T4 nic neplánoval a „šlo to tak za pochodu.“ T3 a T4 oba věděli, že chtějí pomáhat lidem, oba jsou katolíci, ale pracují psychologicky a ne religiózně. Konkrétně T3 v terapii v rámci religiozity občas použije metaforu nebo příměr, T4 v terapii používá religiózní text, ale v terapii jako takové se nepracuje s premisou Boha. T2 souvislost popírá. Takže souvislost duchovních hodnot je dle všech respondentů určité ve vztahu s psychoterapií. Podstatné je ale zmínit, že nikdo tuto duchovní složku osobnosti nenadřazuje nad ostatní hodnoty. Nikdo z respondentů se nepřiklání k tomu, že by mělo jejich duchovní smýšlení souvislost vyloženě s adiktologií.

- **Existuje určité prolínání/podobnost mezi různými spirituálními postoji terapeutů?**

Tak odpověď na tuto otázku nám myslím dobře demonstruje právě Tabulka č. 5, která se zabývá hlavními společnými tématy z rozhovorů všech respondentů. Každý zvlášť, nezávisle na dalších respondentech uvádí, že uvažuje **existenciálně**, a to ať už o sobě nebo o svých klientech. Co se týká **smyslu života**, pro T2 a T3 je to skutečně velké životní téma. Hovořili o něm ve smyslu zakázky klientů při vstupu do terapie (krize smyslu). Pro T2 je to prezentováno pocitem naplněnosti po zdolání osobních výzev. Pro T3 osobně je smyslem víra (čemukoli věřit, hlavně věřit). T4 se vyjádřil, že práce je pro něj smyslem *a tím nejintenzivnějším*. Nemyslím si ovšem, že by to pro T1 bylo téma, které by se ho netýkalo. To, že otázku na téma smyslu života trochu srazil jako klišé a odpověděl, že *smyslem života je život sám* neznámá, že by to pro něj nebylo důležité. Jen toto téma při analýze nevyvstalo jako jedno z nadřazených, ačkoliv se vynořilo. A tomu, že má vlastně T3 pravdu se myslím také nedá oponovat. Co mé respondenty také hodně spojuje je téma **víry**. Již jsem zmínila, že T3 a T4 jsou praktikujícími katolíky, pro které je víra v Boha důležitá hodnota, čili to pro ně bylo i jedno ze zásadních témat rozhovorů. T1 spiritualitu vidí spíše v činech než v teistických směrech, ačkoliv se mu Bůh jeví jako *užitečná hypotéza*. T2 se o víru velmi zajímá, konkrétně o východní směry, nicméně se distancuje od toho, nějaký druh náboženství praktikovat.

Pro všechny respondenty je velmi zásadní téma **sounáležitosti**. T1, T3 a T4 hovoří o tom, že mají-li zmínit něco velmi spirituálního – přesahového, děje se to pro ně vždy v tom spolubytí. Hodně zmiňují terapeutickou komunitu a magickou moc jejich rituálů. T2 se ke spirituálním zážitkům také přiklání, nicméně zmiňuje, že duchovno raději prožívá intimněji, tedy sám formou hloubání v knize.

4.9. Diskuse a závěry

Nyní se tedy pokusím stručně zhodnotit proběhnutý výzkum. Co hodnotím velmi kladně, tak je zvolená metoda analýzy dat, konkrétně rozhovoru.

Interpretativní fenomenologická metoda (IPA) byla ideální volbou z několika důvodů. Pro mě osobně bylo velmi užitečné, dodržovat doporučený postup této metody, jelikož jsem pak měla díky výpiskům z přepsaných rozhovorů a náčrtům vynořených témat před zraky jednotlivé příběhy respondentů velmi živě. Snažit se porozumět příběhům o vnímání spirituality, které jsou často navíc velmi abstraktní, vyžaduje velkou představivost. Je pravdou, že snaha vcítit se do kůže respondentů, „žít s nimi v tu chvíli jejich příběh“ a nekonfrontovat to neustále se sebou (tedy mít odstup) přinášelo mnoho chaotických momentů. Právě tato metoda mi do případného momentálního chaosu vnesla řád.

