

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Spirituální zkušenost lidí se závislostí na alkoholu**

Bc. Jana Plzáková

vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martin Pešek

**Praha 2015**

**Prague college of psychosocial studies**

**Spiritual experience of people addicted to alcohol**

Bc. Jana Plzáková

The Diploma Thesis Work Supervisor:  
Mgr. et Mgr. Martin Pešek

**Praha 2015**

## **Anotace:**

V první části této práce je široce vymezen pojem spiritualita jako dimenze člověka. Dále je řešena otázka možné příčiny Alkoholismu v případě neuspokojených spirituálních potřeb. Autorka věnuje pozornost způsobu terapeutické péče se spirituálním rozměrem. V rámci výzkumné části byl uskutečněn kvalitativní výzkum za účelem poznání fenoménu spirituální zkušenosti u jedinců závislých na alkoholu a jeho významu v procesu léčby. Někteří respondenti začali být v procesu léčby vnímavější vůči bytí jako takovému. Zmiňovali ryzí radost ze života. Významným zjištěním výzkumu bylo objevení se tématu „Spiritus contra spiritum“ a to u osmi respondentů z deseti.

**Klíčová slova:** Spiritualita, Alkoholismus, spirituální potřeby, spiritus contra spiritum

## **Abstract:**

The first part of the diploma is focused on a description of a term of spirituality, as a dimension of a personality. Also, there is an aim of solving possible cause of alcoholism in a context of unsatisfied spiritual needs. Author pays attention to methods of therapeutic care in a way of spirituality. In the empirical part there was a qualitative research done for a purpose of knowing the phenomenon of spiritual experience of people addicted to alcohol and its meaning for therapeutic process. Some respondents started to be in process of treatment more sensitive for the being as it is. They mentioned pure joy of life. The significant finding of the research was also the thema „Spiritus contra spiritum“ in eight out of ten respondents.

Key words: Spirituality, Alcoholism, spiritual needs, spiritus contra spiritum

### **Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem „Spirituální zkušenost lidí se závislostí na alkoholu“ vypracovala samostatně a v seznamu literatury jsem uvedla veškeré informační zdroje, které jsem použila.

V Praze, dne 30. července 2015

.....  
Bc. Jana Plzáková

### **Poděkování:**

Děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Martinu Peškovi za důvěru a profesionální a zároveň lidský přístup a rady s tím spojené. Děkuji psychologům a terapeutům v Denním psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov na oddělení závislostí a v Psychiatrické nemocnici Bohnice na pavilonu 8 a 18 za vstřícnost a pomoc při realizaci výzkumu. Také děkuji MUDr. Olze Dostálové za konzultaci ohledně citací. A na závěr děkuji všem respondentům za ochotu rozhovoru se zúčastnit, za odvahu čelit hůře uchopitelným otázkám a za upřímnost, kterou vnímám, že do rozhovoru vložili.

# Obsah

ÚVOD.....	8
1 SPIRITUALITA.....	10
1. 1 Spiritualita (duchovnost) člověka.....	10
1. 2. Psychologické vymezení pojmu Spiritualita .....	12
1. 3 Spiritualita v každodennosti .....	15
1. 4 Spirituální prožitky .....	17
1. 5 Spiritualita jako potřeba člověka .....	20
1. 6 Spiritualita dětí .....	22
1. 7 Různá pojetí spirituality.....	23
1. 8 Spiritualitou k celistvosti.....	26
2. SPIRITUALITA A ZÁVISLOST .....	28
2. 1 Závislost jako životní téma.....	28
2. 2 Syndrom závislosti jako nemoc.....	29
2. 3 Závislost jako projev duchovní žízně .....	30
2. 4 Závislost jako krize, temná noc duše a nová šance .....	32
2. 5 Kritický pohled na souvislost závislosti a spirituality.....	33
3 TERAPIE ZÁVISLOSTÍ SE SPIRITUÁLNÍM ROZMĚREM .....	35
3. 1 Terapeut vnímající pacienta jako bytost oduševnělou .....	35
3. 2 Terapeutická práce s nepravou spiritualitou .....	37
3. 3 Techniky prohlubující kontakt se spirituálním rozměrem.....	38
3. 4 Zkoumání spirituality v léčbě závislosti na alkoholu .....	39

4 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	41
4. 1 Výzkumný plán a výzkumné otázky.....	41
4. 2 Tvorba otázek do rozhovoru.....	42
4. 3 Výzkumný soubor a tvorba dat.....	44
4. 4 Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu.....	45
4. 5 Přepis dat a kódovaná témata.....	46
4. 6 Analýza dat.....	47
4. 7 Výsledky.....	62
4. 8 Diskuze.....	64
ZÁVĚR.....	68
Přílohy.....	I
Příloha č. 1.....	I
Příloha č. 2.....	II
Rozhovor č. 4.....	II
Rozhovor č. 10.....	XII

## ÚVOD

Jsem si vědoma toho, že psát o spiritualitě či duchovnosti člověka je jev těžko uchopitelný. V této práci užívám oba pojmy jako synonyma, ač chápu pojem spiritualita jako výstižnější, neboť je v psychologii čteněji používán a definován. Dospěla jsem k tomu, že spiritualitu nelze „chytit“, definitivně popsat, že ji lze prožívat v Bytí samém. V nejširším slova smyslu je spiritualita tak záhadná a tajemná jako život sám. Co můžeme ovlivnit je naše otevřenost a schopnost tento fenomén vnímat. První kapitola věnující se různým oblastem spirituality a jejím projevům míří k tématům, které jsem výše uvedla.

Na spiritualitu lze nahlížet z mnoha hledisek – filosofického, metafyzického, náboženského ale i psychologického, tedy ve spojitosti s duševním zdravím a nemocí jedince. Již nějakou dobu tomu není tak, že by duchovnost byla odkázána pouze do působnosti organizovaného náboženství. Také v psychologii a v psychoterapii má léčba na spirituální rovině člověka své místo. Z psychologického pohledu je spiritualita součástí myšlení a prožívání každého člověka, ať již si to uvědomuje více či méně. Existují teorie, které říkají, že alkoholismus je neuvědomovanou deprivací kvůli nenaplněným spirituálním potřebám, tedy že jde o „duchovní žízeň“ na určité nižší úrovni. Této problematice se věnuje druhá kapitola této práce.

Pokud by byl předpoklad souvislosti spirituální vyprahlosti a alkoholismu správný, pak by bylo na místě, počítat s touto skutečností v psychoterapeutickém procesu. Mohlo by pak být jednou z aspirací psychoterapeuta, pomoci člověku uvědomit si své spirituální potřeby a učit se je vnímat a naplňovat. Jako účinné by také bylo zařadit do terapeutické péče techniky, které pomáhají jedinci spojit se se svou spirituální dimenzí a naplnit tak potřeby transcendence, propojenosti s druhými, přírodou a širěji s Kosmem či Bohem. Tato témata jsou řešena v rámci třetí kapitoly.

O spiritualitě (jako o každém jiném tématu) lze hovořit, číst či psát, ale jako stěžejní, se zdá být, osobní prožitek (spirituální zkušenost). Z toho jsem také vycházela ve výzkumné části této práce, která kladla prvořadý



důraz na osobní jedinečnou zkušenost, na spirituální prožitek a s ním spojené důsledky v rámci léčby ze závislosti na alkoholu. Byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru a inspiraci pro celý výzkum jsem čerpala z fenomenologického způsobu zkoumání, tedy uzávorkování svých představ o fenoménu a nahlédnutí do způsobu vnímání spirituality druhého.

Teoretická část mi poskytla různé pohledy na duchovnost od psychologů zabývajících se touto dimenzí člověka a výzkumná část pak díky datům získaných z rozhovorů s 10 respondenty vedla k propojení obou „světů“ – teorie a praxe.

# 1 SPIRITUALITA

## 1. 1 Spiritualita (duchovnost) člověka

Člověk je bytost nadaná schopností sebereflexe, uvažováním nad svými činy, jejich kritickým hodnocením, toho, zda byly „dobré“ či „zlé“, řeší ve svém životě otázky dobra a zla, pravdy a lži. Pojem pravdy je míněno něco jiného než shoda. Pojem je myšlen ve významu antické filosofie, kdy pravda čili Alétheia, znamená neskrytost, čili odkrytost, to, co je pod povrchem jevů, co je třeba objevovat. Jak se dočteme níže i spiritualita v sobě zahrnuje takové hledání pravdy, objevování toho, co je pod povrchem věcí, co je na první pohled skryto a my musíme vynaložit určité úsilí pro objevení oné pravdy, oněch skrytých souvislostí. Pojem lži ve Védách je myšleno: „*nebezpečná hra na schovávanou v temnotě duše, v níž jednotlivá lidská duše uhýbá sama sobě, kličkuje a sama před sebou se přetvařuje*“ (cit. dle Buber, 1994, s. 76). I podle Daseinsanalýzy se zdá být pro duševní zdraví člověka jako klíčové, aby žil svůj život v pravdě, tedy aby žil autenticky, pravdivě vůči sobě samému, svým možnostem, které může v rámci svého bytí uskutečnit. Taktéž zastupitel americké humanistické psychologie pravil: „*Každý člověk si musí bolestně a velmi přesně uvědomit, že každé odchýlení od ctností vlastního druhu, každý zločin proti vlastní přirozenosti, bez výjimky každý zlý čin se zapíše do podvědomí a způsobí, že budeme opovrhovat sami sebou*“ (cit. dle Maslow, 2014, s. 61). Člověk jedná podle svého uvážení a je tudíž ve svém rozhodování svobodný, zároveň za něj nese odpovědnost a to nejen právní, ale především svou vlastní, osobní. Už pocity viny, prázdnoty, či jiné sžíravé myšlenky, bývají velmi trýznivé, mohou být označeny za peklo na zemi a mohou být zdrojem různých duševních onemocnění či původem různých maladaptivních forem vyrovnávání se s tímto stavem (alkoholismus nevyjímaje).

Spiritualita dříve náboženství nebylo v průběhu 20. století v ohnisku zájmu zkoumání psychologů a myslitelů (Volný, [s. a.]), ač mnozí vynikající psychologové (a samozřejmě i jiní badatelé, Einsteina nevyjímaje) o ni v minulosti jevíli velký zájem (James, Otto, Jung, Maslow a další).

Spiritualita jako neoddělitelná rovina života jedince se dnes ukazuje být něčím diskutovaným na poli psychologie (Zohar a Marshall, 2000; Říčan, 2007). Psychologická obec již přiřadila spirituální dimenzi člověka a počítá s touto složkou osobnosti jako s rovnoprávně důležitou, jakou je biologická, psychologická a sociální rovina člověka (Kudrle, 2003, s. 91). Toto nové paradigma, nahlíží na člověka včetně spirituální roviny, která je méně redukující, se mi jeví jako dobrý postoj z hlediska psychoterapeutického působení i z hlediska širší tendence společnosti jako takové.

V této práci používám termín spiritualita, a zřídka používám pojem duchovnost a duchovní (prožitek, emoce atd.). Jedná se o český ekvivalent tohoto pojmu (Říčan, 2007, s. 48). Pojem spiritualita či duchovnost vzbuzuje v člověku různé emoce a myšlenky a to jak u psychologů, tak u lidí setkávajících se s ní například v rámci terapie a s ní souvisejícím sebepoznáním a tedy také poznáváním svého „spirituálna“. Pojem je spojen se slovy jako: posvátno, tajemství, přesah, transcendence, láska a další. Nejde říci, kde spiritualita či duchovnost „začíná a končí“, nebo lépe řečeno každý myslitel, psycholog a koneckonců každý člověk ji vnímá a uchopuje jinak (ať již explicitně nebo vnitřně, sám pro sebe). V psychologii nebylo dosaženo konsensu v oblasti jejího terminologického vymezení, avšak to neubírá na důležitosti se touto oblastí zabývat, ať již v psychologii teoretické, tak aplikované jakou je například psychoterapie a výzkum. Kladení si otázek a přemýšlení nad tématem je možná důležitější než přesné ohraničení tohoto pojmu a to opět jak na odborné rovině, tak v rovině laické a lidské – tím mám na mysli přemýšlení nad tématem u člověka bez ohledu na jeho věk, pohlaví, vzdělání a povolání. Hogenová upozorňuje na současný úpadek myšlení, ke kterému patří tendence, nezabývat se těžko uchopitelnými výrazy jako je například pravda či láska. Zmiňuje obsedantní potřebu dnešního člověka, aby bylo vše „clare et distince“, tedy jasné a ohraničené. Apeluje na člověka dnešní doby, aby se nebál „prodlévat“, aby neutíkal od svých bytostných otázek (tzv. Grundfragen) a aby měl tu odvahu a výdrž zůstat v nejistotě, která v takových chvílích přichází (Hogenová, 2009). Pojem spiritualita evidentně patří k takovým těžko uchopitelným fenoménům. Nye upozorňuje na riziko „spoutání“ spirituality do vyčerpávající definice, která by mohla

ochudit její plnost, hloubku a rozmanitost projevů. Přirovnává spiritualitu k větru, který můžeme zakoušet, pozorovat a popisovat, ale nelze se jej zmocnit (Nye, 1999, s. 79). Tento symbolický výklad mě přivádí k otázce, zda lze vůbec spiritualitu slovy nějak uchopit. Domnívám se, že lze řeči (v tomto případě psanou), poukázat na jednotlivé cesty nahlížení na tuto dimenzi života člověka, cestu samou musí podniknout už každý sám (v podobě vlastního pohledu na spiritualitu a jejího prožívání). Existuje mnoho autorů, kteří se o definování tohoto pojmu pokoušeli a poskytli tak cesty k lepšímu porozumění tohoto pojmu, respektive toho, co se za ním skrývá, co vše jím může být myšleno. O předložení některých těchto pohledů neboli cest ke spiritualitě člověka, popsanych od různých autorů se nyní pokusím.

## 1. 2. Psychologické vymezení pojmu Spiritualita

Spiritualita z latinského *spiritualis*, znamenající duchovní, se týká spojení člověka s tím, co považuje za svaté (latinsky *sacrum*), božské, přesahující materiální svět (Volný, [s. a.]). Materiálně představuje to, na co si lze sáhnout, změřit, vidět a co je tedy za ním? Je tu nějaká síla, která není oku běžného člověka (nebo v běžném stavu vědomí) viditelná a hýbe tímto materiálním světem? Je tu nějaký duch světa a také duch člověka, který hýbe materiální substancí? Změníme-li ve slově duch jedno písmeno, dostaneme slovo dech. Také v různých starověkých jazycích slova označující ducha měla blízko k dechu, vzduchu (sanskrtské prána, dálněvýchodní ch'í ad.). Tento „vzduch v pohybu“ je jakási čistá, či informovaná energie (Perry, 1999, s. 77). Duch je podle Junga „něco vyššího než intelekt, jelikož zahrnuje nejen intelekt, ale i celou mysl, srdce a cit“ (cit. dle Jung, 1995, s. 191). Duše stejně jako duch je špatně uchopitelná, nemateriální povahy, a přesto se člověk po své duši ptá. „*Duše je v člověku to živoucí, co žije samo ze sebe a co způsobuje život, proto vdechl Bůh Adamovi živoucí dech, aby žil. Duše svádí hmotnou aktivitu, která nechce žít, lstí a hravým klamem k životu. Přesvědčuje o neuvěřitelných věcech, aby byl život žit*“ (cit. dle Jung, 1995, s. 28). C. G. Jung také hovoří o propojenosti těla a duše. Hmota těla potřebuje duši, aby byla v životě aktivní a i naopak je potřeba živého těla, aby mohly

žit obrazy duše. „*Duše je řadou obrazů v nejširším smyslu, není to však něco, co stojí nahodile vedle sebe nebo po sobě, nýbrž je to nesmírně důmyslná a účelná struktura, v obrazech vyjádřená názornost životních aktivit*“ (cit. dle Jung, 1995, s. 19).

Spiritualita je poměrně nový pojem postupně vznikající v druhé polovině minulého století z tlaku lidí, kteří chtěli vydělit svou spiritualitu z náboženského vlivu. Tento přístup shrnuje věta, která zněla ve Spojených státech: „*I'm not religious, but i'm spiritual*“ (Řičan, 2007, s. 49). V minulosti se v psychologii užívaly termíny náboženství a náboženský prožitek (James, Otto, Freud, Jung). Oba pojmy, náboženství a spiritualita, jsou dnes odlišovány, ač mají některé rysy společné jako je koncepce posvátna (sacrum), který v sobě zahrnuje božství, transcendenci a ultimativní skutečnost. U pojmu spiritualita je charakteristický prvek osobní zkušenosti (Volný, [s. a.]). Psychologové se neshodují v tom, který z pojmů je nadřazený a který z druhého vyplývá. Jedním způsobem, jak lze pojmy klasifikovat, je chápat pojem spiritualita jako širší kategorii, jež v sobě podle Zinnbauera zahrnuje i náboženství jako jeden z možných projevů spirituality. Zároveň sem autor řadí i tzv. nenáboženskou spiritualitu, která počítá se spirituálními prožitky člověka i mimo jakoukoliv organizaci a učení, jako jsou zážitky propojenosti s přírodou, v milostném vztahu a jiné rozličné projevy spirituálních prožitků. (Řičan, 2007, s. 45).

„*Spiritualita je vztahem k tomu, co mne přesahuje, k čemu se vztahuji jako k nejvyšší autoritě, ideji, řádu. Jde o intimní oblast přímého prožitku toho, co je za každodenním úsilím, co dává smysl tomuto úsilí, co dává smysl životu vůbec*“ (Kudrle, 2003, s. 93). Spiritualitu lze z definice Kudrleho vnímat jako vztah a prožitek, přičemž obě roviny jsou spolu provázány. Ve vztahu je obsaženo to, jak o spirituální rovině svého života uvažují, jak ji vůbec vnímám. Do jaké míry o této rovině svého života jedinec uvažuje, do takové míry si je vědom i prožitků s ní spojených. Může se stát, že vlivem různých životních událostí (těžkých období a krizí), je člověk vlivem okolností donucen přehodnotit svůj hodnotový žebříček a pozměnit vztah ke spirituální rovině svého života. Velmi zřetelně tomu bývá u psychospirituální krize. Může se stát, že intenzivní prožitek spirituální

povahy, který si jedinec není schopen svým dosavadním životním postojem vysvětlit, donutí dotyčného přehodnotit svůj dosavadní vztah k sobě samému, druhým a životu vůbec a v neposlední řadě k chápání spirituality. Vzniká nová identita jedince a ten pak přehodnocuje směřování svého života (Lukoff, [s.a.]). Spiritualitu tedy charakterizuje vnitřní prožitek vztahu k něčemu, co člověka přesahuje, kdy se cítí být součástí širších souvislostí, kdy vnímá dosud skryté skutečnosti, jež jsou nyní přístupné jeho prožívání a následnému přemýšlení a zařazování nových zkušeností do jedinceva pohledu na svět. T. Moore nazývá spiritualitu jakýmkoliv pokusem proniknout k neviditelným činitelům v životě (Moore, 2007).

Spiritualita je podle Emmonse hledání smyslu, jednoty a propojenosti (Emmons, 1999). Ve spiritualitě jde o aktivní úsilí člověka vidět ve skutečnostech svého života smysluplnost, nalézat významy a spojitosti, které jsou „za“ horizontem běžného vnímání, čili jde o odkrývání pravdy ve smyslu Alétheia, o které jsem mluvila v úvodu kapitoly.

Další oblastí, kde lze vnímat a uchopovat pojem spiritualita, jsou lidské vztahy. Ty mají samy o sobě za určitých okolností spirituální povahu a prožitky spirituální povahy lze ve větší či menší intenzivně pozorovat a prožívat ve vztazích s druhými lidmi. Může se jednat o prožitek okouzlení krásou jiné lidské bytosti, pocíťování respektu a úcty k druhému člověku, soucitu s utrpením druhého a samozřejmě v intimním vztahu, kdy dochází k překročení hranice (v pojmosloví M. Bubera) mezi Já - Ty (Řičan, 2007, s. 62-63). Zde jsou vyjmenovány jen některé z možných způsobů, jak lze spiritualitu zakoušet a v to i v rámci každodenního života. Ač se pojem spiritualita může zdát příliš vznešený a člověku téměř nedosažitelný, není tomu tak. City, doprovázející prožitky spirituální povahy jsou: radost, tajemství, vděčnost, úcta, naděje, krása a další. Takové city lidé v různé míře ve svém životě pocíťují, a tedy je zákonitě v různé intenzitě spirituální prožitky potkávají. Tyto a další pojmy byly zařazeny a jsou využívány v Testu spirituální citlivosti (Řičan 2007, s. 289). Mezi duchovní pocity se dají zařadit však nejen pocity lásky, radosti, extáze, úcty a inspirace, ale také strach, děs, hněv a další rušivé emoce. Například v situaci psychického traumatu se vyskytuje celá řada zneklidňujících emocí, které však vypovídají

o duchovním uvědomění, o nebezpečí, které hrozí psychospirituálnímu self (neboli duchu) člověka. Vyjádření a přijetí těchto emocí je vstupem, branou v procesu uzdravení (Schermer, 2007, s. 150). A tak i takové „negativní“ emoce, mají svůj důvod a své místo, co se týče duchovních emocí. Jedná se o upozornění na „*duchovní nebezpečí či krizi a potřebu reagovat hlubokou vnitřní změnou*“ (cit. dle Schermer, 2007, s. 149). Hněv, strach, hrůza, úzkost a další pocity, jsou podnětem ke změně myšlení, a chování, jsou „pomocníky“, kteří signalizují (stejně jako bolest či nemoc), že je potřeba něco změnit, aby bylo dosaženo rovnováhy, o kterou duše a duch člověka usiluje.

### 1. 3 Spiritualita v každodennosti

Nyní se dostávám k otázce, jak blízko spiritualitě jsme v každodenním běžném životě. Spiritualita bývá vymezována v kontextu vztahů, které má člověk sám k sobě, k druhým lidem, světu, vesmíru a transcendentnu (Volný, [s.a.]). Spiritualita se tedy vyjevuje v různých formách a podobách, je možné ji vnímat v životě stále častěji, přičemž záleží na mnoha vlivech, jako na spirituální citlivosti jedince (Řičan, 2007) a také na jeho vědomém postoji. Takový byl například popsán v dialogické filosofii, která věnuje pozornost způsobu, jakým se člověk vztahuje ke světu a tento způsob hraje roli v prožitku jedince. Podle Bubera sféry, v nichž se zakládá svět vztahu, jsou tři: život s přírodou, život s lidmi a život s duchovními jsoucnostmi. Třetí zmíněný je podle něj vztah, který je zahalen v oblak, zjevuje se mimo řeč, kdy „*neslyšíme žádný Ty a přesto cítíme, že jsme voláni. A odpovídáme – ať už vytváříme, nebo myslíme, nebo jednáme, říkáme svou bytostí základní slovo, aniž bychom mohli říci „ty“ svými ústy*“ (cit. dle Buber, 1995, s. 9). Co je charakteristické pro všechny tři sféry života člověka je vztah, který typicky doprovází vzájemnost, setkání a láska která proudí ve vztahu „já a ty“ a to ve všech sférách, které byly zmíněny. Buber zajisté připěl k pochopení toho, že vědomý postoje jedince, který pohlíží na druhého člověka – jako jako na „ty“, jako na někoho, vůči komu má respekt, není tu žádný účel a chtivost, z takového výchozího bodu dochází k fenoménu setkání. V okamžiku vnímavosti by se dalo najít mnoho

momentů během dne, kdy pokud se člověk zastaví z kolotoče nevědomého bytí, uvědomí si sebe a to, co jej obklopuje a započne dialog (v Buberovském významu) s kamenem, květinou, stromem, zvířetem, člověkem či transcendentem, pak může prožívat spiritualitu v každodennosti.

Stejně tak by se za každodenní spiritualitu daly považovat „náhody“, které v životě člověka potkávají a pomáhají mu překonávat překážky, vidět jiné úhly pohledu na řešené otázky a celkově žít spokojenější život ve větší celistvosti. C. G. Jung tyto nepravděpodobné náhody nazval synchronicitou. Jedná se například o hovor s někým, kdo Vám dá odpověď na otázku, kterou jste již dlouho hledali a kterou náhodou v hovoru objevíte, nebo zaslechnete v rádiu či v rozhovoru nějakou informaci, či radu apod, zkrátka jedná se o podněty, které dávají jedinci smysl a mají pro člověka svůj význam v jeho specifickém jedinečném životním kontextu (Richo, 2009). Další oblastí, kde lze nahlížet do zákoutí duše člověka, jsou sny. Těmi je míněna ta polovina duševního života člověka, kdy spí a sní, nevědomá část psyché, která skrze sny proniká do denního života. Vyjádřením nevědomí člověka je snění a to v symbolické formě. Ve snu se ukazuje člověku vnitřní pravda a skutečnost taková, jaká je, tedy doplněna o obrazy a myšlenkové souvislosti, které nejsou řízeny vědomou kontrolou a které během dne zůstaly pod prahem vědomí, v podobě vytěsněných či jinak nevědomých komplexů. „*Sen, to jsou dvířka skrytá v tom nejvnitřnějším a nejintimnějším prostoru naší duše. Dveře, jež se otevírají do oné kosmické pranoci, která byla duší, když ještě dávno neexistovalo vědomí já, a bude duší, které přesáhne mnohem dál, než vědomé já bude kdy s to dosáhnout*“ (cit. dle Jung, 1995, s. 53). Sny nebývají logicky, morálně a esteticky uspokojivě kombinované, většinou je to zvláštní a podivný útvar, který má mnoho „špatných“ vlastností, nedostatek logiky a zdá se být protismyslný. Prvním krokem je nezavrhnout sen jako nesmyslný a bezcenný a další výzvou pro člověka je podívat se na něj s vědomím, že jde o specifickou symbolickou řeč nevědomí. Porozumění snu se zdá být jako obtížný úkol a není prostor se jím v této práci zabývat, ale dle mínění Junga a i jiných autorů je to cesta k duši, k pochopení a lepšímu porozumění sobě a následně i druhým, ke kterému dostáváme příležitost denně, při každém snění.



Jiný známý autor, který se věnoval ve svých pracích specifických stavům zvýšené radosti tvořivosti a pocitu smysluplnosti, Maslow, označuje jako jednu z charakteristik tzv. vrcholné zkušenosti vlastnost, která může leckoho překvapit, a tou je „hravost“ (B-hodnota). Je těžké tento stav popsat slovy, nedostává se zde dostatečně přiléhavých výrazů, ale tzv. B-hravost v sobě zahrnuje kosmickou či božskou složku, je zde absence jakýchkoliv nepřátelských pocitů, dala by se označit jako šťastné potěšení, radostné vytržení či spokojený zážitek. *„Hravost je existenciální v tom, že přináší potěšení a rozradostnění nad malostí (slabostí) i velikostí (silou) lidské bytosti, přesahuje polaritu nadřazenosti a podřízenosti. Má v sobě jistý prvek triumfu někdy snad dokonce i úlevy. Je současně zralá i dětinská“* (cit. dle Maslow, 2014, s. 167). Je na každém, aby posoudil, zda někdy takovou hravost pocítil a prožíval, nebo se alespoň k výše uvedenému popisu přiblížil, ale domnívám se, že ani tento prožitek není běžnému člověku tak cizí a tedy i tato spirituální zkušenost je přístupná lidskému prožívání a podle Maslowa u sebeaktualizovaných jedinců v rámci každodenního života.

#### 1. 4 Spirituální prožitky

Na spirituální zkušenosti, které člověka v průběhu života mohou potkat, se zaměřím v této kapitole. V minulosti byly prožitky, které označuji v této práci souhrnně jako spirituální, nazývány různě: W. Jamesem jako mystická zkušenost, A. Maslowem jako vrcholná zkušenost (peak experience) a dnes se používá označení S. Grofa - stavy mimořádného vědomí. Zmíněná slovní označení mají společné to, že člověka vytrhnou z běžného bytí a poskytnou mu nový širší náhled na existenci člověka a Existenci jako takovou. R. Otto uvažuje o prožitku posvátna, který nemusí být nijak výrazný, může být naopak velmi jemný, na první pohled ne tolik zřejmý (Otto, 1998). Dá se tedy předpokládat, že pokud jedinec není dostatečně pozorný, tedy nemá tak velkou „spirituální citlivost“ (Říčan, 2007, s. 289), nemusí pak ani tento prožitek registrovat, věnovat mu pozornost a může ho brzy zapomenout.

W. James psal o „náboženském obrácení“ a to buď vlivem vědomého usilování o vybudování nových mravních a duševních vlastností (typ činné

vůle) anebo vlivem náhle dramatické kapitulace vlastní vůle na konci duševních a duchovních sil (typ trpného vzdání se) (James, 1930). Jeho práce poskytuje také popis mystického stavu vědomí jakožto původu osobní náboženské zkušenosti. Charakterizuje jej čtyřmi komponentami. Za prvé je mystická zkušenost těžko vyjádřitelná slovy, lépe řečeno vyjádření slovy nelze obsáhnout její náplň. Dále pak má povahu náhledu na celek světa, noetickou jakost, tedy vědění, které rozumem nelze pojmout. Mystická zkušenost je Jamesem popisována jako pomíjivá a na vůli člověka nezávislá, ovládaná vůlí „Vyšší“ (James, 1930).

Spirituální prožitky by se tedy daly rozdělit na dva druhy, za prvé ty, které jsou označeny jako vrcholné, mystické a charakteristické svou intenzitou a vytržením z běžného vnímání (podle Jamese, Maslowa a Grofa). Ty druhé jsou jemnější povahy, subtilnější, hůře registrovatelné, neboť nejsou tak „průkazné“, nevytrhávají jedince z jeho běžného bytí, jen je bytí jedince trošku pozměněno, dalo by se říci, že obohaceno o novou kvalitu (například pocit vděčnosti, radosti, hravosti apod.) (Otto, 1998; Maslow 2014). Spirituální prožitky lze také vnímat podle stavu vědomí, ve kterém se jedinec nachází a určit jej na určitém kontinuu. Již W. James se zmiňoval o normálním bdělém tzv. rozumovém stavu vědomí jako pouze o jednom typu vědomí, přičemž existují formy vědomí, které mají zcela odlišný ráz a jsou podle něj odděleny jen slaboučkou clonou. Zároveň je možné, aby člověk prošel životem, aniž by poznal tyto jiné stavy vědomí, avšak pokud přijde podnět ukazující na jiný stav vědomí, rozevřou se před člověkem nové rozměry skutečnosti (James, 1930). U mystických zážitků, zážitků ze stavů tzv. holotropního vědomí (Grof, 1999) či stavů podobných psychóze při psychospirituální krizi je vědomí člověka velmi odlišné jak kvalitativně tak kvantitativně od běžného stavu vnímání a to z prožitkového i neurologického hlediska. V jiných případech jsou tu situace, kdy jedinec vnímá zcela běžně realitu, neztrácí s ní kontakt, a přesto cítí něco, co by jako spirituální prožitek mohl označit. Mohl by to být zážitek pocitu vděčnosti za život, který žije, nebo se cítí být okouzlen krásou a dokonalostí přírody. Zážitky, které nejsou nikterak bouřlivé, ale přesto bychom je podle Otta ke spirituálním přiřadily.

