

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2018**

**MARKÉTA SMRČKOVÁ**

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Role spirituality českých mužů a žen, ve zvládnutí zátěžových situací**

Bc. Markéta Smrčková

### **Diplomová práce**

Psychologie - prezenční studium

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Renata Hacklová, PhD.

**Praha 2018**

**Prague College of Psychosocial Studies**

**The Role of Spirituality of Czech man and women when  
coping with the stressful situations**

Markéta Smrčková  
The Diploma Thesis

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Renata Hacklová, PhD.

**Prague 2018**

### **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia, či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely

V Praze dne 25. 7. 2018

.....

Bc. Markéta Smrčková

Děkuji paní PhDr. Renatě Hacklové, PhD. za vedení práce, její cenné rady a podporu. Mnohokrát děkuji také všem svým respondentům a respondentkám za jejich ochotu a odvahu sdílet se mnou jejich úžasný svět spirituality.

## **Anotace**

Tato diplomová práce se zabývá rolí spirituality českých mužů a žen ve zvládání zátěžových situací. Teoretická část se zaměřuje na hlubší pochopení fenoménu spirituality a religiozity, současnou spiritualitu Čechů a dále také na problematiku zvládání zátěže, se zdůrazněním spirituálního zvládání.

Výzkumná část se věnuje popisu realizace kvalitativního výzkumného šetření, jehož cílem bylo zjistit, jakou roli hraje spiritualita Čechů ve zvládání zátěžových situací.

## **Klíčová slova**

Spiritualita, religiozita, zvládání zátěžových situací, spirituální zvládání, spirituální coping

## **Abstract**

This diploma thesis deals with the role of spirituality of Czech men and woman when coping with the critical situations. The theoretical part is focused on the deeper understanding of the spiritual phenomena and religiosity, current spirituality of the Czech population and also on the issues of with critical coping to highlight the spiritual acting.

The practical part deals with description of the realization in the qualitative research, which goals are to find out what is the role of Czech spirituality when coping with critical situations.

## **Key words**

Spirituality, religiosity, coping, spiritual acting, spiritual coping

## Obsah

ÚVOD .....	9
1 SPIRITUALITA .....	10
1.1 POROZUMĚNÍ POJMU SPIRITUALITA .....	11
1.1.1 Polarizace spirituality a religiozity .....	13
1.2 SPIRITUALITA ČECHŮ .....	14
1.3 SPIRITUALITA V PSYCHOLOGII A PSYCHOTERAPII.....	16
1.3.1 Spiritualita v psychologických teoriích .....	16
1.3.2 Spiritualita v současné české psychoterapii a psychologii .....	18
2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE .....	19
2.1 TYPY ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ .....	19
2.1.1 Problém .....	20
2.1.2 Frustrace.....	20
2.1.3 Konflikt.....	20
2.1.4 Strach a úzkost .....	21
2.1.5 Nemoc .....	21
2.1.6 Bolest, strádání, utrpení.....	22
2.1.7 Krize.....	22
2.2 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ .....	23
2.2.1 Adaptace .....	24
2.2.1.1 Poruchy adaptace .....	25
2.2.2 Coping (zvládání).....	26
3 SPIRITUALITA V ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍCH .....	27
3.1 SPIRITUÁLNÍ COPING .....	27
3.1.1 Model spirituálního copingu podle Pargamenta, Koeniga, Perézové.....	28
3.2 SPIRITUALITA V ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍCH – VÝSLEDKY STUDIÍ .....	31
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....	34
4.1 ÚVOD DO VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	34
4.2 PŘEDMĚT, CÍLE A METODY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	34
4.2.1 Výběr respondentů .....	35
4.2.2 Etická stránka výzkumného šetření .....	35
4.2.3 Volba výzkumné metody .....	36
4.2.3.1 Narativní analýza.....	36
4.2.4 Průběh výzkumného šetření.....	38
4.3 ANALÝZY ROZHovorŮ .....	38
4.3.1 Daniela.....	38
4.3.2 Ilona .....	44
4.3.3 Simona .....	49
4.3.4 Ivan.....	54
4.3.5 Jáchym .....	60
4.3.6 Matěj.....	64
4.3.7 Závěrečná analýza .....	68
4.4 DISKUZE A SHRnutÍ .....	71
ZÁVĚR .....	73
POUŽITÉ ZDROJE .....	74



## ÚVOD

*„Kde není duše, je temná prázdnota, kterou vyplňuje nevědomý hněv...“* (MOORE, 2014, s. 13).

Stěžejním tématem této diplomové práce je spiritualita a její role v životě člověka. Domnívám se, že spiritualita je, jako jeden z významných fenoménů současnosti, tématem, v odborných psychologických i psychoterapeutických kruzích, čím dál častěji diskutovaným.

Spiritualita - duchovnost, je koncept, který se v současné době netýká pouze psychologie náboženství. Při psychoterapeutické praxi, se jistě nemálo psychologů u svých klientů setká s otázkou smyslu života. Touto oblastí se již dříve zabývali zejména humanističtí psychologové a v dnešní době, díky pokračující sekularizaci, nabývá otázka smysluplnosti života na významu.

Doba, ve které nyní žijeme, zaměřená na výkon, klade na člověka stále větší a větší množství požadavků a to nejen ve sféře profesní, ale i v mezilidských vztazích. Tento tlak, být úspěšný pracovník, rodič, partner... vytváří situace, které lze, díky ať skutečné, či domnělé neschopnosti jim dostát, označit jako zátěžové. A jako takové si vyžadují strategie zvládnání.

Obracení se na spirituální pomoc, je jednou z možných copingových strategií.

Tato práce, se tedy zaměřuje na zjištění faktu, zda a případně jakou, má spiritualita roli při zvládnání zátěžových situací, českých mužů a žen.

V první kapitole se zaměřím na pojem spiritualita, jeho porozumění, polarizaci spirituality a religiozity, spiritualitu Čechů a spiritualitu v psychologii a psychoterapii. Druhá kapitola je věnována zátěžovým situacím, jejich typům a zvládnání. Třetí kapitola se zaměřuje na spiritualitu v zátěžových situacích a spirituálnímu zvládnání (copingu). Čtvrtá, a zároveň poslední, kapitola je věnována průběhu výzkumného šetření a analýze získaných dat.

# 1 SPIRITUALITA

Význam konceptu spirituality potvrzují, již od první poloviny minulého století, humanistické teorie, jež spiritualitu chápou jako nedílnou součást struktury osobnosti člověka. Tyto poznatky najdeme například v dílech C.G.Junga, W. Jamese aj. Díky jejich působení se „psychologizovala“ religionistika a pozornost se přesunula od nauk, rituálů, institucí aj., k náboženskému prožitku a jeho spontánnímu projevu (ŘÍČAN, 2007, s. 48).

Jung hovoří o tom, že přirozeností člověka bylo, vždy a všude, rozvíjení náboženských funkcí, a že je tedy lidská duše náboženskými city a představami prosycena a protkána již od počátku jeho existence (JUNG, 1994, s.33).

Taktéž Grof tvrdí, že spiritualita a náboženství sehrály významnou roli v celé historii lidstva a zásadně tak, až do vědeckotechnické revoluce, ovlivňovaly jedincův život natolik, že není možné, aby takto silný fenomén, ovlivňující nejdůležitější historické události, nezrcadlil „...autentické a velmi hluboké stránky lidské podstaty, i když se v průběhu celé historie můžeme setkávat s problematickými a překroucenými výklady jejich ryzího jádra“ (GROF, 2014, s. 227).

Důležitost role spirituality, však začíná být chápána i v jiných oblastech, než je psychologie a její zkoumání se dostává do hledáčku vědců, čím dál častěji.

Řada studií na téma spirituality, potvrzuje její vliv v různých oborech. A to například ve zdravotnictví, vzdělávání aj. Bylo zjištěno, že spiritualita a její praktikování souvisí s posilováním tělesného i duševního zdraví, prostřednictvím různých mechanismů. Díky tomu je možné docílit snížení stresu a krevního tlaku, zlepšení spánku, zvládnutí chronické bolesti, zmírnění podrážděnosti ve vztazích, snížení deprese a zneužívání návykových látek (FRYBACK a REINERT, 1999, KOENIG et al., 2001, MASELKOVA, KUBZANSKY, 2004, GROSSMAN et al., 2004, LORENZ et al., 2005, HUSSAIN et al., 2011, ARCHANA et al., 2014) aj.

Spojení spirituality a vědy, byť je podle některých autorů překážkou v pochopení spirituality, či dokonce jakýmsi jejím protipólem, nese svoje ovoce v přiblížení spirituality širšímu povědomí (GROF 2014, TAYLOR 2013, SHELDRAKE, 2003).

## 1.1 Porozumění pojmu spiritualita

Pokud se zabýváme spirituální dimenzí člověka, musíme nutně narazit na záludnost otázky jejího přesného vymezení. Přesto, že je tento termín, v odborných kruzích, poměrně frekventovaný, stále přetrvává diskuse o jeho operacionalizaci.

Nejednoznačnost pojmu a jeho pochopení může znesnadňovat i fakt, že je často spojován, či zaměňován s pojmem religiozita. Tato záměna může být způsobena také skutečností, že spiritualita byla, od počátku svého zrodu, úzce spjata s křesťanskou teologií jako vyjádření vztahu mezi Bohem a člověkem.

Jeho původní význam „duch“ nebo také dech, z latinského spiritualis vychází ze slova spirare – dýchat (DE FIORES a GOFFI, 1999, s.904). Tento původ slova, odkazující ke knize Genesis „*I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.*“ (kniha Genesis 2,7)<sup>1</sup>, hovoří, ve smyslu jednoty, o přítomnosti božího dechu, tedy ducha, v nás.

Toto pojetí spirituality, těsné vazby s Bohem, které nacházíme už v pavlovských listech nového zákona, bylo platné až do století dvanáctého, kdy je, pod vlivem scholastiky, jež kladla důraz na rozdíl mezi duchem a hmotou, opomíjen původní význam slova, které, teprve ve století sedmnáctém, nabývá zpět svůj primární, duchovní obsah, ve významu vztahu člověka s Bohem. Zároveň se však z římskokatolické církve vytrácí a to převážně díky hanlivé konotaci ve spojitosti s necírkevními hnutími a stává se doménou mysticismu (SHELDRAKE, 2003, BERGMAN, 2006).

K obrození pojmu spiritualita, v rámci římskokatolické církve, začalo znovu docházet v první polovině dvacátého století ve Francii, kdy si znovu vydobylo svoje pevné místo v teologických kruzích (SHELDRAKE, 2003).

Z těchto poznatků je patrné, že hledání hlubšího významu víry, v rámci náboženství, docházelo opakovaně, v průběhu celé jeho historie.

Jak již bylo řečeno výše, náznaky moderního konceptu samostatně stojící spirituality, bez souvislosti s institucionálním náboženstvím, byť však, v této době, ještě nedošlo k žádným významným objevům, jež by nabídly paradigma, volající po vytvoření nového pojmosloví, můžeme znovu vysledovat v první polovině minulého století.

---

<sup>1</sup> Dostupné z: <http://bible.patroni.cz/index.php?id=38>

Tento nový pohled byl otevřen převážně působením humanistických psychologů, zabývajících se psychologií náboženství, v zaměření se na její prožitkovou část (ŘÍČAN, 2007).

Současné pojetí spirituality se od úzké církevní vazby s Bohem dále odklání a vymezuje spiritualitu sice jako součást a podstatu religiozity – náboženskosti, zároveň však upozorňuje na její přesah (STRÍŽENEC, 2007, PARGAMENT, 1999).

Americký psychoterapeut Thomas Moore ve své knize Osobní náboženství zmiňuje, že dokonce stále více lidí, hlásících se k některé z organizovaných církví, cítí naléhavou potřebu formování se do duchovní bytosti, aniž by se muselo slepě řídit pokyny v následování víry (MOORE, 2014).