Zpracování dat se zdá být nejnáročnější a stěžejní částí výzkumu, nicméně v mém výzkumu jsem to vnímala jinak. Vráťím se tedy o krok zpět, ke sběru dat. Polostrukturovaný rozhovor jsem vnímala jako velmi vhodný, má idea byla dopracovat se sice k zásadním otázkám výzkumu, ale jinak nechat respondenta „pustit“ mě do jeho příběhu dle svého. Problém zpětně spatřuji právě v té volnosti vedení rozhovoru. Pro mě osobně to byla velká zkušenost a každý respondent mě zaujal a obohatil vyprávěním svých zkušeností, na druhou stranu ale pro vykazání nějakých hodnotných (ve smyslu potřebných pro výzkum) výpovědí to bylo často až příliš neohrazené, tím pádem nepřesné. O spiritualitě se mnoho mluví, existuje hodně přístupů, ale je skutečně těžké tento fenomén uchopit nebo ho dokonce vztáhnout na sebe a popsat ho. Té neuchopitelnosti jsem si vědoma byla, tématu to samozřejmě přidávalo na atraktivitu, nicméně bylo mnohdy náročné se s respondenty pochopit. Často respondenti hovořili o určité zkušenosti, že to vlastně možná spirituální ani nebylo a že bychom si museli stanovit právě ty hranice, kde to ještě spirituální je. Také se mi nejednou dostalo skeptické odpovědi ze strany některého respondenta, že bych jistě chtěla slyšet něco mimořádného nebo vrcholného. Ujišťovala jsem je, že se mi skutečně jedná o jejich upřímné postoje, ačkoli je možná i tato reflexe (spirituální prožitek by měl být mimořádný, euforický, extatický) vypovídající o všeobecném nahlížení. Pokud někdy budu provádět výzkum podobné orientace, rozhodně se zaměřím pouze na nějakou konkrétní dimenzi spirituality a rozhovor budu vést více direktivně. Myslím si totiž, že v podstatě všechny tyto jevy, ačkoli to není podmínkou, mohly mít větší vliv na zkruslení dat.

Nyní k mému výzkumnému souboru. Všichni účastníci výzkumu jsou anonymní a o všech i z toho důvodu hovořím jednotně v mužském rodě. Myslím si, že v rámci mého výzkumu není pohlaví ani „vizitka“ konkrétního terapeuta důležitá. Co ale uznávám je, že mnohé jevy mohou být pro určité pohlaví specifické a příběh by tím mohl ztratit na autenticitě a pestrosti. Oblast mého/svého kritického zhodnocení je ovšem jinde. Jak jsem již zmiňovala, respondenty jsem vybírala záměrně. To samozřejmě znamená, že se nějak prezentují v souvislosti se spiritualitou, nebo ji já osobně u nich intuitivně předpokládám. Dnes si již říkám, že náhodný výběr by byl možná zajímavější volbou. Mám-li být konkrétní, tak respondent T4 je psychoterapeut, který se spiritualitě velmi věnuje, dokonce s ní do určité míry jako jediný pracuje i v rámci skupinové psychoterapie. Bohužel, jak jsem již naznačovala, rozhovor s ním byl v tomto ohledu velmi náročný. V rámci své kritiky bych ráda zmínila, že osobně tohoto terapeuta velmi (stejně jako ty ostatní)

uznávám a sama jsem měla šanci zjistit, že být dobrým tazatelem je dost obtížné. Mám-li tedy kriticky zhodnotit, že se mi občas určité výpovědi respondentů jevily jako povrchní, musím být kritická i k sobě.