Stanislav Grof zakladatel a přední zástupce Transpersonální psychologie se věnuje systematickému výzkumu tzv. mimořádných stavů vědomí a prokazuje, jak tyto stavy změněného vědomí mohou pomoci člověku k pochopení emocionálních a psychosomatických potíží v jeho životě. Zážitky a oblasti bytí z mimořádných stavů vědomí, které jsou popisovány, jsou podle jeho zkušeností a podle výpovědi jeho klientů a respondentů ve shodě s takovým vnímáním reality, která jsou popisována v rámci různých světových spirituálních filosofí a mystických tradic (buddhismus, taoismus, sufismus, křesťanská mystika, kabala a další). K mimořádným stavům řadí Grof podskupinu stavů, kterou nazývá holotropní, jež v překladu znamená: orientované směrem k celistvosti. „*Holotropní stavy charakterizuje specifická proměna vědomí spojená se změnami vnímání ve všech smyslových oblastech, s intenzivními a často neobvyklými emocemi a s hlubokými změnami procesu myšlení*“ (cit. dle Grof, 2013, s. 7). Při těchto stavech vědomí zůstává člověku zachován kontakt s běžnou skutečností (na rozdíl od delirantních stavů při psychóze) a jedinec zakouší jiné rozměry bytí, které mohou být velmi intenzivní a přinášející rozšiřující (holističtější) náhled jedince na vnímání většinou dosud omezeně vnímané reality. Součástí stavů bývá zvláštní účinek na procesy myšlení, přičemž intelekt není oslaben, ale funguje odlišným způsobem. Není možné se spolehnout na svůj úsudek, co se týče praktických věcí, avšak dochází k nahlédnutí a chápání mystérií přírody, Vesmíru a také jsou přítomny hlubinné psychologické vhledy, týkající se osobní minulosti jedince, nevědomé dynamiky, emočních potíží a vztahů s lidmi, které dotyčný má (Grof, 2013). Spektrum přicházejících vhledů do vědomí jedince je opravdu široké a nabízí odpovědi na otázky v rámci léčebného procesu jedince a zároveň v rámci metafyzických a spirituálních oblastí.

Spirituální zkušenost podle Zohara a Marshalla znamená „*být v kontaktu s větším, hlubším a bohatším celkem, který dává naší současné omezené situaci novou perspektivu*“ (cit. dle Zohar a Marshall, 2000, s. 25). Autoři se ve své knize věnují důkazům podporující tvrzení, že i náš mozek je predisponován ke spirituálním zkušenostem a zmiňují výzkumy, které používají pojem „mozkové centrum Boha“ - izolovaný modul

neuronových sítí ve spánkových lalocích. Tato část vykazuje vyšší aktivitu v případě epileptických záchvatů, při nichž bývá pacienti daleko častěji, než je běžné popisován prožitek spirituální zkušenosti. V jedné rozsáhlejší studii provedené na Oxfordské univerzitě a zkoumající spirituální zkušenosti, bylo dotazováno přibližně 5 tisíc jedinců, zda pocítili někdy přítomnost či sílu, která je odlišná od jejich já, a následně měli tento prožitek popsat. Tento popis výzkumníci dále rozlišili na zkušenost „mystickou“, která byla charakteristická pocity hlubokého smyslu, prozření, pocity nesmírného blaha, radosti nebo všepřonikající pocit jednoty všech věcí. Druhým klasifikovaným typem zkušenosti byla „numinózní“ (náboženská), u níž byla typická nějaká vůdčí nadpřirozená přítomnost jako Ježíš či Panna Marie. Přibližně sedmdesát procent respondentů odpovědělo na otázku po zážitku přítomnosti nějaké síly odlišné od svého Já kladně. Oba typy zkušenosti (mystická i numinózní) jsou známy průvodním jevem zvýšené aktivity spánkových laloků. Zajímavé je, že druhá zmíněná zvýšeně koreluje s psychotickým onemocněním (Zohar a Marshall, 2000).

## 1. 5 Spiritualita jako potřeba člověka

William James věnoval pozornost blaženosti, jako hlavnímu motivu života člověka (James, 1930). C. G. Jung psal o důležitosti poznání skrze spirituální zkušenost. V. E. Frankl založil svou teorii osobnosti na potřebě člověka vidět v tom, co číní smysl, kdy na vlastní zkušenost zažil v koncentračním táboře, že je to pro přežití člověka klíčově důležitý prvek (Frankl, 2006). Autor teorie „vůle po smyslu“ chápal hledání a nalézání smyslu jako základní pohnutku života člověka a tento smysl je vždy jedinečný a je na člověku samém, aby jej objevil a naplnil svým žitím. Tato potřeba je podle Řičana individuálně různě výrazná a u každého jedince jinak strukturovaná a propojená také s dalšími komponentami osobnosti (Řičan, 2007, s. 59). Zdá se, že existují lidé, u kterých se ukazuje a hlásí tato potřeba smyslu, hledat a vidět ve skutečnostech svého života spojitosti a vůbec „spirituálnější ladění“ jako dominantnější, zatímco u jiných lidí se nezdá být tím ztěžejším středobodem. Otázkou zůstává, zda je tato potřeba individuálně různě silná a tendence hledat a nalézat smysluplné významy a odkrývat

pravdu tak patří do osobnostních dispozic a dosaženého stupně určitého duchovního či spirituálního vývojového stadia. Svůj význam také má schopnost uvažovat nad smyslem a spojitostmi v životě a schopnost rozhodovat se nezávisle na konvencích a očekáváních. Jde zajisté i o určitou dovednost, která se získává praxí a úsilím jedince, aby se učil svůj postoj ke vzniklým situacím chápat nově a jinak. To patří k individuálnímu rozhodnutí jedince a vliv, jak se ukazuje, mají také různé náhlé události či pozvolně narůstající pocity prázdnoty a další vlivy, které vedou k duchovní krizi (Grof a Grofová, 1999), po níž, pokud je dobře zvládnuta, následuje proměna vnímání, myšlení a chování směrem k vědomějšímu bytí.

Druhým pohledem, který je třeba také zmínit, je v psychologii známá a hierarchie potřeb podle A. Maslowa, kdy potřeby „nižší“ (a evolučně starší) mají v uspokojování přednost před potřebami „vyššími“ (evolučně mladšími). Pokud jsou všechny základní nedostatkové motivace dobře a stabilně uspokojeny (fyziologické potřeby, potřeby bezpečí, potřeby lásky a náklonnosti, potřeby uznání), mohou být naplňovány potřeby růstové tedy potřeby seberealizace, k níž patří i transcendence – spirituální potřeby kosmické identifikace (Řičan, 2007, s. 231). Pokud jsou naplněny nedostatkové potřeby, je to jako by člověk najednou viděl přes vyčištěné brýle, které byly dříve zamlžené, tudíž nyní vidí svět jasněji, zřetelněji, není poháněn nedostatkovými obavami, chová se vstřícněji a je celkově radostnější. Ke slovu se zde dostávají vyšší a specificky lidské možnosti, realizují se hodnoty jako je krása, добрota, hravost, tvořivost, pravda, láska a další, kdy všechny z uvedených hodnot by si zasloužily hlubší osvětlení, jak jsou naplňovány, zmíním alespoň jednu. Láska je jiná od hladové D-lásky, tato B-láska je nevyžadující a nesobecká, člověk milující touto láskou je více autonomní, méně závislý. Specifické pro stav fungování člověka z pozice sebeaktualizovaného jedince je lehkost a jako by B-hodnoty byly prováděny bez úsilí a námahy. K prožitkům takového člověka patří jednoduchá radost a oceňování obyčejných věcí na všech „nižších“ stupních potřeb jako je například požitek z jídla, dobrého spánku, sexu a dalších fyzických potěšení, ač na ničem z toho nestojí spokojenost jedince (Maslow, 2014, s. 156). Toto vysvětlení, kdy je třeba nejprve naplnit všechny nedostatkové

potřeby a teprve poté se dostanou ke slovu i potřeby vyšší, se jeví na druhé straně spektra, jako druhé extrémní tvrzení, jako by vše bylo dáno vnější situací člověka a je dán malý prostor individuálnímu rozhodnutí jedince, jakož i skutečnosti, že někdy mohou být těžké podmínky stimulující v růstu a to i co se týče růstu duchovního.

Také dle výzkumu J. Křivohlavého byla hodnota dát svému životu smysl důležitější než dosáhnout maximálního štěstí pozorována u většího počtu lidí (Křivohlavý, 2006). Jako lidé máme zřejmě potřebu naplňovat své spirituální potřeby. „*Lidské bytosti jsou duchovní stvoření, protože je pohání potřeba klást si „podstatné“ či „nejvyšší“ otázky*“ (cit. dle Zohar a Marshall, 2000, s. 13). U již výše zmíněných holotropních stavů se zdá, že naplňují lidskou potřebu chápat svět, ve kterém člověk žije, rozumět smyslu událostí, které se mu dějí a těm, kterým nemůže porozumět k těm zaujmout pokorné stanovisko - smíření se se situací. Takové psychologické procesy podle S. Grofa zážitky z holotropních stavů vědomí nabízejí a naplňují tedy mimo jiné i potřeby spirituální (Grof, 2013). Z různých přístupů v této kapitole uvedených je možno vyvozovat, že spirituální potřeby (ať již uvědomované či ne) jsou něčím, co hraje roli (ať již primární či nikoliv).

## 1. 6 Spiritualita dětí

Spiritualitě u dětí tedy náboženským a duchovním zkušenostem dětí se psychologie zabývá od počátku jejího vzniku jako samostatného oboru, ač byla tato tematika nějakou dobu přehlížena a to mimo jiné vlivem Freudovy teorie (Volný, [s. a.]).

Jung píše o tom, že „*v dětské duši stojí proti „přírodní“ podmíněnosti podmíněnost duchovní*“ (cit. dle Jung, 1995, s. 105). Jiný psycholog a terapeut věnující se významu spirituality v životě člověka píše: „*potřeba autenticity a kontaktu s vlastní podstatou je pro emoční vývoj stejně důležitá jako potřeba potravy a bezpečí, a to platí i pro děti*“ (cit. dle Schermer, 2007, s. 131). Schermer píše o přítomnosti a vývoji tzv. psychospirituálního self. Jedná se o tu část našeho já, která tvoří naši přetrvávající podstatu, to, čemu se říká „duch“. Tato část já se v průběhu života vyvíjí a mění a je tím,

co v životě udržuje soudržnost a spontaneitu, která se projevuje od raného dětství. Autor se odkazuje na výzkumy Brazeltona a Alse, kdy novorozeně je samo iniciátorem spontánní hry a kontaktu s pečovatelem. Tato vrozená spontaneita a aktivita je podle Schermera jednou z prvních manifestací psychospirituálního self. Dětská spiritualita má přístup ke všemu, co je tajemné, záhadné, transcendentní a magické a je cestou k podstatě self (Schermer, 2007, s. 123).

Zástupkyně neopsychoanalýzy vyslovila názor na utváření dětské spirituality. Dítě si podle A-M. Rizzuttové vytváří představu Boha na základě primárních postav v jeho životě typicky rodičů. Tyto představy – Boží reprezentace a také mentální reprezentace Ďábla se utvářejí v raném věku, na základě vztahů a zkušeností, slouží jako iluzorní přechodné objekty, které přinášejí jedinci útěchu a smysl. Vývojem a zráním se představa o Bohu mění a zároveň se mění i jedincovo sebepojetí (Rizzutová, 1979).

## 1. 7 Různá pojetí spirituality

Freudův přístup k náboženství a víře v tehdejší katolickém Rakousku byl negativistický a skeptický. Zároveň je třeba přiznat přínos konfrontace pozadí některých náboženských aktů, které nemusí mít s opravdovou spiritualitou toliko společného. Popisoval psychologické procesy tehdejšího člověka, který nevědomě vidí Boha jako otce a jedincova víra v Boha vyjadřuje iluzorní naplnění touhy po otci, který vyřeší všechny problémy, na než člověk sám nestačí. Zároveň je v tomto vztahu ambivalence, nevědomovaný strach a pocity viny (domněnka trestajícího Boha). V náboženských rituálech viděl S. Freud podobnosti s nutkavou neurózou, kdy jedinec – neurotik vykonává s přesností určité rituály za účelem uniknout na chvíli své úzkosti (Říčan, 2007, s. 159). Podobným způsobem chápou pozdější zástupci neopsychoanalýzy na vytvoření představy „strašné Matky“, Bohyně Kálí. Má se tím na mysli obraz Bohyně, který nevědomě v sobě člověk nosí. Jedná se o zvnitřnění obrazu Bohyně, který se vytváří v dětství na hranici paranoidně-schizoidní pozice a depresivní pozice (dle M. Kleinové). Bohyně Kálí je nesmírně mocná a nevypočitatelná. Taková, která bere na sebe podobu nekonečně laskavou a náhle pohlcuje a je

krutá (Říčan, 2007, s. 167). Freud se v knize Totem a tabu zabývá psychologickým pozadím těchto náboženských fenoménů. Totem je zpravidla zvíře nebo rostlina nebo přírodní síla, která je pro kmen posvátná, uctívá se, je tabu ji znesvětit (zabitím, neuctíváním apod.). Zároveň je v rámci totemu určitého kmene dodržována dohoda endogamie, respektive je tabu, aby člen určitého kmene vstupoval do pohlavního vztahu s členem téhož kmene a uzavřel sňatek. Na pozadí těchto skutečností S. Freud propojuje s Darwinovým předpokladem, že muž si dříve (v tlupě) usurpoval právo na ženy a odháněl sexuální soupeře včetně vlastních synů. Vzдор synů mohl vyústit ve „vzpouřu“ a zabití a rituální sněžení otce (kanibalismus) a následovaly výčitky svědomí a strach o integritu kmene, který byl nyní ohrožen soupeřením o ženy. Proto podle Freuda byl vztyčen totem – zvíře představovalo symbolicky otce a zákaz ho zabít (tabu) a zároveň byl vysloven požadavek sexuálních vztahů s příslušnicemi jiné tlupy (Freud, 1991). Takové vysvětlení se zdá být v něčem logické a objasňující, poskytující člověku jistotu v tom, jak „se věci mají“. Zároveň je třeba konstatovat, že tento pohled není podložen nějakými „důkazy“, jedná se o domněnky neboli hypotézy, které takto prezentované a nahlížené jsou v něčem logické. Otázkou je, zda člověk chce jistotu (certitudo), přijmout pohled, který již nedává prostor pro jiné vysvětlení, nedává prostor onu tajemnu, jež je pro spiritualitu tak významný. Tajemství je podle T. Halíka přítomná součást v mystériu života, měli bychom umět „žít s tajemstvím“ (Halík, 2013). Na druhou stranu je nutno přiznat příspěví S. Freuda na objasnění té skutečnosti, že vnímání Boha či Spirituality obecně bývá ovlivněno osobními zkušenostmi s významnými osobami z dětství, o němž jsem se zmiňovala v předešlé kapitole.

C. G. Jung psal o duši, o její propojenosti s tělem, o osudu, o náboženství i o Bohu. „Podle mého názoru mají náboženství se vším, čím jsou a o čem vypovídají, tak blízko lidské duši, že psychologie je smí přehlížet ze všeho nejméně“ (cit. dle Jung, 1995, s. 247). Zájem o tuto tematiku byl tedy značný. Zároveň si byl Jung vědom, že samotné náboženství (pro Evropu křesťanství), nezajišťuje člověku prožití autentické spirituální zkušenosti. „Křesťanská výchova sice vykonala, co bylo lidsky možné, ale to



*nestačí. Příliš málo lidí zakusilo, že postava Boha je nejnaternějším vlastnictvím samotné duše“* (cit. dle Jung, 1995. s. 253). Tento význačný psycholog, který věnoval pozornost snům, synchronicitám, snažil se pochopit a zažít, ne jen bezhlavě a pohodlně věřit, je představitelem člověka, který „nevěří“, nýbrž „ví“, neboť zažil, zakusil, ochutnal spirituální prožitky a také něco, čemu by se v dnešní terminologii dalo říkat psychospirituální krize (Grof, 2013), tedy stavy podobné psychóze, kdy došlo k velkému setkání s vlastním nevědomím i s kolektivním nevědomím celého lidstva (Říčan, 2007). V Jungově přístupu se stále znovu objevuje motiv dynamické hry protikladů: světla a tmy, vědomí a nevědomí, dobra a zla, mužství a ženství. Duše spěje k harmonii. A duch jako její prodloužená ruka, její nástroj, také potřebuje zdokonalovat životem. C. G. Jung upozorňuje, že každý člověk má i svou stínovou stránku, která nespočívá v pár maličkostech, nýbrž má démonickou dynamiku. Jedná se o to, že si „*neseme svou minulost, totiž onoho primitivního a inferiorního člověka s jeho chtivostí a emocemi v sobě, a od této zátěže se můžeme osvobodit jen za cenu značného úsilí*“ (cit. dle Jung, 1995, s. 181). Jung tedy upozorňuje na to, že je třeba se svým stínem pracovat, být si ho vědom a usilovat o zvědomení a integrování do osobnosti člověka. Nepovažuje stín za absolutní zlo. Jedná se o něco nízkého, primitivního, nevhodného a nepříjemného, ne absolutně zlého. Člověk, který si uvědomil svůj Stín (svého temného bratra či sestru), ten „*se stal sám sobě závažným úkolem, neboť nyní už nemůžete říkat, že jiní dělají to nebo ono, že to oni chybují a že se proti nim musí bojovat. Žije v době sebeuvědomění, vnitřního usebrání*“ (cit. dle Jung, 1995, s. 183). Smíření protikladů je jedním z úkolů duševního a duchovního vývoje v životě člověka dle učení Analytické psychologie.

Kniha Kořeny ženské spirituality jako by alespoň z části zacelovala díru, která v náboženství vznikla tím, že se vždy hovoří o Bohu, který asociuje mužskou polaritu (i Freud viděl ve víře v Boha neuvědomělé přání dokonalejšího otce). Velmi se vzhlíží v křesťanství k nebi, k přesahu člověka, málo k Zemi, k Matce Zemi, která je symbolem ženské části, plodnosti. V minulosti v době předkřesťanské byla v Evropě uctívána například řecká bohyně Gaia, Matka Země, byly stavěny svatyně a chrámy

pro Gaiu. Spojitost s tělem Země má tělo člověka. Autorka zde popisuje, jak může ideál askeze, který byl v křesťanství velmi extrémní, mít ohromný vliv na sebezpřijetí svého těla, kdy bylo například Papežem Řehořem tělo označováno jako odporný šat duše. „*Když si budeme vážit svých těl, procítíme spojení se vším živým a budeme si vážit i Země, neboť jsme jedno*“ (cit. dle Dubinová, 2013, s. 89). Propojenost s přírodou, se Zemí, je také druhem prožitku spirituality, druhem pocitu Jednoty a zdrojem spirituálních prožitků. Příkladám tento pohled, jak lze chápat Spiritualitu, jak se lze ke své spirituální dimenzi vztahovat. Zvláště ženy, ale i Animy mužů by mohly k takovému chápání spirituality najít cestu. V životě se pak ukazuje toto vnímání Spirituality jako starost o přírodu, touha ji chránit, pečovat o ni. V Pražském dotazníku spirituality najdeme položky jako: „*Silně cítím, že naše Země patří zvířatům stejně jako lidem. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši*“ (cit. dle Říčan, 2007, s. 287). Tyto položky se vztahují ke škále tzv. hlubinné ekologie a pojímá tak i tuto část spirituálního života, kdy jedinec cítí propojenost se Zemí a ctí ji.

## 1. 8 Spiritualitou k celistvosti

Jak již bylo řečeno, podle mnohých autorů (Junga, Schermera, Zoharové a Marshalla a dalších) duše a duch směřuje k nalezení harmonie a celistvosti lidské bytosti.

Sebeaktualizovaný jedinec je mimo jiné ten, kdo v sobě dokáže sloučit na první pohled protikladné síly, jakými jsou například pýcha a pokora a dosahuje tak tzv. B-vděčnosti, která umožňuje člověku sloučit hrdinu i pokorného služebníka v jedinou bytost. Takový člověk je současně pyšný (ale ne arogantní ani paranoidní) a současně pokorný (nikoliv v extrémním masochistickém významu) (Maslow, 2014). Propojení, či smíření protikladů v psyché v jeden vyšší celek je zdrojem klidu a harmonie. Gestaltisté kladou důraz na sebezpřijetí se všemi rozličnými a protikladnými částmi sebe sama (polarita Pána a Otroka), aby tak bylo dosaženo „úplného tvaru“. Každá nová situace, ve které se člověk ocitá,

je jedinečná a je třeba na ni reagovat znovu nově a s repertoárem možných emocí.

K tomu aby byl člověk schopen integrovat své zážitky, rozumět souvislostem a hledat a vidět ve skutečnostech svého života smysl, k tomu mu slouží jeho intelekt tedy schopnost myšlení. Duchovní neboli spirituální inteligence je jedním typem inteligence, která takové myšlenkové procesy popisuje. První v historii v psychologii zkoumaná a měřená je racionální inteligence (IQ). Dalším typem je emocionální inteligence, pojmenována a popsána D. Golemanem. Ta umožňuje uvědomovat si vlastní pocity i pocity ostatních lidí, patří sem schopnost vcítění a soucitu a další dovednosti. Racionální a emocionální inteligence „*nestačí k úplnému vysvětlení komplexnosti lidské inteligence a nepřeborného bohatství lidské duše a fantazie*“ (cit. dle Zohar a Marshall, 2000, s. 13), a tak navrhuji autoři ještě třetí typ inteligence – spirituální. Tento typ inteligence má stejně jako dva předchozí typy svůj neurologický podklad a sice funguje způsobem, kdy synchronní neuronové oscilace sjednocují informace napříč celým mozkem. Jedná se o nervový proces, který se věnuje sjednocování a vyhodnocování zkušenosti jedince, tedy ve svém důsledku se uplatňuje při řešení existenciálních otázek a situací. Duchovní inteligence je inteligencí duše, pomáhá člověku řešit roztržitost v jeho životě a nalézat propojenost a dosahovat tak vnitřní integrity a celistvosti (Zohar a Marshall, 2000).

## 2. SPIRITUALITA A ZÁVISLOST

### 2. 1 Závislost jako životní téma

Slovo závislost vyvolává v posluchači spíše negativní pocity. Když vezmeme v úvahu, že jeho synonymem je vazba, dostáváme se ke slovu, které již tak negativní zabarvení nemá. Z vývojového hlediska jedince je vazba neboli závislost zcela přirozená. Lidské mládě se rodí biologicky, psychicky i sociálně značně nepřipravené pro život a je odkázáno na péči své matky respektive pečující osoby. Postupně dochází k uvolňování této vazby, kterému se podle svých možností aktivně účastní pečující osoba i dítě. Hajný říká, že: „vývoj člověka lze vidět jako cestu od naprosté závislosti na druhých (kojenec) k vyváženému poměru mezi samostatností a vzájemnému tvořivému využívání potenciálu dvou či více lidí (zralá schopnost vytvářet a udržovat vztahy s druhými)“ (cit. dle Hajný, 2003, s. 125). S tématem závislosti se tedy člověk potýká od narození. Každý jakoby v sobě nosil určitou závislou a nezávislou část, přičemž obě mají své místo v prožívání a bývají spojeny s různými vývojovými úkoly (Erikson, Mahlerová a další). Tato témata se v životě vynořují a to nejen v dětství, ale i v období dospívání, dospělosti i stáří, někdy je toto téma aktuální vývojově, jindy individuálně situačně, ale jedná se o něco přítomného v lidské psyché.

S. Kudrle rozvádí stav z prvotních prenatálních fází existence člověka, kdy je vědomí Self formováno prožitky splynutí, spojitosti, jednoty se Vším, co je. Plod se vyvíjí v ideálním případě za absence rušivých vlivů. „Na spirituální úrovni patrně neexistuje diferencovaný prožitek Já a matka, ale daleko spíše Já se identifikuje se Vším, co je. Chybí prožitek oddělenosti bytí“ (cit. dle Kudrle, s. 1). Z vývojové psychologie je známo, že ač dítěti se opravdu dostává dostatek potravy a výjimečné péče v těle matky, zároveň jsou zde první impulzy a nepříjemnosti duálního světa a dítě se učí na různé podněty (i ty nepříjemné) reagovat. Například pokud se matka ocitne v hlučném či dušném prostředí, dítě reaguje nárůstem pohybové aktivity (Langemeier, Krejčířová, 2006). Již tato prenatální fáze je obdobím učení a seznamování a připravování na duální svět, který dítě venku čeká. Porod je

výjimečně náročný proces, kterým každý člověk prochází, je to cesta k větší nezávislosti. „*Moment zrození, ale také separace a sebe-uvědomování je spojen okamžitě s prožitkem touhy. Touha je základním momentem pohybu, rozvoje, uskutečňování*“ (cit. dle Kudrle, [s.a.] s. 1). Svět, který na jedince venku čeká, je plný protikladů, jak faktických: světla a tmy, tepla a chladna a dalších, ale i co se prožitků člověka týče: radost a žal, pocity smysluplnosti ale i pocity nepochopení a křivdy. Jedinec se s nároky světa bude vyrovnávat na základě určitých vrozených dispozic a vlivem prostředí, ve kterém vyrůstá (dle interakčních teorií na determinaci vývoje).

## 2. 2 Syndrom závislosti jako nemoc

Popisná psychiatrie chápe závislost jako onemocnění, projevující se specifickým chováním závislého člověka. Tato nemoc je popsána charakteristickými symptomy, vznikem a průběhem. Podle současné klasifikace MKN-10 jsou poruchy vyvolané nadměrným užíváním alkoholu uvedeny v oddíle F. 10 jako „*poruchy vyvolané požíváním alkoholu*“ (cit. dle Pecinová, 2003, s. 20). Tyto poruchy lze z bio-medicínského pohledu rozdělit na: poruchy, které jsou způsobené přímým účinkem alkoholu na centrální nervový systém (bezprostředně, intoxikací alkoholem, nebo jako následek chronického abusu alkoholu) a poruchy, které se projevují návykovým chováním (narušená kontrola užívání) a které mohou vyústit v syndrom závislosti (Popov, 2003). Syndrom závislosti je v Mezinárodní klasifikaci nemocí popsán jako „*skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání některé látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více*“ (cit. dle Nešpor, 2011, s. 9). Syndrom závislosti se projevuje specifickými znaky, k nimž patří: bažení (craving), potíže v sebeovládání, somatický odvykací stav a další znaky syndromu závislosti (Nešpor, 2011).

Člověk může být závislý na alkoholu, drogách, ale i práci, nakupování, jídle, sexu a dalších věcech. Říká se, že závislost je jen jedna, tedy, že možné zdroje závislosti jsou rozličné a cesta k nim individuální a specifická stejně jako je jedinečný člověk sám. Přesto byly vyzorovány některé společné rysy, to, jak závislý jedinec přemýšlí, cítí a jak se chová (Kalina, 2003).

U drogových závislostí to, co látka poskytuje, rozdělil S. Kudrle do třech oblastí podle potřeb, které látka uspokojuje. Za prvé je to potřeba vyhnout se bolesti (fyzické i duševní) a nalézt zklidnění. Druhá oblast je potřeba cítit se energický, výkonný, kompetentní a dosáhnout euforie a radosti. Do třetice jde o potřebu transcendence v utrpení v zážitku splynutí a sebezpřekročení, prožitku jednoty se sebou, s druhými, s Bohem. K těmto třem potřebám přiřazuje také autor tři korespondující drogy: opioidy, stimulantia a psychedelika (Kudrle, 2003). Přesto považuji i podle názorů poskytnutých níže, že alkohol může poskytovat určité uspokojení ve všech zmíněných skupinách. Podrobněji se v této kapitole zabývám spojitostí požívání alkoholu a neuvědomělé touze po transcendentnu.

Zdá se, že alkoholismus, je pouze projevem, symptomem jiného hlubšího problému, který je vždy jedinečnou kombinací různých vlivů - biologických, psychologických, sociálních a spirituálních. Právě o spirituálních vlivech v rámci závislosti na alkoholu pojednává další kapitola.

## 2. 3 Závislost jako projev duchovní žízně

Alkoholismus lze jednoduše definovat jako nadměrnou a škodlivou konzumaci alkoholických nápojů neboli abúzus (Pecinová, 2011). Existují různé formy závislosti a podle Pecka má každý člověk sklon „propadnout“ určité látce do podoby závislosti, tedy specifickému nutkavému myšlení a chování popsanému dle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10, 1992). Alkohol a jiné tlumivé drogy patří k látkám, jež utlumují centrální nervovou soustavu. Alkoholismus je Peckem spojován s touhou vrátit se zpět do ráje, ocitnout se v nebi, dostat se „domů“, tam kde je hřejivě, bezpečně, kde cítí sounáležitost s přírodou jako v zahradě ráje. Na tuto tendenci lze nahlížet jen jako na fenomén regrese, snaha vrátit se ve vývoji zpět (matčino lůno jako ráj). Co bývá zároveň přítomno, je určitá progresivní část. Jde o touhu (větší než u jiných lidí) po transcendenci, po Bohu, puzení k duši, kdy lidé zvolili špatný směr cesty, místo vpřed (do života) se vydali zpět (Peck, 2010, s. 124-126). Riesel vidí v závislosti „*nevědomý hlad po transpersonálních prožitcích*“ (Riesel, [s. a.], s. 2). Neuvědomovaná touha prožívat propojenost

s větším celkem, pocit autenticity a svobody, se jeví jako touha, kterou alkoholik chce zažívat, ač je tento pocit v alkoholovém opojení často iluzorní a realita neodpovídá vnitřnímu zkreslenému prožitku. Jedinec zvolil špatný prostředek. Zpočátku se to jeví jako ideální cesta – rychle, bez většího úsilí a společensky přijatelnou formou, ale jak to tak bývá, tyto „zkratky“ mají svůj háček, který bývá popsán v pohádkách a mýtech, například o tom vypráví pohádka s názvem „rudé boty“. Jedná se o symbolický příběh, kdy v případě, že se člověku dlouhodobě nedostává naplnění nějaké potřeby, „skočí“ po kterémkoliv prostředku, který slibuje naplnění potřeby (i třeba jen částečné či neopravdově). Pokud bychom to převedli na tematiku závislosti a spirituálních potřeb, pak je alkohol tím v čem jsou v příběhu rudé boty – láká svými rychlými účinky, ale později omezuje a nedovolují „vyzutí“ (Estés, 1995, s. 186-220).