Z děl autorů, které jsem uvedla tedy vyplývá, že si spiritualita jako individuální potřeba, žádá přesah hranic určených náboženskou organizací, ve formě osobní, specifické potřeby transformace jedince. A snad právě tento fakt je příčinou současné potřeby jasně vymezit hranice mezi tím, co ještě spadá pod instituci a tím, co je pro člověka, prožívající své vlastní duchovno, niterně důležité.

### 1.1.1 Polarizace spirituality a religiozity

Říčan zmiňuje Pargamentovu analýzu polarizace religiozity a spirituality v našem sociokulturním kontextu, pronikající i do odborného diskurzu. Hovoří se zde o zúžení tradičního pojmu náboženství, z důvodu zařazení fenoménů, původně označovaných za náboženské, pod spiritualitu. Polarizace pojmů spirituality a religiozity, je zde vyjádřena dvěma typy protikladů.

V prvním z nich, jenž by se dal nazvat *individuální versus instituční*, je spiritualita chápána jako záležitost individua, jeho prožívání a jednání, zatímco na religiozitu je nahlíženo skrze její vnější formu, která je formálně strukturovaná, navázaná na náboženské instituce, učení, rituály atd.

Druhým, zjednodušeným, protikladem je podle Pargamenta *dobré, versus špatné*. Zde slovo spiritualita zastupuje něco nového, nenuceného, autentickou vnitřní zkušenost, svobodné vyjádření individuality, duchovní hledání, či dobrodružný experiment. Zde se také hovoří o problematice *idealizace spirituality*, jako něčeho nadčasového, absolutního (PARGAMENT, 1999, cit. dle ŘÍČAN, 2007, s. 50).

V tomto konceptu lze tedy vysledovat přiblížení spirituality člověku i přes vzrůstající sekularizaci západní společnosti. Zároveň však slouží také jako varování před možností jejího zneužití.

Na religiozitu je tedy nahlíženo pouze v konceptech jednotlivých náboženství, které mají svoji vlastní rozmanitost, avšak vymezenou strukturou, rituály, pravidly, zvyky.... (STRÍŽENEC, 2007, s. 35-57, ŘÍČAN, 2007, s.11).

Pargament a Zinnbauer, však varují před polarizací spirituality a religiozity a nabízejí dva další způsoby na jejich nahlížení, aby k jejich polarizaci nedocházelo.

První způsob vymezuje spiritualitu jako širší koncept, obsahující v sobě religiozitu, spiritualita je zde chápána jako pátrání po posvátnu (*search for sacred*), taktéž jako religiozita, ta však po posvátnu pátrá v tradičním kontextu náboženství (PARGAMENT, 1999).

Hledání posvátna, jeho uctívání, se tedy jeví jako jakýsi střed spirituality, která je zároveň také součástí religiozity. Eliade dokonce posvátno nazývá základním elementem existence člověka a nedílnou součástí jeho vědomí (ELIADE, 2006, s. 12).

Vytváření rituálů, ať už v rámci instituce, tak v činnostech, které člověka naplňují pocitem propojení, fascinace, transcendence, sytí spirituální potřebu jedince.

Thomas Moore tvrdí, že posvátné bývá často ukryté v „*mystérii světského*“ a dodává, že je třeba pohotovosti a určitého vzdělání v této oblasti, abychom ho byli schopni zahlédnout. Dále zmiňuje, že proto, aby úkon či věc byly duchovní (spirituální), nepotřebují být zabaleny do „*duchovně nadmutých*“ slov. Tvrdí, že je třeba mít záměr a učinit jej senzuačním. Jednoduše, vědomě provádět činnost a tak posvátno nalézat, díky fantazii a přípravě, v běžných věcech jako je například koupel, či pití kávy. Tato činnost tak náš život proměňuje a pozvedává ze stávající úrovně, do úrovní nových, vyšších a zabraňuje tak váznutí života ve „*zjevnosti*“ (MOORE, 2014, s. 175-178).

Zde tedy můžeme říct, že posvátno je, jako ryze osobní prožitek, svázáno s každou jednotlivou osobností a lze ho nalézat i mimo náboženství například v lásce, rodině, přírodě. Lze jej také poznat v pocitech strachu, které zároveň lákají jistou přitažlivostí (STRÍŽENEC, 2007).

Jak tedy chápat spiritualitu? Spiritualita, je nejčastěji pojímána jako duchovní potřeba člověka, hledání posvátného, touha po transcendenci a propojení, která je mu vlastní od jeho počátku a je jeho neoddělitelnou součástí. Naopak religiozita je mnohými vnímána spíše jako rigidní konstrukt, přicházející se zrodem římskokatolické církve, vnucující pokyny, rituály, slepé následování, bez ohledu na individuální duchovní potřeby jedince.

Já osobně se ovšem neztotožňuji s žádným ze striktních oddělení těchto pojmů, proto budu v této práci používat slovo spiritualita sice jako pojem nezasazený do religiózního konceptu v rámci institučního náboženství, avšak se vším respektem, neboť spiritualitu vnímám jako jeho nedílnou součást.

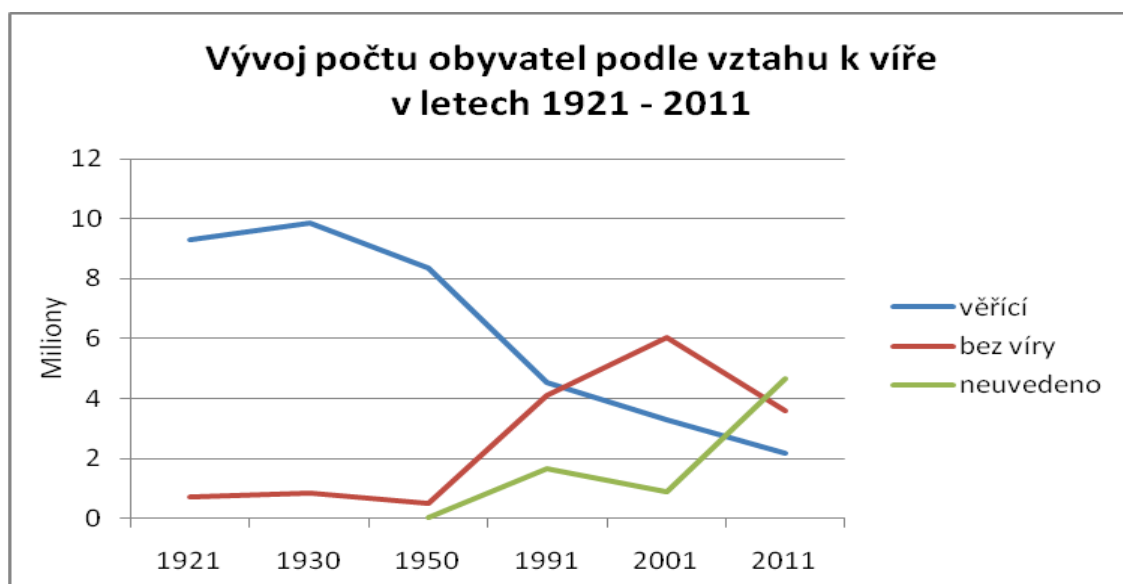
## 1.2 Spiritualita Čechů

Fenomén víry, ve smyslu transcendence, je antropologickou konstantou prolínající se napříč historií kultury člověka (HORYNA, 1994, JUNG, 1994, GROF, 2014), a jako takový je, soudím, nedílnou součástí lidského bytí. A to i přesto, že podle sčítání lidu v České republice, za posledních několik desetiletí, má počet členů církví klesající tendenci. Navzdory faktu, že se většina Čechů považuje za nevěřící, z pohledu

příslušenství k některé z církví, či jinému oficiálnímu náboženství, zároveň však nelze tvrdit, že ztratili touhu po smyslu a transcenci.

Odklon od náboženství, který původně v Čechách nastal působením historických událostí na našem území, vzniku samostatného Československa, jako projev protestu proti útlaku Habsburské dynastie a jejího propojení s římskokatolickou církví (HAMPLOVÁ, 2013), s sebou nese určitou formu prázdnoty, kterou je třeba zaplnit. Halíkovo známé tvrzení, že Češi jsou „*něcisté*“, lidé, kteří sice, podle svých slov v Boha nevěří, ale zato věří v to, že „něco nad námi je“ (HALÍK, 2005), může potvrzovat i poslední sčítání lidu, z roku 2011, kdy bylo zjištěno, že z 10 436 560ti tisíc obyvatel celkem, se hlásí k některé z oficiálních církví pouhých 2 168 952 osob. Bez náboženského vyznání bylo v tomto roce 3 604 095.

K žádnému náboženství se nehlásí 4 662 455, zároveň se však ani nevymezují jako nevěřící. Podle níže uvedené tabulky, tedy můžeme soudit, že český „ateismus“ má klesající tendenci. V roce 2011 bylo přibližně šest milionů lidí, kteří neuvedli, že by nebyli věřící. V tabulce můžeme vidět, že počet věřících, hlásících se k některé z náboženských organizací klesá, stejně tak i počet osob, které prohlašují, že jsou bez víry. Stoupající tendenci má pouze graf, znázorňující osoby, které neuvedly zda jsou, či nejsou věřící (www.czso.cz).



Jung ve své knize Duše moderního člověka zmiňuje, že náboženství už pro nás nejsou něčím, co pochází z našeho nitra, ale že se pro nás stala jakýmsi kusem inventáře vnějšku (JUNG, 1994). Pokud se současný, „moderní“, člověk zaměří na náboženství, vidí převážně víru, mravnost, věčnost a nekonečnost. To, že má náboženství také

historii, věrouku, umělecká díla, architekturu, hudbu a příběhy, stále žijící ve vzpomínkách, svoji duši, může, v tuto chvíli, zůstat skryto (MOORE, 2014). Otázkou, však je, zda v této skrytosti, nezůstává i část historie duše našeho národa.

### **1.3 Spiritualita v psychologii a psychoterapii**

Dějiny nelze zvrátit a to, že lidstvo postupuje k duchovnu již od „*primitivních iniciací*“, není možné popřít. Člověk však stále zapomíná tuto cestu pochopit a nepokračování v ní způsobuje chřadnutí. „*Lékař duše*“, jak tvrdí Jung, si musí umět připustit, že nemoc ega je způsobena odříznutím duše od celku (JUNG, 1994, s. 33-34).

Spiritualita má tedy v psychoterapii nezastupitelné místo. Dává možnost nahlédnout určité faktory, v našich očích často nepřipustné, z jiného úhlu pohledu a využít je v psychoterapii.

Například na hněv, který může být zdrojem trestu pro svět, nebo trestání světa skrze sebe, lze nahlížet také jako na konstruktivní sílu.

Ve starověkém Římě byl Bůh hněvu, Mars, v úzkém sepětí s duchem zemědělství a chránil tak úrodu před nákazou. Jako takový může být nahlížen jako symbol odstranění překážky na cestě růstu, přirozeným průvodcem procesu zrání a rozvoje (MOORE, 2014).

Zde je zřejmé, že práce se spiritualitou v psychoterapii může klientům/pacientům napomoci k lepšímu nazření situace a tudíž snadnější orientace v ní. Jistě nejen proto se již v minulosti ukázala jako účinná. A stala se tak jádrem teorií mnoha významných psychologů. Nemohu je tedy v této práci opomenout.

#### **1.3.1 Spiritualita v psychologických teoriích**

Jak je uvedeno v předešlých kapitolách, zájem o spiritualitu, prožívání v rámci náboženství, byl původně doménou především humanistických psychologů. Ti kladli, v první řadě, důraz na lidskost, víru v to, že člověk je bytostně dobrý, a že lidská podstata není tak hříšná, jak tvrdí církve, ani tak ovládána pudy, jak předkládal Freud (ŘÍČAN, 2007).

Počátkem dvacátého století otevřel téma náboženství v psychologii **William James** [1842-1910], autor teorie, jež předkládá model náboženství zdravé mysli a náboženství nemocné duše, vyznačující se dvěma typy prožitku. Ten první, projevující se ve „zdravé



mysli“ oplývá optimismem, radostností, vděčností k uctívanému. Ve druhém, náboženství „nemocné duše“, jsou prožívány pocity melancholie, tragédie lidského osudu, prožívající je citlivý a snadno podléhá utrpení.