V této chvíli bych se ráda zaměřila na část asi nejzásadnější, tedy k čemu jsem dospěla a co výzkum přinesl. Není překvapivé, že výsledky dokazují, že spiritualita je skutečně důležitá součást každého člověka. O tom, jak moc je důležitá respondenti přemýšleli různě. Dle jejich výpovědí je to hodně ovlivněno aktuálním psychickým rozložením a zejména pak přítomností dalších lidí. Sounáležitost se jeví jako klíčová v prožívání spirituality a to i přes to, že každý občas potřebuje být sám se sebou (*modlitba*, „*meditativní*“ *cigareta*, *hloubání v knize*). Jednoduše by se dalo říci, že postoje, konkrétní víra či zaměření se mohou lišit, ale to prostředí (kde a s kým chceme spiritualitu prožívat) se příliš neliší. Důležitá je dobrá atmosféra a pocit bezpečí. Moji respondenti byli skutečně každý jiného temperamentu a náhledu na spiritualitu, tyto faktory se ovšem nikdy nerůznily. Čili narážím tím na to, že mezi různými psychoterapeuty lze jistě najít podobnost v souvislosti se spirituálním zaměřením. Co se v mém výzkumu ale nepotvrdilo, je, že by mělo spirituální zaměření vliv na to, že jsou psychoterapeuty. Jistě se dá náboženská víra spojit s určitými morálními hodnotami, ale myslím, že to není podmínkou. T3 jako jediný uvedl, že vždycky věděl, že by chtěl pomáhat lidem, ostatní tomu, žádný zásadní vliv nepřikládali. V souvislosti se smyslem života by se již vzhledem k výpovědím dalo hovořit o spojitosti s psychoterapií. Žádný z respondentů nevedl, že by mělo duchovní zaměření vliv přímo konkrétně na psychoterapii se závislými na návykových látkách. T2 je sice ex-user, nicméně i ten uvedl, že to vliv nemá.

Závěrem bych tedy ráda dodala, že tento výzkum skutečně konstatuje, že spiritualita je nedílná, dokonce dle všeho zásadní, složkou osobnosti. I respondenti, kteří mě varovali, že si nejsou jisti, zda jsou pro můj výzkum „dost“ spirituální si myslím potvrdili, že jsou. Bio-psycho-socio-spirituální model člověka by neměl být opomíjen a žádná komponenta z toho modelu by neměla být zanedbána a nerozvíjena. Myslím si tedy, že cíl, který jsem si na před samotným průběhem výzkumu vytyčila, byl splněn.