Jednou z příčin či „spolupříčin“ závislosti na alkoholu může tedy být tzv. duchovní žízeň (Grofová, 1993), či duchovní hlad (Schermer, 2007). W. James považuje alkoholiky za frustrované mystiky. Ve střízlivém stavu bývají podle něj mystické možnosti člověka oslabeny chladnými fakty a kritikem. Podnapilý stav stimuluje mystické možnosti v lidské povaze (James, 1930). Co má tedy intoxikace alkoholem společné s autentickým spirituálním zážitkem? Jamesovo označení frustrovaní mystikové, lidé, kteří nenašli cestu ke spiritualitě, a tak se snaží svůj hlad nasytit v alkoholových stavech. Zdá se, že alkohol otupuje ono kritické a skeptické myšlení a dodával člověku odvahu, „vítr do plachet“ smělejším myšlenkám, vizím a jiným formám myšlení, po kterých jedinec neuvědoměle prahne.

C. G. Jung napsal v dopise Billovi W., zakladateli Anonymních alkoholiků o podivuhodné shodě latinského slova spiritus jako označení nejvyššího spirituálního prožitku a nejvíce depravujícího jedu a označil tuto shodu jako „spiritus contra spiritum“, tedy spiritualita proti nebo místo alkoholu (Nešpor, 2006). Dle C. G. Junga představuje neodolatelná touha po alkoholu ekvivalent žízně po celosti na nižší úrovni (Walsh a Vaughanová, 2011).

Dle S. Kudrleho je rizikovým faktorem vzniku abusu drog obecně, absence smyslu života, duchovních hodnot a duchovní autority. Také pokud je v životě člověka disharmonie a nevyváženost směrem k materiálnímu světu, pokud není rozvíjen smysl pro zázrak a mýtické poznání světa, může to být rizikovým vlivem pro vznik syndromu závislosti (Kudrle, 2003, s. 146). Zajisté jsou jmenované charakteristiky znakem určité osobnostní zralosti a každý člověk se vyvíjí svým způsobem a tempem.

## 2. 4 Závislost jako krize, temná noc duše a nová šance

Závislost může být také projevem duchovní krize podle S. a C. Grofových (Grof, Grofová, 1999). Závislý člověk jako by nevědomě hledal chybějící spirituální atributy života. K duchovní krizi může člověk dospět poměrně náhle skrze nějakou významnou událost nebo i postupně, ač mu zjevně nic nechybí, co se zdraví a vnějšího blahobytu týče. Člověk v duchovní krizi i tak trpí pocitem prázdnoty, pocitem, že mu i přes viditelný úspěch v životě něco schází, začíná se ptát po smyslu, příčinách věcí, po skutečnostech, kterým dříve nedával důležitost a pozornost. Takový člověk si může vysvětlit tento duchovní hlad jako abnormální a své tendence k nespokojenosti jako vrtochy, což není příznivé vnitřní nastavení pro další vývoj. Jedinec se tak dostává do začarovaného kruhu. „*Stav nejistoty a neklidu se stává den ze dne bolestnějším a pocit vnitřní prázdnoty nesnesitelnějším*“ (cit. dle Assagioli, 1999, s. 46). Tento stav vnitřního zmatku, úzkost ze ztráty dosavadního způsobu života, stav, kdy starý život jakoby už nemohl být žit, ale nový ještě není prožíván. Tomuto stadiu lze říkat podle Tibetské knihy mrtvých „bardo“, tedy období mezi starým a novým životem (Fremantle, 2006, s. 49). Jak bylo výše popsáno pocity děsu, zmatenosti a jiné negativní emoce, mohou být nazírány jako duchovní, neboť vedou člověka k vnitřní proměně. Také pokud člověk tyto emoce ustojí a nepropadne jim či je jednoduše „vydrží“, najde za nimi prázdnotu. Takovou, která není děsivá, je za prázdnotou deprese, jedná se o tzv. existenciální vyprázdňení. Tento pocit zářivé prázdnoty je za emocemi a osobní realitou. „*Tato hlubinná, velmi osobní zbožnost je darem Hekaté, nočního ducha, darem vaší temné noci*“ (cit. dle Moore, 2009, s. 113).



Pokud jedinec nerozumí procesu své vnitřní proměny, ve kterém se nachází, může reagovat maladaptivními formami chování, ke kterým abusus alkoholu patří. Vlivem alkoholu dojde k potlačení nepříjemných emocí, zmrazení a opouzdrění (Kalina, 2013).

Inspiraci pro způsob nahlížení na léčbu závislosti lze vidět v Buddhově učení, kde se praví, že je třeba přijmout život i se ztrátami a utrpením, že příčinou utrpení je strach ze života, který je nepředvídatelný, nestálý a proměnlivý. Zdrojem utrpení je lpění, které se může projevit právě závislostí. Klíčem je zřeknutí se lpění a závislosti na neměnnosti, nýbrž naopak přijetí žití v přítomnosti ve všech dualitách, v otevřenosti srdce a soucitu se sebou a druhými (Kudrle, [s. a.]). Právě na tuto dimenzi člověka směřuje spirituální péče v rámci terapeutického působení. Jedná se o téma vzdání se svého závislého Já, pocitů ublíženosti a hostility a sebestředného pojetí a učení se naslouchání a přijetí možností, které život reálně poskytuje (Kudrle, 2003, s. 93). S. Kudrle zastává názor, že se závislost může stát spirituálním učitelem. Popisuje průběh závislosti s typickým omezením možností a bezmocností nad alkoholem. Jedinec se slovy J. Skály dostává „na dno“, prožívá stav popsaný mystickými tradicemi jako peklo či černá hodina duše. Tyto skutečnosti vedou k bankrotu Ega, k rezignaci nad dosavadním sebepojetím. S. Kudrle přirovnává tuto fázi k obrazu bájného Phénixe, který musí zemřít, aby se mohl zrodit znovu (Kudrle, [s. a.]).

## 2. 5 Kritický pohled na souvislost závislosti a spirituality

Kořeny závislosti jsou bio-psycho-socio-spirituální (Kudrle, 2003, 146). Do „hry“ při vzniku závislosti samozřejmě vstupují i jiné vlivy než ty spirituální. Člověk je také bytost tělesná a na této úrovni může vzniknout také závislost například jako „lék“ na spaní (pro jeho anestetický účinek). Na psychologické úrovni působí alkohol proti pocitům nudy, pro zvýšení sebedůvěry a utlumení kritických myšlenek, zkrátka pro jeho specifické účinky na mozkové procesy a s tím související změněné vnímání a myšlení (také pro jeho antidepresivní účinky). A v rámci psychologické roviny si člověk s pomocí těchto účinků často zvyšuje sebedůvěru či zahání pocity

nudy v sociálních interakcích, neboť po požití alkoholu se objevuje větší odvaha v sociální interakci, sebekontrola člověka je menší a schopnost hovořit na veřejnosti a prosadit se narůstá (Frouzová, 2003, 124-125).

V žádném případě se nesnažím tvrdit, že léčba na úrovni spirituální dimenze člověka by měla nahradit všechno ostatní. Terapeutická péče na všech úrovních tedy té biologické, psychologické, sociální a spirituální má své nezastupitelné místo v primární, sekundární i terciální prevenci (Kudrle, 2003, s. 145-149).

## 3 TERAPIE ZÁVISLOSTÍ SE SPIRITUÁLNÍM ROZMĚREM

### 3. 1 Terapeut vnímající pacienta jako bytost oduševnělou

Dalo by se říci, že povolání psychoterapeuta má společné prvky s uměním a mystikou. Psychoterapeut není jen někdo „vyzbrojený“ technikami a znalostmi, ale především je to někdo, kdo vytváří s pacientem specifické prostředí, pro který musí mít cit a intuici a zároveň zkušenosti a dovednosti, jako umělec. Dobrý terapeut by měl znát sám sebe, znát své silné a slabé stránky a být ochoten a schopen sebereflexe a celoživotního vlastního seberozvoje. To předpokládá, že se takový člověk nevnímá jako „hotový“ a dokončený, brání se změně, nýbrž někdo otevřený životu a novým zkušenostem. Tento postoj je podobný vědomé duchovní cestě. Duchovně hledající si je vědom své „nedokonalosti“, důležitější je být v životě vědomě a odkrývat skryté pod povrchem a to jak u sebe, tak u druhého – u klienta. Existuje názor, že terapeut zčásti nahradil práci kněze, neboť psychoterapie má v sobě (mimo jiné) princip zpovědi, která přináší úlevu a také jsou zde podobnosti s modlitbou, která je druhem kontempace – vnitřního usebrání (Schermer, 2007; Vymětal, 2010). Již to, že se setkávají dva lidé, přičemž jeden vlivem terapie vytváří změnu (ať již větší či menší a více či méně uvědomovanou) a druhý (terapeut) se zavazuje mu s touto změnou pomoci, je dobrý výchozí bod za účelem vnitřní proměny. Fromm považuje za nezbytné, aby ke vzdělání a výcviku psychoterapeuta patřilo i studium dějin náboženství, mytologie, symbolismus a filosofie, tedy toho, co vytvořil lidských duch (Fromm, 2010). Psychoterapeut, který si je vědom své spirituality a učí se s ní nějakým způsobem pracovat, je někdo, kdo nevidí problémy člověka jako mechanické záležitosti, kdo věnuje pozornost symbolům a kdo nechává prostor tajemství (ve smyslu Halíkova výkladu spirituality). Schermer se v kapitole věnující se podobnostem duchovních praktik a psychoterapie svěruje s myšlenkovými pochody, které ho napadaly po tom, co se jeho pacient svěřil s novým pocitem štěstí a naplnění, který nově ve svém životě pocítil a nerozuměl tomu, odkud tento nový stav přišel, měl pocit, že sám od sebe. Na to psychoterapeuta napadlo,

jak to, že klient nevidí, že je to jím, že je dobrý terapeut. Pak přišla myšlenka, že je to výsledek jejich velkého úsilí prozkoumat klientovu duši. „*Pak jsem se zarazil a uvědomil si, že odpověď skutečně vyplynula ze zdrojů, které leží mimo hranice našeho vědomého ega. Síly, které jsou mimo naše působení se spojily, aby přinesly řešení v okamžiku, kdy byl pacient připraven je přijmout*“ (cit. dle Schermer, 2007, s. 201). Psychoterapeut reflektuje, že to není on, kdo by řídil celý proces. Vyjadřuje respekt k oněm „silám“, které jsou mimo jeho působnost a tím předchází také pocitům všemohoucnosti a přehnané zodpovědnosti. Zároveň je zde nebezpečí, aby se tento přístup nestal „alibim“ pro nedostatečnou psychoterapeutickou péči.

W. Bion má za to, že již ve chvíli, kdy terapeut začíná naslouchat pacientovi, stává se mystikem, neboť intuitivně pátrá po něčem, co pacient není schopen vidět a vnímat. Podle něj je třeba navázat transformující kontakt s pacientovým nevědomím a tím se dostává do kontaktu s božím principem. Cílem je poznání a proměna nevědomé mysli (Schermer, 2007). Terapeut podněcuje pacienta v odkrývání neuvědomovaných částí sebe sama a neuvědomovaných obsahů mysli. Znovu se tu vynořuje téma odkrývání pravdy (Aléthei), o které jsem již psala v minulých kapitolách. Dle Fromma je důležité, aby se terapeut nebál svého vlastního nevědomí, aby tak nebrzdil sektání pacienta s jeho nevědomím, nýbrž tuto tendenci podporoval (Fromm, 2000). Pokud si terapeut přiznal a naučil se v sobě snoubit různé polohy – jako je malý chlapec i dospělý, vrah i světec, pak lze dle Fromma pozorovat zajímavý jev, kdy pacient cítí, že je terapeut s ním, kdy jsou oba v kontaktu s tou částí sebe, o které pacient hovoří a cítí vzájemnou blízkost (Fromm, 2000). Člověk se tak snáze s touto svou částí spojí a projeví ji. Také C. R. Rogers zmiňuje pro terapii žádoucí fenomén, jenž nazývá transcendentální. Jedná se o psychologicky zajímavý jev vyskytující se při individuální i skupinové terapii a je doprovázen lehce změněným vědomím terapeuta a prožitkem setření osobní hranice v sociální interakci (Vymětal, 2010, s. 45). Dalším místem, kde lze spirituální dimenzi v rámci léčby závislosti rozvíjet a zažívat ji tak v každodennosti, je terapeutická komunita (Kalina, 2008, s. 244-248).

### 3. 2 Terapeutická práce s nepravou spiritualitou

Zároveň je třeba položit si otázku, kdy je terapeut a klient v kontaktu se zdravou spiritualitou a kdy s „pseudospiritualitou“, která maskuje a zakrývá problémy psychologického rázu. Pokud jedinec má pocit výlučnosti a nadraženosti a nebo odmítá prokazatelně účinné léčebné postupy, pak se spíše jedná o druhý typ případu, o nepravou spiritualitu či pseudospiritualitu (Nešpor, Scémy, 2006). Riesel se však domnívá, že: „*Psychoterapie zaměřená na rozvoj duchovnosti může zprostředkovat intenzivní prožitky, které mohou výrazně narušit patologické struktury osobnosti*“ (Riesel, [s. a.], s. 2). Domnívám se, že je možné, že spirituální prožitek může podpořit procesy v dozrávání osobnosti a „doplnit“ tak ty části osobnosti, které jsou nezralé.

U transpersonální psychoterapie je tomu tak, že se doporučuje jako nejvhodnější pro relativně zdravé jedince, kteří tíhnou k osobnostnímu růstu. Tedy takoví, kteří mají stabilní Já, kteří jsou schopni zpracovat různé prožitky. Proto také Grof u psychotických onemocnění zmiňuje důležitost promyšlení indikace holotropních dýchání, zda je pro takového jedince vhodná a klade důraz na důvěrný osobní vztah mezi terapeutem a pacientem, který musí být pevnou základnou při rozhodnutí se pro tento postup (Grof, 2013). U závažnějších duševních nemocí je možné využívat transpersonální techniky jako je například meditace, ale je třeba věnovat zvláštní pozornost tomu, aby pacient neunikal od osobního vztahu, ze kterého má strach a kde by se objevily problémy (Vaughanová, 2011). Vidíme zde, že terapeutická práce se spirituální dimenzí člověka má svá úskalí a riziková místa, na která je třeba dávat si pozor. Pokud je ve vztahu terapeut pozorný a techniky jsou použity s obezřetností, pak dle mého mínění, mohou být účinným prostředkem k naplňování spirituálních potřeb a tedy i v léčbě závislosti. K technikám, které formují spiritualitu jedince a poskytují možnost spirituálního prožitku, cílí další kapitola.

### 3. 3 Techniky prohlubující kontakt se spirituálním rozměrem

V terapii, která počítá i s duchovním rozměrem člověka je dobré klást důraz i na jiné stavy vědomí než je vědomí konvenční, na hmotnou realitu orientované. Jsou to totiž stavy, po kterých člověk odedávna vnitřně prahne, snaží se s tímto stavem navázat spojení a to s pomocí drog nebo jiným způsobem. Naučit pacienta jiný způsob, jak se spojovat s jinými způsoby bytí, je v působnosti spirituální terciální prevence. Dle S. Kudrleho lze využít například hlubinně zážitkové metody jako je relaxace, meditace, jógická cvičení, holotropní dýchání apod. (Kudrle, 2003, s. 147). Holotropní dýchání je technika využívající zrychleného a prohloubeného dechu, s níž psychiatr S. Kudrle pracuje právě se závislými lidmi.

Práci s tělem, do níž patří různá jógová cvičení, využívá v praxi K. Nešpor v Bohnické psychiatrické nemocnici. Vede pacienty v těchto cvičeních pomocí uvolňujících cviků a slovních autosugescí k pocitům vděčnosti, pokory, lásky a soucitu, tedy stavům, které jsou charakteristické pro spiritualitu a spirituální prožitky. Cvičící vnímá své tělo a přítomný okamžik, zkouší si různé cviky, které často vedou k vnitřnímu „přeladění“ a prohloubení klidu. V tzv. Karma józe jde o soustředění se na cvičení samotné, kdy činnost je důležitá sama o sobě. Člověk by ji neměl dělat za účelem očekávání nějaké materiální či psychologické odměny (Nešpor, 2010, s. 50). Důležitým prvkem je zde sebeuvědomění, které je podobné původně budhistické metodě mindfulness, která je překládána jako bdělá pozornost či všímavost, kdy jedinec nezaujatě pozoruje psychické a tělesné fenomény v přítomném okamžiku (Benda, 2010). V principu sebeuvědomění dle Nešpora jde o dvě roviny. První je založena na uvědomění si sebe, svých pocitů a možností. Jde o reálné zhodnocení vlastních sil, aby dotyčný mohl dobře vycházet sám se sebou i s druhými a vůbec s nároky, které na něj klade běžný život. Hlubším prvkem sebeuvědomění je i ten rozměr, který nahlíží na člověka jako na bytost s duší, která je jedinečná a dokonalá (Nešpor, 2010). Cvičení pak pomáhá navázat kontakt i s touto částí sebe sama a zažít v rámci léčby spirituální prožitek.

Spirituální prvky v technikách najdeme napříč psychoterapeutickými směry. Z těch, které ještě nebyly jmenovány, sem patří Jungova aktivní imaginace, tedy práce s obrazy, které nejsou řízeny vědomou kontrolou (jako při fantazii), ale je jim nechán volný průběh, aby se mohly vynořit archetypální představy z nevědomí (Drotárová, 2009, s. 137). V praxi využívanou technikou, jejíž účinky mají i spirituální rozměr, je relaxace (k nejvíce využívaným patří Schultzův autogenní trénink a Jacobsonova progresivní relaxace). Na tělesné úrovni pomáhá celkovému zklidnění organismu, které má za následek zklidnění psychické, duševní i duchovní. Jedinec se dostává do změněného stavu vědomí, kdy se zpomalují mozkové vlny a mozek pracuje jiným způsobem než v bdělém stavu.

### 3. 4 Zkoumání spirituality v léčbě závislosti na alkoholu

V posledních letech se objevuje tendence věnovat spiritualitě v léčbě závislostí zvýšenou pozornost, co se prevence, léčby i profylaxe týče (Kudrle, 2003; Kalina, 2008; Nešpor a Scémy, 2006). Podle K. Nešpora a L. Scémyho může být spiritualita ve zvládnutí abstinence důležitější než pocit spokojenosti nebo míra stresu (Nešpor a Scémy, 2006). Pokud člověk pochopí a přijme „závislou“ epizodu svého života jako impulz ke změně, jako spirituálního učitele (Kudrle), pak pocit smysluplnosti mu může pomoci překonat pocit viny, vzteku a celkové hostility a integrovat i tuto životní etapu do svého bytí. Jako fungující princip se zdá být okamžik odevzdání se do „vyšší moci“, dle pravidel Anonymních alkoholiků. Člověk si připustí svou bezmocnost a „vzdá se“. Je to však aktivní způsob vzdání se, nezříká se zodpovědnosti, nýbrž je si vědom, že na svou závislost sám nestačí a proto žádá od této „Síly“ pomoc. Čím je ještě hnutí Anonymních alkoholiků specifické je, že dává prostor člověku k tomu, aby tuto „Vyšší moc“ či Boha si určil sám, jak ho vnímá a jak této síle rozumí (3. krok zní: Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak ho chápeme.). To je v souladu s významovým obsahem pojmu spiritualita, neboť dává prostor rozumět své spirituální dimenzi na základě přemýšlení a prožívání, na základě svých zkušeností.

V České republice byla uskutečněna menší studie zkoumající míru pocitu smysluplnosti u mužů závislých na alkoholu. Kvantitativní výzkum s využitím standardizovaného dotazníku - Logo-testu zjistil, že pacienti léčící se ze závislosti na alkoholu, se na počátku léčby významně lišili od běžné populace v míře prožívání smysluplnosti. Ukázal se také signifikantní rozdíl v míře prožívání smysluplnosti na počátku a konci léčby, ať již ve směru zlepšení prožívání smyslu (u 40%) nebo zhoršení (u 13%) (Kavenská, 2009). Tato zjištěná data lze interpretovat různě. Výstup týkající se prožívání smysluplnosti u alkoholiků v porovnání s běžnou populací lze nahlížet dvěma způsoby. Jednak tím, že tyto lidé z důvodu nižšího pocitu smysluplnosti začínají pít anebo naopak pocítují větší touhu prožívat smysl, pokládají si nové, dosud neřešené otázky, a vlivem vnitřního zmatku v duchovní krizi a nezkušenosti s tímto tématem, řeší nepříjemný psychický stav nadměrným pitím. Druhý výstup této studie prokázal to, že dochází k signifikantní změně v pocíťování smysluplnosti během léčby.

V zahraniční literatuře se samozřejmě setkáváme s větším množstvím výzkumů v této oblasti. Spiritualita je podle M. Galanterova fenomén, který získává lepší místo a uznání pro její podporu smysluplnosti života při úzdavě ze závislosti (Galanter, 2006). Výzkumy dle Merekiho potvrdily spiritualitu jako činitele při úzdavě ze závislosti, neboť pomáhá obnovit pocit vlastní hodnoty a smysluplnost v praktickém životě (Kalina, 2008, s. 244).



## 4 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 4. 1 Výzkumný plán a výzkumné otázky

Plán výzkum byl vytvořen tak, aby odpovídal myšlence fenomenologického zkoumání, tedy smyslem bylo popsat a analyzovat prožitou zkušenost týkající se spirituality (spirituální zkušenost) u lidí se závislostí na alkoholu. Byly vytvořeny vlastní otázky do rozhovoru pro účely tohoto výzkumu a důraz je kladen na spirituální prožitek v rámci léčebného procesu a jeho vliv na léčebný proces tak, jak to vnímá respondent sám. Od počátku bylo jasné, že se bude jednat o kvalitativní výzkum s použitím polostrukturovaného rozhovoru. Záměr byl, najít respondenty do výzkumu v oddělení pro léčbu závislosti a sice: v Psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov a Psychiatrické nemocnici Bohnice. Do těchto zařízení jsem se přihlásila na stáž a předem požádala o spolupráci a možnost vést rozhovory po skončení terapeutického programu v rámci daného zařízení. Obě zařízení byla tomuto záměru přístupná.

Před započítím výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

#### Obecné:

1. Jaká je zkušenost lidí závislých na alkoholu se spirituálními prožitky v rámci léčebného procesu?
2. Jaké způsoby používají respondenti v rámci léčby ke spojení se spirituálním rozměrem?

#### Specifické:

3. Jaká je souvislost stavů při intoxikaci alkoholem a spirituálních stavů?
4. Jaký smysl měla „závislá epizoda“ pro jedince?

## 4. 2 Tvorba otázek do rozhovoru

Otázky do polostrukturovaného rozhovoru byly vymyšleny tak, aby zachytily chronologický časový úsek od doby, kdy se respondent rozhodl pro odbornou pomoc (ústavní či stacionární léčbu), přes období léčby do současnosti. Otázky směřovaly k odhalení spirituálních prožitků (tak jak je chápou sami respondenti) a ke způsobům, jakými se dotýčný ke spiritualitě vztahuje a co sám ve své léčbě považuje za napomáhající spirituální vliv (co se prožitku, kognitivního zpracování a technik týče). Obecněji tedy otázky vedly k celkovým spirituálním zkušenostem respondentů od doby zlomu (v otázce rozhovoru použito označení zlomový okamžik), přes dobu léčby do současnosti. Otázky byly rozděleny do čtyř okruhů (I-IV), kdy každá cílila k určitému širšímu tématu.

### Okruhy I-IV: otázky 1-13

#### I. okruh: otázky 1-3

1. Vzpomenete si na zlomový okamžik, kdy jste se rozhodl/a začít se léčit?
2. Byl mezi podněty, jež Vás přiměly k léčbě i nějaký, který byste označil/a za spirituální?
3. Jak tento zážitek (zlomového okamžiku) vnímáte a hodnotíte nyní?

Tyto otázky vycházely ze skutečnosti, kterou popsal J. Skála, kdy jedinec závislý na alkoholu se dostává „na dno“ svých možností a sil (Skála, 1988). Člověk je zoufalý a frustrovaný, ale také přístupný pro jiný způsob řešení svých problémů, neboť dle Kudrleho se jeho Ego se dostává do „bankrotu“ (Kudrle, s. 3). První otázka, týkající se zlomového okamžiku, byla položena se záměrem, aby se stanovil pevný bod, jež si respondent sám určí a „rozhovoří se“ a od něj se odvíjí další dvě otázky. Druhá otázka směřuje k popsání nějakého prožitku, který dotýčný zažil před započatím léčby a pátrá po spirituálním prožitku v rámci tohoto jevu (pokud vůbec nějaký respondent zmíní) a toho, jak je integrován – zpracován v jedincově psýché. Třetí otázka směřuje k chápání zmíněného prožitku s odstupem,

z nešního pohledu. Předpokládá možnost chápání těžkého momentu jako prvku růstu.

## II. okruh: otázky 4-8

4. Věříte v existenci nějakého spirituálního či duchovního rozměru Vašeho života?
5. Jak vy osobně tento spirituální rozměr života chápete?
6. Pomáhá Vám nějak Váš (zminěný) pohled na spirituální rozměr života v překonávání závislosti?
7. Modlíte se, meditujete nebo děláte nějakou jinou činnost, při které cítíte spojení s něčím, co Vás přesahuje?
8. Myslíte, že tato činnost hraje nějakou roli při překonávání závislosti?

Tato skupina otázek je sestavena tak, aby se respondent mohl rozhovořit o svém jedinečném chápání Spirituality a o duchovních technikách, jež praktikuje. Okruh zaměření se pokaždé postupně zúží k tématu léčby závislosti a to vlivu Spirituality a duchovních praktik na udržování abstinence.

## III. okruh: otázky 9-11

9. Snažíte se dodržovat nějaké morální zásady?
10. Myslíte, že mají morální zásady vliv na překonávání závislosti?
11. Říkáte si nějaké motto, větu nebo citát, něco, co Vás v těžkých chvílích zvládnání abstinence podrží?

Tyto otázky se ptají po morálním „zakotvení“ jedince, tedy toho jaké dodržuje morální zásady a jakou vnímá spojitost jich a udržování abstinence. Motto či citát by měl vyjadřovat jedincův celkový postoj k životu, toho, k jaké „životní filosofii“ aspiruje, a rozvinout to, co jedinec například ještě nepopsal nebo pro co těžko nachází svá slova.

## IV. okruh – otázky 12-13

12. Vidíte dnes ve Vaší zkušenosti se závislostí nějaký smysl?

13. Je ještě něco, co byste chtěl sdělit, co Vám ještě „běží hlavou“?

Otázka 12 se ptá po významu „závislé epizody“ pro jedince a to souladu s lidskou tendencí přiřazovat událostem určité významy a zasazovat je do kontextu svého života dle (Franklovy) vůle ke smyslu a v souladu s přístupem k závislosti jako ke „spirituálnímu učiteli“ dle S. Kudrleho. Poslední otázka dává ještě prostor doplnit předchozí otázku nebo kteroukoliv jinou či vyjádřit něco, co respondent sám považuje za důležité, ale neměl prostor to zmínit a dodává tak „plný tvar“ tomu, co jedinec chtěl v rozhovoru sdělit.

Otázky v rozhovoru zachycují 2 roviny. První rovina je explicitně vyjádřená v otázkách a chronologicky postupující podle okruhů I-IV. V druhém „plánu“ se otevírají témata, na která přímo otázky necílí, ale které se vynořovala napříč okruhy, na různých místech v průběhu celého rozhovoru (témata a – d, podrobněji pospaná v kapitole 4. 5 Přepis a kódování dat).

#### 4. 3 Výzkumný soubor a tvorba dat

Volba respondentů měla povahu záměrného výběru, do výzkumného souboru byli přibíráni respondenti v léčbě (ústavní či stacionární) se závislostí a to přednostně na alkoholu. Sběr dat se uskutečnil ve dvou zařízeních: v Denním psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov a v Psychiatrické nemocnici Bohnice během měsíce dubna a května 2015. Klientům bylo řečeno, že se mohou zúčastnit výzkumu v rámci diplomové práce, v čem tato účast spočívá (rozhovor s otázkami trvající přibližně hodinu) a byl jim nechán prostor se rozhodnout pro svou účast. Zájemce se buď sám přihlásil, nebo byl individuálně osloven výzkumníkem. Následně byl s respondentem domluven datum a čas pro setkání v rámci rozhovoru, který se uskutečnil v prostorách daného zařízení, kde se dotyčný aktuálně léčil. Jako metoda sběru dat byl vybrán polostrukturovaný rozhovor, který poskytuje respondentovi prostor mluvit o tématu, přikládat důležitost oblastem, které on sám považuje za významné a do určité míry si řídit, o čem bude mluvit. Zároveň výzkumník směřuje rozhovor otázkami a v případě

odchýlení se od tématu pokládá otázky, které jedince k tématu vracejí. Rozhovor probíhal v prostorách zařízení, a sice většinou v místnosti, kde se konala komunita nebo skupinová terapie, případně v pracovně psychologa. Co považuji za důležitý prvek pro vytvoření atmosféry důvěry a intimity bylo, že rozhovoru byl přítomen pouze výzkumník a respondent. Bylo zajištěno, aby průběh rozhovoru nebyl narušován příchozími, ač ve dvou případech se tomu nedopatřením stalo. Zdálo se však, že na další průběh rozhovoru to nemělo vliv. Před započítím samotného rozhovoru, který byl (se souhlasem respondenta) nahrán na audio záznam, byl podepsán informovaný souhlas (viz Příloha č. 1). Během všech rozhovorů jsem věnovala pozornost respektu a autenticitě a zároveň vnímala a snažila se předcházet tomu, abych nenaváděla k odpovědím (mimikou, otázkami), které y byly v souladu s mou představou. V souladu s přístupem fenomenologického zkoumání jsem se tedy snažila „uzávorkovat“ své představy o fenoménu, jak to popisuji v kapitole o reflexi mé zkušenosti s tématem (Hendl, 2005). Při každém rozhovoru jsem se snažila porozumět myšlení respondenta, aby on sám vypověděl, co je pravdivé podle něj, podle jeho vlastního vnitřního přesvědčení. Po ukončení samotného rozhovoru jsem dala respondentovi možnost zeptat se na to, co ho zajímalo, co se týkalo tématu. Rozhovoru se zúčastnilo celkem 12 respondentů, 6 mužů a 6 žen, přičemž u 2 rozhovorů selhalo nahrávací zařízení, a tak nebylo možné tyto rozhovory dále analyzovat. Nakonec tedy zůstalo ve výzkumném souboru 10 lidí – 5 žen a 5 mužů. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 32 do 50 let.