James byl též propagátorem introspekce a vyzdvihoval nezbytnost svobody člověka. Jako jeden z prvních experimentoval, díky působení drog, se změněnými stavy vědomí, které pokládal za mystické prožitky (VOJTÍŠEK aj., 2012).

**Carl Gustav Jung** [1875-1961], byl nejen psychologem, ale také velkým filozofem, operujícím se spirituální tematikou v průběhu celého svého života. Byl, mimo jiné, vzdělán v mytologii a určil pojmy jako jsou kolektivní nevědomí, archetyp, bytostné Já, atd. Ve svých dílech hovoří o zakotvenosti náboženství v „hlubině lidské duše“ a její provázanosti s člověkem v průběhu celé jeho historie (ŘÍČAN, 2007). Zdůrazňoval mimo jiné pojem „sebeuskutečnění“, které považoval za projev vysokého stupně zralosti, související s celistvostí, jako zásadní jednotou osobnosti (DRAPELA, 2008).

Další významnou personou, zabývající se ve svém díle psychologii náboženství, byl **Gordon Allport**, [1897-1967], autor knihy Jedinec a jeho náboženství, která byla vydána v polovině minulého století. Zde popsal, mimo jiné, také koncept zralé a nezralé religiozity, přičemž vychází z vlastního pojetí zralé osobnosti. Hovoří zde o tom, že ve zralém jedinci se může, ale také nemusí utvářet „náboženský sentiment“, který se vztahuje k určitému „hodnotovému objektu“ (jakýkoliv hmotný, či abstraktní objekt). Dle vztahu jedince k tomuto objektu, potom můžeme rozlišit sentiment pozitivní, či negativní (ALLPORT, 1950, cit. dle GREGOROVÁ, 2016, s.21).

Vídeňský neurolog a psychiatr, **Viktor Emil Frankl** [1905-1997], autor existenciální analýzy a zakladatel logoterapie, také zdůrazňuje potřebu spirituality v životě člověka. A to především ve formě určitého přesahu. Frankl hovoří o „vůli ke smyslu“, která je ústředním tématem jeho teorie, součástí duchovní, noologické dimenze člověka. Tuto vůli ke smyslu je třeba, podle Frankla, nacházet v každé i běžné životní situaci. Nedává jí tedy do významné spojitosti s náboženstvím a ponechává přisouzení jeho významu na úsudku každého jednotlivce (DRAPELA, 2008).

**Abraham Maslow** [1908-1970], tvůrce jedné z nejznámějších teorií potřeb, které se prolínají napříč různými obory, staví na vrchol pyramidy potřebu transcendence, která se vyznačuje hlubokým, bytostným prožitím propojenosti člověka s okolním světem, přírodou, lidmi a vesmírem (ŘÍČAN, 2007). Maslow připisuje schopnost prožívat vrcholné zážitky vysoce sebeaktualizujícím jedincům, kteří se vyznačují hodnotami, jež

Maslow označuje jako B-kondice. Jsou jimi hodnoty jako například „*odevzdanost, jednota, nenucenost, vnitřní bohatost, prostota*“ atd. (DRAPELA, 2008, s. 141).

Teolog **James W. Fowler** [1940-2015], popsal s teorií vývoje víry člověka, inspirovanou vývojovými teoriemi, například E. H. Ericsona, či Jeana Piageta.

Uvádí zde, že víra pomáhá člověku, v určitých stupních jeho vývoje nalézat řád v životě. Rozdělil tyto etapy víry do sedmi na sebe navazujících stupňů, začínajících primární, nediferencovanou vírou, která určuje budoucí vztah k Bohu a končící vírou univerzalizující zajišťující člověku uvědomění si celistvosti, schopnost transcendence a sebeobětování (VOLNÝ, 2003).

### 1.3.2 Spiritualita v současné české psychoterapii a psychologii

V České, potažmo i Slovenské republice můžeme, v odborných kruzích, již nějakou dobu sledovat narůstající zájem o spirituální oblast v našem prostředí. Implicitně, v rámci různých terapeutických směrů, můžeme sledovat myšlenky výše uvedených autorů, například analytická psychologie C. G. Junga – Jungiáni nebo například logoterapeutické směry V.E. Frankla.

Avšak jednou z nejvýznamnějších osobností u nás, zabývající se spiritualitou, je bezpochyby český psycholog **Pavel Říčan** [\*1933]. Jeho kniha *Psychologie náboženství a spirituality* (2007), je komplexním shrnutím uvedené oblasti. Mimo jiné, je také autorem Pražského dotazníku spirituality a společně s Pavlínou Janošovou také Testu spirituální citlivosti (ŘÍČAN, 2007).

Doktor, psychoterapeut a religionista **Prokop Remeš** [\*1952], je zakladatelem a hlavním představitelem psychoterapeutického směru **hagioterapie**. Tato terapie, užívaná zejména v léčbě závislostí využívá v léčebném procesu, jako paralelu k životům pacientů, výklad Bible, kterou Remeš nazývá zrcadlem člověka (REMEŠ, 2014).

Psychoterapeut a religionista **Zdeněk Vojtíšek** [\*1963], významný autor, zabývající se především studiem nových náboženství, kultů a sekt, je autorem modelu spirituality v knize *Spiritualita pro pomáhající profese*, kterou napsal společně s Pavlem Duškem a Jiřím Motlem.

V neposlední řadě bych také ráda zmínila pastorační terapii, kombinaci psychoterapie a pastore, kterou provádí, povětšinou, duchovní, vzdělaný taktéž v oboru psychoterapie (HUSITI, 2014, cit. dle SMRČKOVÁ, 2014, s. 25 ).

## 2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Za zátěžovou můžeme považovat takovou situaci, která si pro své zvládnutí vyžaduje zvýšené úsilí. V případě, že zvolené mechanismy selžou, může mít situace dopad na celkovou pohodu jedince, na jeho zdraví, v extrémních případech může mít vyústění dokonce i v ohrožení života.

Je nutné si však uvědomit, že otázka zvládnutí zátěžové situace nemá obecná kritéria a vždy je nutné brát v potaz subjektivní vnímání a prožívání jedince (RUISELOVÁ, 2006).

Definice pojmu zátěž je také zkomplikována faktem, že ne všichni autoři jej vymezují stejně. Někteří vymezují pojem zátěž oproti pojmu stres. Stres je zde pojímán jako vysoce ohrožující situace, bez dostačující kapacity pro její zvládnutí, kdežto zátěž jako zvládnutelný, zdravotní riziko nenesoucí požadavek, jenž je nezbytný k rozvoji jedince. Zde je možné zároveň rozlišit mezi **hyperstresem** (nadměrným stresem), takzvaným „pravým stresem“ a **hypostresem**, v tomto pojetí, zátěží. Pokud hovoříme o stresu, je třeba také zmínit a rozlišovat mezi takzvaným **distresem**, jenž je spojován s prožíváním negativních pocitů, spojených s nemožností volby a **eustresem**, jenž provází pocity příjemné, doprovázené pozitivními emocemi a svobodou volby dané situace (KEBZA, 2013).

Ne všichni autoři se však přiklání k tomuto vymezení. Například Selye považuje stres jako obecnou odezvu na jakýkoliv běžný i extrémní podnět (PAULÍK, 2017, s.73).

### 2.1 Typy zátěžových situací

Pro tuto práci používám pojmu zátěž, zátěžová situace tak, jak ji ve své knize Psychologie lidské odolnosti shrnuje Karel Paulík, a to tak, že zátěž je obecněji pojatý, nadřazený pojem pro stres, jako její „*specifický případ*“, (PAULÍK, 2017, s. 65).

### 2.1.1 Problém

Pod pojmem problém, který lze chápat také jako nadřazený pojem pro další zátěžové situace, si lze představit stav, který si na jedince klade zvýšené nároky ke svému vyřešení. A to zejména z důvodu, že strategie, kterými osoba disponuje k vyřešení situace nestačí, a je třeba zvýšit aktivitu k nalezení řešení nových (PAULÍK, 2017).

### 2.1.2 Frustrace

Frustrací rozumíme stav, kdy je jedinci znemožněno naplnění aktuální potřeby, či dosažení vytyčeného cíle. Frustrace má zvyšující se tendenci v případě subjektivní důležitosti té které potřeby.

Můžeme ji rozdělit na **exogenní** – vyvolané vnější překážkou, v podobě fyzické – reálné překážky k cíli, jež má hmotnou formu nebo psychické – jež značí mentální překážky, jako je například zákaz. Ať už zvenčí, či ve formě určitých vštípených pravidel.

Reakci na frustraci můžeme rozdělit na **aktivní** - velmi častou, aktivní reakcí na frustraci bývá agrese, jež může mít formu **intropunitivní** (obrácená dovnitř), či **extrapunitivní** (obrácená vně) a **pasivní**, která je vyznačována depresí, sklíčeností, rezignací atd. (PAULÍK, 2017).

### 2.1.3 Konflikt

Konflikt v obecné rovině vždy znamená střet dvou protikladných sil, jež nemusí mít vždy negativní výsledek. Díky konfliktu, můžeme nalézat nové cesty k jeho řešení a díky tomu se vyvíjet. Avšak v naší společnosti je jeho konotace spíše negativní. Konflikty, jež nejsou uspokojivě vyřešeny, přinášejí do života nepříjemné komplikace a dopady, je tedy v zájmu jedince tyto konflikty uspokojivě vyřešit (PAULÍK, 2017).

#### Lewinova teorie konfliktu

Podle Lewinovy teorie konfliktu, můžeme rozlišit tyto tři koncepty.

Apetence – apetence – rozhodování mezi dvěma stejně přitažlivými variantami

Averze – apetence – jedinec je přitahován objektem, který pro něj má značnou přitažlivost, zároveň je v něm však obsažen nějaký velmi negativní aspekt. ( O tomto konfliktu lze hovořit také jako o konfliktu ambivalentním)

Averze – averze – volba mezi dvěma nepříjemnými možnostmi

Konflikty lze dále rozdělit na **intrapersonální** – vnitřní – například konflikt rolí a **interpersonální** – konflikt s vnějškem. Dále členíme na konflikt dvou jedinců, jedince a skupiny, konflikt dvou skupin, či konflikt v rámci jedné skupiny (PAULÍK, 2017).

#### 2.1.4 Strach a úzkost

Při definici těchto dvou jevů je nutné brát v potaz, zda se jedná o jevy vrozené, či získané, o podnět, či reakci a také to, zda jsou ovlivněny zvnějšku, či zevnitř.

Úzkost je často příznakem různých neuróz a psychotických onemocnění. Ve zkratce uvádím některé z nich: panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha, obsedantně-kompulzivní porucha, disociativní poruchy, somatomorfní poruchy.

Dále je možné členění těchto jevů na reálný strach, vitální úzkost, neurotický strach, psychotický strach, úzkost svědomí (KŘIVOHLAVÝ 1994, cit. dle PAULÍK 2017 s. 87).

Vymětal mluví o dynamice emocí, která hovoří o podnětu- ohrožující situaci jako o vlivu na osobnost, jež na základě aktuální situace – vyladěnosti, biologické a psychosociální dispoziční proměnné a vývojového období, reaguje na nastalý stav v rámci duševních a psycho-fyziologických procesů a v chování, což má za následek zpětnou vazbu k osobnosti (VYMĚTAL 2003).

#### 2.1.5 Nemoc

Podle psychologie a medicíny rozlišujeme mezi **nemocí** – subjektivním pocitem chybění zdraví a **chorobou** – objektivně, diagnostikovatelnou odchylkou od normy.

Ovšem ať už se jedná o jednu, či druhou, vždy je pro jedince, či jeho blízké, závažnou zátěžovou situací. Obzvláště v případě, že je provázána bolestí a utrpením (PAULÍK, 2017).

### 2.1.6 Bolest, strádání, utrpení

Bolest slouží jako signál, poškození organismu, aktivující obranné mechanismy. Ať už se jedná o poškození reálné, či domnělé, vždy je vnímána jako velmi nepříjemná a ohrožující, spojující pocity tělesné i emoční.