5. Použité zdroje

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. BROŽEK, Jan. *Ekologie a spiritualita*. Olomouc, 2010. Vedoucí práce M. Fafejta.
3. Česká transpersonální společnost [online]. Praha: ČTS, 2016 [cit. 2016-07-18]. Dostupné z: <http://ctrs.cz/>
4. ČESNEKOVÁ, Magdalena. *Přínos hagioterapie v léčbě závislostí očima klientů*. Praha, 2013. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vacek.
5. DANELOVÁ, Ester. *Alternativní a okrajové psychoterapeutické směry: Co o nich víme?*. Brno, 2010. Vedoucí práce Doc. PhDr. Zbyněk Vybíral, PhD.
6. DOLEŽALOVÁ, Hana. Individuální a kolektivní uvnitř spirituality New Age: terapeutické praktiky, tělesnost a intersubjektivita. *Sociální studia. Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity*. 2008, (3–4), 103–119. ISSN 1214-813X.
7. DOLEŽALOVÁ, Pavla. Spiritualita a zdraví při léčbě závislostí. *Adiktologie*. 2005, 5(S2), 28-31.
8. *Doorway* [online]. Plzeň: Doorway, 2015 [cit. 2016-07-18]. Dostupné z: <http://doorway.sweb.cz/>
9. DVOŘÁČEK, Jiří. Využití principů terapeutické komunity v ústavní léčbě. In: *20 let terapeutické komunity pro závislé v ČR*. Praha: SANANIM z.ú., 2012, s. 27-31. ISBN 978-80-904536-3-0.
10. ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha, c2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
11. GRIFFITH, James. THERAPEUTIC ROLE OF SPIRITUALITY IN PSYCHOTHERAPY. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*. 2005, 8(1).
12. GROF, Stanislav. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*. Dot. 1. vyd. v čes. jaz. Praha: Gemma89, 1993. ISBN 80-852-0612-9.
13. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
14. HLAVSA, michal. *Spiritualita, duševní zdraví a psychoterapie*. Olomouc, 2009. Vedoucí práce PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.
15. HODOVAL, Radek. *Směry v současné psychoterapii*. Brno, 2010. Vedoucí práce Doc. PhDr. Zbyněk Vybíral, Ph.D.
16. HOFMANN, Liane a Harald WALACH. Spirituality and religiosity in psychotherapy A representative survey among German psychotherapists. *Psychotherapy Research*. 2011, 21(2), 179-192.
17. *Holotropní dýchání* [online]. Praha: Michael Vančura, 2012 [cit. 2016-07-18]. Dostupné z: <http://holotropnidychani.cz/>
18. IRMIŠ, Felix. Spiritualita a zdraví (08). *Regenerace*. 2003, 24(3).
19. KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
20. KALINA, Kamil. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4361-5.
21. KALINA, Kamil. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4361-5.
22. KALINA, Kamil. *Terapeutická komunita: obecný model a jeho aplikace v léčbě závislostí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2449-2.
23. KÁROVÁ, Lydie. *Spiritualita při léčbě závislosti*. Praha, 2011. Vedoucí práce Doc. PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.
24. KAST, Verena. *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál, 2000. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8371-4.
25. KAVENSKÁ, Veronika. Možnosti využití halucinogenu ayahuasky při léčbě závislostí. *Adiktologie*. 2008, 8(1), 32-40.
26. KNEDLHANSOVÁ, Věra. *Søren Kierkegaard a lidská existence*. Plzeň, 2013. Vedoucí práce PhDr. Stanislav Stark, CSc.

27. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7122-0.
28. Krize transcendence a její etický význam. In: *Valach.info* [online]. Brno: Milan Valach, 2009 [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.valach.info/krize-transcendence/>
29. MÁLEK, Tomáš. *Psychoterapie a spiritualita Integrace duchovní dimenze do terapie*. Praha, 2008. Vedoucí práce PhDr. Vendula Junková.
30. MARTIN, Bauer. *Spiritualita v životních situacích*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.
31. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
32. NĚMCOVÁ, Daniela. *Vybrané metody alternativní medicíny v kontextu spirituální teologie. Křesťanské chápání nemoci a zdraví duše a těla*. Olomouc, 2010. Vedoucí práce Marta Cincialová ThD.
33. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSĚMY. Spiritualita v medicíně a u návykových nemocí. *ČASOPIS LÉKAŘŮ ČESKÝCH*. 2006, **145**(9), 743–745.
34. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSĚMY. *Rituály v prevenci a léčbě návykových nemocí* [online]. 2014, , 1-3 [cit. 2016-07-18]. Dostupné z: <http://drnespor.eu/addictcz.html>
35. NEŠPOR, Karel. Pohybová cvičení a jóga v prevenci a léčbě závislosti. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2005, **101**(5), 268-270.
36. OTTO, Rudolf. *Posvátno: iracionalita v ideji božství a její poměr k racionalitě*. Praha: Vyšehrad, 1998. ISBN 80-702-1260-8.
37. *Psychosociální aspekty religiozity a spirituality ve vztahu ke zdraví*. Praha, 2013. Vedoucí práce Prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.
38. REMEŠ, Prokop. Hagioterapie – nový směr existenciální psychoterapie? *Česká a slovenská psychiatrie*. 1998, **94**(4), 206-211.
39. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
40. ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
41. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
42. STIFTEROVÁ, Barbora. *Fenomén psychonautismu v adiktologii: motivace, vzorce a důsledky užívání psychoaktivních látek z pohledu psychonautů*. Praha, 2015. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vacek.
43. ŠIKL, Jan. Psychoterapie jako spirituální praxe? In: *Úzdrava & drogy*. Praha: SANANIM z.ú., 2015, s. 23-28. ISBN 978-80-904536-7-8.
44. VOJTÍŠEK, Zdeněk, Pavel DUŠEK a Jiří MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.
45. VRÁTNÁ, Jana. *Spirituální prožitky v drogové intoxikaci: porovnání motivace a kariéry uživatele na kasuistikách Spiritual*. Praha, 2015. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vacek.
46. VYMĚTAL, Jan. *Obecná psychoterapie*. 2. vyd., rozš. a přeprac. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-0723-5.
47. YALOM, Irvin D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0210-3.
48. ZAHRADNÍKOVÁ, Kateřina. *Spiritualita v léčbě drogových závislostí*. České Budějovice, 2015. Vedoucí práce RSDr. Ján Mišovič, CSc.
49. Zážitky sjednocujícího vědomí. In: *Diabasis* [online]. Praha: Občanské sdružení Diabasis [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.diabasis.cz/psychospiritualni-krize/pro-odborniky/zazitky-sjednocujiciho-vedomi/>
50. *Teen Challenge* [online]. Praha: Teen Challenge International ČR, 2016 [cit. 2016-07-19]. Dostupné z: <http://www.teenchallenge.cz/>
51. JÍLEK, Petr J. *Spiritualita humanitární pomoci*. Praha: Triton, 2016. ISBN 978-80-7553-021-9.