#### 4. 4 Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu

Před začátkem analýzy jsem provedla reflexy týkající mé zkušenosti s tématem výzkumu a to formou krátkého dialogu sama se sebou (Řiháček, Čermák, Hytych a kol., 2013). Nebyla jsem léčena ze závislosti na alkoholu, ale s různými formami závislosti se každý člověk v životě potýká. Pokud se podívám na problematiku alkoholismu, pak je třeba se zamýšlet nad tím, co je za potřebou pít (či jíst, či nakupovat), jakou potřebu uspokojuji. Jako dobrý způsob, jak uspokojit různé potřeby (bezpečí, lásky, klidu,

radosti) vnímám spiritualitu. Zamýšlím se nad tím, zda neexistuje souvislost mezi závislostí a hledáním nějaké formy spirituality či náhražky za spiritualitu. Inspiraci pro celé téma čerpám z literatury a své zkušenosti s konzumací alkoholu a účinků, jež jsem při požití alkoholu cítila, případně ze sdělených zkušeností druhých. Zároveň si uvědomuji, že má intence ke spiritualitě nemusí být intencí druhých.

#### 4. 5 Přepis dat a kódovaná témata

Rozhovory byly převedeny do podoby doslovné transkripce (ukázka 2 rozhovoru je v Příloze č. 2), tedy rozhovory byly přepsány do písemné podoby a redukovány na 1. řád, tedy byly vynechány ty části vět, které nesdělovali nějakou identifikovatelnou explicitně vyjádřenou informaci za účelem zpřehlednění nasbíraných dat (Miovský, 2006). V textu byly ponechány nespisovné výrazy a specifická slovní vyjádření jednotlivých respondentů (ač by se mohla zdát jako „slovní vata“), která byla výzkumníkem vyzorována a byla pro způsob vyjadřování jedince charakteristická. Rozhovory byly očíslovány od 1 do 10 a v tomto číselném označení je také zmiňuji v analýze dat (rozhovor č. 1-10).

Při přepisování a opakovaném čtení přepsaných rozhovorů, byla pomocí barvení textu, zachycena 4 vynořující se témata napříč rozhovorem: a, b, c, d. Kromě 4 okruhů s tématy předem připravenými (I-IV) byla kódována i 4 témata nová.

##### Kódovaná témata:

a) Obrácení se k sobě: jako zdroji radosti, bezpečí a jistoty, část „Já“ která je dokonalá, „Já“ jako pevný bod, o který se může opřít jedinec sám a který pak může být oporou i druhým lidem, přírodě atd., „Já“ jako „nástroj“ k prožívání spirituality

Dle V. Schermera se jedná o tzv. Psychospirituální self (Schermer, 2007).

b) Spiritus contra Spiritum: tedy Spiritualita místo alkoholu, spojitost stavů při intoxikaci alkoholem a prožívaných duchovních stavů, tendence během léčby „ukotvit“ svůj nový život bez alkoholu v určité formě Spirituality

Slovní obrat je převzatý od C. G. Junga, kdy vnímá alkoholismus jako neuvědomovanou touhu po Bohu na nižší úrovni (Nešpor, 2006). Na něj navázala Grofová s pojmem „žízeň po celistvosti“ (Grofová, 1998). K tomuto tématu se také váže vnímání závislosti jako duchovní krize (Grofovi, 1999). V tom případě by bylo logickým krokem, zájem pacienta (v průběhu léčby) o nějakou formu spirituality.

c) Od lži k pravdě: pravdivost vůči sobě a druhým, neunikání, neutikání neschovávání se, postavení se pravdě, přijetí zodpovědnosti

V souladu s Dasienanalýzou, která nabádá člověka žít život pravdivě vůči sobě samému.

d) Nový začátek: „znovuzrození“ (jako pták Fénix), pocit obyčejné radosti ze života, vidění světa krásněji, s více barvami, vážení si „malíčkostí“, snaha žít „dobrý život“, naplnit jej smyslem

Toto téma je inspirováno Kudrleho teorií Závislosti jako spirituálního učitele, kdy pták Fénix vstává z popela se zostřenými smysly a vnímání života na kvalitativně nové úrovni (po vnitřní transformaci) (Kudrle, [s. a.]). Objevuje se zde také snaha žít smysluplně a nalézat významy v událostech dle Franklovy vůle ke smyslu.

#### 4. 6 Analýza dat

V této části jsou uvedeny vybrané doslovné výpovědi jednotlivých respondentů vždy s uvedením čísla rozhovoru (rozhovor č. 1-10). Tyto výpovědi jsou řazeny chronologicky dle okruhů I-IV a napříč okruhy je k nim přiřazeno příslušné kódované téma a, b, c nebo d. Výpovědi jsou uvedeny v doslovném znění (*s úvozovkami a kurzívou*), v méně případech jsou parafrázovány. Má vlastní interpretace je uvedena po výpovědi či parafrázi.

## I. okruh: otázky 1-3

V prvním okruhu jsou zachycena zlomová rozhodnutí respondentů k léčbě se zaměřením na případný spirituální prožitek a toho, jak je integrován v osobní historii jedince a jaký význam má pro další léčebný proces.

Respondentka v rozhovoru č. 10 po tom, co se rozhodla pro léčbu a to po vyhrocené vnější situaci, kterou označila jako zlomový okamžik, popisuje prožitek vnitřního klidu. Na 2. otázku pátrající po spirituálním prožitku ve zlomovém okamžiku odpovídá: „*Tak možná ten pocit, že... vlastně když už jsem se rozhodla a šla jsem ven na cigáro, tak zrovna prostě bylo ráno a vyšlo slunce a já jsem prostě měla pocit klidu a takové to, že je to správně*“. Dále v rozhovoru popisuje: „*...jakoby já si myslím, že někdy nám do života přicházejí takové maličkosti, kterých možná si všimneme a něčím jsou pro nás významné...jakoby směrovky, nebo znamení, nebo v tom smyslu*“. Na 3. otázku, jaký význam pro ni mají tyto zážitky z dnešního pohledu, odpovídá: „*No, pro mě to bylo takové potvrzení. Že vlastně, když už se člověk pro něco rozhodne, nebo když já jsem se pro něco rozhodla, pro tuto cestu, tak jakoby...jak bych to formulovala ...(přemýšlí)... Prostě, že všechno se pak skládá samo už. Rozumíte mi? Že, jakoby člověk to tak jen natuknul a pak už se to jakoby samo skládá, už se mi ukazuje ta cesta, že se ani nemusím moc snažit, že to prostě jde už samo. Že to jde lehce a líp*“. Podobný prožitek „správnosti“ svého rozhodnutí a určité úlevy popisuje muž v rozhovoru č. 4, kdy popisuje, že původně šel na léčení hlavně kvůli nátlaku okolí, než že by se k tomu z vlastní vůle rozhodl. Dále muž říká: „*Ale v okamžiku, kdy jsem tam nastoupil, nebo ještě předtím než jsem tam nastoupil, když zmizely ty abstinční příznaky, tak jsem to cejtil, že to tak má bejt, že je to správně, že bych s tím měl něco dělat, že ty problémy tam okolo jsou veliký*“. Zde dochází k dalšímu obratu, a sice přijetí závislosti jako problému a převzetí zodpovědnosti za něj i za problémy s ním způsobené.

Žena v rozhovoru č. 5 popisuje, že u ní ke skutečnému rozhodnutí a zlomu pro to, léčit se „*plnohodnotně*“ byla třetí léčba v Bohnicích, kterou se rozhodla dokončit: „*Takže jsem si uvědomila, že opravdu se chci léčit, že jakoby plnohodnotně, protože předtím to vlastně tak nebylo no. Takže tam*



*jsem si uvědomila, že chci vyloženě se sebou něco dělat.*“ Tato výpověď nehovoří tolik o nějakém spirituálním prožitku, ale najdeme v něm prvky rozhodnutí pro vnitřní změnu, pokoru „se sebou něco dělat“, uvědomění si problému v sobě (nesvalování viny na okolí) a tím pádem otevřenost pro proměnu, pro transformaci „Já“ dle Kudrleho teorie. Jiná žena v rozhovoru č. 2 popisuje prožitek z období ústavní léčby v PNB, který považuje za zlomový, a který ji taktéž potkal v léčbě a který, jak se zdá, ovlivnil její vůli se léčit a moci tento prožitek znovu (ve střízlivém stavu) zažít. *„Ten zážitek v Bohnicích byl báječný. Někdy mi to uniká ještě a to nemyslím, že bych padala zase znova do té závislosti, to vůbec ne. Ale není to ve mně ještě jako zabydlený a že někdy to ztrácím ten pocit té jistoty vnitřní, že je to takový, že převládají zas nějaký strachy, úzkosti, nejistoty. Ale vím, že ten pocit je nádhernej, pořád ho hledám zase zpátky.*“ Na otázku po detailnějším popisu prožitku žena odpovídá: *„Klidu, radosti, jistoty v sobě a v sebe. A přijetí. Přijetí okolí a pak vlastně i sebe“*. Žena při zaníceném popisu tohoto prožitku se zasnula, změnila se jí mimika obličeje a působila sebevědomějším a sebejistějším dojmem. Zdála se být v tu chvíli „dospělejší“ (její vlastní dlouhodobější aspirace), méně závislá na přijetí okolím a více autonomní. Zdálo se, že takový spirituální prožitek u ní „doplnil“ ty části jejího „Já“, které byly deficitní. Tento poznatek by byl v souladu s tvrzením Riesela, že spiritualita může pomoci k dotvoření chybějících částí osobnosti (Riesel, [s. a.]). Zároveň zde vyvstává téma a) Obrácení se k sobě, kdy žena přestává hledat zdroj klidu, radosti a jistoty v okolí a nachází ho sama v sobě, ona sama je ten pevný bod a zdroj pro naplněnější bytí.

V rozhovoru č. 3 říká žena o svém rozhodnutí se léčit toto: *„Mně jako vadí, že pak o sobě nevím a nevím, jak jsem se dostala domů nebo tak, ale nějaký „ejhle“ půjdu se léčit, jako vnuknutí půjdu se léčit, to jsem neměla.*“ Respondentka popisuje prožitek bezmoci nad alkoholem, ale zároveň jej podle svých slov považuje za psychotropní látku, za prostředek jak se spojuje se spirituálním. Zde se vynořuje téma b) Spiritus contra spiritum, neboť respondentka na otázku po souvislosti spirituality a překonávání závislosti uvádí: *„Jak nechodím na tu jógu teď, což je chyba, tak ten alkohol je v současné době jediná cesta.*“ Tím jediná cesta má

respondentka na myslí, jak se spojuje s duchovnem (odpověď na upřesňující otázku). Dále žena popisuje, jak chápe zmíněný zážitek, který označila jako zlomový okamžik: „*No byl pro mě důležitější v tom, že jsem si uvědomila, že ta závislost je silnější než já a to se mi nelíbilo. To je pořád stejný. Že tam bych vlastně řekla, že byl ten obrat jako.*“ Toto uvědomění je podobné jednomu z kroků Anonymních alkoholiků vypovídající o „připuštění si své bezmoci nad alkoholem“. Je zde vyjádřena pokora a připuštění si, že člověk něco nezvládá a potřebuje pomoc. Dle pojetí Anonymních alkoholiků se jedná o důležitý posun v postoji a myšlení v procesu léčby.

V rozhovoru č. 8 muž popisuje: „*Věděl jsem prostě vnitřně, že to dobře není, že když se pije a něco se tím řeší.*“ O vnitřním pocitu, že situace není dobrá se podobně vyjadřuje muž v rozhovoru č. 1: „*...prostě něco mi říkalo, že takhle už to dál nejde.*“ Tento respondent hovoří o slibu, který dal své doktorce a na základě něj, aby jej dodržel, se šel léčit. Zlomový zážitek vnímá pozitivně a významně: „*Je pro mě strašně důležitější, protože jsem si vytvořil úplně novou platformu nějaký svoji osobnosti a nějaký základ, takovej fundament, na kterým teď kon stavím svoji novou existenci, svoje bytí, který se odvíjí samozřejmě v kontinuitě toho života, ale je to tam jakoby ten pevný bod, z kterého to jde potom pod nějakým větším úhlem někam jinam.*“ Pro respondenta je tento zážitek zařazen v jeho osobní historii a je „smířen“ se stavem věcí tak, jak byly. Zároveň je otázka, zda toto není ještě určitá „předfáze“ truchlení po ztraceném času kvůli „závislé epizodě“, se kterou jsem se setkala v rámci jiných rozhovorů a které, jak se zdá, jsou přirozenou součástí procesu vyrovnávání se s těžkou minulostí.

Pokud se podíváme na rozhovor č. 7 a otázku pátrající po spirituální zkušenosti, muž odpovídá, že si uvědomuje svůj zájem během první léčby najít nějaký spirituální zdroj: „*...tak jsem tam měl takovou tendenci obrátit se na nějakou víru, kromě toho alkoholu najít tu oporu někde ještě u nějaké Vyšší moci.*“ Tato výpověď spadá k tématu b) Spiritus contra spiritum, kdy jedinec hledá zdroj energie a podpory v určité formě Spirituality. Dále muž hovoří o tom, že pokud se na to zpětně ohlédne, pak vidí zlomový okamžik v samotném rozhodnutí začít se intenzivně léčit, podobně jako to zmiňovala respondentka v rozhovoru č. 2. Respondentka v rozhovoru č. 9 říká: „*Já jsem*

*věděla, že už jsem opravdu tentokrát úplně na dně. A pan doktor mi potvrdil, že stačil ještě týden a že by to nedopadlo už moc dobře, no.“* Na otázku po spirituálních podnětech, které ji přiměly k léčbě, se respondentka rozhovoří o tom, že již nemá rodiče, ale že se jí o nich občas zdává a že to vnímá jako významnou součást jejího duševního dění. V návaznosti na to zmiňuje zážitek z oddělení detoxu: *„Já když jsem ležela v té posteli, tak jsem vlastně viděla obrysy dvou...jakoby průhledný, jako by byly ze skla ty obličej, takový mlhavý a já jsem teda... Do dneška si myslím, že jsou tam dva obličej a něco mi říkají, ale vůbec mě to neděsilo a vzbuzovalo to ve mně klid.“* Dále klientka vysvětluje význam, který prožitku přikládá, a sice, že to vnímá tak, že na ni rodiče dávají pozor a pomáhají jí. Ač si je žena vědoma medicinského vysvětlení, které jí lékař dal (počínající epileptický záchvat), tak říká: *„Na tom detoxu to pro měl byl takový významný moment a ač si to dokáží racionálně vysvětlit, tak to má pro mě velkej význam.“* Dále respondentka doplňuje: *No i teď si říkám, jestli nemluví jako blázen, ale já vlastně hrozně ráda věřím spíš tomu druhýmu než tomu racionálnímu a je mi to hrozně blízky.“* Zmíněný zážitek a s ním spojené vysvětlení se zdají být pro tuto ženu významným prvkem v léčebném procesu. Z výpovědi respondentky se dočteme o zdravých pochybnostech o „pravdivosti“ zážitku, což není typické pro přítomnost psychotického onemocnění (Vágnerová, 2008). „Výhody“ v podobě duševního klidu, pocitu podpory a přízně ze strany rodičů, jsou, zdá se, významnější pro duševní klid respondentky.

## II. okruh: otázky 4-8

Odpovědi na otázky 4-6 jsem rozdělila na pomyslném spektru od člověka, který nepovažuje svůj spirituální pohled jako napomáhající vliv v léčbě a na druhém konci odpověď opačného rázu. Dále uvádím způsoby spojování se spirituálním rozměrem života dle jednotlivých respondentů (otázky 7-8).

V rozhovoru č. 1 respondent odpovídá na šestou otázku pátrající po vlivu spirituálního pohledu na život a překonávání závislosti takto: *...já bych se spíš přiklonil k tomu „ne“.* Protože když bych se měl držet v to,

*co věřím, tak bych řekl, že všechno je jedno. Že je to úplně jedno, jestli se ufetuju k smrti nebo jestli budu žít do devadesáti let. Já na tomhle světě nehraju žádnou velkou roli.*“ Na otázku po důvodu abstinence respondent odpovídá, že tím důvodem je on sám, neboť se u něj během léčby, dle jeho vlastních slov, projevila nová kvalita vztahu k sobě samému, a sice důvěra v sebe sama a nechce se na nic zvenčí spoléhat. Dále rozvádí: *„Že někdo mi teda nadělil tu duši a nadělil mi i to tělo. A já se prostě musím o to tělo nějakým způsobem starat a zjistil jsem, že když se o to tělo nestarám, tak potom upadá i ta moje duše. Takže kdybych mohl mít jenom tu duši a nemusel se starat o tělo, tak klidně budu fetovat dál, ale pokud prostě je to propojený, tak si to nemůžu dovolit.*“ Dalo by se říci, že nová víra muže je v sebe sama. *„Já už nevěřím vůbec nikomu, ale začal jsem věřit sám sobě. Vždycky jsem hledal ten pevný bod jinde, v psovi, v ženě, v rodičích atd.“* Respondent v tomto případě by mohl být ve fázi „dorůstání“ Já, kdy si potřebuje prožít nezávislost a autonomii, aby se mohl znovu přiblížit k lidem a pojmout spiritualitu, která neznamená závislost, nýbrž propojenost a blízkost s druhými, neboli vztah Já-Ty dle Bubera. Vystává zde kódované téma a) Obrácení se k sobě jako zdroji stability. Respondent sám reflektuje to, že hledal zdroj jistoty a opory v okolí a nyní se obrací s těmito potřebami k sobě.

Další respondentem, který se přikláněl k odpovědi „ne“ na šestou otázku, byla žena v rozhovoru č. 3. Zde to bylo z důvodu toho, že aktuálně nepraktikuje jógu, která jí naplňovala spirituální potřeby. Dále žena hovoří o tom, že postrádá v léčbě sobě blízkou formu spirituality - šamanské rituály. *„Tady v tom Ondřejově mi chybí něco, aby se ty lidi stmelili. Co jsme dělali ty šamanský rituály v tom Slunečním větru, tak tam se ty lidi stmelili velmi rychle.“* Podle respondentky je tato technika přínosná v tom, že *„...člověk přestane myslet a stane se součástí toho kolektivu.“* Zdá se, že prožitek blízkosti a propojenosti s druhými je pro respondentku důležitý prvek a že by tento prožitek, který již jednou pocítila, chtěla prožít znovu.

Muž v rozhovoru č. 6 nad spirituálním rozměrem svého života uvažuje, ale nemá jej blíže uchopený a specifikovaný, a tak na šestou otázku též odpovídá, že nepocítuje souvislost. Podobně je tomu u muže v rozhovoru

č. 7, který se odkazoval na vyšší moc „*když už je člověku hodně špatně*“, ale nevnímá aktuální souvislost spirituality v procesu léčby. To může být způsobeno právě tím, že způsob přemýšlení o spiritualitě je jen v rovině „vzdání se“ v okamžicích beznaděje, ale není integrován v přemýšlení a prožívání v každodenním běžném životě ve smyslu spirituální inteligence (Zohar a Marshall, 2000).

Na opačném konci spektra je výpověď ženy v rozhovoru č. 10. Ta na šestou otázku odpovídá, že jednoznačně jí spiritualita pomáhá v překonávání závislosti. A dále rozvádí, že se během léčby zaměřila na hledání zdrojů síly, které by jí dodávaly energii pro řešení problémů. „*No a jeden z těch zdrojů, právě jsem dospěla ke spiritualitě, ve smyslu něčeho sebezpřesahujícího a jakoby pro mě je to něco jako vztahový rámec, že i když se člověk topí ve svých problémech, tak prostě pořád se může odkazovat k nějakým univerzálním pravidlům...a za druhé ve smyslu, že člověk není sám, že stále ta pomoc je nablízku ve formě spirituality. A když člověk o to stojí a je vnímavý, tak ta pomoc přijde...*“ Pro ženu je tedy spirituální „ukotvení“ novým postojem, který si během léčby sama určila. Uvádí, že se soustředí více na „tady a teď“ a že se jí snížil pocit úzkosti. Objevuje se zde tedy znovu tendence upevnit svůj nový životní postoj bez alkoholu s pomocí Spirituality, tedy téma b) Spiritus contra Spiritum.

Další respondenti odpovídající na otázku kladně, pomoc vnímají v pocitu „*přítomnosti něčeho, co mi pomáhá žít ten život nějak dobře nebo alespoň líp*“ (rozhovor č. 2), nebo ve vnímání „*znamení*“ a „*utvrzení, že jsem se rozhodla opravdu dobře no*“ (rozhovor č. 9).

Nyní se v analýze zaměřím na činnosti, které respondenti uváděli v souvislosti s pocitem sebezpřesahu. Dva respondenti uváděli jako techniku, která je spojuje s něčím přesahujícím a kterou zažívají v rámci léčby, relaxaci. Tu zmiňuje muž ve spojitosti s: „*tranzovním stavem*“, se stavem, který přináší „*oproštění se od toho těla*“ (rozhovor č. 1). Relaxace přináší podle ženy v rozhovoru č. 2 „*uvolnění a přeladění se do jiného světa*“. Dále o prožitku během relaxace hovoří jako o „*daru*“ a „*posvátné chvíli*“. Jiná žena (rozhovor č. 9) uvádí jógu jako transcendentní činnost. Během této

a jiných činností v rámci programu si tato žena říká „*takovou povídačku*“. Jedná se o formulku s prvky autosugesce, utvrzování sebe v tom, kam směřuje svou pozornost a chování. „*Jsem zodpovědná, jsem oporou manželovi i dětem. Chci lásku dávat a přijímat.*“ Žena tak míří svými myšlenkami a chováním k tomuto cíli a sama zmiňuje to, že se učí nereagovat na to, co pro ni není důležité. „...*tak si vždycky říkám, že pan primář říká: „Vždyť se na to můžete vykašlat. Pěstujete si svou kouli a když to není něco, co se přímo týká Vašeho života, co by Vám do něj zasahovalo, tak to není důležité.*“ Tato tendence se zdá být také důležitou součástí nového postoje ženy a určitou spirituální aspirací, která je podobná budhistickým učením – neplytvat svou energií.

Jako specifický vlastní způsob, jak se spojit s transcendentem, uvádějí dvě respondentky: hudbu a zpěv (rozhovor č. 2) a hudbu a tanec (rozhovor č. 4). Žena v rozhovoru č. 2 hovoří o prožitku „*propojenosti těla a duše*“ jako „*o nádherném okamžiku*“. Dále respondentka říká: *Třeba ta hudba, ta klasická, co jsem se učila u té tety, tak ve mně nějak rozvibrovává a vytváří nádherný pocit radosi až slasti. Opojnost. Tohle si myslím, že může být skvělá náhražka nějakých zakázaných látek.*“ Žena zde nehovoří přímo o spojitosti svých stavů po požití alkoholu a těchto spirituálních stavů. Objevuje se zde téma b) Spiritus contra spiritum, ale nikoliv v souvislosti s alkoholem, nýbrž s nelegálními drogami. U druhé zmíněné respondentky došlo k zajímavému rozuzlení odpovědi, neboť byla jediná, která odpověděla na dotaz po spirituální dimenzi člověka, negativně, tedy že nevěří v nic duchovního či spirituální a taktéž že nepoužívá žádný způsob spojení s transcendentem. Po dotazu výzkumníka na její zálibu v hudbě a co při jejím poslechu zažívá, říká: „*Takovou radost, prostě radost ze života. Prostě najednou je mi hrozně hej. A i zpívám, tancuju, prostě mám hrozně dobrou náladu.*“ Když srovnáme tuto výpověď s výpovědí u předchozí respondentky, najdeme četné podobnosti v prožívání obou žen. U první zmíněné se jedná o reflektovanou zkušenost přiřazenou ke spirituálnímu prožitku. Dále bylo zajímavým a převratným jevem u této ženy nově nabyté „*uvědomění*“ (během rozhovoru) souvislosti alkoholového stavu a stavu zažívaného při tanci. Pokud se podržíme toho, že tento stav má podobné charakteristiky

jako stav značený u jiné respondentky jako spirituální (ač ženou samotnou toto označení nevzniklo), pak vystává kódované téma b) Spiritus contra spiritum. Nejprve žena mluví o své zálibě v poslechu hudby jako o „závislosti“: „...protože já miluju tu muziku už od miminka jsem teda na ni závislá, když to tak řeknu. Jsem teda na léčení závislosti, ale jsem závislá na muzice, protože mně to dobíjí baterky.“ Žena popisuje při této činnosti čistou radost, „ozvobození od těch problémů“, „husí kůži“, tedy charakteristiky podobné v popisu Maslowovy B-hravosti. „Jako když jsem pila, tak jsem se uvolnila, že jsem přišla i na jiný myšlenky, když jsem byla v napětí, tak to mám teďka s tou muzikou, jak mi to nahradilo ten alkohol.“ Toto nečekané rozuzlení bylo zajímavým jevem a překvapením na obou stranách (respondenta i výzkumníka). Respondent vypadal být zaujatý nově nabytým vědomím a i na konci rozhovoru ještě reflektoval tento svůj poznatek jako nové poznání a tendenci dále s ním pracovat (svěřit terapeutické skupině).

Sen byl další způsob, vnímaný z pohledu dvou respondentek jako spojení se spirituálním a jako nástroj „práce s nevědomím“ (rozhovor č. 10), tedy s tou částí člověka, která je skryta běžnému vnímání. Podobnou funkci plnil u druhé zmíněné respondentky (rozhovor č. 9), kdy hovoří o snu jako o „varování“ před recidivou. „...jako já bažení tady nepociťuju, ale vím, že to může probíhat skrytě v té hlavě a že se to právě uvolňuje touhle cestou.“ A dále popisuje sen, kdy zrecidivovala a zároveň pak v bdělém stavu si uvědomila souvislosti s aktuálním vnitřním rozpoložením a stavem vnějších skutečností, které byly podobné tehdejší situaci, kdy došlo k recidivě. Žena vzpomíná, jak si ve snu ve chvíli, kdy si uvědomila svou recidivu, říkala: „Bože, jak jsem pitomá“ a jakou pocítila po probuzení úlevu. Sen a hlavně schopnost mu porozumět se zde ukazuje být významným prvkem v procesu léčby. V souladu s teorií snu dle Junga v tom, že ukazuje to, co zůstalo pod prahem vědomí, co se děje na nevědomé úrovni, neboli ukazuje skutečnost takovou, jaká je. Tím, že si je žena vědoma těchto mechanismů, rozumí svému snu a je schopna se z něj „učit“.

Respondentka v rozhovoru č. 10 hovoří o způsobu spojování s transcendentem, který nazývá „tichým souzněním“, kdy o nic nežádá,

nemodlí se, nepřemýšlí, říká: „jenom jsem“. Dále uvádí, že cítí velkou potřebu již před započatím léčby a v léčbě ještě intenzivnější, každý den na nějakou dobu v tomto stavu setrvat. Žena hovoří o tom, že v době závislosti se úplně „odpojila“ od tohoto typu prožitku. „*Já jsem v sobě měla takový miš maš emoci, že jsem ani nebyla schopná najít si klidnou chvíli*“.