Bolest můžeme rozdělit na akutní – většinou znamenající odezvu na poškození tkání. Může vyvolávat intenzivní reakci, někdy s panickým, zkratkovitým jednáním a bolest chronickou, kde je často příčina těžko zjistitelná a tím pádem nesnadno odstranitelná. Při dlouhém trvání ji provází pocity beznaděje a bezmoci.

Prožívání bolesti je zcela individuální a závislé na její intenzitě. Taktéž její projev závisí na osobnosti trpícího.

Utrpením potom rozumíme buď dlouhodobou chronickou, či velmi výraznou bolest, a to jak fyzickou, tak psychickou (PAULÍK, 2017).

### 2.1.7 Krize

Krize, dle řeckého krisis – bod obratu, znamená v životě člověka extrémní zátěž, která může dosáhnout hraničních hodnot a ohrozit samotnou jeho existenci a nelze ji již dále zvyšovat, aniž by došlo k destrukci systému.

Krize můžeme rozdělit na akutní, kumulované a chronické.

Podle počtu zasažených osob, je dále možno rozdělit na **krizi jedince, páru a krizi skupinovou**.

Dále lze hovořit o **krizi situační**, nečekané, pramenící z aktuálních podmínek a **krizi vývojovou**, očekávanou, související se změnami v průběhu života, vývojovými stádii. Některé životní etapy, spojené se zvýšenými nároky, tak lze považovat za **krize tranzitorní**, související s přechodem z jednoho vývojového období do druhého.

Další variantou krize je **krize**, související s **psychopatologií**, vlivem predispozice a rozvojem patologie.

Neméně závažnou je **krize psychospirituální**, projevující se, aniž by došlo k závažným poruchám vědomí a nadhledu, prožitkem změn psychických funkcí a pocity přesahu časoprostorového vnímání a obtížností vymezení vlastního já, což způsobuje zmatek a stres.

V souvislosti s krizí, je třeba také zmínit pojmy **pohroma** a **katastrofa**, kam je možné zařadit mimořádně závažné události, jakými jsou například havárie, přírodní katastrofy, teroristické útoky, či jiné situace způsobené člověkem.

Tyto situace mají za následek prožitky projevující se po čase, jako například posttraumatický stresový syndrom (PAULÍK, 2017).

Dle Caplana, je možné průběh krize popsat jen zhruba, z důvodu, že každá krize je jedinečná, všechny mají ale přibližně společné rysy, popsané následujícími čtyřmi fázemi:

1. Neefektivita původních zkušeností ve formě informací, vědomostí, osvědčených zdrojů pomoci vede ke zvyšování napětí a neklidu.
2. Narůstající pocity napětí z přesvědčení, že nastalou situaci nebude možné zvládnout, vznikají pocity neúspěchu.
3. Zvyšující se napětí mobilizuje veškeré psychické, eventuálně i fyzické, rezervy pro nalézání nových strategií řešení situace. Tato fáze vede buď k vyřešení krize, nebo pokud nově zvolené strategie selžou, k jejímu přechodu do chronicity.
4. Napětí stále narůstá, až na hranici nesnesitelnosti. Nastává, většinou, stažení se ze sociálních kontaktů, což akceleruje dezorientaci a dezintegritu. Stoupá nebezpečí zkratkového jednání, sklony k závislostem (alkohol, drogy atd.), až suicidálních tendencí (CAPLAN cit. dle KEBZA, 2013, s. 13).

Byť se může zdát, že krize je záležitostí negativní, jakýmsi spouštěčem psychopatologie, podle pozitivní psychologie, je možné sledovat, při jejím úspěšném zvládnutí, pozitivní vliv na rozvoj osobnosti. Tento efekt můžeme nazvat posttraumatickým růstem – Posttraumatic growth (KEBZA, 2013).

## 2.2 Zvládání zátěžových situací

Při zvládání zátěžových situací můžeme hovořit o zvládání jako takovém: přispůsobení se organismu podmínkám, takzvané **adaptaci** a **copingu** - jenž se uplatňuje v případech, kdy je třeba zaměřeného úsilí k vyrovnání se se vzniklou situací (PAULÍK, 2017, s. 118).

### 2.2.1 Adaptace

Adaptace, jako klíčová vlastnost přírodních i umělých systémů, představuje takové chování, které umožňuje jejich přizpůsobení se podmínkám v nichž existují a zajišťuje tak jejich fungování, a u živých organismů, taktéž vývoj a přežití. Hovoříme o systému, jenž má schopnost vyrovnávat se s nároky a jejich změnami a udržovat stav vnitřní rovnováhy přiměřeně stabilní, homeostáze. Při jejím udržování se zapojují biologické i psychologické funkce a aktivují se zpětnovazební mechanismy. Dochází tak, dle situace, k fyziologickým změnám, jako je změna krevního tlaku, dechové a tepové frekvence, teploty aj. Mnohdy se tak, při běžných změnách v prostředí stává samovolně, často téměř bez povšimnutí.

Výrazné změny ve vnějším, či vnitřním prostředí (poranění, nemoc), ohrožující části, či celý systém organismu, představují v jeho interakci s prostředím výjimečný stav, který je označován jako stresová situace.

Na psychologické úrovni, která je pro tuto práci stěžejní, je situace komplikovanější. Významnou roli zde hraje další faktor, kterým je subjektivní hodnocení vzniklé situace, jež v organismu vytváří emocionální odezvu a uvolňuje tak prostor dimenzi prožívání. Stav organismu se tak projektuje do aktuálního psychosomatického stavu. Výsledek je závislý jak na osobnostních rysech tak i na aktuální míře naplnění potřeb. Což znamená, že se člověk po psychické stránce nemusí cítit dobře, i když jsou všechny jeho základní potřeby naplněny a jeho organismus je v rovnovážném stavu. Při hodnocení situace je tedy vhodné vzít v úvahu i bio-psycho-sociální kontext. A to hlavně z důvodu, že kultura, společnost a pracovní prostředí jsou pro člověka oblastí, kde je, pro jeho psychickou rovnováhu, nezbytné se adaptovat (PAULÍK, 2017, s. 13-14).

Pro psychickou adaptaci je tedy zásadní vliv posouzení situace v rovině prožívání.

Nezbytným faktorem pro úspěšnou adaptaci je zejména všímavost. Jedna z kognitivních složek, která slouží k podrobnému sledování na úrovni tělesné, psychické, emoční a myšlenkové. Jako příklad konstruktů pro posouzení objektivních i subjektivních dějů a v návaznosti na hodnocení, volbě strategií řešení mohou být „...*inteligence (Ruisel, 2013), účinná kapacita rozumu (Mikšík, 1991) nebo konstruktivní myšlení (constructive thinking) (např. Epstein, Katz, 1992; Epstein, 1994)...*“ (in PAULÍK, 2017, s. 40).



Hodnocení můžeme rozdělit na **primární** – posouzení nebezpečnosti situace a rizik jednotlivých řešení a **sekundární**, kdy je hodnocena úspěšnost jejího vyřešení a případného pozitivního využití. Dále je možné hovořit také o situaci, jež nastupuje v pozdější fázi adaptace, kdy na základě již získaných informací nastupuje proces **přehodnocení**.

Při kognitivním hodnocení je však také přítomno riziko, že bude situace zkreslena. A to špatným odhadem, například vytržením události z kontextu, kdy se reálné nebezpečí jeví zdánlivě banální a naopak (PAULÍK, 2017).

Dalším podporujícím vlivem při adaptaci je sociální zázemí. Jako účinný faktor ve zvládnání zátěžových situací, formou kvalitních mezilidských vztahů, povětšinou v rodině a partnerských, či přátelských vztazích, poskytuje sociální opora jedinci potřebný základ pro utváření pocitu bezpečí a jistoty. Její důležitost hraje roli například v psychicky náročných povoláních, jako prevence syndromu vyhoření.

Se sociální oporou, hodnocením okolí, také souvisí **sebedůvěra**, další činitel adaptace. Pokud odpovídá realitě, může být významným atributem dobrého duševního zdraví (MÍČEK, 1984).

### **2.2.1.1 Poruchy adaptace**

Poruchy adaptace mohou vzniknout na pozadí škály dalších poruch a naopak, některé poruchy ovlivňují adaptaci samotnou. Vznikají obvykle v období adaptace na novou, zátěžovou situaci, jako je významná životní změna, následek stresu, či vážné somatické onemocnění. Vyznačují se poruchou emocí a stavy tísně, jež následně výrazně narušují sociální interakce. Předpokládá se, že pro jejich vznik je zásadní osobní predispozice, či jistá zranitelnost.

Adaptační porucha se obvykle začíná projevovat do jednoho měsíce od expozice zátěžové situaci.

Podle MKN 10 jsou adaptační poruchy považovány za následek stresové situace, než by tomu bylo naopak, byť tak může být na problematiku také nahlíženo a mohli bychom považovat stres jako možnou příčinu poruchy adaptace (in PAULÍK, 2017, s. 62).

### 2.2.2 Coping (zvládání)

Na počátku výzkumů copingu se vycházelo z psychodynamického výzkumu obranných mechanismů. Tuto problematiku nastínila N. Hann a rozlišila obranné a copingové mechanismy. Podle její teorie je chování spojené s obrannými mechanismy rigidní, ovlivněné minulostí a řízené nevědomými složkami. Chování spojené se zvládáním je pružné, účelné, zaměřené na realitu a budoucnost, řízené složkami vědomými (HAAN, 1977).

Copingem tedy můžeme rozumět volní způsob zvládání zátěže. Uplatňuje se v případech, kdy je zátěžová situace mimořádně těžká, a tak pro její zvládnutí nestačí obvyklé adaptační mechanismy. Zde je možné vysledovat dva procesy, vedoucí k minimalizaci působení daného stresoru a nastolení jedincova pocitu pohody. Jsou jimi **kognitivní hodnocení**, které slouží k vyhodnocení případných zisků a ztrát a **copingové strategie**, kdy jedinec volí jisté strategie pro to, aby případné ztráty byly co nejmenší a možné benefity co největší. Nové strategie tedy musí být nejdříve vytvořeny a poté zafixovány (LAZARUS a FOLKMAN, 1984).

Lazarus dále hovoří o **copingu zaměřeném na problém**, který uplatňuje strategie k vyřešení nastalé situace. V případě, že strategie selžou, či jsou nedostačující, přebírá roli **coping zaměřený na emoce**. Jeho úkolem je snížení emoční zátěže odváděním pozornosti od problému, snižování jeho významu atd. (LAZARUS, 1998). I další autoři (PAULÍK, 1998, SMÉKAL, 2002), rozlišují vnější a vnitřní hledisko dobře adaptované osobnosti. Vnější se soustředí na úspěšné zvládání životních rolí, vnitřní na projekci dějů do subjektivního prožívání, což má vliv na životní spokojenost a pocit pohody.

## 3 SPIRITUALITA V ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍCH

### 3.1 Spirituální coping

Spirituálním copingem jsou míněny ty strategie zvládnání, kdy jsou jedincem, v zátěžových situacích, využity spirituální zdroje. V některých, především zahraničních pramenech, můžeme nalézt také název religiózní coping – religious coping, či na víře založený coping – faith-based coping. V této práci používám souhrnně pojem spirituální coping nebo spirituální zvládnání.

Se spirituálním copingem se můžeme velmi často setkat v souvislosti s jeho funkcí navozování osobní pohody (well-being), v rámci jeho ochranné úlohy, které se může dít prostřednictvím spirituálních aktivit. Pargament, je rozděluje následujícím způsobem:

- Revize a předefinování stresoru v rámci spirituální oblasti
- Využití spirituální podpory různých náboženských či spirituálních skupin či přímo Boha (například modlitba)
- Snaha o transcendenci, duchovní propojení
- Nabízení spirituální podpory ostatním
- Uplatnění kolektivního spirituálního copingu
- Spirituální očista (např. pomocí různých rituálů)

Ve velmi závažných situacích, například při zhroucení řádu jedince, ve velkých krizích, traumatech, je ochranná funkce spirituálního zvládnání nedostačující.