6. Přílohy

6.1. Seznam tabulek

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Tabulka č. 1 – Přehled hlavních témat u respondenta T1..... | 37 |
| Tabulka č. 2 – Přehled hlavních témat u respondenta T2..... | 42 |
| Tabulka č. 3 – Přehled hlavních témat u respondenta T3..... | 45 |
| Tabulka č. 4 – Přehled hlavních témat u respondenta T4..... | 48 |
| Tabulka č. 5 - Analýza společných témat..... | 50 |

6.2. Seznam grafů

| | |
|-----------------|----|
| Graf č. 1..... | 41 |
| Graf. č. 2..... | 44 |
| Graf č.3..... | 47 |
| Graf č. 4..... | 50 |

6.3. Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)

Část dotazníku pocity a názory

Instrukce pro vyplňování:

Dotazník obsahuje 36 vět. Přečtete si, prosím, pozorně každou z nich a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a názory. Zakroužkujte jedno z čísel vpravo takto:

- 1 ... Věta Vás vůbec nevystihuje.
- 2 ... Věta Vás spíše nevystihuje.
- 3 ... Něco mezi: Nevíte, jestli Vás věta spíše vystihuje nebo spíše nevystihuje.
- 4 ... Věta Vás spíše vystihuje.
- 5 ... Věta Vás úplně vystihuje.

Zkuste si to:

Většinou se probouzím s dobrou náladou. 1 2 3 4 5

Jestliže Vás tato věta plně vystihuje, opravdu se většinou probouzíte s dobrou náladou, zakroužkujete pětku. Jestliže se naopak většinou probouzíte se špatnou náladou, zakroužkujete jedničku. Pokud nenajdete odpověď, která Vás plně vystihuje, zaškrtněte nejbližší možnost.

Není-li něco jasné, zeptejte se teď.

Tento dotazník nezjišťuje inteligenci nebo schopnosti ani psychické poruchy. Jednotlivé věty nemají správné či nesprávné řešení, proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Na některé věty budete znát svou odpověď okamžitě, jiné vyžadují zamyšlení. Tam, kde byste dlouho přemýšlel/a, bývá často nejlepší odpověď ta, která Vás napadla jako první.