Muž v rozhovoru č. 4 na otázku po činnosti spojující jej s transcendentem uvádí četbu knihy. Za prvé v tom smyslu, že pokud hledá odpověď na nějaký svůj problém, tak si vezme určitou knížku a říká: *...a bodnu tam prst a zatím musím říct, že v 90% jsem tam našel odpověď nebo uklidnění.*“ Dále muž popisuje, že při četbě knížky zažil *„jak každé ten předmět je skvelej, jedinečnej a jak je to bezva a přitom jsem se neztratil v tom prostoru, nebyl jsem jinde, normálně jsem mohl u toho přemýšlet a tam jsem si uvědomil, že to je možný, že to nepotřebujete ten alkohol...“* Kromě duchovní techniky se tu vynořuje téma b) Spiritus contra spiritum. Respondent hovoří o spojitosti spirituálního prožitku, jež zažil a prožitku při ožiti alkoholu. Dále muž svou úvahu rozvádí: *„...že alkohol Vám vlastně zastaví ty myšlenky a ony k Vám nepřicházejí. Kdežto tohle je něco, co je nad těma myšlenkama, nebo já to tak cítím, a taky to mám vyčtený. Je to nad těma myšlenkama, kdy ty myšlenky můžou normálně běžet a jste ve stejně laskavým a opojným stavu jako s alkoholem, v tý první fázi samozřejmě, mluvím o nějakým prvním napití, kdy to z Vás vyprchá, ta bolest. A vlastně v tom životě „jedete“ úplně normálně, ale máte z něj radost, že jo a nemáte z něj strach. Kdežto to s tím alkoholem jo. A tohle může trvat dlouhodobě. Doufám. Chtěl bych.*“ Tento muž také hovoří o tom, jak se snaží neustále uvědomovat přítomný okamžik a tím se udržovat ve spojení s *„vnitřním duchovním rozměrem“*. Zároveň zde vyvstává téma a) Obrácení se k sobě, neboť respondent hovoří o tom, že vnímá jako součást sebe *„něco, co je bezvadný“*. Tento muž tento *„vnitřní duchovní rozměr“* charakterizuje jako: *„...něco, co Vám pomáhá, co Vás řídí, je to přívětivý k Vám, ví si vždycky rady, to kterýmu vždycky nejvíc záleží na Vás, takže je tam nejenom ta radost, ale je tam i ochrana, sounáležitost nějaká, takový ty věci, který jsou pro život a pro psychiku hodně důležitý.“* Spolu s tématem a) a b) vyvstává i téma c) Od lži k pravdě, neboť v souvislosti s vnitřním duchovním rozměrem se pojí



chápaní tohoto rozměru jako prostoru a lhaním se tento prostor „zanáší“. Muž říká: „...v okamžiku, kdy zalžete, tak ten prostor v sobě znečišťujete.“ Toto téma má také souvislost s III. Okruhem, a sice morálními zásadami, neboť tuto zásadu nelhaní ale pravdivosti zmiňuje respondent na otázku 9 pátrající po morálních zásadách. Vzhledem k tomu, že fenomén posunu k větší „pravdivosti“ (vůči sobě i druhým) se vyskytuje i v jiných rozhovorech, byl pojat jako samostatné téma – c). Respondent vnímá, že od určité doby se mu lhaní přičí. „*Já jsem byl profesionální lhář a nedělalo mi to problémy, naopak to byla vlastně...to byla nějaká obrana, ale uměl jsem to a neměl jsem problém to dělat. A dneska zalžu, ale mám s tím problém, je mi to nepříjemný.*“ Jak již bylo zmíněno, respondent vnímá důvod po nepříjemném pocitu při lhaní to, že cítí, že v sobě znečišťuje duchovní rozměr a dále říká: „*Jako dneska, když zalžu, tak si to nesu. Nesu si ten nepříjemnej pocit.*“ Na otázku po souvislosti této morální zásady a překonávání závislosti uvádí: „*No určitě, protože minimálně přiznaná recidiva je ukončená recidiva, třeba. Já jsem mluvil o lhaní jiným lidem, ale při týchle otázce je to o lhaní sobě. Jo, to je zásadní.*“ A dále rozvádí to, jak si v minulosti při recidivě pomohl „racionalizací“: „*No, když jsem se v minulosti tisíckrát napil nebo zrecidivoval, tak jsem si tam vždy našel nějakou racionalizaci pro to pít, že je to proto, že teď tady nikdo není a proto se jdu napít. Ale to v podstatě byla jenom lež...*“

### III. okruh: otázky 9-11

V přechodí kapitole jsem se již dotkla tématu tohoto okruhu týkajícího se morálních zásad a souvislosti s překonáváním závislosti. Byly zde vyzorovány a identifikovány dva zajímavé jevy. Jeden je ten, že „znovunastolení“ morálních zásad je pro lidi léčící se ze závislosti na alkoholu významný prvek v procesu léčby. Druhý jev se týká toho, že pokud jsou morální zásady příliš jednostranně pojaty, pak mohou být jedním z důvodů syndromu závislosti. Dobře to ilustruje rozhovor č. 2 a 8. Respondent v rozhovoru č. 8 zmiňuje jako svou morální zásadu „slušnost“ a myslí jí nejen „*chovat se slušně*“, ale také „*úctu k druhému, i když má jinej názor...*“ Dále reflektuje to, že potřebuje tuto svou zásadu poupravit, neboť jedním z jeho problémů při vzniku syndromu závislosti bylo,

že v rámci své zásady slušnosti neuměl odmítnout pomoc. „*Mě to pak i štválo, že jsem pomohol třeba jenom, že si přišli o pomoc v krizový situaci a pak se to otočilo vůči mě a že to byla taková smršť, že mi to vrtalo hlavou, proč já to dělám.*“ Tento poznatek se pojí také s tématem a) Obrácením se k sobě, kdy muž rozumí tomu, že je třeba, aby se staral o sebe a byl sám sobě pomocí a oporou, aby jí mohl být i pro druhé. Říká k tomu: „...*abych byl v pohodě já, když budu v pohodě já, tak můžu pomoci druhým. Když budu já rozhozenej, tak pak těm druhejm pomůžu, ale pak už to čeprám už moc ze mě.*“ K podobnému závěru dospěla také respondentka v rozhovoru č. 3, kdy na otázku po morálních zásadách uvádí zásadu z křesťanství: „*Miluj bližního svého jako sebe samého. Když chceš spasit svět, tak nejdřív spas sebe.*“ A dále tuto zásadu rozvádí: „*I v těch Bohnicích je nám to překládány tak, že člověk má být sobecký, že když tam byly ty matky, co měly děti, tak že nejdřív se do pořádku musí dostat ta matak, aby se mohla kvalitě starat o to dítě. A to je vlastně princip toho prvního přikázání. Miluj bližního svého jako sebe samého. Nejdřív musíš milovat sebe a potom můžeš dávat lásku druhému.*“ Dále je jev příliš přísného morálního zakotvení pozorován v rozhovoru č. 2, kde se znovu (jako v rozhovoru č. 8) objevuje zásada neublížování. Žena říká, že jí jde o to: „*neublížovat ostatním. Nechci, abych druhý lidi dělala nešťastnými.*“ Zároveň při ptaní na souvislost této morální zásady a překonávání závislosti si uvědomuje: „*Možná, že to co jsem před chvílkou řekla, tak si uvědomuju, že je hodně náročný plnit ty zásady... Že když takhle zhodnotím sebe, tak to někdy vede k takovému přílišnému napětí ve mně. Je to náročný to plnit. Nevím, jestli je to pro mě vždycky dobře.*“ Zásada neublížovat se objevuje i v rozhovoru č. 6. Zároveň zde nabývá zajímavého rozměru ve způsobu nahlížení na tuto zásadu: „*Ale já jsem si dlouho nepřipouštěl, že ubližuju i tím, že já jsem žil sám.*“ Tím má respondent na mysli, že ubližoval svou vlastní „nečinností“ a tím, že byl sám na dně. „*Já jsem si říkal, proč se trápí, jak jsem byl sobecký v tý závislosti, že jim se vlastně nic neděje a ono to tak není, ono se děje.*“

Respondentka v rozhovoru č. 10 vnímá u sebe proces „*zvnitřňování morálních zásad.*“ Hovoří o tom, že během závislosti se tyto zásady posunuly za nastavené hranice. V této souvislosti popisuje posuny v její

osobnostní struktúře a emotivním nastavení, do kterého se s alkoholem dostávala a které jí přišly zajímavé a dobrodružné. *„Mě to i bavilo to zkoumat. Protože normálně je člověk v takových hranicích, za které dál už nejde a říkála jsem si...Mě vždycky zajímalo, jaké prožívání mají třeba schizofrenici nebo neurotici. A normální člověk se do toho spektra jakoby nedostane. A já jsem si říkala, tak už jsem „za“, tak si to prozkoumám, jak to probíhá.“* Tato žena popisuje dále radost a zaujetí těmito stavy a poznamenává: *„Že prostě se na to bytí můžu podívat i odjinud, nejen z té normy standardního chování, ale vidím i ten pohled na život, když člověk má změněné vědomí, což ten alkohol dělá.“* Vynořuje se tu tedy znovu téma b) Spiritus contra spiritum. Pro ženu měly alkoholové stavy význam (mimo jiné) v tom, že chtěla skrze ně poznávat jiné stavy vědomí, do kterých se jiným způsobem nemohla nebo nechtěla dostat (jak sama říká, alkohol je *„rychlej“* prostředek). Žena dále v souvislosti s morálními zásadami zmiňuje: *„Já to tak vnímám, že odpovědnost za svůj život je důležitá. Že člověk si musí zodpovídat za svoje osobní rozhodnutí, že ať jsou ty životní okolnosti jakékoliv, tak že člověk odpovídá za to, co s tím životem udělá sám.“* Nezodpovědné chování reflektuje také muž v rozhovoru č. 7. a jako součást procesu léčby vnímá návrat k nastavení si určitých morálních hranic. Vnímá to jako důležité pro další fungování v životě. *„Ty morální zásady jsou takový ten základ, co by se mělo dodržovat pro tu duševní čistotu, aby se člověk byl schopný podívat sám na sebe do zrcadla.“* Zároveň respondent vnímá jako přínos v léčbě to, že se učí pracovat se svými myšlenkami a emocemi. Najdeme zde také prvky „dospění“ a převzetí odpovědnosti a tendence žít „pravdivěji“ (dle tématu c) ). *„Takový to schovávání a lhaní neplodí opravdu nic dobrého. S tou pravdou se žije jednodušeji.“* Téma zodpovědnosti a „upřímnosti sama k sobě“ se objevuje v tom smyslu, že je třeba převzít zodpovědnost a nesvalovat vinu na druhé se objevuje také v rozhovoru č. 9.

Podívejme se nyní na některé citáty a motta, které respondenti uváděli. Žena v rozhovoru č. 2 se odkazuje na citát od Jana Wericha: *„Když už člověk jednou je, tak ať kouká, aby byl a byl tím, kým je.“* *„Já to vlastně vnímám tak, aby tady nebyl zbytečně, aby vlastně za tím jeho životem bylo vidět něco dobrého.“* Dotýkáme se zde tématu d) Nový začátek, ke kterému patří také

tendence žít dobrý život, který bude shledán jako dobrý při ohlédnutí se za ním. A dále žena připojuje vysvětlení: „*A tu druhou část vnímám tak, jako že se najít.*“ Žena si uvědomuje svou touhu objevit to, jaká je a „*pustit to někam do života prostě...*“. Tato nová tendence v rámci léčby je hodna přiřazení k tématu a) Obrácení k sobě, kdy žena touží nahlédnout do sebe, poznat sebe a pak moci sebe „pustit“ do světa s nově nabytým sebepoznáním. Dalším zmíněným výrokem je v rozhovoru č. 7: „*...no hope, no future. Že prostě bez víry není budoucnost no. Že člověk vždycky musí v něco věřit, aby měl pro co žít, no.*“ Respondent v rozhovoru č. 6 nezmiňuje nějaký konkrétní citát či motto, ale svou vlastní myšlenku, nad kterou přemýšlí: „*No to jsem si říkal před spaním, že ten život má nějaký smysl, že něco bychom měli smysluplně udělat a že si to tady máme i užít ten svůj život.*“ A muž pokračuje ihned polemikou nad tímto svým myšlenkovým pochodem: „*Ale pak mě zase napadne, ale k čemu Vyššímu bude, že já si to tady užiju s nějakou radostí, když budu vlastně spokojený?*“ Úvahy muže a toto téma by mohly značit zapojení a procvičování tzv. spirituální inteligence (Zohar a Marshall, 2000). Tendence muže něco smysluplně udělat a radovat se ze života spadá k tématu d) Nový začátek. Respondent v rozhovoru č. 4 zmiňuje, že se zaměřuje nikoliv na překonávání závislosti (kam mířila otázka).

#### IV. okruh: otázky 12-13

Poslední okruh se dotýká tématu „závislé epizody“ jako zdroje nějakého (individuálního) poznání a důležitosti integrování tohoto, byť nesnadného životního období, do osobní historie jedince a přiřazení mu určitého významu. Zároveň se zde častěji vynořovalo téma d) Nový začátek.

Respondent v rozhovoru č. 6 na otázku po smyslu zkušenosti se závislostí přichází na toto: „*Já vlastně teď, když nelítám v té závislosti, tak si ten život vychutnávám jinak než dřív.*“ Téma d) Nový začátek se vyjevuje a dále muž pokračuje: „*No, před tou závislostí jsem bral ty věci jako samozřejmost, že když bylo hezky, tak jsem si to neužíval tak jako teď. Tohle je pro mě takový jediný pozitivní, co jsem zažil s tou závislostí, když neberu takový ty krátkodobý příjemný okamžiky. Taky mě napadne, třeba jsem*

*do toho měl spadnout, aby si užíval ten život. A jinak to má smysl pro mě, že už nechci zažívat to, co jsem zažíval.*“ Respondentka v rozhovoru č. 9 vidí smysl ve vyjasněnějším a spokojenějším vztahu s manželem, kdy říká, že díky poslední léčbě si uvědomila jeho kvality. *„A bylo hrozně zvláštní, když jsme tu měli tu rodinku, tak já jsem po 20 letech měla potřebu ho obejmout a překvapilo mě, že je mi v tom objetí hrozně dobře a že je tam vlastně i ten pocit bezpečí, který jsem měla pocit, že u něj nemám. A myslím, že je to i tím, že to dokázal takhle s těma dětma zvládnout.*“ V rozhovoru č. 1 se zas a znovu objevuje téma d) Nového začátku: *„Mě vlastně začalo i bavit, to žítí.*“ Respondent v rozhovoru č. 4 hovoří o době počátku léčby, o tom, že: *„Ten alkohol hodně dlouho drží, ještě několik měsíců dál, ta vnímavost, citlivost člověka je zbroušená, ten náhled na to... To je možná taky nějaký duchovní, změněný stav.*“ Respondent hovoří o tom, že jen těžko se dokáže z něčeho radovat a vnímat šřeji svět kolem. *„Ale to, že se jdete projít, jsou tam krásný stromy, Duch lesa, to tam nevnímáte vůbec.*“ Na otázku po tom, co pomohlo, uvádí *„čas“*.

Respondent v rozhovoru č. 7 vnímá přínos v léčbě a jí souvisejícím „sebepoznání“, v pochopení sebe, uvědomění si špatných přístupů a lehkomyšlnosti. *„Než jsem se začal léčit, jsem neměl tu tendenci se v sobě nějak hrabat, nějak víc o věcech přemýšlet. Takže i to s tím může být spojený, že já nacházím novy možnosti, jak pracovat se svýma emocema, se svým životem.*“ K podobnému závěru došla respondentka v rozhovoru č. 5 a vidí pozitivní věc v tom, že porozuměla tomu, proč začala pít. Dále říká: *„...Jestli na to dostanu sílu, tak změním úplně celý svůj život.*“ Respondentka v rozhovoru č. 2 si těžko připouští to, že je „závislá“. Zároveň vnímá, že díky léčbě je „dál“ než kdyby závislá nebyla. *„Uvědomila jsem si lásku k rodině, že mě mí bližní mají rádi a nezavrhli mě.*“ Respondentka v rozhovoru č. 3 zmiňuje, co ji zaujalo v léčbě, a sice téma elaborátu - recidiva jako posilující zkušenost. *„Ono se to všude říká a píše, že i recidiva je posilující zkušenost, to je přímo i téma elaborátu v léčbě - na co jsem přišla při recidivě a to mi přijde dobrý, že se to neodsuzuje. Najdi si v tom to, proč se to stalo a to mi přijde až jako duchovní, když o tom teď mluvíme.*“ Dále je pro tuto ženu zatím „oříšek“, čím by mohla pro ni být „závislá epizoda“ přínosná.

*„V současné chvíli úplně nevidím význam té závislosti. Doufám, že se k němu dopracuju.“*

K zajímavé „zápletce“ došlo u rozhovoru č. 10, kdy žena začala hovořit o smyslu závislé epizody pro její život, přestože byla otázka omylem vynechána. Takto začala odpovídat na 13. otázku po nevyslovené myšlence, kterou by ještě chtěla v rámci rozhovoru zmínit: *„Co se týče spirituality, tak možná ještě takovej ten rozměr... Mně se líbí, co píše pan doktor Nešpor, že všechno co se děje, se děje pro naše dobro. Že vlastně taková ta dimenze... Že nejenom to, že když už jsem se rozhodla léčit, tak jestli jsem cítila něco, co mi v tom pomáhá, ale spíš jakoby proč se to vůbec stalo. Protože já si myslím i že to, že moje cesta se odvíjí tak, jak se odvíjí, že se ze mě stal alkoholik a pak jsem skončila na léčení, že to taky má svůj význam. A i ty lidi, který jsem potkala cestou sem a i tady, že mají taky svůj význam a taky si myslím, že budou mít význam pro mě i do budoucna. To si myslím, že je důležité a taky v tom vnímám takový spirituální aspekt, proč se vůbec ta cesta klikatí až takhle.“*

Respondent v rozhovoru č. 8 reflektuje: *„Tak tím, že jsem se dostal do bláznince, jak tomu říkám, tak jsem měl vlastně takovej servis toho vnitřního i vnějšího. Že si člověk uvědomil nebo vyresetoval ten mozek, nahrál si tam znova nověj takovej software a člověk bude možná fungovat ještě líp než fungoval ještě předtím, protože si začnu vážit drobných věcí...“* Dotýkáme se zde tématu d) Nový začátek a muž dál říká, že vnímá dosud neuvědomovanou radost za života a dál říká: *„Možná jsem rád, že jsem tu byl, že nebudu tím životem šedým nějak proplouvat, že to bude teď takový veselejší.“*

#### 4. 7 Výsledky

Hlavním účelem této práce (a první výzkumnou otázkou), bylo poskytnout vhled do fenoménu spirituální zkušenosti jedinců v procesu léčby závislosti na alkoholu. Tento fenomén jsem se snažila zobrazit výpověďmi samotných respondentů v předchozí kapitole – analýze dat. Pokud bychom měli udělat nějaký výstup z těchto dat, pak bychom mohli konstatovat,

že až na jednu ženu všichni respondenti uvedli, že vnímají duchovní rozměr svého života a popsali, jak jej chápou. Souvislost spirituality (její pojetí dle respondentů) a překonávání závislosti vnímalo jako napomáhající činitel v procesu léčby 5 oslovených. 3 respondenti uvedli, že nepocítují, že by jim jejich chápání spirituality aktuálně nějak pomáhalo v překonávání závislosti. Jedna žena vypověděla, že jí spiritualita nepomáhá, neboť aktuálně nepraktikuje jógu. Jedna respondentka, jak již jsem uvedla, nevnímá ve svém životě spirituální rozměr.

Druhá výzkumná otázka pátrala po způsobech spojení se spirituálním rozměrem (určených respondenty) ať již vlastních nebo v rámci terapeutického programu. Vyšly najevo tyto způsoby: relaxace, hudba ve spojení se zpěvem, hudba ve spojení s tancem, jóga, šamanské techniky, rozjímání v kostele či v přírodě, modlitba k zemřelému příbuznému, imaginace, autosugestivní formulka, meditace („tiché souznění“) a sny. U jedné respondentky nebyla činnost spojující s transcendentem (hudba ve spojení s tancem) identifikována jí samou, ale vzhledem k popisu prožitku, který při této činnosti pocítovala (čirá radost, pocit osvobození se od problémů všedního dne ad.), byla ke způsobům spojení se sebezpřesahem přiřazena.

Do oblasti třetí výzkumné otázky necílila žádná z otázek v rozhovoru. Toto téma se „vynořilo“ samo napříč otázkami a bylo v analýze dat kódováno jako téma b) Spiritus contra spiritum. Toto téma se objevilo nejčastěji ze čtyř témat, a sice u 8 respondentů. To by mohlo být podporujícím argumentem pro chápání alkoholismu jako duchovní žízně, či žízně po celistvosti (Grofová, Jung).

Čtvrtá výzkumná otázka se ptala po smyslu „závislé epizody“ pro život jedince. Určitý smysl přiřazuje své zkušenosti se závislostí (ať již z doby závislosti nebo léčby) 9 respondentů. Jedna žena prohlásila, že smysl zatím nevidí, ale doufá, že k němu dospěje. Respondenti hovořili o smyslu minulých událostí z období závislosti, a jaký význam má pro ně daná zkušenost v přítomnosti a také jaký význam předpokládají do budoucnosti. V čem jedinci vnímají smysl, by se dalo rozdělit do dvou skupin. Za první je

to uchopení svého života novým způsobem (v souladu s tématem d) Nový začátek). Nejčastěji byla respondenty reflektována prostá radost ze života a dále pak: uvědomění si lásky k rodině, vyjasnění rodinných vztahů, možnost pobývat v přírodě a pozorovat ji, radování se z obyčejných činností, které dříve tolik netěšili, možnost svobody ad. Zkrátka se jednalo o proměnu postoje od dříve vnímaných kvalit života jako „samozřejmých“ k oceňování těchto součástí bytí. Tato zjištění jsou v souladu s přístupem S. Kudrleho, který vnímá závislost jako spirituálního učitele a proces léčby ze závislosti přirovnává k mýtu o znovuzrození, kdy pták Fénix po smrti v plamenech se z popela zrodil znovu a došlo zde k obnově smyslů, dovedností na nové kvalitativní úrovni (Kudrle, s. 3). Dalšími přiřazenými významy byly ty týkající se nového sebepoznání v rámci léčby, pochopení důvodu vzniku syndromu závislosti, nově nabytá schopnost se svými emocemi pracovat, „servis vnitřního a vnějšího“, tedy oblasti, které se dotýkají kódovaného tématu a) Obrácení k sobě.

#### 4. 8 Diskuze

Zmíním nyní dva příklady, nad kterými jsem v průběhu práce na výzkumu uvažovala a které dobře ilustrují problematiku zkoumání spirituálních prožitků z pohledu respondentů. Všichni respondenti uvedli prožitek, při kterém cítili spojení s něčím, co je přesahovalo (spirituální prožitek) a to ať již před léčbou či během léčby. U jedné ženy je to sporné a to z toho důvodu, že sama tento svůj prožitek neoznačila coby spirituální, ale podle pocitů, které k prožitku přiřadila a podle teorií, které spirituální prožitek charakterizují, byl ke spirituálním přiřazen výzkumníkem. Dostáváme se touto ukázkou k zajímavému tématu, a sice, že člověk může prožívat spirituální prožitky, aniž by si toho byl vědom jako tomu bylo u této ženy. Na druhé straně je na místě položit si otázku, nakolik respondenty reflektované prožitky byly opravdu spirituální a nakolik pseudospirituální, tedy zakrývající nějaký psychologický problém. S touto možností jsem ve výzkumu nepracovala, ač jsem si toto omezení uvědomovala. Je možné se na tuto problematiku podívat ještě z širšího úhlu pohledu, a sice že u respondentů vždy nějaká část prožitku byla spirituální a pak záleží



na osobnostní vyzrálosti jedince, tedy jeho specifickém způsobu vztahování se k sobě, druhým a k Bohu či Kosmu (Buber, 1995; Kudrle, 2003). Z výpovědí respondentů je zřejmé, že spiritualita bývá chápána a prožívána rozličnými způsoby a že zralost „Já“ jedince souvisí také se způsobem prožívání spirituality. Příkladem může být respondentka, která vnímá terapeutickou léčbu jako „dar“. Jistě se shodneme na tom, že je zde opravdu část skutečnosti, která je spirituální. Žena pocítuje vděčnost za možnost se léčit jako příležitost pro vybudování spokojenějšího života. Pokud se podíváme na skutečnost v širším kontextu, pak se podívejme na přístup této ženy v dalších dvou rovinách jejího života. Kromě vztahu k transcenci (Bohu či Kosmu) také ve vztahu k sobě samé, kdy žena se ještě necítí být zcela „dospělou“ a schopnou stát na vlastních nohách a ve vztahu s druhými, kdy je žena v submisivní pozici, vděčná rodině za to, že ji nezavrhla. Proto se domnívám, že tato ctnost (vnímání léčby jako daru) je jen jedním z možných projevů spirituality a mohla by se stát „nástrojem“ pro zakrývání a brždění osobnostního růstu, aneb v souladu s přístupem analytické psychologie toho, co si žádá duše, tedy celistvost. Je třeba klást důraz na rozvinutí i jiné části této ženy (v souladu s gestalistickou teorií), která je dominantnější, která se umí za sebe postavit a „dupnout“ si. Sama žena v rozhovoru o této své tendenci – dospět, umět se za sebe postavit a stát na vlastních nohách hovoří (rozhovor č. 2). Zajímavým momentem je, že jí k prožití tohoto nového vnitřního rozměru (sebedůvěry a sebebřijetí) pomohl spirituální prožitek, který zažila v rámci léčby a který zmiňuje a touží jej znovu prožít.

Dále je třeba zmínit, že vzhledem k počtu respondentů a omezenému rozsahu této práce, nebylo možné věnovat rozhovorům tolik pozornosti, jistě by se z nich dalo „vytěžit“ více a data by se dala analyzovat i jiným způsobem například z rozhovoru č. 10 udělat případovou studii a získat tak ještě detailnější vhled do daného fenoménu. Na druhou stranu vidím výhodu ve vyšším počtu respondentů v tom, že poskytlí různorodé odpovědi a pohledy na zažívaný fenomén, a tak získaná data vedla k vyšší validitě.

Nyní bych ráda napsala něco o vzniku otázek do rozhovoru a o jejich kladech i záporech. Vzhledem k účelům tohoto výzkumu, výzkumným otázkám, bylo nejlepší vytvořit otázky vlastní. Inspiraci k tvorbě jsem čerpala

z dostupné literatury a řídila se doporučeními pro tvorbu otázek (Ferjenčík, 2000). Po zkušenosti s otázkami si uvědomuji, že mohly být méně zaměřené na „překonávání závislosti“ a více „otevřené“. Sama jsem se přesvědčila, že ač některé téma není v otázce explicitně dotazováno, pokud s fenoménem tématu souvisí, objeví se „samo“ (jako tomu bylo u tématu b) Spiritus contra spiritum). Další téma v souvislosti otázek, nad kterým jsem se zamýšlela, bylo, nakolik otázky navádějí k předpokládaným odpovědím, tedy zda nejsou sugestivní (Ferjenčík, 2000). Jednalo se o otázky: č. 6. Pomáhá Vám nějak Váš (zminěný) pohled na spirituální rozměr života v překonávání závislosti?, č. 8. Myslíte si, že hraje tato činnosti (spojující s transcendentnem) nějakou roli v překonávání závislosti? a č. 10. Myslíte si, že mají tyto (morální) zásady vliv na překonávání závislosti? K tomuto zjištění došlo bohužel až ve chvíli, kdy již byly uskutečněny čtyři rozhovory a rozhodla jsem se i přes tento nedostatek ve výzkumu s těmito otázkami pokračovat. Vzhledem k tomu, že odpovědi na identifikovanou problematickou otázku č. 6 byly rozdílné (5 lidí vidělo ve spiritualitě pomoc a 5 ne), pak se zdá, že validita výzkumu touto otázkou neutrpěla. U otázky číslo 8 většinou respondenti hledali, zda uvedenou činnost uplatňují v životě, či zda ji budou uplatňovat v budoucnosti za účelem abstinence. Přínos otázky by tedy kromě odpovědi, kterou poskytla do výzkumu, mohl být ten, že podnítila jedincovu kreativitu využít určité způsoby spojení s transcendentnem v běžném každodenním životě a předcházet tak případné recidivě. A konečně u otázky č. 10, kdy jsem v průběhu rozhovorů poznávala rozličné možnosti působení morálních zásad, jsem se dotazovala nejen na pomoc těchto zásad v překonávání závislosti, nýbrž také na možné negativní ovlivnění, tedy na morální zásadu jako překážku v překonávání závislosti.

Jsem si vědoma toho, že tento výzkum a jeho výsledky by bylo na místě podpořit kvantitativním výzkumem. Daly by se použít některé z psychometrických nástrojů pro měření spirituality jako například Test spirituální citlivosti, nebo Pražský dotazník spirituality (Říčan, 2007, s. 285-289). Test spirituální citlivosti se zaměřuje na tendenci probanda volit „spirituální“ city a v preferenci „spirituálních“ obrázků a mohl by tak poskytnout orientaci v individuálně různě silné spirituální potřebě. Druhým

vhodným zmíněným psychometrických nástrojem by mohl být Pražský dotazník spirituality, který by byl vhodný z důvodu, že poskytuje široký záběr pojmenování spirituality v souladu s tendencí této práce poskytnout široce pojatou spirituální zkušenost. Tento dotazník nepoužívá náboženské výrazy jako Kristus, Bible či spasení a zachycuje různé oblasti chápání spirituality, o kterých jsem psala v teoretické části této práce. Tyto oblasti neboli škály, kterým se věnuje zmíněný dotazník jsou například tato: hlubinná ekologie (píšu o ní jako o Ženské spiritualitě, či úctě k Zemi), sounáležitost (zmiňuji se o ní v rámci kapitoly o každodenní spiritualitě, a sice ve vztahu Já-Ty dle Bubera), Mystické prožitky (kapitola o spirituálních prožitcích) a další.

Je třeba zmínit, že ve výzkumném souboru se kromě lidí se závislostí na alkoholu objevil i respondent se závislostí na lécích. Přřadila jsem tohoto muže do výzkumného souboru jednak z důvodu jeho ochoty účastnit se výzkumu, neboť jsem nevěděla, jak ochotní budou k poskytnutí rozhovoru ostatní respondenti. Za druhé jsem si uvědomila, že závislost se může projevovat rozličnými způsoby, ale syndrom závislosti má stejné znaky ať se jedná o závislost na alkoholu či lécích. Na podkladě této skutečnosti byl respondent ve výzkumném souboru ponechán.