Zde je potom nutné aktivovat ty spirituální copingové strategie, které jsou schopny tento řád přenastavit. A to v duchu nalezení nového životního smyslu, vyrovnání se s prožitou ztrátou, nalezení hlubšího významu v nastalé situaci, transformaci vlastního života atd. Zde můžeme hovořit o konceptu osobního růstu, jemuž je připisován pozitivní smysl.

V této souvislosti hovoří Pargament o transformačním spirituálním copingu, pomáhajícím jedinci v transformaci jeho spirituality, hledání nové identity a nalézání životní role (PARGAMENT, 2009).

Pargament, Koenig, Perez, uvádí pět kategorií, postihující celé spektrum spirituálního zvládnání, do nichž jsou zařazeny jednotlivé, k zvládnutí zátěže vedoucí, strategie. (PARGAMENT, KOENIG, PEREZ, 2000).

### **3.1.1 Model spirituálního copingu podle Pargamenta, Koeniga,**

#### **Perézové**

##### **Strategie zaměřené na nacházení smyslu**

Pozitivní náboženské přehodnocení - redefinování stresoru skrze víru, jako přinášející benefity: Nazírání na situaci jako na součást Božího plánu. Nalezení poučení, snaha vidět ji jako záměr, přiblížení se k Bohu, či jako vlastní posílení. Přesvědčení o spirituálních ziscích ze situace, atd.

Přehodnocení situace jako Božího trestu – redefinování stresoru jako božího trestu za hříchy: Co jsem udělal, že mě Bůh trestá. Trestá mě za moje hříchy nebo nedostatky oddanosti, atd.

Démonické přehodnocení - redefinování stresoru jako projev ďábla: Ďábel je odpovědný za mou situaci. Pocit, že situace je ďáblova práce a že se mě pokoušel oddělit od Boha, atd.

Přehodnocení Boží moci – redefinování Boží moci jako vlivu na situaci: Některé věci jsou v Božích rukou. Bůh nemůže vyslyšet všechny mé modlitby. Zjištění, že některé věci Bůh změnit nedokáže. Pocit, že i Bůh má své limity, atd.

##### **Strategie zaměřené na získání kontroly**

Strategie spolupráce - hledání partnerství s Bohem při řešení problému: Spolupráce společně s Bohem, jako s partnerem. Hledání smyslu situace skrze něj a situace skrze Boha. Pocit, že Bůh to dělá tak, jak je pro mě dobré. Spolupráce s Bohem, ke zmírnění obav, atd.

Aktivní religiózní kapitulace - aktivní odevzdání kontroly Bohu: Dělat, jak nejlépe umím a odevzdat situaci Bohu. Udělal jsem co jsem mohl, zbytek je v Božích rukou. Ovlivnil jsem, co jsem mohl, zbytek odevzdávám Bohu. Pokusil jsem se udělat, co jsem mohl, zbytek je na Bohu, atd.

Pasivní religiózní odložení - pasivní čekání na Boha a jeho převzetí kontroly nad situací: Neudělal jsem mnoho, pouze čekám, že Bůh problém vyřeší za mě. Nepokusil

jsem se udělat nic, jen očekávám, že Bůh převezme zodpovědnost. Nepokusil jsem se to zvládnout, pouze čekám že Bůh ze mě starosti sejme. Věděl jsem, že nemohu situaci zvládnout, tak jsem očekával, že Bůh situaci převezme, atd.

Prosba o přímou intervenci – kontrola očekávána skrze Boha ve formě zázraku či přímé intervence od Boha: Prosby k Bohu, aby situaci obrátil v dobrou. Modlení se za zázrak. Vyjednávání s Bohem a vytváření dohod s ním. Žádosti k Bohu, aby zase vše bylo v pořádku, atd.

Sebeřídící strategie zvládnání – hledání řešení spíše skrze vlastní aktivitu: Snaha změnit pocity bez Boží pomoci. Snaha pochopit význam situace bez spoléhání se na Boha. Učinit rozhodnutí, co dělat bez Boží pomoci. Spolehnout se na vlastní schopnosti i bez Boží podpory. Záměr ovládnout situaci sám, atd.

### **Strategie zaměřené na získání komfortu a blízkosti k Bohu**

Hledání spirituální podpory – hledání Boží lásky a péče: Víra, že Bůh je na mé straně, že je se mnou. Obracení se k Bohu pro sílu, podporu, vedení, pohodlí, atd.

Náboženské zaměření – napojení na náboženské aktivity k odvrácení pozornosti od stresoru: Modlení za oproštění se od problému. Přemýšlení o spirituálních záležitostech abych přestal na problém myslet. Zaměření se na náboženství, abych se problému přestal obávat. Navštěvování kostela abych přestal na situaci myslet, atd.

Náboženské očišťování – dosahování spirituálního očištění skrze náboženské aktivity: Přiznání si vlastních hříchů. Žádání odpuštění. Snaha méně hřešit a žádání Boha, aby v tom byl nápomocen. Hledání odpuštění u Boha, atd.

Spirituální napojení – propojenost se silami, které jedince přesahují: Hledání silnějšího spojení s Bohem, s jinými lidmi. Budování silného vztahu s vyšší mocí. Získávání silnějších spirituálních pocitů. Uvědomění si, že můj život je částí většího spirituálního celku, atd.

Spirituální nespokojenost – vyjádření nespokojenosti se vztahem s Bohem v zátěžové situaci: Úvahy o tom, zda mě Bůh opustil. Vztek, že Bůh neodpověděl na moje modlitby, že tu není pro mě. Zpochybňování Boží lásky k vlastní osobě. Pochyby, zda o mě Bůh má zájem, atd.

Vymezování náboženských hranic – jasné vyznačení přijatelného a nepřijatelného chování a setrvání v těchto hranicích: Vyhýbání se lidem, kteří nesdílejí stejnou víru. Dodržování náboženské praxe a učení. Ignorování pokynů, které nejsou v souladu

s mou vírou. Snaha přesvědčit ostatní o mé víře. Stranění se jiným náboženským směrům.

### **Strategie zaměřené na dosažení intimity s druhými a s Bohem**

Získávání podpory – hledání útěchy a uklidnění od členů duchovní skupiny: Hledání podpory u duchovních. Žádání, aby na mě pamatovali ve svých modlitbách. Žádání ostatních členů sboru o modlitbu za mě. Hledání lásky a zájmu u členů vlastní církve, atd.

Náboženská pomoc – poskytování spirituální podpory ostatním: Modlení se za to, aby se ostatní měli dobře. Nabízení spirituální pomoci rodině a přátelům. Nabízení spirituální síly ostatním. Snaha zajistit ostatním spirituální pohodlí atd.

Interpersonální náboženská nespokojenost – vyjádření zmatku a nespokojenosti se vztahem s duchovními a členy náboženské skupiny v zátěžové situaci: Nesouhlas s tím, co chce církev, abych udělal, či v co věřil. Nespokojenost s duchovními. Úvahy nad opuštěním církve. Pocity odmítnutí, či ignorování. Úvahy o tom, zda tam pro mě duchovní opravdu byl, atd.

### **Strategie zaměřené na dosažení transformace**

Hledání náboženského směru – hledání pomoci v náboženství, při nacházení nového životního směru, když ten starý ztratil svoji funkčnost: Žádání Boha, aby pomohl najít nový životní smysl. Modlení se za nalezení nového důvodu žít, za objevení nového smyslu od Boha. Hledání nového směru v životě u Boha, atd.

Náboženská přeměna – hledání náboženství pro radikální změnu v životě: Hledání úplně nového života skrze náboženství. Potřeba absolutního spirituálního probuzení. Modlení za úplnou transformaci svého života. Změna celého způsobu života. Sledování nové Boží cesty. Naděje na duchovní znovuzrození, atd.

Náboženské odpuštění – spolehnutí se na náboženství v pomoci při přechodu od hněvu, zranění a strachu, které jsou překážkou v nalezení pokoje: Vyhledání Boží pomoci v oproštění se od vzteku. Prosby k Bohu, aby mi pomohl být shovívavější a překonat hořkost. Hledat Boží pomoc ve snaze odpouštět druhým. Hledání duchovní pomoci pro

vzdání se svého vzteku, atd.<sup>2</sup> (srov. PARGAMENT, KOENIG, PEREZ 2000, s. 522-524)<sup>3</sup>.

Tento model spirituálního zvládnání, nabízející ucelený pohled na spirituální copingové strategie, upozorňuje na pozitivní i negativní vliv spirituálního copingu. Běžně je v teoriích spiritualitě/náboženství připisována spíše pozitivní role, při zvládnání zátěžových situací (BOURDREAUX, CATZ, RYAN, AMARAL-MELENDÉZ, & BRANTLEY; CARVER, SCHEIER, & WEINTRAUB, in PARGAMENT, KOENIG, PEREZ 2000, s. 524).

Je tedy nutné si uvědomit, že spirituální strategie mohou mít i disfunkční formy, které naopak zvládnání zátěžových situací ovlivňují negativně a jsou tak spojené s takzvaným distresem – negativní formou stresu (PARGAMENT, KOENIG, PEREZ 2000).

### **3.2 Spiritualita v zátěžových situacích – výsledky studií**

Ungureanuová a Sandberg se ve své práci zabývali rolí spirituality u rodičů, kterým zemřelo dítě. Jako výzkumnou metodu použili analýzu dokumentů. Své bádání zaměřili na roli spirituálních copingových strategií u těchto párů. Analýze podrobili všechny články a knihy od roku 1980, určené dvojicím, potýkajícím se s úmrtím vlastního dítěte, jejichž tématem byla spiritualita/religiozita jako copingová strategie, v rámci zažívané krize. Autoři závěrem uvádějí, že spiritualita/religiozita, jako copingová strategie v takto nejvýše zatěžující a velmi složité životní situaci, poskytuje párům podporu a udržuje jejich spojení (UNGUREANU & SANDBERG, 2010).

Ve výzkumu R. Saleema, byla dokázána silná korelace mezi spiritualitou a kvalitou života dotazovaných a to bez ohledu na to, zda byli dotyční věřící nebo ne. Výzkum sledoval čtyři faktory: fyzickou a psychickou pohodu, zdraví a životní prostředí (jedině u posledně zmíněného byla korelace negativně nevýznamná). Taktéž byla nalezena korelace mezi spiritualitou a psychickým pocitem probanda. Hlavním rozdílem mezi věřícími a nevěřícími byl v hloubce jejich spirituality, která zde byla měřena pomocí

---

<sup>2</sup> Osobní překlad autorky diplomové práce

<sup>3</sup> Zde je třeba upozornit, že autoři svoji studii vytvořili na pozadí religiozity USA, tudíž je tento koncept určen pro americkou populaci. V našich sekulárních podmínkách bychom tedy mohli zaměnit slovo Bůh za osud, vesmír atd.

Spirituality Attitude Scale. Věřící měli ve všech měřených položkách vyšší skóre, oproti nevěřícím (SALEM, 2017)

Flores a jeho kolegové, se ve své studii zaměřili na vztah spirituality a emoční inteligence. Nejzajímavějším zjištěním, podle autorů, je, že denní duchovní zážitky dotazovaných, jsou prediktorem emoční inteligence. Ze studie vyplývá, že emoční inteligence, sebeúcta, štěstí a sebevědomí, byly pozitivně spojeny s aspekty duchovnosti člověka (FLORES, et al., 2013).

Archana a kol. se ve své studii zabývali vztahem spirituality a resilience u univerzitních studentů. Na podkladě jejich práce bylo zjištěno, že psychická pohoda, resilience a spiritualita navzájem pozitivně korelují (signifikantně). Odolnost a každodenní duchovní zkušenost se ukázaly jako významný prediktor psychické pohody studentů. Studenti s duchovním životním přístupem k životu vykazují vyšší stupeň psychické pohody. Jedincova spiritualita, dle autorů, pomáhá také při zvládání stresu. V diskuzi autoři zmiňují studii z roku 2004, autorů Maselkoa a Kubzanskyho, kteří dospěli ke stejným výsledkům. a to, že s narůstajícím počtem spirituálních prožitků za den, roste i psychická pohoda dotyčného (ARCHANA et al., 2014).