1. Silně cítím, že naše Země patří zvířatům stejně jako lidem.
1 2 3 4 5
2. Pocítil jsem někdy, že jsem jakoby očištěn od něčeho, co mě vnitřně pošpinilo.
1 2 3 4 5
3. Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepříjemnosti.
1 2 3 4 5
4. Měl/a jsem někdy pocit, že se mi otvírá tajemství vesmíru a existence.
1 2 3 4 5
5. Někdy celé mé nitro naplní touha změnit svůj život a "začít znovu".
1 2 3 4 5
6. Cítil/a jsem někdy, že jsem v kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností.
1 2 3 4 5
7. Mívám chuť obejmout strom jako svého bratra nebo sestru.
1 2 3 4 5

8. Prožil jsem odpuštění, které jako by zázračně změnilo něčí život nebo lidské vztahy. 1 2 3 4 5
9. Když jsem s lidmi, prožiju někdy s překvapivou intenzitou, že jsem jedním/jednou z nich. 1 2 3 4 5
10. Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl. 1 2 3 4 5
11. Někdy se děším toho, jak strašně bych mohl/a zkazit svůj život. 1 2 3 4 5
12. Smrt je návrat někam „domů“. 1 2 3 4 5
13. Odpovědnost za přírodu je naším nejvyšším posvátným závazkem. 1 2 3 4 5
14. Někdy mě zaplaví soucit se všemi bytostmi, jež trpí. 1 2 3 4 5
15. Často toužím plně se otevřít tomu, co přijde. 1 2 3 4 5
16. Měl/a jsem někdy pocit, že se mé Já noří do nějaké větší skutečnosti, než jsem sám. 1 2 3 4 5
17. Existuje dost věcí, které bych nikdy neudělal/a, protože cítím, že by to zničilo moji lidskou podstatu. 1 2 3 4 5
18. Měl/a jsem někdy pocit, že jsem naplněn/a něčím lepším nebo vyšším, než jsem já sám/sama. 1 2 3 4 5
19. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou. 1 2 3 4 5
20. Někdy cítím, že podstatou mého života je předat dál to, co jsem získal díky druhým. 1 2 3 4 5
21. Často prožívám chvíle tiché radosti, která mě naplňuje tak, že se mi chce jásat, zpívat nebo plakat. 1 2 3 4 5
22. Prožil/a jsem někdy úplné sjednocení se Zemí a veškerým životem. 1 2 3 4 5
23. Mívám chvíle, kdy se mi hnusí zlo ve mně i mimo mě. 1 2 3 4 5
24. Silně cítím, že existuje nejvyšší Pravda, i když ji nemůžeme plně poznat. 1 2 3 4 5
25. I neživé přírodě náleží nejvyšší respekt a úcta. 1 2 3 4 5
26. Někdy toužím věnovat celý svůj život boji dobra proti zlu. 1 2 3 4 5

27. Rozmanitost lidí, kteří dohromady i přes všechny rozdíly tvoří jednotu a dokonalost, mi připadá úžasná. 1 2 3 4 5

28. Měl/a jsem zkušenost, jako bych nahlédl/a do hlubiny toho, co je.

1 2 3 4 5

29. Setkal/a jsem se s takovou obětavou statečností, že jsem se zastyděl/a za vlastní zbabělost.

1 2 3 4 5

30. Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.

1 2 3 4 5

31. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši.

1 2 3 4 5

32. Jsou chvíle, kdy celou svou bytostí toužím po tom, aby všechny bytosti byly šťastné.

1 2 3 4 5

33. Ve společnosti lidí, s nimiž mě něco důležitého spojuje a s nimiž si rozumím, cítím hluboké souznění duší.

1 2 3 4 5

34. Prožil/a jsem setkání s takovou mocí a vznešeností, že jsem se toho až zděsil/a.

1 2 3 4 5

35. Pocítil/a jsem někdy z druhého člověka takovou čistotu, že jsem se sám cítil/a špinavý/á.

1 2 3 4 5

36. Pocítil/a jsem někdy, že jsem zahrnut/a v lásce, která objímá veškeré tvorstvo.

1 2 3 4 5