## ZÁVĚR

Tato práce byla rozčleněna do čtyř kapitol a dvou částí (teorie a výzkum). V teoretické části jsem popsala: spiritualitu jako takovou, spiritualitu ve vztahu k závislosti a terapii závislostí se spirituálním rozměrem. V první kapitole jsem se zamýšlela nad spiritualitou mimo jiné z hlediska antické filosofie chápající pravdu (Alétheiu) jako neskrytost, která je podobná vymezení pojmu spirituality jako nalézání toho, co je skryto pod povrchem věcí, co není viditelné běžnému vnímání. Dále jsem se věnovala terminologickému vymezení pojmu spiritualita respektive příkládaným významům různých psychologů, neboť uchopení tohoto pojmu je problematické. Popsala jsem také různé projevy spirituality v podobě spirituálních prožitků a toho jak lze vnímat duchovnost v každodenním životě například ve vztazích s druhými v Buberovském významu „Já a ty“. V další kapitole o spirituálních potřebách jsem vedla polemiku nad tím, zda jsou tyto potřeby tím, co pohání lidské konání jako je tomu u vůle ke smyslu, nebo zda je třeba dle Maslowa nejprve naplnit potřeby „nižší“ a teprve pak se ozývají také ty „vyšší“ jako je potřeba lásky, pravdy, radosti, krásy a další. Další podkapitola je napsána o tom, které jak člověk od raného dětství prožívá určitou, jemu přístupnou formu spirituality. Dále jsem popsala dva rozdílné přístupy ke spiritualitě, a sice z pohledu S. Freuda a C. G. Junga. Připojila jsem také přístup tzv. ženské spirituality, která vyznává sounáležitost s přírodou. První kapitolu jsem ukončila popisem významu spirituality pro celistvost člověka. Druhá kapitola byla věnována souvislosti závislosti a spirituality, respektive zda a jak může vést neuvědomovaná touha po spiritualitě, k alkoholismu. Součástí této kapitoly je také kritický pohled na zmíněnou domněnku „žijni po celistvosti“, kdy jsem vyjmenovala i jiné (biologické, psychologické a sociální) příčiny vzniku syndromu závislosti. Třetí kapitola navazuje na předchozí poznatky, a sice na to, aby alkoholik byl chápán jako někdo v duchovní krizi, kdo potřebuje péči bio-psycho-socio-spirituální. Tato kapitola se zaměřuje na rovinu spirituální terapeutické péče. Terapeut by měl pak být někým, kdo je sto rozumět procesu léčby například způsobem jaký zmiňuje S. Kudrle, tedy chápání závislosti jako spirituálního

učitele. V jedné kapitole se čtenář dočte o možnosti tzv. nepravé spirituality a toho jak se projevuje. Dále jsem věnovala pozornost technikám prohlubujícím kontakt se spirituálním rozměrem a poslední podkapitola teoretické části „přemost'uje“ do té výzkumné, neboť shrnuje některé dosavadní výzkumy v oblasti spirituality a léčby závislostí.

Hlavním záměrem výzkumné části práce, bylo nechat vyjvit fenomén spirituální zkušenosti u lidí se závislostí na alkoholu. Použila jsem kvalitativní metodu, kdy data byla sbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Otázky v rozhovoru cílily na: nějaký spirituální prožitek, činnosti, při kterých respondenti cítí sebezpřesah a na tendenci přiřazovat určitý smysl životní etapě v područí syndromu závislosti. Inspiraci pro výzkum jsem čerpala z fenomenologického způsobu zkoumání a v souladu s ní jsem připojila také vlastní reflexi zkušenosti s tématem, abych si uvědomila a oddělila své předpojatosti vůči tématu. Rozhovory s deseti zúčastněnými respondenty jsem přepsala a analyzovala data, abych získala odpovědi na čtyři výzkumné otázky. První se týkala fenoménu zkušenosti se spiritualitou u alkoholiků v rámci léčebného procesu. Až na jednu respondentku všichni vnímali nějaký (individuální) spirituální rozměr svého života. Pět respondentů uvedlo, že vnímají toto vlastní uchopení spirituality jako napomáhající činitel v procesu léčby. Byla kódována 4 témata napříč rozhovory. Nejčastěji, u 8 respondentů, se vyskytovalo téma b) Spiritus contra spiritum, tedy spiritualita místo alkoholu. Jednalo se o skutečnost, že respondenti zmiňovali souvislost stavů zažívaných při požití alkoholu a stavů při pocitu propojenosti s transcendentem. Součástí tohoto tématu byla také tendence respondentů obrátit se během léčby k nějaké formě spirituality. Na otázku po smyslu „závislé epizody“, nacházeli respondenti nějaký smysl, jen u jedné ženy k tomu nedošlo, ale sama zmiňovala potřebu jej objevit. Objevovalo se zde analýzou kódované téma d) Nový začátek, kdy někteří jedinci reflektovali, že vnímají svůj život krásněji na kvalitativně nové úrovni, že se radují z drobností a jednoduše je baví „být“. Zároveň se mi zdá důležité zmínit, že tato fáze mohla přijít až po určité snaze a osobní vnitřní práci vlivem terapeutické léčby. Bylo by zajisté přínosné potvrdit zjištěné skutečnosti dalšími výzkumy s použitím také kvantitativní metody.

## LITERATURA

### Knížní zdroje

ASSAGIOLI, Roberto. *Seberealizace a psychické poruchy* In: GROFOVI Stanislav a Christina. *Krize duchovního vývoje*. Praha: Chvojtkovo nakladatelství, 1999. s. 42-61. ISBN 80-86183-09-2.

BENDA, Jan. Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*. 2010, roč. 16, č. 5, s. 48-50. ISSN 1212-9607.

BUBER, Martin. *Já a Ty*. Přel. Jiří NAVRÁTIL. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-7198-042-1.

BUBER, Martin. *Obrazy dobra a zla*. Přel. Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 80-85885-17-4.

DROTÁROVÁ, Eva. Relaxace – Imaginace – Kreativita: Program stimulace osobnostního růstu In: HAGAŠOVÁ, Marta a kol. *Skupinové poradenství*. Praha: Grada, 2009. ISBN 80-247-2642-7.

DUBINOVÁ Terezie. *Kořeny ženské spirituality*. Praha: Keltner Publishing, 2013. ISBN 80-8764219-1.

EMMONS, R. A. *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press, 1999. ISBN 9781572304567.

ESTÉS, Clarissa, P. *Ženy, které běhaly s vlky*. Přel. Hana HALÁMOVÁ-CATALANO. Praha: Pragma, 1995. ISBN 80-7205-648-4.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Přel. Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

FRANKL, Viktor, Emil....*A přesto říci životu ano*. Přel. Josef HERMACH. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-848-8.

FREUD, Sigmund. *Totem a tabu*. Přel. Ludvík HOŠEK. Praha: Práh, 1991. ISBN 80-7252-006-7.

FREMANTLE, Francesca. *Zářivá prázdnota: průvodce tibetskou knihou mrtvých*. Přel. Miroslav KORBELÍK. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-280-7.

FROMM, Erich. *Umění naslouchat*. Přel. Jan LUSK. Praha: Aurora, 2000. ISBN 80-85974-85-1.

FROUZOVÁ, Magdalena. Psychologické a psychosociální faktory vzniku a rozvoje závislosti In: KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. s. 124-129. ISBN 80-86734-05-6.

- GALANTER, Marc. Spirituality and Addiction: A Research and Clinical Perspective. *The American Journal on Addiction*. 2006. Roč. 15, str. 286-292. ISSN 1055-0496.
- GROF, Stanislav. *Kosmická hra. 2. vyd.* Přel. Pavel STRÁNSKÝ. Praha: Práh, 2013. ISBN 80-7252-418.
- GROFOVI Christina a Stanislav. *Krise duchovního vývoje.* Přel. Libor KYSUČAN. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-09-2.
- GROFOVÁ, Christina. *Žízeň po celistvosti: Připoutání, závislost a duchovní cesta.* Přel. Pavla CÍŠAŘOVÁ a Veronika HANUŠOVÁ. Praha: Chvojko nakladatelství, 1998. ISBN 80-86183-06-8.
- HAJNÝ, Martin. Vývojové aspekty vzniku a rozvoje závislosti In: KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti 1.* Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.
- HALÍK, Tomáš. *Žít s tajemstvím: Podněty k promýšlení víry.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2013. ISBN 80-7422-255-2.
- HAY, David a Rebacca NYE, *The spirit of the child.* London: Jessica Kingsley Publishers, 2006. ISBN 9781843103714.
- HOGENOVÁ, Anna. *Jak pečujeme o svou duši.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 80-7290-395-5.
- HELLER, Jiri, kol. a Olga PECINOVSKÁ. *Pavučina závislosti: Alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby.* Praha: Togga, 2011. ISBN 80-87258-62-0.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 2. vyd.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-485-4.
- JAMES, Wiliam. *Druhy náboženské zkušenosti.* Přel. Josef HRŮŠA. Praha: Melantrich, 1930.
- JUNG, Carl, Gustav. *Člověk a duše.* Přel. Ludvík BĚŤÁK a Jana VAŠKOVÁ. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.
- KALINA, Kamil. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii.* Praha: Grada, 2013. ISBN 80-247-4361-5.
- KALINA, Kamil. *Terapeutická komunita.* Praha: Grada, 2008. ISBN 80-247-2449-2.
- KUDRLE Stanislav. Úvod bio-psycho-socio-spirituálního modelu In: KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti 1.* Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. s. 91-95. ISBN 80-86734-05-6.
- KUDRLE Stanislav. Bio-psycho-socio-spirituální model jako východisko k primární, sekundární a terciální prevenci In: KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti 1.* Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. s. 145-149. ISBN 80-86734-05-6.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. akt. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-0.
- MASLOW, Abraham, H., *O psychologii bytí*. Přel. Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 80-262-0618-7.
- MOORE, Thomas. *Kniha o duši*. 4. vyd. Přel. Jan JANDOUREK. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-252-2.
- MOORE, Thomas. *Temné noci duše*. Přel. Markéta HRBKOVÁ-BIDLOVÁ, Praha: Portál, 2009. ISBN 80-7367-547-9.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 4. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 80-7367-908-8.
- NEŠPOR, Karel. *Práce s tělem v psychologii*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2010. ISBN 80-904541-7-0.
- NEŠPOR, Karel a Ladislav SCÉMY. Spiritualita v medicíně a u návykových nemocí. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2006, roč. 102, č. 5, s. 269-271. ISSN 1212-0383.
- NYE, R. M. *Relational consciousness and the spiritual lives of children: Convergence with children's theory of mind* In: K. H. Reich, F. K. Oser a W. G. Scarlett. *Psychological studies on spiritual and religious development, vol. 2 Being Human: The case of religion*. Germany: Pabst-Science-Publishers, 1999. ISBN 3-933151-96-1.
- OTTO, Rudolf. *Posvátno*. Přel. Jan ŠKODA. Praha: Vyšehrad, 1998. ISBN 80-7021-260-8.
- PECINOVSKÁ, Olga a Jirí HELLER. *Pavučina závislosti: Alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. Praha: Togga, 2011. ISBN 80-87258-62-0.
- PECK, Scott, M. *Dále nevyšlapanou cestou*. Přel. Iva MACHOVÁ. Praha: Argo, 2010. ISBN 80-257-0295.6.
- PERRY, John. W. Duchovní probuzení a obnova In: GROFOVI Christina a Stanislav. *Krize duchovního vývoje*. Přel. Libor KYSUČAN. Praha: Chvojekovo nakladatelství, 1999. s. 77-88. ISBN 80-86183-09-2.
- POPOV, Petr. Alkohol In: KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti I*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. s. 151-158. ISBN 80-86734-05-6.
- RICHO, David. *Synchronicita: Skrytá moc zvláštní serie náhod*. Přel. Václav PETR. Praha: Triton, 2009. ISBN 80-7387-204-5.



RIZZUTOVÁ, Ana-Maria. *The birth of the living God*. Chicago: The University of Chicago, 1979. ISBN 0-226-72102-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-312-3.

ŘIHÁČEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo a Roman HYTYCH a kol. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 80-210-6382-2.

SCHERMER, Victor L. *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. Přel. Pavla LE ROCH, Praha: Triton, 2007. ISBN 80-7254-816-3.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

WALSH, Roger a Frances VAUGHANOVÁ. *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Přel. Václav PETR. Praha: Triton, 2011. ISBN 80-7387-408-7.

ZOHAR, Danah a Ian MARSHALL. *Spirituální inteligence*. Přel. Libor VÁLEK. Praha: Mladá fronta, 2003. ISBN 80-204-1030-9.

#### Internetové zdroje

LUKOFF, David. *Diabasis.cz: Duchovní cesta v procesu uzdravování* [online]. Přel. Jan BENDA. Praha: Diabasis, [s.a.] [cit. 2015-07-05]. Dostupné z: <http://www.diabasis.cz/psychospiritualni-krize/vyzkum-a-publikace/>.

KAVENSKÁ, Veronika. *E-psycholog.eu: Smysl života v kontextu závislosti na alkoholu*. [online]. Praha: E-psychologie, 2009 [cit. 2015-07-22]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/kavenska.pdf>.

KUDRLE, Stanislav. *Adiktologie.cz: Závislost jako spirituální učitel?* [online]. Praha: Klinika adiktologie, [s. a.] [cit. 2015-07-13]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/>.

RIESEL, Petr. *Sananim.cz: Přístup k studiu závislých osob* [online]. Praha: Sananim, [s. a.] [cit. 2015-07-19]. Dostupné z: <http://www.sananim.cz/>

VOLNÝ, Vladislav. *Cmtf.upol.cz: Problematika teorií spirituálního vývoje a rozvoje víry* [online]. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta, [s.a.] [cit. 2015-07-10]. Dostupné z: [http://www.cmtf.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/CMTF-katedry/krestvychova/Volny-prednaska.doc](http://www.cmtf.upol.cz/fileadmin/user_upload/CMTF-katedry/krestvychova/Volny-prednaska.doc)

# Přílohy

## Příloha č. 1

### **Informovaný souhlas**

s využitím získaných dat pro účely zpracování diplomové práce

Vážená slečno/paní, vážený pane,

obracím se na Vás s žádostí o spolupráci na výzkumném šetření v rámci diplomové práce s názvem: „Spirituální faktory v léčbě závislosti“. Výzkumné šetření bude probíhat formou rozhovoru v délce cca 50 minut. Z účasti na projektu pro Vás vyplývá ta výhoda, že můžete být s výsledky výzkumného šetření obeznámen/a a dozvědět se tak více o fenoménu závislosti. Pokud máte zájem o zaslání diplomové práce (po jejím obhájení), napište níže ke svému jménu také e-mailovou adresu.

Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

#### **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumném šetření. Řešitel/ka projektu mne informoval/a o podstatě výzkumného šetření a seznámil/a mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely zpracování diplomové práce a že výsledky výzkumu mohou být v této práci anonymně publikovány.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba a druhý řešitel projektu.

V \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_

Jméno, příjmení a podpis řešitele projektu:

\_\_\_\_\_

Jméno, příjmení a podpis účastníka v projektu:

\_\_\_\_\_

## Příloha č. 2

### Ukázka transkripce 2 rozhovorů

#### Použité zkratky:

... pomlka

R: respondent

V: výzkumník

(neverbální komunikace a jiné vysvětlivky)

#### **Rozhovor č. 4**

dne 14. 4. 2015, Denní psychoterapeutické sanatorium Ondřejov

muž, 45 let, vzdělání: středoškolské, povolání: podnikatel, závislost na alkoholu trvající asi 10 let

1. Vzpomenete si na zlomový okamžik, kdy jste se rozhodl začít se léčit?

R: Ne, nevzpomenu. A já jsem se v podstatě nikdy nerozhodl sám. Ten prvotní popud přišel vždy zvenčí a já jsem ho přijal. Ten první krok jsem neučinil já. Já jsem vždycky na něco zareagoval, souzněl jsem s tím, chtěl jsem to taky, ale ten první krok jsem neudělal.

V: A když byste si vzpomněl, kdy byl ten moment, kdy jste se pro to rozhodl Vy? Protože vy říkáte, že první krok vzešel od někoho jiného...

R: Ano, no protože já jsem...no vlastně možná rozhodl, protože když jsem začal chodit k paní doktorce ... (jméno), tak to bylo takový první... Sice ten popud nezešel ze mě, ale já jsem teda, možná to bylo po vzájemný konzultaci s mojí ženou tehdejší, kdy oni teda chtěli a já měl pocit, že jim to dlužím než že bych byl sám rozhodnutej. Ale v okamžiku, kdy jsem tam nastoupil, nebo ještě předtím než jsem tam nastoupil, když mi zmizeli ty abstinenční příznaky, tak jsem to cejtíl, že to tak má bejt, že je to správně, že bych s tím měl něco dělat, že ty problémy tam okolo toho jsou veliký. A kdy to bylo...to je tak 10 let zpátky, pokud se ptáte na datum.

2. Vnímali jste mezi těmi podněty, které Vás potkali během toho procesu rozhodování se k léčbě i některé, které byste vnímal, že Vás nějak přesahují, že jsou pro Vás nějak spirituální?

R: Ne to si nevybavuju. Na tom počátku to bylo ryze po té praktický stránce, protože mi to začalo zasahovat do těch sociálních vazeb a že by v tom byla nějaká duchovní stránka nebo něco, co by šlo mimo to praktický a racionální, tak to ze začátku nebylo určitě.

V: Když říkáte, že ze začátku to nebylo, tak pak někdy tam ta duchovní stránka byla?

R: Já za tu dobu jsem se párkrát dostal k nějakým věcem o smyslu života, o radosti života, vnímání sám sebe a přítomnosti, přítomným okamžiku. Takže možná, vzhledem k tomu, že si alkohol spojuju s nespokojeností nebo vyjádřením nějaký nespokojenosti, tak nalezení nějakýho vnitřního duchovního rozměru si spojuju naopak s tím, co tomu může i zabránit. Protože ten problém alkohol teda nevnímám tak, že pouze chlastám, ale že mi něco chybí. A naplňuju to něčím jiným, teda tím pitím. V tu chvíli ano, tu cestu k tomu nalezení té spokojenosti a toho klidu v životě považuju primární pro sebe a druhý, že mě to nebude tlačit do alkoholu, protože mě k tomu často tlačila nespokojenost. Někdy i spokojenost, ale tam bych si to asi dokázal odpustit, nebo nevím, to je na dlouhý povídání. Ale primárně ta nespokojenost v poslední letech, nějaký problémy, se kterým a jsem se nedokázal vyrovnat, chtěl jsem vždycky nějak zdrhnout, tak jsem zdrhal tímhle způsobem. A myslím si, že kdybych ten duchovní rozměr nějak měl, respektive kdybych dokázal se tak nepřipoutat k tomu problému, neztotožnit se s ním, tak si myslím, že to by zafungovalo.

3. Jak ten zlomový okamžik dnes vnímáte a hodnotíte? Byl pro Vás nějak důležitý?

Jo, jo je pro mě důležitý, byť to neznamenal, že bych přestal definitivně pít, ale minimálně jsem začal pít méně. A vlastně v té době jsem to začal vnímat víc jako problém. Vlastně jsem si uvědomil sice po x-tý ale dosedlo, dolehlo mi, jaké to je problém pro okolí, pro mé podřízený, pro moji rodinu. Takže tenhle význam to mělo no. Tak to vidím, ale dokud jste se na to nezeptala, tak jsem to jako nějaký zásadní okamžik nevnímám. Tak jsem si neřekl tam se něco zlomilo. Ale jo, minimálně jsem to začal dělat trochu jinak a začal jsem to vnímat jinak. Když se ptáte na ten jiný rozměr, tak já jsem prožíval i ten život v těch sinusoidách, že jednou jsem byl radostně nahoře, často díky alkoholu a pak hodně dole, jednoznačně díky alkoholu a protáhlo se to i dál, že to máslo na hlavě, ten pocit viny jsem si nesl svým životem a i tak jsem se choval vůči svojí ženě, dítěti, matce, vlastně jsem v té době přijímal takovou až podřízenou roli, což se v tomhle období objevilo, že po nějaký době, když už jsem nepil, tak jsem začal přejímat takovou dominantnější roli v rodině, což se ukázalo, že mojí ženě zas až tolik nevyhovuje. Ale tohle jsem tam objevil, že vlastně ty strachy i mizej díky tomu, že můžu být otevřenější, přímější, můžu víc chtít. Já jsem byl takovej i předtím, ale nedovolil jsem si to, kvůli těm pocitům viny.

V: Že jste kvůli těm pocitům viny nemohl se projevit, tak jak byste chtěl...

R: Jo, přesně tak to bylo. Já jsem dost i ty své potřeby nechával na ní, ať si to rozhodne, protože mě napadalo, že na to má právo. Ale pak jsem to určitou dobu nedělal, rozšířil jsem si ty pravomoce a byl tam tenhle rozměr jednu dobu, ale stejně nebyl silnější než ten alkohol, stejně jsem se k němu znovu vrátil.

4. Věříte v existenci nějakého duchovního či spirituálního rozměru Vašeho života?

R: Ano, věřím. Nevím, jestli to je duchovní, jestli to je spirituální, věřím, že je nějaký Vyšší Já, ať se to jmenuje Bůh, nebo Buddha, nebo jakkoliv, který je schopný řídit ten život, který je schopný mi v tom životě pomáhat, stačí, když se na něj budu dívat, nebo když ho budu vnímat, když si ho budu uvědomovat. A pak půjdu správným směrem, že je tohle, já tomu říkám vnitřní já podle Tolleho, něco, co prostě zná jak žít, jak vnímat život a být s ním spokojenej. A že stačí jenom vnímat, poslouchat, vnímat to ty pocity. Ale stačí jenom, není vůbec jednoduchý.

5. Vy jste zodpověděl hned další otázku a sice, jestli můžete více specifikovat ten svůj pohled na spirituální rozměr života. Zmiňoval jste tam to vnitřní já, který „ví“...

R: Jo, který ví a který má v sobě tu radost a říká mi, jak ji mám já vnímat a který nemá v sobě ty strachy, který mám v sobě každý z nás, nebo si je nepřipouští tak, jak my si je připouštíme. Je to něco mezi intuitivním vnímáním života a něco mezi člověkem a zvířetem, protože my jsme ztratili tu schopnost to vnímat takový, jaký to je, neumíme to přijmout takový jaký to je. Je to takový, jaký to je, protože to takový je.

V: Jako přijmout tu určitou skutečnost?

R: Tu skutečnost, tu situaci, ten stav, ty pocity, tu emoce, nakonec i ty myšlenky.

V: A vy jste říkal, že Vás to „Vnitřní Já“ nějak vede?

R: Že to Vnitřní Já ví, já to neumím vysvětlit, ale tak jak tomu rozumím já, je to vlastně instinktivní jednání, který je samozřejmě podpořeno tím, že jsme schopný přemýšlet. Ale je to prostě nějaký prostor, který existuje v nás a je mnohem širší, hodnotnější než ten, který si vymýšlíme, vytváříme svým myšlením.

6. Pomáhá Vám nějak vaše víra v překonávání závislosti?

R: Víra to není, respektive ne v tom smyslu jak my nazýváme na víru.

V: Jako v náboženském smyslu.

R: Jako v náboženském smyslu, ale je to vědomí toho, že to tak je. A není to ani tak, že by to znamenalo nějakou pasivitu. Znamená to, prostě že něco takového existuje, že co dělám je správně, ale jakmile se dotknu toho vnitřního já nebo toho prostoru, tak díky tomu to správně i dělám. Ale chce to být vnímavější vůči tomu a to já teda v současné době bohužel ještě neumím.

V: A co tomu brání?

R: Myšlenky, situace, který se kolem mě dějou. Respektive jinak, brání tomu Já, že podlímám těm myšlenkám, těm situacím, že se s nima ztotožňuju. A že realitu zaměňuju, to, že tady sedíme a bavíme se, tak zaměňuju za to, že si vzpomenu, že mám nějaký problém támhle a je mi z toho zle místo abych žil v tom, co je, co je daný a co je většinou příjemný.

V: A ještě k té otázce, jestli Vám to nějak pomáhá v překonávání závislosti? Vy už jste se toho dotknul na začátku...

R: Jo jo jo. Já myslím, že jo, že tohle vědomí, ta přítomnost toho, ale jo, protože, když bych se dokázal... a to zas opakuju, vlastně to tak není plně, ale občas se do toho dostanu a je to prima, tak to je vlastně, tak si lze uvědomit, že je něco, třeba vědomí přítomnosti, říkáme tomu, je to, co plnohodnotně nahradí ten alkohol. Ten alkohol je rychlejší a tím zrádnější, ale tohle zase když se člověk do toho dostane, tak to má furt u sebe, nepotřebuje pak ten alkohol, aby mu tu radost přinášel, nebo aby ho ochraňoval, nebo aby ho umrtvil před nějakým smutkem. Tohle na to stačí. A já jsem teda zažil, když se mi to párkrát podařilo a bohužel jen krátkodobě, tak jsem to cítil, že to tak je. Že to není teda ...zčásti to mám samozřejmě vyčtený, z velké části, ale dostal jsem se i do a nebyly to nějaký...dokonce to nebylo ani při meditaci, bylo to v okamžiku, kdy jsem si četl a najednou jsem si uvědomil, jak je to prima, jak každé ten předmět je skvělejší,

jedinečnej a jak je to bezva a přitom jsem se neztratil v tom prostoru, nebyl jsem jinde, normálně jsem mohl u toho přemýšlet a tam jsem si uvědomil, že to je možný, že to nepotřebujete, ten alkohol, on stojí ty peníze, že jo, tohle peníze nestojí, ale nějak se k tomu musíte propracovat jako ke všemu. Ale je to bezvadný. Takže v tomhleto určité no.

V: Takže by se dalo říct, že třeba i to co jste hledal... vlastně to, co ten Vám alkohol přinášel, ale ještě v jiný formě jste zažíval a s nějakýma výhodama, nebo nebyly tam taky ty vedlejší účinky...

R: No, nebylo tam vlastně takový to, co je pod těma myšlenkama, že alkohol vám zastaví ty myšlenky a ony k vám nepřicházejí. Kdežto tohle je něco, co je nad těma myšlenkama, nebo já to tak cítím, a taky to mám vyčtený, je to nad těma myšlenkama, kdy ty myšlenky tam normálně můžou běžet a jste ve stejně laskavým a opojným stavu jako s alkoholem, v tý první fázi samozřejmě, mluvím o nějakým prvním napití, kdy to z vás vyprchá, ta bolest. A vlastně v tom životě jedete úplně normálně, ale máte z něj radost, že jo a nemáte z něj strach. Kdežto s tím alkoholem jo. A tohle může trvat dlouhodobě, doufám, chtěl bych. Ale ten alkohol to spouští velmi krátkodobě.

7. Modlíte se nebo meditujete nebo děláte nějakou jakoukoliv jinou činnost, při které cítíte spojení s něčím, co Vás přesahuje?

R: No, momentálně se ani nemodlím, ani nemedituju. Byly doby, kdy jsem se modlil, já jsem přemýšlel, jestli se nedám k Adventistům. Pak jsem i meditoval. A teď to nedělám, ale nedělám to z toho důvodu, že jsem prostě tak polevil, není to v tom, že bych si řekl, že to není ono, nebo že to je špatně. Naopak myslím si, že to ono je. Ale momentálně to nedělám.

V: A třeba nějaká ta jiná činnost? Vy jste zmiňoval tu četbu knížky...

R: Jo, tam mi to někdy naskakuje, nebo tam nacházím třeba odpovědi, který hledám.

V: Jako v tom čtení knížky nebo při tom čtení?

R: No, je to...jeden moment je takový, že já když mám nějakou starost, problém, strach, něco, tak mám metodu, že vezmu tu knížku, jednu knížku od Tolleho a bodnu tam prst a zatím musím říct, že v 90% jsem tam našel odpověď nebo uklidnění. Ale tu meditaci já občas si večer pustím, myslím si, že to k tomu napomáhá.

V: K čemu myslíte?

R: K tomu, aby člověk prožíval věci v přítomným okamžiku. Ale že to jde i jinejma cestama, si myslím.

V: A jaký myslíte?

R: No, taková úplně jednoduchá, triviální, prostě si ho neustále uvědomovat, a když na něj zapomenete, tak se do něj vracet, do přítomnýho okamžiku.

V: Takže to jde kdekoliv a kdykoliv.

R: Jde to kdykoliv, jde to teď. A ono pak, to jsem taky nezažil, ale jako každej vzorec chování prostě se zjednodušuje a zjednodušuje a pak je, samotným chováním, který nemusíte ani řídit.

V: Že už se to stane zvykem vaším.

R: Že už se to stane zvykem, který běží neustále, na podvědomý úrovni. A není to samozřejmě jenom Tolle, kdo to říká. Kupříkladu jsem si teď přečetl něco o Ho'ponopono, určitě znáte, tak tam je to ještě jednodušší. Taky věřím, že když to vymažete prostě, nebo, že je tu něco, co je schopný vám vymazat ty nepříjemný věci, který máte a který vás ovlivňovaly a vy najdete ty vzorce chování nebo tam vlastně vyrostou nový vzorce chování a na tom existují i nějaký manažerský programy, že existují emoční vzorce, který jsou schopný vám vymazat ty programy. Kalina. A to jsem řekl tak trochu posměšně, ale věřím tomu, že to funguje, že to je cesta, která to bere jinou stranou a chce na tom vydělat, ale nakonec proč ne.

8. Myslíte si, že tato činnost, vy jste toho zmínil víc například to čtení knížky, hraje nějakou roli při překonávání závislosti?

R: No, já toho moc nedělám, ale třeba to Ho'ponopono, tam je to vnitřní dítě a s ním máte vést diskuzi, radostnou, což jsem taky dělal a určitě, protože tohle i kdyby na tom na krásno nebylo zrno pravdy, tak jenom ta samotná činnost zklidňuje. Jenom ta samotná činnost, že prostě diskutujete s tím vnitřním dítětem. A jste rád, jste vlastně rád, že máte něco v sobě, co je vlastně bezvadný. To jsme u psychologie.

V: A jak to myslíte, že máte „něco v sobě, co je bezvadný“?

R: Že máte něco, co vám pomáhá, co vás řídí, je to přívětivý k vám, ví si vždycky rady, to, kterému vždycky nejvíc záleží na vás, takže je tam vlastně nejenom ta radost, ale je tam i ochrana, sounáležitost nějaká, takový ty věci, který jsou pro život nebo pro psychiku hodně důležitý.

V: Takže vy tam vidíte tu souvislost mezi těmi činnostmi a překonáváním závislosti.

R: Ano, určitě stoprocentně. Nebo záleží asi na tom, v jakým stavu závislosti jste. Nemyslím si, že je možný, že člověk je závislej a vesele chlastá dál a v mezidobí se zkouší duševně řeknu očistit, ale takhle to vlastně vůbec nemyslím, prostě najít si tuhle cestu, to si myslím, že nejde. Prvně si myslím, že to musí být tak, že se minimálně zastaví, rozhlídne, něco dělá a pak si uvědomí, že to takhle funguje. Ale ve stavu toho chlastu tímhle způsobem to nejde podle mě. Respektive ano, je to možný v případě, že se Vám stane něco tragickýho, co vás prostě...ale to vás vlastně taky zastaví. To není to, že Vás zastaví nějaký duchovní okamžik, nebo něco co jste si uvědomil, ale to se něco stane a to je vlastně taky zastavení. Na to konto můžete pak začít přemýšlet, že jo. A z literatury je to tak, že to k tomu vede ty tragický události, že člověk začne přehodnocovat různě. Ale vlastně taky je to zastavení, v první fázi je to zastavení.