Kladný vliv spirituality na životní styl respondentů se prokázal i ve studiích slovenských kolegů. Ti se zaměřovali na vztah spirituality a šikany u adolescentů. Z šetření vyplynulo, že u dotazovaných, kteří disponovali vysokou spirituální pohodou – spiritual well-being, se vyskytovalo mnohem menší riziko ohrožení ostatních šikanou (DUTKOVÁ, 2017).

Ne všechny studie se však shodují v tom, že má spiritualita vliv, ať už pozitivní, či negativní, na zdraví, psychický stav, či spokojenost jedince.

Například Cragunová a její kolegové, ve svém výzkumu zjistili, že když byla spiritualita konceptualizována jako zkušenost nadpřirozeného, neměla přímý nebo nepřímý vliv na tělesné, duševní, či sociální zdraví. Religiozita však měla malý, ale významný přímý účinek na sociální zdraví pouze v jednom ze zkoumaných vzorků (CRAGUN et. al, 2016).



Také autoři Park a kol., kteří se se svou studií zaměřili na význam pocitu duchovní pohody u adolescentů a mladých dospělých, kteří přežili rakovinu, ve výsledcích neprokázali, že je spiritualita pro všechny přeživší nezbytnou součástí jejich každodenního života. Ale pocit duchovní pohody (spiritual well-being) a bojovnost dotazovaných, koreluje se schopností přizpůsobit se a přijmout omezení, jež nemoc přinesla (PARK & CHO, 2017).

## **4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

### **4.1 Úvod do výzkumného šetření**

*„Jung předpokládá, že člověka nelze adekvátně zkoumat obyčejnými vědeckými metodami. Nejdůležitější součástí člověka nelze podle Junga objektivně verifikovat. Vědomí nelze přímo pozorovat. Může být zkoumáno pouze na základě toho, co lidé vypovídají, že se v něm odehrává...“ (JUNG, cit. dle MOORE, ed., 1998, str.112).*

Spiritualita, jako oblast vnitřního světa člověka, je oblastí velmi intimní. Je to sféra, jejíž sdílení je vyhrazeno nejbližšímu okruhu lidí. To, že je toto téma, jistým způsobem, stále veřejně tabuizováno, neubírá nic na faktu, že je velmi pestré a bohaté.

Proto je těžké, až nemožné, zkoumat spiritualitu exaktně a přitom ji tak, v rámci vědeckého přístupu, nezredukovat a tím nepřijít o její plnou podstatu (FLORES et. al, 2013).

Na základě těchto poznatků, jsem zvolila kvalitativní typ výzkumného šetření. Uvědomuji si, že výsledky budou jen stěží aplikovatelné na populaci, avšak pro moji práci, obzvlášť vzhledem k zaměření oboru studia, je podstatnější zachytit individuální prožitky spirituality dotazovaných.

Kapitola výzkumného šetření je rozčleněna do několika podkapitol. V těchto podkapitolách představuji předmět a cíle výzkumného šetření, dále vlastní výzkumné šetření, ve kterém osvětluji volbu respondentů, etickou stránku průzkumu a v další podkapitole jeho průběh a analýzu dat.

### **4.2 Předmět, cíle a metody výzkumného šetření**

Výzkumné šetření bylo zaměřeno především na roli spirituality českých mužů a žen, ve zvládnání zátěžových situací. Kladlo si za cíl zjistit, zda a případně jaké spirituální strategie používají čeští muži a ženy v případě, že se jejich život dostane do náročného období a zda jsou tyto strategie přínosem v jeho řešení.

### **4.2.1 Výběr respondentů**

Záměrem této práce je, mimo jiné, upozornit na fakt, že spiritualita je součástí života každého člověka, a že hraje roli i v životě lidí, kteří se jí nikterak zvlášť nezabývají. Volba respondentů, a to i vzhledem ke skutečnosti, že do tohoto výzkumného šetření byli zařazeni, na rozdíl od mé bakalářské práce, i muži, byla omezena minimálně. A to pouze dolní hranicí věku osmnácti let, příslušností k české národnosti a ochotou spolupracovat při tomto výzkumném šetření.

Oslovila jsem tedy několik mužů a žen z širšího okruhu známých, aniž bych se předem informovala, zda nějakým způsobem spiritualitu ve svém životě praktikují.

Velmi mě překvapilo, že z oslovených mužů mě nikdo neodmítl, dokonce dva z nich téma této diplomové práce, při mém vyprávění, zaujalo natolik, že mi sami nabídli rozhovor. I když jeden z nich s vyjádřením, že je „ateista“. Tento fakt vyvrátil domněnku, kterou jsem vyslovila v bakalářské práci, že muži jsou méně ochotni o tématu spirituality mluvit. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem šest osob. Tři ženy a tři muži. Respondenti byli záměrně vybráni s ohledem na různorodost věkových kategorií a výše dosaženého vzdělání.

### **4.2.2 Etická stránka výzkumného šetření**

Každému z respondentů jsem před rozhovorem vysvětlila povahu výzkumného šetření, jeho cíle a následující průběh. Upozornila jsem na to, že v případě, kdyby bylo cokoliv nepříjemné, mohou rozhovor přerušit, či ukončit. Poskytla jsem ujištění, že pokud by si účast na šetření rozmysleli, mohou jej i zpětně, do ukončení šetření, odvolat. Obeznámila jsem je s faktem, že s pořizovanými nahrávkami, jejichž součástí je i souhlas s použitím nahraného rozhovoru pro účely této diplomové práce, sloužícími pouze jako podkladový materiál určený k jejich písemnému zpracování, bude zacházeno dle etického kodexu s nejvyšší opatrností.

Výstupy jednotlivých rozhovorů jsou zcela anonymní, všechna jména byla, pro účely analýzy textů, změněna, stejně jako názvy míst, které by mohly vést k případné identifikaci respondentů.

### **4.2.3 Volba výzkumné metody**

Důvodem volby metody narativní analýzy byl fakt, že při rozhovorech jsem považovala za důležité, zachovat linii příběhu respondentů a co nejméně do něj vstupovat. V psychologii je vyprávění příběhu, jenž má, z historického úhlu pohledu, jednu z nejvýznamnějších rolí v předávání zkušeností, chápáno především jako „*prostředek tvorby významu, či smyslu*“ (CHRZ, 2007 s.6) a jako takové je jedním z nejdůležitějších nástrojů pro pochopení unikátního světa jedince, jeho myšlení a jednání.

Narativní analýzou tedy rozumíme analýzu příběhu, na základě (auto)biografického vyprávění.

#### **4.2.3.1 Narativní analýza**

Narativní přístup nám nabízí možnost pochopení toho, že díky narativní organizaci se utváří životní řád. Život dostává tvar, nalézá souvislosti, smysl a směřování. Život je zde tedy ztvárněn pomocí narativní konstrukce a je jí zároveň také interpretován. Pro pochopení jedincova světa je tedy, v narativním přístupu, důležité zaměřit se na jeho způsob „*narativní strukturace*“ (CHRZ, 2007 s.6).

#### **Narativní rekonstrukce**

Narativní rekonstrukcí rozumíme nástroj narativní analýzy, jehož prostřednictvím získáváme z respondentova vyprávění potřebná data sloužící k interpretaci významů.

Výzkumník se, pomocí převyprávění příběhu, pokouší uchopit, předložit a zdůraznit struktury, jimž je vypravěčem přikládán význam. Děje se tak prostřednictvím metafory, jež umožňuje dávat do souvislosti jednotlivé zápletky příběhu vyprávěcího a zároveň je nosíkem dialogu v procesu zpracování dat (CHRZ, 2007).

Následující řádky popisují jednotlivá témata, která byla zvolena pro analýzu dat, získaných z rozhovorů.

Další kategorie narativní analýzy uváděné Chrzem , zápletky a figury, reflexe a hledisko a diskurzivní kontext, nebyly použity s přihlédnutím k cílům výzkumného šetření. (CHRZ, 2007)

### **Životní témata**

Ve vyprávěném příběhu se vždy objevuje to, „oč se v životě jedná“ „oč v životě běží“-tužby, záměry, přání. Na podkladě těchto, vyslovených i nevyslovených substancí, vystupují do popředí příběhu životní témata vyprávěcích. Byť jsou jakousi výchozí kategorií analýzy, již díky „snadnosti“ jejich identifikace, samy o sobě nenabízí porozumění toho, jakým způsobem se ztvárňují, proto je třeba nahlédnout i další kategorie utváření života či zkušenosti vypravěče (CHRZ, 2007).

### **Ztvárnění jednání**

Pokud se na zkušenost, vyjádřenou autobiografickým vyprávěním, podíváme optikou výše řečeného, nemůžeme přehlédnout její ústřední aspekt, řád lidského jednání. Člověk se totiž při „vyprávění o životě“ nebo také „žitém vyprávění“, situuje do jistých pozic, ve kterých přijímá menší, či větší odpovědnost v kontextu děje za to, co dělá. V narativní konstrukci tedy člověk, vzhledem k tomu, že se rozvrhuje jako jednající bytost, svoje jednání zdůvodňuje a ospravedlňuje a také vyhodnocuje cíle, díky jejichž dosahování se k tomuto jednání uchýlil (CHRZ, 2007).

### **Hodnoty a přesvědčení**

Autobiografická vyprávění obsahují různé formy toho, „oč v životě běží, jež jsou odpovědí na otázky typu „co je dobré“, „oč má cenu usilovat“, „jak je správné jednat“. V samotném vyprávění tedy můžeme nalézt jistý systém hodnot a přesvědčení, který je neoddělitelný, srostlý s konstrukcí vyprávění a nemůže tedy existovat mimo ni. Tyto hodnoty jsou takřikajíc „ztělesněny“ ve všech třech výše uvedených částech, vystupujících v narativní rekonstrukci. Totiž v „tématu“, „ztvárnění“ i v „zápletkách“ (CHRZ, 2007).

### **Obrazy sebe a druhých**

Pozice vyprávěcího, konstruovaná v jeho vyprávění, určuje jeho určité postavení v příběhu, přičemž zásadní je to postavení, které je ve vztahu k druhým. Vyprávěcí interpretuje sebe, jako „postavu, vedle dalších postav“, což nám v narativním přístupu usnadňuje chápat sebeobraz vypravěče a obraz druhých jako konstrukci „pozic a postav“. Při konstrukci sebeobrazu se vyprávěcí „rozvrhuje v čase“, jako někdo, kdo postupuje k nějakému hodnotnému cíli. V narativní konstrukci je třeba zaměřit se také

na to, že jedinec je „nositel“ více pozic a tím pádem tvůrcem dialogu více hlasů, které se mohou přit o to, „oč v životě běží“ a v těchto sporech nacházet smysl (CHRZ, 2007).

#### **4.2.4 Průběh výzkumného šetření**

Výzkumné šetření probíhalo, dle volby účastníků, v pro ně bezpečném prostředí, na klidném, tichém místě, aby nedocházelo k vyrušování průběhu rozhovoru. Respondentům jsem nejprve vysvětlila fakta, která jsou podrobněji popsána v oddíle 4.2.2, Etická stránka výzkumného šetření. Poté jsem jim, ještě jednou, podrobněji, vysvětlila průběh celého rozhovoru. Použila jsem, pro lepší orientaci respondentů, metodu kresby životní cesty. Participantům byly nabídnuty tužky, pastelky a papír, aby si do něj mohli zakreslit svoji linii životní cesty, na které si poznačili jednotlivé body svých zátěžových situací. Byla jim ponechána absolutní volnost v jejím ztvárnění. Taktéž jsem je ujistila o tom, že nemusí pospíchat a vše si mohou promyslet tak dlouho, jak budou potřebovat. Poté, co byli hotovi s kresbou, jim byla položena první otázka, která byla zaměřena na to, jaké zátěžové situace prožili a také na to jakým způsobem je zvládali. Další otázky byl spíše podpůrné, sloužící k plynulosti průběhu rozhovoru. Mým cílem bylo zasahovat do vyprávění respondentů co nejméně, aby se zachovala autentičnost. Rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně vlastnoručně přepsány a připraveny k následné analýze textu.