9. Snažíte se dodržovat nějaké morální zásady?

R: Jo, nemůžu říct, že bych je dodržoval vždy, ale je to tak, že třeba teď po nějaký době, kdy jsem se seznámil s různýma věcmi, tak když někomu lžu, tak se mi to přičí. Já jsem byl profesionální lhář a nedělalo mi to problémy, naopak to byla vlastně...to byla nějaká obrana, ale uměl jsem to a neměl jsem problém to dělat. A dneska žalzu, ale mám s tím problém, je mi to nepříjemný. Protože je mi to nepříjemný, tak se snažím to nedělat. Občas žalzu, občas zanádvám, i když to asi není nemorální.

V: A v čem myslíte, že to je, jak to, že teď Vám to vadí?

R: Nevím, úplně přesně, ale jeden z důvodů, který mě napadá, ale neřekl bych, že je hlavní, je, že v okamžiku, kdy zalžete, tak ten prostor v sobě znečišťujete.

V: A to nějak v sobě cítíte?

R: No, je mi to nepříjemný, cítím to tak, že teď jsi lhal a teď to v tobě bude sedět třeba. Ne, že bych si to říkal, ale je to takový pocit.

V: A předtím tam nebyl?

R: Tak někdy jistě ano, pokud se jednalo o nějakou významnou lež, nebo nejde vlastně ani o významnost lži nebo důležitost, ale tak...někdy asi jo, někdy jsem se cítil provinile, ale teď to cítím víc.

V: A čím myslíte, že to je, že to teď cítíte víc?

R: Taky si myslím, že si tím škodím, sám sobě, svý psychice, svému vnitřnímu stavu, že to, co jsem říkal, že si ho zasviním a v tom velmi špatně... z toho vyrůstají pak ty další věci nejistoty, nejasnosti, nebo vymyšlení nejistoty spíš. Ale je mi to nepříjemný no, neumím to asi úplně vysvětlit, ale je mi to nepříjemný. Jako dneska, když zalžu, tak si to nesu. Nesu si ten nepříjemnej pocit. Dřív, když jsem zalhal, tak jsem na to zapomněl asi. Dneska si to nesu v sobě ten pocit, taky se to asi časem zahladí, ale je mi to nějak delší dobu nepříjemný. Hodně uvažuju o tom, jak to změnit. Třeba říct tu pravdu.

V: A jak dlouho tuhle změnu vnímat, jestli to má nějakou souvislost...

R: S pitím asi ne. Nebo ptáte se na pití?

V: No s pitím možná taky ale jak jste říkal s tím duchovním rozměrem...

R: No, s tím to má...myslím si, že je to jedno a to samý, že s tím to má velmi souvisí.

V: A kdy jste si to začal uvědomovat? Nebo to přišlo postupně asi...

R: To přišlo postupně určitě. To nevím.

V: Ale je to teď něco nového ne? Něco co teď řešíte?

R: No, už to třeba vnímám tak 3 roky. Já ani nevím, kdy jsem začal. Já měl to štěstí, že jsem měl kolegyni v práci, kdy jsme si sedli a spolu na to najeli, začali jsme číst takový to „jak si správně přát“, který si nemyslím, že to je úplně ono, ale mají to v sobě. A postupně jsme takhle kráčeli, pak jsem k ní začal být velmi upřímný, jako málo ke komu v životě a to je právě tak ty 3 roky no. Já pak jsem četl různý ty Keltnera, Transformaci, teda to mě nejdřív velmi zaujalo, pak jsem ho opustil. Později na internetu jsem různě chytal, Tolleho ani nevím, kdy poprvé viděl, pouštím si různý videa, který jsou si leckdy dost podobný, nebo mají společné to, že ty věci jdou přes duši a ne přes mozek. Většina těch nepříjemných stavů vychází z toho, že nedám na ten instinkt, že ten mozek to zacyklí nějak, říká mi: „to je blbě, to je špatně“ a ono to přitom v tu chvíli není nijak. A já mu věřím, tomu mozku. Kdežto to pravý já, to vnitřní já říká, že nejhůř to je tak, jak to je. A to je pravda, tak to je.



10. Myslíte, že mají tyto zásady vliv na překonávání závislosti?

R: No určitě, protože minimálně přiznaná recidiva, je ukončená recidiva, třeba. Já jsem mluvil o lhaní jiným, ale při týchle otázce je to o lhaní sobě. Jo, to je zásadní.

V: Můžete to nějak rozvést, co Vás k tomu napadá?

R: No, když jsem v minulosti tisíckrát napil nebo zrecidivoval, tak jsem si tam vždy našel nějakou racionalizaci pro to pití, že to je proto, že teď tady nikdo není a proto se jdu napít. Ale to v podstatě byla jenom lež, pokud bych měl na to nahlédnout po té správné stránce, tak si řeknu, ty prostě se nenapiješ, protože to bude průser, děláš to špatně, rozpiješ se, těch negativ je tam nesrovnatelně víc než těch pozitiv. Taky ten mozek si vymyslí něco, aby podpořil to jednání, ale vlastně je to úplně jedno, jestli je to pravda nebo ne, jde o to jestli na to přistoupím. A když na to nepřistoupím, tak na to nedojde. Protože vnitřně vím, že mi to nedělá dobře, že si škodím.

V: Tady mě ještě napadá, že vy jste předtím mluvil o tom lhaní druhým a tady vlastně mluvíte o lhaní sám sobě.

R: No, to je možná ještě zásadnější. Koneckonců, když nelžete sobě, tak z toho vyrůstá, že nelžete ani druhým...No není to úplně tak, ale je to už hodně krok dopředu, že nebude se lhát už ani těm ostatním. Ale já jsem Vám do toho skočil.

V: To nevadí, já vidím, že si to taky v sobě ujasňujete.

11. Říkáte si nějaký motto nebo větu nebo citát zkrátka něco, co Vás v těžkých chvílích zvládnání abstinence podrží?

R: Ne, protože, já to teď teda... Dřív jsem to tak bral, ale teď to neberu, že musím, ne musím, ani ne že chci, můžu zvládat sebe a svoje emoce a to je vlastně taková otázka...s téma emocema ta abstinence u mě velmi úzce souvisí. Takže mám mnoho mott na to, ne na ten alkohol.

V: A je to třeba na to zvládnání emocí?

R: No na to a je to třeba tady a teď, taková základní, jako vrátit se do toho stavu, že i když probíhá ta emoce, tak uvědomit si, že je, to znamená uvědomit si, že jsem tady, že to co tu emoci vyvolalo, tady většinou není. No a pak si říkám jako...já to tak jako měním. Teď jsem si říkal to Ho'ponopono, to děkuji, miluji tě, omlouvám se za to, co se vě mě děje i za to co to ve mně způsobilo.

V: A tady ta slova, co si říkáte, co Vám to vlastně dává?

R: No po tý emoční stránce se mi podaří se uklidnit a po tý stránce toho vědomí to uvědomění toho, že ten problém možná je, nebo v tom okamžiku není, já sedím na židli a začnu přemýšlet a teď je to tady a buď si to užiju, a nebo budu nasranej. Ale není důvod být, když tady sedím a teď si s Váma povídám . Takže jako to uvědomění si přítomnosti, která není ani špatná a většinou je dobrá, a nebo každopádně správná, tak to jako když se mi někdy podaří, taky samozřejmě ne vždy a záleží na tom, co mě rozčílilo, ale uvědomuju si tenhle rozměr toho, tak to mě uklidní. Nebo to mě přinese to vědomí, že není potřeba nic brát vážně. A to ne ve smyslu, že se na to vykašlu, ale že to že se to děje, že v každém okamžiku se pořád něco mění, tak proč být naštavenej na něco, co se stejně za chvíli změní. Na druhou stranu to přináší i to, proč být nějak extrémně rozradostnělej nad něčím, co... Jako jo, radovat se z toho okamžiku, ale nevzít to

tak, že... Jako neztotožnit se s tím. Tak to je asi nejsprávnější slovo. Jako můžu bejt smutnej a můžu si říkat, že je ve mně smutek, ale ten nemusí být tak smutnej.

12. Vidíte dnes ve Vaší zkušenosti se závislostí nějaký smysl?

R: Teď jí úplně nerozumím. Jestli je to myšleno tak, jako že z těch zkušeností dokážu čerpat tak, abych je využil pro to, abych nechlastal, jestli to je smysl tý otázky.

V: Jak tomu sám rozumíte.

R: Tak mi ji ještě jednou přečtete.

V: 12

R: Jo, jo. Dokážu rozpoznávat, když se to na mě řítí, dokážu to identifikovat, tím, že to vím. Někdy se mi to nepodaří. Víc se mi teď nevybavuje.

V: Může to být cokoliv z doby závislosti, nebo z doby léčení...

R. Když budeme mluvit o době léčení, tak já jsem byl několikrát v Bohnicích a tam to byl úplně jiný systém než tady, tady je mi to sympatičtější, příjemnější a mám pocit, že tady je to něco, co tam bylo opomíjeno a možná je to důležitější než tamto. Na druhou stranu mám pocit, že bez tamtoho (léčení v Bohnicích) by zas tohle...bych se možná k tomuhle ani nedostal. Takže...

V: A Jak to myslíte, že byste se k tomu nedostal?

R: No v těch Bohnicích byla taková systémová léčba, víc řádu, ale zároveň jasně říká, když budeš dělat tohle, bude to špatně a myslím si, že na někoho to může zafungovat definitivně, protože má v sobě ten režim a systém a chce. A mě to nasměrovalo. Já jsem si nejdřív myslel „jó tady, když jsem, tak se to prostě naučím“. Ale ono se to nejde naučit, ono je to ještě někde dál. Proto o tom mluvím, že jsem vlastně přemýšlel, když mě teda znova začali tlačit, abych někam šel, tak jsem si to přečetl, co je tady a říkal jsem si, jo, to je vlastně něco co ty 3 roky nezávisle i závisle na tom alkoholu hledám. Takže proč mě to posunulo sem, že mám pocit, že to jako bylo nedokončený, nebo že já jsem byl nedokončený, že to není úplně pro mě, že jenom část je toho pro mě a ještě tam je něco, co je možná opravdu důležitější než ten režim a že vlastně dodržovat nějaký režim se dá, dá, dá, ale pak to dost často někde přelege a někde to skončí. A druhá věc je to, že je to jako žít v systému ale ta radost je úplně na hovno. To není ta radost života, to je snad lepší někde chlastat a bejt...né, to né, to přeháním, to si nemyslím. No, i když je to otázka no. Jako být nespokojený v životě...To prvotní je být spokojený v životě no. A teď je velká otázka, jestli je dobrý být spokojený v životě s alkoholem, než bejt nespokojenej. To nevím. Já tam teda nemírím, ale teď jak o tom mluvím, tak mi to tak běží hlavou.

V: Takže ten smysl asi vidíte v té léčbě, co následovala. Já jsem se totiž původně ptala na ten smysl a my jsme se od toho trochu odchýlili, což vůbec nevádí, protože to přináší zase jiné zajímavé informace, ale snažím se ještě dostat zpátky k té otázce. Já jsem se Vás ptala, jestli v tom vidíte nějaký smysl, ať už v tom období závislosti nebo potom v tom období léčby. Vy jste na ni začal odpovídat, že vlastně i ta léčba v těch Bohnicích Vás nějak nasměrovala, ale že jste tam nenašel něco, co jste hledal, že tam pro Vás asi nějaká část byla...

R: To jsem asi řekl blbě. Já ten smysl jsem viděl i v těch Bohnicích, že jsem se tam spoustu věcí naučil, něco jsem si uvědomil, uvědomil jsem si, jak se mám chovat, ale pak jsem teda

pokračoval, rozváděl jsem tohle, ale že to teda není všechno. Ale viděl jsem ten smysl i tam. Jako jednoznačně. Že to bylo najednou vlastně vytržení minimálně z té role toho alkoholika, role člověka, který pije a vlastně má pocit., né to ne, já vlastně neměl pocit, že se nic tak strašného neděje. Ale vlastně je to vytržení z toho područí toho alkoholu. Ten alkohol hodně dlouho drží, ještě několik měsíců dál, ta vnímavost, citlivost člověka je zbroušená, ten náhled na to...To je možná taky nějaký duchovní, změněný stav.

V: A jaký myslíte?

R: Je to v období po přestání. Dobíhá takový stav, kdy člověk je takový otupělý a velmi málo schopný najít radost v životě. Já jsem si to třeba uvědomil na sportu. Já rád sportuju a uvědomil jsem si, že ta lenost byla výraznější. Že ten chlast tak dlouhodobě otupí, znecitliví.

V: Vy jste říkal, že je to nějaký spirituální stav?

R: No asi spirituální asi ne. No, jsem v nějakém změněném stavu no, oproti normálu.

V: Ale jak jsem to pochopila, tak to není moc příjemný, ne?

R: No, to je nepříjemný stav, velmi. Dokonce i když v tu chvíli dělám věci nebo nedělám věci a jsem naštvanej, že je nedělám.

V: A v čem v tom vnímáte to spirituální?

R: No, spirituální jsem myslel asi hodně v uvozovkách. Ale, že i ten duch je asi v tu chvíli zatlačený. On tam je, ale já si ho v tu chvíli neuvědomuju. Takže spirituální to asi není no

V: Takže taková možná jako...nevím, to napadá mě k tomu, taková možná cesta, jak říká Moore temná noc duše.

R: Jo, ano, to je trefný.

V: Já jsem vlastně nerozuměla tomu, v čem vnímáte to spirituální, ale jak jsem to pochopila, tak je to v tom, že vy procházíte něčím těžkým, byť už vlastně jste nějak v léčbě, ale pořád nevidíte jako ten rozdíl, nebo nevidíte třeba i to, proč nepít, když i když nepijete, tak je vám takhle špatně...

R: vnitřně ano...

V: neprožíváte tu radost.

R: No nejenom, celkově jsem otupělý. A jste ve fázi, kdy vás může potěšit jenom něco extrémního, což je zase ten alkohol. Nebo adrenalinový zážitek. Ale to, že se jdete projít, jsou tam krásný stromy, duch lesa, to tam nevnímáte vůbec.

V: A co vám pomohlo tehdy?

R: Čas to chtělo. Pak možná jsem si začal uvědomovat, že jsou i jiný rozměry.

V: A kdy se to začlo měnit?

R: To nevím, ale pak se to nějak začalo měnit. Já si třeba nepamatuji, že bych před těmi 5 lety šel lesem a vnímal duch toho lesa. Že jsem cítil ten prostor jako celek, že jsem neviděl ten jeden

strom, ale ono to tam je vlastně taky, je tam celej ten prostor i ty jednotlivosti. Mě asi ten prostor nejvíc naplňuje. Ta možnost toho prostoru, že je všechno prostor.

V: Vnímat, že ten prostor hraje u vás v tom chápání duchovna roli, vy jste zmiňoval ten prostor v sobě...

R: Jo, jo, jo. Prostor je bůh, prostor je vnitřní já. Prostor a klid je to...Je to ono.

13. Máte ještě něco na srdci, co byste chtěl zmínit?

R: To mě nenapadá. Asi už ne.

## Rozhovor č. 10

dne 30. 5. 2015, Psychiatrická nemocnice Bohnice

žena, věk 39 let, vzdělání vysokoškolské, povolání: business unit manager, aktuálně na mateřské dovolené, závislost trvající asi rok a půl

1. Tak první otázka je, zda si vzpomenete na zlomový okamžik, kdy jste se rozhodla začít se léčit?

R: No to si vzpomínám úplně přesně. To bylo, já jsem se porvala s manželem, vlastně pod vlivem, oba dva. A když jsme se ráno probudili, tak jsme se dohodli, že nechceme takhle dál pokračovat, protože to bylo poprvé, kdy se to tak vyhrtilo. A ještě byly u toho děti. Takže jsme si řekli, že prostě nechceme, abychom takhle fungovali dál a nechtěli jsme, abychom v tom pokračovali dál a aby děti vyrůstali v takové situaci. Takže vlastně hned ráno jsme to začali řešit a vlastně dva dny na to už jsem byla tady.

V: Takže to bylo takový společný rozhodnutí.

R: Jo, on vlastně naléhal už, že už to je kritické a já, když jsem viděla, že to je takhle, tak jsem s tím souhlasila.

V: Takže je to taková nedávná událost.

R: Nedávná no, ono to jakoby k tomu směřovalo, ale pořád jsme si říkali, že to ještě není na léčení. Ale když už jsme viděli oba, že je to takhle, tak jsme už vyhodnotili, že je to třeba.

V: Takže to byl takový okamžik, kdy jste si uvědomili...

R: (skočí do řeči) Kdy už nebyla jiná cesta. Prostě to takhle fungovat nemohlo. Jestli jsme chtěli zůstat spolu a vychovávat děti dál, tak prostě jsme s tím museli něco dělat.

V: A ta situace toho „porvání se“ byla důkaz, že už je to...

R: (doplň) Přes čáru no. Protože my jsme se fakt porvali hodně, že já jsem potom musela vyhledat ošetření u ušního, protože jsem měla protržený ušní bubínek. Měla jsem modřiny všude... A on byl taky docela jakoby... Nemusel vyhledat ošetření, ale prostě taky se mi něco povedlo. A nikdy předtím se to nestalo. Tak jsme si řekli, že takhle už ne.

2. Byl mezi těmi podněty, které Vás přiměly k léčbě i nějaký, který byste označila za spirituální?

R: Ted' nevím, co úplně myslíte?

V: Vy říkáte, že jste s tím manželem jakoby rozhodli, společně nějak, že jste o tom mluvili a že jste se rozhodli, že do toho půjdete (do léčby), tak jestli tam byl nějaký okamžik něčeho, co by pro Vás bylo spirituální.

R: Tak možná ten pocit, že...že vlastně když už jsem se rozhodla a šla jsem ven na cigáro, tak zrovna prostě bylo ráno a vyšlo slunce a já jsem prostě měla pocit klidu, takové to, že je to správně. Nevím, jestli tohle myslíte..že takové to, že je to správně a strašně se mi ulevilo. Že jsem se rozhodla a že konečně se to začíná řešit a že prostě takhle to má být. A vlastně, kdy to bylo...to ráno po té rvačce. A druhý den ráno, když jsem si už balila věci a šla jsem, tak my bydlíme hned u Vltavy a tam jsem měla takový pocit, že... mmm...jakoby já si myslím, že někdy nám do života přicházejí takové maličkosti, kterých možná si všimneme a něčím jsou pro nás významné...jakoby směrovky nebo znamení nebo v tom smyslu. Rozumíte mi?

V: Jako nějaký „ukazatel“...

R: No, já jsem četla knížku Roberta Mosse, to je šaman, věnuje se snům a fantazii a jmenuje se to Tři pouhé věci a to jsou sny, náhod a fantazie. On tam právě hodně mluví o snech, o symbolice, o náhodě, „kvazi-náhodě“... No a právě to ráno, kdy jsem si balila věci, tak jsem ještě měla chvíli, tak jsem šla k tý Vltavě a taky vycházelo slunce, protože jsem tady měla být na 8, tak to bylo asi 7 hodin ráno a tam prostě, jak to slunce svítilo na Vltavu, pod Mánesovým mostem, tak uprostřed řeky byl...jak se to řekne česky...jak vozí lidi ze strany na stranu...

V: převozník

R: Jo, převozník a on byl takovej černej, lovil ryby si myslím asi... Seděl a prostě když mě viděl, tak mi zamával. Tak si říkám, „ty brd’o, Chárón“. A úplně mi to přišlo symbolické, že ten převozník na druhou stranu řeky, celý v černém a ještě mi mával...tak takové „no tak, tak už jdu někam...“. No a pak jsem šla do metra a to mi přišlo velice zvláštní, to jsem úplně měla pocit takovej fakt divnej. Hned u toho vchodu se na mě nalepila taková stará pani, bláznivá, fakt blázen, asi 70letá a celou dobu šla za mnou po schodech do metra a křičela mi do ucha: „tak už tě máme, už tě máme, už jsi naše, jdeme do blázince“.

V: Fakt?

R: Normálně takhle mi řvala do ucha: „tak už jdeme do blázince, dej mi 30kč, já budu tvoje bachařka. Lidi se otáčeli...Takhle na mě řvala a nechtěla se mě vůbec pustit. Ještě jak se zavíraly ty dveře toho metra, tak řvala „jdeme do blázince, jdeme do blázince“. A já s tou taškou, prostě na cestě do Bohnic, si říkám...prostě člověk fakt co vysílá, tak to přitahuje... Tak to mi přišlo velice zvláštní a pak tam byl ještě jeden moment, kdy jsem měla velice silný pocit takové synchronicity. To bylo, že vlastně já mám dva syny, jeden má 2,5 a druhý má 4,5. No a byl tady za mnou na návštěvě ten starší, ten čtyřlétéj, který prostě...on je můj prvorozený a jakoby oba mám ráda, ale ten starší je takovej prostě, že byl první. Že jsme spolu strávili víc času, protože byl sám ještě a je jakoby povahově mi bližší než malej, ten je spíš na tátu. A on na tý první návštěvě mi přinesl takovou duhovou kuličku, že „mami to je pro tebe, abys to tady měla, to je ode mě, to je dárek“. Duhová kulička. Tak jsem si ji schovala a vlastně za dva dny...tady máme bibli...v kostele a to jsou vlastně biblické příběhy s „kvazi-knězem“ a nevím, jestli jste o tom slyšela o Bibli..?

V: (kýve)

R: No a tam vlastně na základě těch biblických příběhů...člověk projektuje, je to nějaká projekce vlastního života, práce s nevědomím a tak. No a tak jsem tam šla...jenom proto, že tam chodila moje kamarádka odtud a ona mi říkala: „jó, je to super, pojd’“. Tak jsem tam šla, no a vlastně první, co mě přivítalo, bylo vlastně, že farář říká: „no tady máme košiček (přesně s těma duhovými kuličkama) a každý z vás si vezme jednu a to bude jakoby perla z toho, co si máte odnést tady z tý terapie“. A to byla úplně stejná kulička, jako mi dal ten Víkoušek můj, tak jsem si říkala, no, tak jsem tady správně. Že odsud si mám něco odnést, že to bude taková ta kulička,

co mě povede. Tak mi to přišlo takový zvláštní, že první, co vidím v Bohnicích, je takový „ukazatel“, že tady tou cestou, na tu bibli...

V: To máte zajímavý příběhy...

R: No takže tu kuličku jsem si schovala a tak.

V: Takže vnímáte, že po tom vašem rozhodnutí (k léčbě) byly na té cestě taková „potvrzení“ nebo jak to nazvat, že jste správně?

R: No, potvrzení. A že vysloveně na tý Bibli s tou kuličkou tak to mi přišlo fakt jakoby, že se máš, nebo že odsud si máš něco vzít, že tady ta Bible ti má něco říct. Že seš tady správně a tady máš značku, že tadyto (směje se) a tady ti to má něco dát.

V: Že to je nějaký hmatatelný důkaz, že jste se pro něco rozhodla a že to je důkaz, který Vám dává smysl, který je pro vás nějak významnej?

R: No, ani ne po rozhodnutí, ale mě spíš jakoby... Já jsem tady byla, to byl vlastně druhý týden, protože první nemůžeme chodit ven a já jsem si zkoušela prostě Grafiku, Vitráže tu Bibli, prostě všechny ty aktivity jsem si říkala, že se půjdu podívat a která se mi bude líbit nejvíc, tak prostě tam, že půjdu. No a protože nechodím do kostela, tak jsem tam šla fakt jenom kvůli té kamarádce a prostě našla jsem tam tu kuličku, tak jsem si říkala: „Tak..“ a chodím na Bibli teď kon každý týden...

V: A dává Vám to něco?

R: Dává, dává. Protože on to ten Prokop nevede vyloženě v takovém tom církevním duchu, ale spíš, že je to taková spíš dynamická terapie. Jakoby hodně hlubinná a hodně pracuje s archetypy. Mně je to blízké, protože právě můj problém v terapii je, že já hodně všechno řeším hlavou, všechno si analyzuji a moc přemýšlím a právě já potřebuji vytáhnout ty emoce ven. Takže „vyblokovat“ tu hlavu a spíš se zaměřit na to prožívání. A u těch projekcí mi to jde jakoby nejlépeji – nejlíp.

V: Že to je nějaký technika, co jste tady našla, co Vám sedla.

R: Tak.

3. Já jsem se Vás ptala na nějaký podnět, který Vás přiměl k léčení a Vy jste tam zmínila ten okamžik toho rozhodnutí, to že jste cítila nějakou úlevu, pak jste zmínila to ráno

R: (doplň) toho převozníka...

V: A potom ty zkušenosti nebo ty zážitky už tady (v léčbě)... Tak když bychom se vrátili třeba k těm zážitkům ještě před léčbou tady, jak je vnímáte? Já vím, že už jste o tom mluvila, že už je máte nějak v sobě zpracované. Tak z dnešního pohledu jaký pro vás mají (ty zážitky) význam?

R: No, pro mě to určitě bylo takové potvrzení. Že vlastně když se člověk rozhodne, nebo když já jsem se rozhodla pro tuto cestu, tak jakoby...jak bych to formulovala...(přemýšlí)...prostě, že všechno se pak skládá samo už. Rozumíte mi? Že, jakoby člověk to tak jen jakoby nat'uknul a pak už se to jakoby samo, už se mi ukazuje ta cesta, že se ani nemusím moc snažit, že to prostě už jde samo. Že to jde lehce a líp.

V: A čím to jako bylo, že najednou to šlo „lehce a líp“?

R: Noo, to já nevím, to já nevím. Prostě najednou...(přemýšlí)...Prostě všechno fungovalo, že jsem...jakoby nemusela jsem se až tolik snažit. Že prostě jakoby všechno jako by mi nahrávalo. Tak je to správný slovo. Všechno jako by mi nahrávalo. Že jsem přišla a hned prostě jsem si říkala...jsem šla na horní detox a já jsem přišla normálně metrem, střizlivá a tam jsou stavy jaké jsou, tak si říkám: „pane bože...“, před nástupem do léčby mi řekli, že tam musím být dva týdny a já si říkám „tady prostě nebudu...“ a náhodou, zrovna se uvolnilo místo, i když to byl pátek a doktor říká: „noo, stává se to zřídka, ale prostě bohužel z organizačních důvodů Vás musíme okamžitě přesunout na dolní detox. Takže já jsem byla jeden den nahore (na horním detoxu). Pak jsem přišla na dolní detox a říkala jsem si „ježiš, já už chci do režimu, do té normální části...“ a za 3 dny doktor říká: „potřebujeme okamžitě uvolnit lůžka na dolním detoxu, takže i když vy jste tady jen 3 dny, což není standardní, tak musíte ihned do režimu, takže hned jsem šla jakoby... Takže samé takové šťastné náhody, aby prostě ten pobyt byl pro mě lepší. A hned prostě za dva týdny zase, že se volila kněžna a oni, tak jo, ty budeš kněžna, protože ta předchozí už to nechce dělat. Prostě všechno se jakoby skládalo samo. Furt holky dostávají minus body za něco. Mě jednou jedinkrát mě chytla „Veverka“, to je sestra, když jsem si dělala kafe ráno, protože já ráno bez kafe nefunguju. A ona mi říká: „když to hned vylijete, tak já jsem nic neviděla a zapomeneme na to.“ Tak já „uuf“, dobrý vylila jsem to, protože jinak bych měla pokles „P“ a nemohla bych domů na propustku, takže dobrý. Pak zase se mi stalo, že jsem řešila s holkama takovou docela trapnou situaci, tam šlo o peníze, docela velké a já jsem nevěděla jak to vyřešit ani na koho se obrátit. Tak jsem šla za sestrou se poradit a říkám si „ježiš marjá, ta mě vyrazí...“ prostě nepomůže mi. A začaly jsme mluvit a já se jí ptám: „A nejste náhodou ze Slovenska?“ A ona: „Jo jsem.“ A já říkám odkad? a ona, že z Prešova a já říkám, že jsem taky z Prešova, tak jsme zjistily, že jsme sousedky a začaly jsme mluvit nářečím tím naším a ona hned roztála a hned prostě mi pomáhala a říkala „no tak my jsme ze stejné ulice, tak si pomůžeme“. Takže zase jako další náhoda, která mi pomohla v tom řešení problémů. Pak ta kulička barevná vlastně, a když to zpětně vyhodnotím, tak fakt ten Prokop na té Bibli mě v té terapii hrozně posunul. Že fakt dává podněty a zpětné vazby, které pak dořeším s Věrkou (terapeutka) nebo tady a jakoby strašně moc práce udělá. Takže jsem ráda, že tam chodím. Takže furt mám pocit, že jakoby mi ten osud pomáhal, tady v té cestě.

4. Věříte v existenci nějakého duchovního či spirituálního rozměru Vašeho života?

Věřím. Věřím, ne v úplně klasickém křesťanském duchu, ale věřím.

5. A když byste to měla specifikovat, popsat, co to pro Vás znamená?

R: Noo...další otázka (směje se). Noo spíš...jakoby kdybych to měla úplně přesně definovat, tak bych to neuměla, protože si myslím, že na to nemám ten „hardware“, že prostě furt žijeme v nějakém troj čtyř dimenzionálním světě, ale osobně si myslím, že...možná bych to spíš přirovnala ke Kaleidoskopu...že vlastně vždycky když se na to člověk podívá pod jiným úhlem nebo s tím zatřese, tak že vlastně vidí tu realitu jinak. Takže připouštím, že existuje třeba víc rozměrů času a víc realit třeba...že jakoby...Určitě si nemyslím, že je naše zeměkoule a nad ní sedí Pán Bůh na obláčku. To asi ne. Ale spíš, že připouštím, že existuje i jiný systém než je náš, že my můžeme být jen jeden ten pohled přes ten Kaleidoskop, ale prostě, že to může být jen jedna dimenze něčeho...něčeho dalšího. Tak nejlíbíš z těch známých náboženství by tomu možná byl hinduismus, jako ve smyslu principů, tvoření, smrti, existence. Ale...ještě abych to líp uvedla (přemýšlí)...Nevěřím v takové to...ne, že duši, ale...tělo shnije, to je jasný, a to jakoby naše já se taky rozplyne, to si myslím, že je jenom výsledek nějakých našich kognitivních procesů,



ale přesto si myslím, že je tam nějaká substance, která je součástí právě toho celého systému. I když po smrti nemám to vědomí, že já jsem ... (jméno) a vy jste Jana Plzáková, nicméně jako je to součástí nějakého širšího procesu, dalšího, jakoby přesahujícího. A jestli už to pak bude mít formu reinkarnace nebo něčeho úplně jiného, to už já nevím. Ale každopádně si myslím, že třeba čas existuje pouze v naší dimenzi, protože si myslím, že existuje třeba nějaká centrální databáze vzpomínek nebo poznatků, do které může člověk za určitých okolností vstoupit a mít pocit, že už to jednou zažil a nebo vidět do budoucna, a nebo mít pocit, že už někoho zná. A nebo mít přístup k nějaké jiné realitě, nebo poznatkům, nebo zkušenostem než získává běžně a neví, odkad' je má. Nebo sny – taky si myslím, že je docela dobrý kanál, aby člověk skrz nevědomí získal nějaké jiné poznatky nebo informace. A myslím si, že ta realita k člověku i promlouvá, pak zpětně. Skrz třeba ty znamení, ty signály nebo nějaké životní situace nebo sny... Stačí to takhle?