### **4.3 Analýzy rozhovorů**

#### **4.3.1 Daniela**

##### **Profil respondentky**

Daniele je 61, let žije v menším městě ve středních Čechách, kde pracuje jako kosmetička. Několik dní v týdnu dojíždí za prací i do Prahy. Práce ji velmi baví a naplňuje, především pro komunikaci s lidmi. Má dvě dospělé děti a od dcery jednu vnučku. Je rozvedená, ale momentálně má přítele, se kterým sice nežije, ale velmi často se vídají.

## Životní témata

Daniela už jako malá nacházela uklidnění v modlitbě, která ji přinášela útěchu při ztrátě maminky:

*„...tak já už jsem Boha hledala jako malá holka. Furt jsem se modlila, nevím, co, ale já jsem to cejtila, že mi to pomáhá...“ (ř. 98-99).*

Cesta jejího hledání pokračovala, skrze spiritualitu, díky jejímu velkému strachu o děti :  
*„...ale měla jsem hroznej strach o ně. Nenormální, jo ..no, pořád, jsem šla, jestli dejchaj a budila jsem je, aby se hejblí. Takovej strach o ně, ale až hodně dlouho, až do šestnácti, pak už to trošku šlo“ (ř. 56-59),* které vyústilo v hledání klidu a jistoty u Svědků Jehovových: *„...když už jsem potom měla děti, tak jsem vlastně studovala Bibli, ale se svědkama, jo, Jehovovejma. To mi taky hodně pomohlo, ale zjistila jsem, že je to pro mě hodně ubíjející, ale hodně, hodně jsem si z toho vzala“ (ř.100-104).*

Díky nenalezení přesně toho, co potřebovala, se na své cestě posunula k hledání díky ezoterickým naukám: *„...že jsem zase hledala něco jinýho, to pravý. Až jsem to našla, vlastně v tý ezoterii, toho jako to už, to jsem si všechno převrátila úplně...“ (ř. 117-119).*

Začala si uvědomovat, jak je důležité přiznat si vlastní chybu. Důležitost pravdivosti ve svém životě a jejího vlivu na zdraví a dobrý pocit: *„A proto byly dřív zpovědnice. To je všechno správně, co je v bibli, prostě se lidi chodí do té zpovědnice na zpověď, tam se vybrečí, tohle a vopravdu to ze sebe dostanou a je to hrozně zdravý. JO?“ (ř.135-138).*

Postupně začala chápat, že má svůj život ve svých rukách a že je strůjcem svého osudu, svoji spiritualitu vnímá jako obraz Boha v sobě a to ji přináší klid a zbavuje ji strachu: *„Mě to vždycky pomůže, já když jedu letadlem, tak si udělám ochranu, ale pak už na to nemyslím, že by se něco stalo, já tomu věřím, že jsem ochráněná. No a tímhle tím způsobem to potom pomáhá...“ ..... „Já si myslím to moje. Ted' jsem poznala, že mě nikdo neochraňuje okolo, ale že to je ta energie, jak jsou všichni spojení a že to vyšleš, tak máš co chceš. V Bibli je jako napsaný, že ti dá jako všechno. O co si řekneš. O co si neřekneš, to nemáš. O co si řeknem, tak to je automatický a ono to tak funguje“ (ř.143-153).*

Ústředním tématem Danielina vyprávění je **hledání**. Již jako malé dítě, hledala Boha v modlitbách, snad jako odpověď na ztrátu kožního pigmentu, ztrátu matky. Její cesta je poznamenaná spoustou útrap. Od **méněcennosti**, která je dalším tématem příběhu, iracionálního **strachu** o děti i o vlastní život, až po hledání vlastní **zodpovědnosti** skrze

**pravdivost**, kterou vnímá jako součást spirituální cesty, provázející ji téměř celým životem. **Spiritualita** je tedy silným nosným tématem celého vyprávění.

### **Ztvárnění jednání**

Daniela působí velmi energicky a je na ní vidět, že do hloubky přemýšlí o životě. Z jejího vyprávění je cítit současná vyrovnanost se životem, v určitém období se však se zátěží vyrovnávala pomocí strategií, které ji úlevu nepřinášely: *„zničilo mě to, já jsem se to, já jsem se chovala do hloubky špatně. Místo, abych to, tak já jsem se tím živila, tím zlem. Furt jsem o tom mluvila, jak je mi špatně, proto jsem dostala ty deprese, že jo, viš, furt jsem říkala...pak jsem se s každým bavila: Hele a čím to je, že mě to tady bolí a čím to je...furt s každým, já sem tím otravovala kde koho a tím jsem se dostávala níž a níž, až jsem z toho dostala deprese. Tak takhle to je, přece. Když to živiš, tak je to horší a horší (ř. 76-83 ).*

Její tehdejší jednání ji přinášelo větší a větší stres, který se projevil v psychosomatickém onemocnění: *„To jsem si to sama přivolala tím, že já jsem furt hubla, hubla a to se povolily ty svaly, mě začla bolet pořád hlava a já jsem si vsugerovala, že mám nádor, viš, a furt jsem přemejšlela o nemocech, až se ze mě stal hypochondr chvíli no a měla jsem fakt těžký deprese“ (ř. 39-44).*

Dočasnou úlevu ji přinášelo členství v náboženské sektě Svědků Jehovových: *„...tak jsem vlastně studovala Bibli, ale se svědkama, jo, Jehovovejma. To mi taky hodně pomohlo, ale zjistila jsem, že je to pro mě hodně ubíjející, ale hodně, hodně jsem si z toho vzala... „ (ř.101-103).*

Postupně si však začala uvědomovat to, že ona sama je strůjcem vlastního osudu a připouštět si možné zdroje svých problémů a hledat řešení:

*„To je přesně ono, jak jsem jednou jela autobusem a furt jsem si nechtěla přiznat, že jsem Lukášovi ublížila, když byl malej, furt jsem to jako zasouvala, nechtěla jsem se tím, furt jsem to jako zasouvala, nechtěla jsem se tím trápit viš a jednou mi někdo řekl, nebo jsem si to někde vyčetla, že tohle nemám zasouvat, že si to mám jako prožít a tím pádem, když si to prožiješ, tak se očistiš, už se s tím, v tu chvíli se s tím potejráš, sice, ale pak už tě to nikdy nebolí, už nikdy“ (ř. 127-132).*

Dokázala se vyrovnat se svými strachy, dokázala si připustit svoje chyby a díky spiritualitě nalézá vlastní cestu a jistotu sama v sobě:



*„Aaaa já si mu řeknu a okamžitě cejtím uvolněnost a takovou tu víru. A takhle to mám. A říkám si o cokoliv...si třeba říkám, proč už jsem si dlouho o nic neřekla, já se tady trápím, někdy zapomenu, pak si řeknu, poděkuju a dobrý. Vždycky mi to pomůže, ten Bůh ve mně. NO...“ (ř. 159-163).*

Danielino jednání je příběhem malého, ošklivého káčátka, trpícího poruchou pigmentace, proměňujícího se v krásnou zářivou labuť. Daniela jako malá přichází o část svého sebevědomí, díky ztrátě pigmentu. Následně také o milovanou maminku. Její strasti vyústí do podlehnutí negativním myšlenkám, které ji uvrhnou do depresí. Ty nejprve řeší klasickou, následně však i alternativní léčbou, hledáním opory ve spirituální pomoci. Zdá se, že její jednání bylo do jisté doby závislé téměř výhradně na oporách z vnějšku. Díky četbě duchovní literatury však postupně přichází k poznání, že je velmi důležité připustit si svoje chyby, strachy a provinění z minulosti. Nalézá tak, skrze spiritualitu, oporu sama v sobě. Stává se tak ze zoufale hledajícího dítěte dospělou ženou, která věří, že je schopna ovlivnit sama svůj život.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Pro Danielu je důležité, aby byl člověk ve svém životě pravdivý. Je přesvědčená, že to je ta správná cesta k odstranění neduhů, které ji i ostatní trápí. Víra pro ni hraje důležitou roli v životě.

*„nebo že jsem vlastně až nedávno jsem zjistila, že, proč byly ty kukaně, jak se tam oni zpoví.... zpověď, že to je hrozně důležitý“ (ř. 123-125).*

Je přesvědčená o tom, že psychické problémy pramení z potlačování myšlenek na vlastní chyby.

*„Proto máme, maj lidi deprese, protože si lidi nic nepřiznají a neřeknou to. A měli by chodit do kostela a vopravdu to rovnou na zpověď a vopravdu se vyříkat i z toho nejhoršího, takhle to je...“ (ř.138-141).*

Velkou hodnotou je pro ni láska, věří, že když bude lásku vysílat, láska ji přijde zpět:

*„Láska, hrozně moc. Bez lásky láska není, jak zpívá Zelenková, to je přesně ono, když mám v sobě tu zlost, tak si uvědomuju, tak si řeknu: Hmm, jak ke mně může přijít láska, že jo, bez lásky láska není“ (ř. 165-168).*

Daniela je žena, která ve svém životě již hodně prožila a svoje hodnoty založila na přesvědčení, že spiritualita je velmi důležitou součástí lidského života, domnívá se, že lidé, kteří si tento fakt neuvědomují, ubližují sobě i ostatním:

*„Mrzí mě jenom, že se to nedostalo, že se to nedozvědí všichni lidi, nebo spousta lidí, protože, když už to takhle pozoruju, jak se zbytečně trápí, a jak jsou zlí a jak neví, co vůbec dělají, přesně, jak říkal Ježíš na kříži, že oni neví, ti ani neví, co dělají, že se tím taky zabijou. Že je to zabije. No, to mě mrzí, když některý slyším ty lidi jak to. To víš, že taky se musím hodně učit pořádk“ (ř.173-179).*

Díky svým zkušenostem se snaží žít v souladu se svými hodnotami a přesvědčeními, to z ní dělá člověka, který ostatním přináší naději a dobrý pocit. Je rozhodnutá ve své cestě, byť zatím s jistými pochybami, pokračovat díky neustálému studiu a šířit svoje poznatky, nenásilnou cestou, dál: *„Že jim dokážu vždycky něco hezkýho říct. Nebo, víš, tak jako napravuju trošku náck, ale není to, nepřisluší mi to, ale vždycky to jako udělám a cítím, že to bylo dobře. Že voni jdou a je jim dobře“ (ř. 189-192).*

Pro Danielu je důležitá pravdivost k sobě. Její příběh je prosycen potřebou otevřeně si přiznat svoje prohřešky z minulosti. Je přesvědčená o tom, že psychické problémy pramení z nedostatku možností otevřeně o nich mluvit, svěřit je vyšším silám a díky tomu nazírat následky svého chování. Věří, že láska je cestou k ještě větší lásce a tuto zkušenost předává lidem ve svém okolí, což ji přináší pocit uspokojení.