V: Ano...já nad tím, ještě přemýšlím...tak to ve mně tak doznívá... Asi na to můžeme navázat další otázkou.

6. Myslíte si, že Vám nějak pomáhá vaše víra, nebo váš pohled na spirituální rozměr v překonávání závislosti?

R: Jednoznačně. Já jsem to psala i Věře do deníku, že asi dva týdny jsem strávila tady tím, že... Protože člověk vlastně když pije, tak nepije pro srandu. Pije proto, že má problémy, které už neumí řešit. Můj problém si myslím, že je a byl, že už nemám na to řešení energii. Jako když Vás vytáhnou ze zásuvky a prostě člověk rezignuje. To už je stav takového zoufalství a rezignaci, který už nejde řešit. Takže já jsem vlastně se zaměřila na zdroje síly...nebo na zdroje energie, které i když budu v takovém stavu...prostě mám kde hledat. No a jeden z těch zdrojů právě jsem dospěla k spiritualitě, ve smyslu – přesně – něčeho sebezpřesahujícího a jakoby pro mě je to něco jako vztahový rámec, že i když člověk se topí ve svých problémech, tak prostě pořád může se odkazovat k nějakým univerzálním pravidlům, univerzálním věcem, které platí, které fungují a na které člověk by měl myslet, i když řeší tu svou konkrétní životní situaci. To za prvé. A za druhé ve smyslu, že člověk na to není sám, ale že stále ta pomoc je nablízku ve formě spirituality. A že když člověk o to stojí a je vnímavý, tak právě ta pomoc přijde, jako třeba mně s tou kuličkou a s těma věcmi, že jakoby utvrzení, že takovéto „správně“ a že „pomož si člověče, i Bůh ti pomůže.“ Něco v tom smyslu. A mě to pomáhá ještě v tom, že hodně řeším nebo část života jsem řešila strach ze smrti, ani ne ze smrti ale ze smrtelnosti. A mě ta spiritualita pomáhá v tom, že mi pro tu smrt dává vysvětlení, že mi tu smrt a tu smrtelnost zařazuje do nějakých širších souvislostí, které mě uklidňují. Takže v tom mi to pomáhá. Teď se vlastně daleko víc soustředím na tady a teď a ne na to prostě co bylo, nebo co by bylo, kdyby bylo. Ale daleko míň cítím úzkost. Daleko víc díky tý Bibli se teď cítím, ne sama, ale prostě zařazená do nějakých souřadnic.

V: A to je teď něco jako nového, probuzeného?

R: Usměrněného. Že jako vždycky to tam bylo, ale teď už to začíná mít zřetelnější kontury. Že prostě furt jsem se tomu nějak věnovala, prostě něco jsem četla, nebo cvičila jsem jógu nebo něco, ale furt jsem to tak odsouvala, že až budu mít čas, tak se k tomu vrátím, teďkon se tomu nebudu úplně věnovat, nemám na to rozpoložení psychický, teďkon to pro mě není důležité...Ale zjistila jsem, už před léčbou, ale teďkon se to zintenzivnilo, že opravdu prostě potřebuju každé den třeba na chvilku meditovat ráno, nebo jednou za čas prostě jít na klidné místo a být sama se sebou a snažit se vnímat to Jsoucno nebo to Bytí a fakt mi to hrozně pomáhá se udržet v té rovnováze vnitřní. Že když na to zapomenou a ponořím se jen do těch každodenních problémů, tak fakt pak se v tom ztratím a zamotám. Ale když tohle dělám každý den, třeba ráno u relaxace, tak pak mi to pomáhá jakoby držet se toho rámce, těch souřadnic, že se tolik netopím pak v té každodenní operativě.

7. Modlíte se, nebo meditujete, nebo děláte nějakou jinou činnost, při které cítíte spojení s něčím, co Vás přesahuje?

R: Já bych to nenazvala úplně klasickou modlitbou...spíš bych to nazvala.

V: Já jenom teď nevím, jestli jste to slyšela v té otázce, že je tam možnost modlitby, meditace nebo něčeho jiného...

R: Já to teď vylučuju...

V: Aha, rozumím.

R: Já bych to nenazvala modlitba, ale nazvala bych to něčím jakoby „tichým souzněním.“ Že ani to není, že bych třeba o něco prosila, nebo...no děkovala, to asi ano. Ale spíš je to prostě takové, že člověk se prostě napojí na tu...já ani nemyslím, jenom jsem. Jenom jsem a jsem v harmonii a vím, že prostě člověk je ve středu kruhu a že všechno je správně, že všechno je v pořádku. Tak nevím, jak bych to nazvala...takové bytí, bytí samo pro sebe.

V: A to jste zažívala někdy i dříve?

R: Ano, hlavně v přírodě. My jsme chodili hodně na vandry, pracovala jsem léta ve skautingu, tak většinou tam, v přírodě na nějakém osamělém místě. Nebo když člověk měl potřebu, tak spíš tam, no.

V: A třeba v době té závislosti jste to zažívala?

R: Vůbec. To jsem právě úplně vynechala a ani mě to nezajímalo v té době. Úplně jsem se právě odpojila od toho, odtrhla a ani...vůbec jako, bylo mi to až protivný. Já jsem v sobě měla takový miš maš emoci, že vůbec ani nebyla jsem schopná si najít klidnou chvíli. Takže to úplně jsem vypustila v té době. Maximálně možná párkrát, když už to zoufalství bylo fakt nejvyšší, že jsem nevěděla kudy kam, tak možná, že jsem brečela a...člověk nějak volal o pomoc v duchu, ale že by to bylo takové to klidné bytí, souznění, tak to ne.

V: Takže teď po nějaký delší době to zase zažíváte?

R: No, vlastně to moje šílený období trvalo rok a půl. Takže vlastně po roce a půl, jak jsem se zklidnila i tady protože vlastně беру antidepressiva, docela silný, takže vlastně až když začaly působit a trochu se ta nálada stabilizovala, tak vlastně až teď.

V: A je to nějaký zdroj, jste říkala, zdroj...

R: rovnováhy a harmonie. A takového jakoby smyslu. Že člověk prostě není jenom sám o sobě, ale že někam patří a že má svoje místo. Že jsou kolem nás věci, lidi, pravidla, které prostě musíme respektovat, ať chceme nebo nechceme.

V: Vy jste tam zmiňovala ještě nějaký univerzální principy, který fungují..?

R: No, hinduismus tomu říká karma. Třeba, že fakt platí, si myslím, že co kdo vyzaruje, že zase dostane, nebo fakt i ten způsob života má zase svoje efekty zpětně. A máloco je náhoda, většinou si člověk stěle tu cestu, to co udělal, že. A zase chystá si to, co dělá teď. Takže to platí. No a čím je člověku hůř a čím je větší chudák, tak místo aby se mu dostalo pomoci, tak se všichni od něj odvrací. Jak se říká „na posranýho spadne i hajzl“ a fakt to tak je. A zase naopak, když je člověk v pohodě a daří se mu, tak se mu daří ještě víc.

V: Takže vnímáte, že to je takovej mechanismus, který funguje. Potom to muselo být velký zoufalství, když to šlo k horšímu a horšímu.

R: Bylo. Tak už byl takovej sešup rychlej. To i když člověk dělá co může, ale to už se sype a pak je velice těžký se z toho dostat, protože to už se sype všechno. Jako domeček z karet a pak už člověk nemá zdroje síly, aby nabral sílu na řešení toho všeho. To už pak nejde. Právě proto já jsem se i zaměřila na hledání zdrojů té síly, které já jsem neměla. Protože kdybych se zase vrátila zpátky domů, do té samý situaci a s těmi samými zdroji, tak jsem tady zase za týden. Jsem tady proto, že něco nefungovalo a dělala jsem to špatně, takže musím vymyslet, jak to dělat dobře.

V: Jako jeden ten zdroj máte tu spiritualitu, jste říkala?

R: Mám. Mám tam asi 4, jsem našla.

V: A může se zeptat, co jsou ty další tři?

R: Můžete, jestli si na ně vzpomenu. Mám spiritualitu, pak mám lásku, k dětem, k manželovi, protože tu taky...přes to zoufalství a přes tu beznaděj, kdy jsem tady ten zdroj nevyužila úplně. Pak tam mám sebe. Protože vlastně jeden z problémů, který tu řeším s Věrou je sebehodnota. Já hodně přejímám ty názory okolí a furt se nechávám vtahovat do toho okolí a nestojím si za sebou a za tím, co chci já. Prostě furt dělám jenom to, co se mi řekne, když to tak jako přeženu. Takže právě pracujeme s Věrou na tom, že furt jí musím psát každý den, co se mi povedlo, v čem jsem dobrá a svoje devizy. Protože já furt jenom hledám, co je na mě špatně. Věra mi to přesně řekla, že toto je i výchovou, z velké části, že prostě já si myslím, že furt musím domů nosit samé jedničky a když přinesu trojku, tak je to špatně. A Věra právě mě učí, že i když někdy přinesu trojku, tak že to je v pořádku. To ještě neumím, protože chci samé jedničky vždycky. No a tak to je další zdroj, až tohle nějak si zpracuju, nějaké to sebehodnocení. To je třetí (zdroj). To jsem měla na nule úplně. Takže tohle si myslím, že jestli tohle se mi podaří, tak že to bude velký zdroj. A čtvrtý mám seberealizace. Protože já vlastně pět let jsem byla zavřená doma s dětma na mateřský a mě fakt strašně chybí můj osobní prostor. Já jsem byla zvyklá docela aktivně žít i být výkonná a samozřejmě musela jsem se postarat o ty malé děti. Ale už je čas, teďkon jde do školky ten malej v září, tak už je čas pro mě, fakt něco začít dělat svý. Takže to si myslím, že bude velká změna po těch pěti letech. Změna k lepšímu. Tak si myslím, že mi to dá hodně energie, hodně síly. Takže mám ty čtyři: sebe-sebehodnotu, seberealizaci, lásku a spiritualitu. A žádný z nich jsem do té doby tolik nevyužívala. Možná tu lásku trochu. Jeden z faktorů, proč jsem tady, jsou partnerské problémy, takže si myslím, že když se to dá do pořádku, tak to bude taky velký zdroj pak.

8. Myslíte si, že tato činnost, vy jste mluvila o tom „byť“ či „tichém souznění“, má vliv na překonávání závislosti?

R: Má to vliv. Dává mi to harmonii, nadhled, člověk se vlastně netopí v těch každodenních problémech, ale vlastně cítí ty souřadnice, ten rámec, kterýho se může držet, přesahující ty běžné starosti. A dává mi to nadhled a harmonii. Klid.

9. Snažíte se dodržovat nějaké morální zásady?

Tak to je těžší otázka. (Přemýšlí)...No jak v čem. Jakoby samozřejmě výchovou člověk má nějaké mravní zásady, i když u mě možná nebyly až natolik zvnitřněné. Ale věděla jsem samozřejmě, že nesmím to, to a to. No a pak jak člověk začne pít, tak poruší jednu druhou, třetí

a zjistí, že se nic neděje. Až pak se něco stane a člověk zjistí, že fakt to bylo špatně. A pak řeším pocity viny, výčitky velké, takže teď jsem ve fázi, kdy si to morální zásady zvnitřňuju. Že i když je můžu dělat, tak je nechci dělat, protože vím, že mi to nedělá dobře, nebo že budu mít z toho výčitky. Konkrétně třeba já jsem se vybourala s autem a měla jsem 2,8 promile. Samozřejmě vím, že se nesmí řídit, když člověk pije. Nicméně jsem to udělal a teď kon fakt bych už za ten volant nikdy nesedla. No víc takových věcí je. Vždycky jsem si třeba říkala, že nebudu pít před dětmi. I to jsem udělala a fakt to člověk všechno přehodnotí.

V: Že se tak posouvají ty hranice (morálního dodržování)...

R: Posouvají. Dokud člověk pije normálně, tak je schopný to dodržovat, ale když už se rozjede, že už je tam ta závislost, tak už ne. Mně jediný zásady, co mi tam ještě zůstaly, byly takové ty úplně normální, takové ty „nezabiješ“, „nepokradeš“, takové ty bytostné, co člověk neudělá nikdy. Ale jinak je to špatný.

V: Takže vnímáte, že jste porušovala v době závislost zásady, které byste předtím neporušovala.

R: Tam už se mění osobnost hodně, si myslím. Když si na to vzpomínám zpětně, tak si myslím, že to už jsem ani nerozhodovala já. Že už jsem neměla pocit, že rozhoduju sama za sebe. Že to už rozhodoval někdo jiný.

V: A kdo jiný?

R: Ta druhá Cílka. Už ta vychlastaná. Ne ve smyslu, že bych měla nějaké halucinace nebo něco, ale spíš ve smyslu, že sama jsem si uvědomovala ty osobnostní změny. Uvědomovala jsem si, že je jiná emotivita, že jsem agresivnější, že už nemám tu racionální kontrolu, že už mi ty nálady lítají nahoru a dolů.

V: Takže jste na to měla i náhled i v té době té závislosti.

R: Mě to i bavilo to zkoumat. Protože normálně je člověk v takových hranicích, za které dál už nejde a říkala jsem si... Mě vždycky zajímalo, jaké prožívání mají třeba schizofrenici nebo neurotici. A normální člověk se tam do toho spektra jakoby nedostane. A já jsem si říkala, tak už jsem za, tak si to prozkoumám, jak to probíhá. Mě to fakt zajímá.

V: Takže tam bylo i nějaký vzrušení, nebo nějaký...

R: Radost. Vysloveně radost. Mě to vysloveně...se mi líbily ty stavy a fakt mě to bavilo v nich. Ne vždycky, ale dost často mě to prostě bavilo.

V: Jako když poznáváte jiný části sebe?

R: Jo. A ještě jsem si říkala a chudáci ti ostatní, protože ty tadytu zkušenost nemají a nemají tu možnost, aby jejich osobnost byla košatější. Že prostě jsou jen omezeni na ten výsek standardní reality a že já i vím, co je za tím, že je to takový zajímavější a že tím pádem i můj život je plnější, protože mám i pohled na ten život z jiných úhlů...z jiných úhlů pohledu, které ostatní lidé nezažijí. Rozumíte mi? Že prostě se na to být můžu podívat i odjinud, nejenom z té normy standardního chování, ale vidím i ten pohled na život, když člověk má změněné vědomí, což ten alkohol dělá.

V: Že v tom možná byla i nějaká ta realizace, o který jste mluvila, že Vám v té době chyběla...

R: No a zvědavost. Ale zajímavý je, že mě to nikdy netáhlo k drogám, ani k práškům. Dvakrát v životě jsem měla marihuanu na intru a to bylo všechno. Mně ty drogy fakt nic neřikaly. Ale ten alkohol ten mě bavil.

V: Jako vždycky, že jste k tomu měla vždy blízko?

R: Jo vždycky a ještě mě bavilo zkoumat, jak je to po pivu, po vínu, po tvrdém, protože to má úplně jiný vliv na organismus. A co jsem se bavila s lidma, tak fakt to tak je. Po pivu člověk spí, po vínu je veselý a družný a po tvrdém je agresivní.

V: Takže jste to tak na sobě zkoumala, protože Vás to bavilo. Zmínila jsem tam pojem, že vás to dostávalo do „změněných stavů vědomí“, v kterých jste za normálních okolností nebyla? A alkohol byl nějaký prostředek k tomu?

R: Tak. Přesně tak. Rychlejš. Protože s dvěma malýma dětma nemáte čas meditovat půl dne. Takže jo. Ale samozřejmě to nebylo většinu času. Většinu času tím člověk...to byl únik, že, člověk tím řešil prostě deprese a propady a nedostatek energie, jako stimulant.

V: Takže to byla jen jedna část, jeden z těch důvodů toho pití. Že Vám vlastně naplňovala nějakou potřebu...tý realizace?

R: To možná taky, ale víc tam cítím...třeba já jsem si dávala po ránu panáky vodky a to bylo, protože malej má atopické ekzém a vůbec nespí. Takže já jsem vlastně dva a půl roku spala tři čtyři hodiny denně, byla jsem strašně unavená a fakt toho panáka jsem si dala, abych aspoň přežila ten den. Že mě to trochu nakoplo a mohla jsem fungovat. Že já jsem byla takovej klasickej hladinkář. Byla jsem našťvaná, že musím být pořád s dětma, že mi Míra nepomáhá, že nemůžu jít nikam s holkama, zacvičit si. Prostě sociální izolace. Seberealizace spíš ve smyslu, že mi chyběla, spíš jakoby takovej ventil, takový únik z té situace. V té chvíli jsem si myslela, že nemám možnost jinak to řešit.

10. Myslíte si, že mají tyto morální zásady vliv na překonávání závislosti?

Má to vliv, pokud je člověk opravdu zvnitřní. Že nevnímá je direktivně jako něco, co se musí dodržovat, ale dodržuje je proto, že sám chce. Nedělá ty věci dobrovolně, protože si myslí, že tak je to správně. Když tady to si zvnitřní, ty morální zásady, pak to smysl má. Když vyleze člověk ven s těma zásadama, co se má a nemá dělat, tak na to zapomene po první sklence, protože jak si dá prvního panáka, tak to hodí za hlavu, tady to všechno.

V: Že jako neví, proč to dodržuje?

R: I když ví proč, že mu to bylo řečeno a ví dobře, co musí, ale musí změnit to musím na chci. Když si řekne, že nepůjde si koupit flašku, protože nechce, tak je šance, že si pro tu flašku fakt nepůjde.

V: Vy jste mluvila o těch zásadách nepití před dětma, neřízení pod vlivem alkoholu a že si ty zásady musíte zvnitřnit. Tak jak to probíhá?

R: No, to je docela dlouhý proces a složitý. Já nevím, jak bych ho popsala, protože taky ještě nejsem u konce. Ale, asi že se pro to člověk sám rozhodne. Že se mu v té hlavě přehodí výhybka z Ano na Ne. A že si uvědomí, že i když tu zásadu poruší a přinese mu to nějakou výhodu, tak i přes to, to obětuje a nebude to dělat. Sám dobrovolně. Že to nebude dělat, protože to dělat

nechce. Třeba když bych měla udělat metaforu, dám příklad. Jsem ve vztahu, kde mě partner úplně neuspokojuje, hádáme se, jsme spolu dlouho, jsem frustrovaná. Najdu si milence. Řeknu si, že když s ním jednou půjdu, nikdo se nic nedozví, mně se uleví, on bude šťastný, já budu veselá, spokojená, manžel bude rád, že má doma veselou ženu. Všichni budou spokojeni. Ale neudělám to, protože si řeknu, že to nechci dělat, protože to neřeší ten problém. Takže radši to budu řešit s partnerem, abychom měli hezký vztah, bez toho, abych ase utíkala, hledala náhradní řešení. Když se já takhle rozhodnu, i když ten chlap je hezkej a šuká jako pán bůh, tak to si myslím, je ta morální zásada.

V: Pro kterou jste se tedy rozhodla, že vy to chcete a ne proto, že by se to nemělo.

R: Tak. A myslím si, že to je otázka takový osobnostní zralosti a člověk k tomu musí dojít nějak, vývojem, učením, bohužel někdy i věkem. A to samý je i s alkoholem, si myslím, taková ta zralost osobnosti, odpovědnost. Já to tak vnímám, že odpovědnost za svůj život je důležitá. Že člověk si musí zodpovídat za svoje osobní rozhodnutí. Že ať už jsou ty životní okolnosti jakékoliv, tak že člověk odpovídá za to, co s tím životem udělá sám.

V: Že vždy jsou nějaké okolnosti, ve kterých jste, ale vy se rozhodujete.

R: Vždycky má člověk možnost volby. A nesmí to pak shazovat na okolí nebo nepřízeň osudu, ale vždycky ta svoboda rozhodnutí, na to má každý právo. I na právo chlastat. Když se rozhodne si koupit tu flašku, tak je to jeho volba. Ale pak si musí nést odpovědnost za ty následky.

11. Říkáte si nějaké motto, větu nebo citát, něco, co Vás v těžkých chvílích zvládnání abstinence podrží?

R: My máme tu zkoušku P3 a tam děláme takovou tu kytičku, na ní píšeme citát. Znáte to? A potom, když odcházíme, tak máme motýla s citátem. (Přemýšlí)... Ale jo, já si myslím, že na té kytičce to mám takové hezké docela. Je to od Ernesta Hemingwaye, že život zlomí každýho a že ten, kdo se změní na těch zlomených místech, že ten bude silnější a ten kdo ne, tak toho život zabíjí a nebude u toho nijak zvlášť pospíchat. Tak to mi přijde takový hezký.

V: A už víte, co budete mít na tom motýlovi.

R: Jo to mám z jedné básně. „Říkám ne a už se nevracím.“ Protože já už se sem nevrátím. To už se radši uchlastám.

V: Jo? A proč myslíte, že byste se sem už nevrátila?

R: Protože by to pro mě už nemělo význam. Jestli mi nepomůže tady to, tak už, proč bych sem chodila podruhé.

V: Chcete tady z toho vytěžit co nejvíc.

R: Maximum. Chci to udělat pořádně, abych sem už nemusela. A nebo hezký je ten citát „nikdy to nevzdávej.“ Ten je taky hezký, ten mi taky uleví.

13. Je ještě něco, co byste chtěla říct, co Vám ještě běží hlavou a chtěla byste zmínit?

Co se týče spirituality, tak možná ještě takovej ten rozměr, mě se líbí, co píše pan doktor Nešpor, že všechno, co se děje, se děje pro naše dobro. Že vlastně taková ta dimenze... že nejenom pro to, že když už jsem se rozhodla léčit, tak jestli jsem cítila něco, co mi v tom pomáhá, ale spíš jakoby proč se to vůbec stalo i. Protože já si myslím i že to, že moje cesta se odvíjí tak, jak se odvíjí, že se ze mě stal alkoholik a pak jsem skončila na léčení, že to taky má svůj význam. A i ty lidi, které jsem potkala cestou sem i tady, že mají taky svůj význam a taky si myslím, že budou mít význam pro mě i do budoucna. To si myslím, že je důležité a taky v tom vnímám takový spirituální aspekt, že proč vůbec ta cesta se klikatí až takhle.

V: Teď se stala taková zajímavá situace. Já jsem Vám zapoměla položit otázku a teď jsem si to uvědomila, protože vy jste mi na ni začala odpovídat. Tak já Vám ji přečtu

12. Vidíte dnes ve Vaší zkušenosti se závislostí nějaký smysl?

R: (směje se) Tak je vidět, že máme stejnou školu, že asi nás učí podobně. Ne, to už je dávno... Smysl. No, já si myslím, že ten život se nějak odvíjí od dětství, a když to dětství třeba není zdravé nebo není dobré, tak ten potůček teče dál a dál, tak ty věci nabírají na síle nebo na intenzitě v tom špatném směru. Až prostě se to dostane do té situace patový, kdy už to dál nefunguje. Takže je potřeba prostě ten potůček pročistit, prohrabat a udělat mu nové koryto, aby pak dál mohl téct zdravěj a silněj. Takže já si myslím, že dřív nebo později bych tady byla možná skončila. Tím, že jsem tady tak mám právě možnost nějaký tý korekce. Za prvé zjistit, co tam bylo to, že ten potůček tekl zrovna tudy, vyčistit ho a nasměrovat, aby to pak bylo dál lepší. Že kdybych nebyla teď tady, tak by ten potůček tekl dál špinavej a špatnej a pak bych ztratila jenom další čas, protože bych to zjistila třeba v 60ti. Ale teď mi je 40, tak to zjistím už teď a budu mít čas na ten zdravější život. Rozumíte mi? Tak si myslím, že to je ten smysl. A že za těch 40 let je v tom potůčku hodně balvanů a že když je teď postupně s Věrkou odházíme, tak že se mi uleví. Už teď se mi ulevilo. Dlouho jsem neuklízela, čtyřicet let.

V: Takže vnímáte, že ta závislost měla smysl v tom, že Vás dovedla do tohoto bodu, kdy můžete „uklízet“.

R: Ano. Jednoznačně, protože vlastně ten bordel neuklízenej mě dovedl sem. A žít v bordelu se nedá.

V: Nebo hodně těžko.

R: No, bordel je destruktivní. Závislost je taky destruktivní vůči sobě.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE:**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Jana Plzáková

**Studijní program:** Psychologie

**Studijní obor:** Psychologie

**Název práce:** Spirituální zkušenost lidí se závislostí na alkoholu

**Počet stran (bez příloh):** 73

**Celkový počet stran příloh:** 22

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 53

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 5

**Počet internetových odkazů:** 5

**Vedoucí práce:** Mgr. et Mgr. Martin Pešek

**Rok dokončení práce:** 2015





Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc Jana Plzáková  
Obor studia: Jednooborová psychologie  
Název práce: Spirituální zkušenost lidí se závislostí na alkoholu  
Vedoucí/oponent práce: Mgr. et Mgr. Martin Pešek

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 69  
Počet stránek příloh: 22  
Počet titulů v seznamu literatury: 53

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

0				
---	--	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Moderní pohled na závislosti, je jako bio- psycho- sociálně- spirituální model. Otázka podílu spirituality jako příčin závislosti. Přecenění nebo naopak nedocenění spirituality v závislostech.

Spiritualita jako vztah k posvátnému a spiritualita v každodenním životě. Různá pojetí spirituality. Cíle a milníky na cestě k celistvosti.

Spiritus contra spiritum. Závislost jako „duchovní učitel“.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Studentka svoji práci o spirituálních zkušenostech u lidí závislých na alkoholu rozděluje do třech hlavních kapitol. První část popisuje fenomén spirituality jako alethei a zabývá se také jejím vymezením, spiritualitou v každodennosti, spirituálními prožitky, potřebami atd. Druhá kapitola je věnována vztahu duchovnosti a závislosti. Vymezuje syndrom závislosti a rozvádí jej ve vztahu k duchovní krizi a temné noci duše. Nechybí ani kritický pohled na souvislost závislosti a spirituality. Třetí kapitola se potom věnuje terapii závislosti, roli terapeuta, pravé a nepravé spiritualitě a terapeutickým technikám při práci se závislými. Praktická část DP je věnována kvalitativnímu výzkumu v podobě polostrukturovaných rozhovorů.

Práce je, co se týká teoretické části, pěkně vyvážená, kapitoly a subkapitoly na sebe vhodně navazují, po formální stránce je DP pěkně zpracovaná, jazyková stránka, stejně tak i práce s citacemi, je podle mého názoru v pořádku.

Praktická část je zaměřena na kvalitativního výzkumu v podobě polostrukturovaných rozhovorů a také splňuje všechny náležitosti kladené na DP. Malým nedostatkem je podle mého názoru formulace některých otázek, čehož je si studentka vědoma.

Doporučení k obhajobě: Doporučuji

Navrhovaná klasifikace: Výborně

Datum, podpis: 10.9. 2015 Mgr. et Mgr. Martin Pešek



**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Jana Plzáková  
Obor studia: Psychologie  
Název práce: Spirituální zkušenost lidí se závislostí na alkoholu  
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martin Pešek  
Oponent: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 73  
Počet stránek příloh: 22  
Počet titulů v seznamu literatury: 63

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Jak by autorka využila výsledky své analýzy konkrétně v léčebné a psychoterapeutické praxi? Napadly by autorku konkrétní aplikace? (Např. jaký typ psychoterapeutických intervencí by zvolila?)

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.** Autorka ve své práci zkoumá problematiku spirituálních zkušeností lidí se závislostí na alkoholu. Kolegyně se pouští do tématu, které svým charakterem spadá do oblasti „psychologie“ a „aplikované psychoterapie“, čímž je můžeme považovat za zcela v souladu se studovaným oborem.

Z formálního hlediska autorka v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Pro svůj výzkumný cíl využila sběr dat prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a následnou analýzu dat pomocí kvalitativní výzkumné metodologie. Autorka je stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje veškeré podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce prokazuje schopnost použít fenomenologickou analýzu, systematicky kategorizovat data a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

**Klady: Za největší přínos práce, považuji volbu tématu a způsob jeho zpracování. Jedná se o téma, které považuji za klíčové pro oblast adiktologie, bohužel v ČR stojí spíše na okraji badatelského zájmu výzkumníků.**

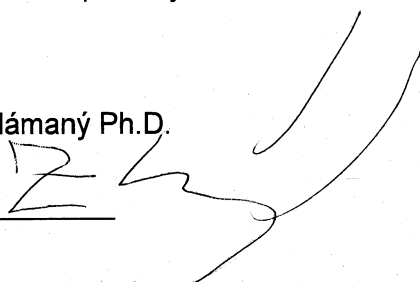
**Nedostatky:** Je poněkud na škodu, že autorka, která pro své zkoumání spirituality a závislosti volí v teoretické i empirické části paradigma fenomenologické a kvalitativní metodologie, tak se vůbec nevěnuje možnostem a úskalím aplikovat své výsledky do praxe. Tj. léčebným možnostem fenomenologicko-hermeneuticky orientované psychoterapie. Práci by neškodila větší badatelská odvaha autorky. Svým výzkumem si připravila půdu pro vhled do fenomenologicky orientovaného pohledu na tuto problematiku a chybí mi jeho aplikovatelnost. Viz. otázka k obhajobě. Nicméně tato připomínka již přesahuje nároky kladené na diplomovou práci a doporučuji autorce se tímto tématem zabývat v dalším studiu.

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Datum: 19.8. 2015

Podpis: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.



\* nehodící se, škrtněte