### **Obrazy sebe a druhých**

Danielin život nebyl jednoduchý, když jí bylo 12 let, umřela jí maminka, přesto tuto těžkou ztrátu dnes popisuje jako přínos. Díky tomu, že jí maminka chyběla, stala se silnějším člověkem:

*„.....cítila jsem se...já jsem vlastně, ano, já jsem to asi tak náck úplně necítila, jako hrozně, kdyby mi bylo šestnáct, ale ona mi chyběla tím, že jsem žila vlastně jakoby poloviční život bez mámy, takový to bylo...ale zase jsem byla silnější, v tom životě potom...“ (ř. 67-71).*

Daniela trpí ztrátou kožního pigmentu, která měla pravděpodobně počátek v zátěžové situaci - přechodu na jinou školu ve větším městě. Zpočátku, jako malá, tuto odlišnost nijak neřešila, ale s příchodem puberty se tato kožní vada projevila jako zdroj méněcennosti. Upozadovala sebe, aby nějakou hodnotu, díky ostatním, získala: „*Noo, to*

*jsem, to se mi to rozlejšalo a pak v patnácti letech, když přišla ta puberta, tak jsem se cítila v pubertě vlastně tak jako flekatá, taková jako méněcená hodně a furt jsem všechny malovala, o všechny se starala, vo sebe ne, protože jsem si myslela, že to není důležitý...“ (ř. 26-30).*

Postupem času si ale byla díky tomu, že studovala Bibli u Svědků Jehovových, začala uvědomovat, svoji rovnost s ostatními: „... že se *nemaj vyzdvihovat určitý lidi, že jsme všichni stejní, že jsme si rovný, jo...tam bylo, že se nemaj slavit narozeniny, jo, že to je prostě, pak je středem pozornosti to dítě a druhý závidí a tím se rozvíjí ta závist...“ (ř.108-111).*

Začala pomalu získávat sebevědomí byť svoje působení u „svědků“ považuje za období, které ji vyčerpávalo. Přesto, že nakonec dobrovolně odešla, dalo jí určitý náhled na to, co je v životě důležité:

*„Pak, no, pak bylo, když už jsem byla trošičku to, jsem si uvědomila, že jsem hezká, že jenom ty, že je to tady ta vada kosmetická, a že, samozřejmě mi to nebylo milý se někde svlíkat, a to, ale věděla jsem, že každéj máme něco, a že moje ty to předčí, ty moje zase hezký stránky“ (ř.32-36).*

*„...to, že jsem měla tu pubertu a tohle, to už jsem nějak věděla sama a samo mi to šlo, že jsem věděla, že kvůli takový věci se neto, nezničím a že musím ňák žít, začla jsem si o sobě taky myslet...že jsem pěkná holka, samo to už šlo nějak...“ (ř. 88-92).*

V současné době ji tento problém již netrápí, díky péči o svoji psychiku se jí začala kůže zabarvovat i na místech, kde dříve pigment nebyl. Její péče o duši jí přináší dobrý pocit, nachází v něm přidanou hodnotu, která má dokonce i přesah na ostatní v jejím okolí: *„Já jsem taková, už mi to hodně lidí řeklo i lidí, co dělám doma, že se ke mně přijdou, že se, že odchází ode mě vždycky úplně, ne nabitý, že šťastný“ (ř. 187-189).*

Daniela, jako mladá dívka, díky nemoci, necítila svoji hodnotu. Nabízela péči kamarádkám a sebe nepovažovala za důležitou. Postupem času, díky své duchovní cestě, začala nalézat samu sebe v pochopení svých strastí. Její vývoj stále pokračuje, díky četbě a intenzivnímu studiu duchovních nauk. Díky svému přesvědčení je schopná svoje poznatky předávat dál a díky tomu cítit naplnění.

## 4.3.2 Ilona

### Profil respondentky

Iloně je 53 let, pracuje jako zdravotní sestra v jednom soukromém zdravotnickém zařízení. Je rozvedená, ale žije s přítelem. Má jednu dospělou dceru, syn z předchozího vztahu zemřel ve čtrnácti letech následkem tragické události.

### Životní témata

Ilona jako dívka přišla o maminku, na kterou byla fixovaná a kterou potřebovala jako mladá žena po narození dítěte „*takže jsem tu mámu hodně potřebovala, samozřejmě nejen kvůli tomu dítěti, ale taky samozřejmě ještě kvůli sobě*“, (ř. 14-16).

Poté jí těžce onemocněl tatínek, o kterého se téměř rok starala a který následně zemřel, jeho odchod, díky své závislosti na rodičích zvládala velmi špatně.

„*Myslím si, že se s tím musí člověk, teda pokavaď je hodně citově závislej na těch rodičích, takovýhle, děti samozřejmě přicházej i v mladším věku vo rodiče, ale prostě jsem to zvládala dost špatně*“ (ř. 18-21).

Následně zjišťuje, že je opět opuštěná. Nejen matkou, otcem, ale i manželem, který ji v této těžké situaci nebyl oporou: „*...v tý době jsem teda neměla, i když jsem byla vdaná, tak tam teda nějaká podpora ze strany manžela vůbec jakoby nepřišla, nebyla, takže jsem na to byla sama*“ (ř. 30-33).

Podpora nepřichází ani ze strany sestry, která žije v jiném městě a moc se nevidají. Situaci si řešily každá po svém.

Zásadním obratem v Ilonině životě byla smrt jejího syna, kterou ona následně nazývá zkouškou a která způsobila její upnutí se k spirituálním strategiím zvládání.

„*A takovej úplně nejzlomovější, nejkrizovější rok byl pro mě úplně rok 2013, kdy mi tragicky zemřel syn, čtrnáct dní po maturitě, kdy se mi teda utopil a to je taková taková věc, která je nepřenositelná slovy*“ (ř. 36-38).

Velice vážně zvažovala sebevraždu, avšak to, že si uvědomila, že má ještě dceru a přátele, ji udrželo naživu: „*Tam jsem v tom roce docela silně a docela hodně uvažovala reálně o sebevraždě, protože když se něco takovýho stane, to pro vás asi končí celý svět..*“ (ř. 39-41).

Po smrti syna, se její už tak nefunkční vztah s manželem rozpadl a ona zvolila rozvod:

*„...opustila jsem úplně všechno, co jsem měla, to znamená dům, vzdala jsem se veškerého majetku, nechala jsem to manželovi a odešla jsem“ (ř. 61-63).*

Všechny tyto události se pokouší zpracovat na duchovní úrovni, navštěvuje různé spirituální skupiny a díky nim je schopná na situaci nahlížet jako na životní zkoušku, která ji posílí: *„věřím tedy v inkarnaci aaa věřím v to , vlastně tyhle zátěžové situace jsou pro lidi zkoušky“*(ř. 157-158) *„...člověk musí přijmout to, že mu ten život dává určitý zkoušky, určitou školu...“* (ř.167-168).

Doufá, že pokud tyto zkoušky zvládne, jednoho dne se znovu setká se svým synem a se všemi blízkými.

Život, který dosud Ilona prožila, byl plný odchodů lidí, které měla ráda, výrazným životním tématem, rysujícím se celým jejím vyprávěním, je **opouštění**. Opustila ji matka, na kterou byla fixovaná, vzápětí po ní i otec, o kterého se obětavě starala i přesto, že měla v péči dvě malé děti. Tou dobou ještě čerpá z vlastních energetických zásob, protože i manžel, kterého v těchto těžkých chvílích potřebovala, jí oporu nenabízí, opouští ji. Zlomový moment v jejím životě znamená odchod milovaného syna. V tomto období ji dochází vlastní zdroje. A volí strategii, kterou dosud zakoušela na vlastní kůži. Opouští vše, co budovala, manžela, majetek, dosavadní způsob života a svoji pozornost zaměřuje duchovním směrem, který jí nabízí útěchu v pochopení situace jako **zkoušky**, která je dalším tématem jejího příběhu. Toto pochopení jí nabízí možnost uchopit utrpení do vlastních rukou a použít ho k **seberozvoji**, dalšímu tématu jejího vyprávění.

### **Ztvárnění jednání**

Ilona přišla o rodiče ve velmi mladém věku, v období, kdy měla malé děti a potřebovala je. Tvrdí, že tenkrát žádnou pomoc nevyhledávala, přestože pro ni byla velkou zátěží, už i proto, že byla na rodičích extrémně závislá: *„V té době jsem měla malou dcerku, který byl necelý rok, takže jsem tu mámu hodně potřebovala, samozřejmě nejen kvůli tomu dítěti, ale taky samozřejmě ještě kvůli sobě. A tenkrát jsem vůbec o žádných psychiatrech, psychologích, ani vo žádných spirituálních věcech neuvažovala, prostě jsem to musela nějak zvládnout...“* (ř. 13-18). *„...děti samozřejmě přicházej i v mladším věku vo rodiče, ale prostě jsem to zvládala dost špatně“* (ř. 20-21).

Další obrovskou ranou byla smrt jejího syna, který po maturitě tragicky zahynul utonutím. V tu chvíli Iloně došly veškeré skryté zásoby zdrojů a zhroutila se: *Nooo, bylo to hodně, hodně těžký. Tam jsem v tom roce docela silně a docela hodně uvažovala reálně o sebevraždě...* (ř. 38-40).

Posbírala poslední zbytky sil kvůli dceři a tento čin nakonec nevykonala. Její strategií byla úplná změna celého života. Opustila manžela, majetek a dosavadní život a obrátila se na pomoc, do té doby jí neznámých lidí, kteří ji v této situaci pomohli: *„...pár pár lidí, který který mi nesmírně pomohli a prakticky mě obrátili jesi se to tak dá říct na stranu nějaký spirituality, duchovna, těžko říct“* (ř. 48-50).

Prvotní impulz od jiných lidí, kteří jí pomohli, postupně přerostl v sílu chopit se situace sama a hledat další pomoc: *„Našla jsem si ... nějaký články tý etikoterapie, doktora Šindlera, jak se vyrovnávat s těma situacema a našla jsem si tam pro sebe teda hodně ... užitečných věcí, abych se úplně nezbláznila“* (ř. 65-68).

Při svém hledání spirituální pomoci se posouvá díky literatuře a meditacím, ve kterých nachází odpovědi na svoje otázky: *„ty meditace mi pomáhaly, kdy teda člověk se ponoří do sebe a hledá samu sebe a přicházej mu odpovědi“* (ř. 76-78). Tuto schopnost rozvíjí otevřením energetických center, skrze které se napojuje na vyšší energie:

*„...pokavaď ji už máte po nějakých těch meditacích zprůtočnou, tak se ptáte a přicházej vám přicházej vám odpovědi, ale jak se to tak jako děje, to je zase nepřenositelný“* (ř. 123-126).

Do těchto stavů se dostává uváděním se do stavu rozšířeného vědomí, kdy si díky práci s energetickými centry „zprůtočňuje“ energii v těle. Díky tomu komunikuje s různými energiemi, na které se napojuje a ty jí odpovídají na její otázky: *„že mi je posílaj různé bytosti světla, který jsou teda v astrále a... na který se napojuju“* (ř. 105-107).

Vyslovuje však obavu z toho, že je možné se napojit i na špatné energie, a proto je nutné dobře vybírat osoby, které meditace vedou: *„musíte vybírat, aby to bylo opravdu vod člověka, ktorej to s váma fakt myslí dobře“* (ř. 118-119).

Ilona věří na karmu a na to, že to, co zde prožila je následkem činů v minulém životě. Pobyt zde tedy bere jako zkoušku a možnost napravit následky činů, které vykonala v minulém životě: *„...teda na tyhle inkarnace, a že jsme tady ve škole a že člověk musí přijmout to, že mu ten život dává určitý zkoušky, určitou školu* (ř. 166-167), *„...takže pokavaď jsem měla v minulým životě nějakou karmu špatnou, tak ted' ji prostě vyrovnávám tady“* (ř. 170-171).

Její další strategií zvládat zátěž je meditace a únik do přírody, kam často s přítelem vyrážejí: *„jak je to možný, tak prostě letíme ven z města do přírody medítovat nebo se jen tak procházet, nemusíte pořád jenom medítovat, že jo. Už jenom meditace je, když se procházíte v hezký přírodě, kde není moc lidí, kde prostě je to nezatížený téma špatnejma věcma, no...“* (ř. 214-218).

V počátcích jednání se Ilona, stává jakousi obětí tragického osudu. Umírá jí nejbližší rodina, manžel se k ní otáčí zády, ale ona vše musí zvládnout. A jakoby to osudu nestačilo, zkouší její sílu dalším úderem a bere ji syna. V tomto momentě, Ilona s posledními zbytky svých sil naloží tak, jak s ní dosud nakládal osud. Odchází a otáčí se k dosavadnímu životu, majetku, manželovi, zády. Hledá, pro ni, zatím skryté, zdroje, ze kterých by mohla čerpat energii a nachází je v podobě cizích lidí, kteří jí nabídnou pomocnou ruku a přivedou ji na cestu spirituality. Dále pak Ilona pokračuje ve svém hledání a objevuje sílu meditace a otevírání energetických center, čakr, díky kterým se napojuje na astrální bytosti, jež jí posílají odpovědi na její otázky. Na základě toho objevuje naději, víru v reinkarnaci, a tím zároveň šanci na napravení karmické zátěže. Chtěla bych zde podotknout, že ač se to zdá téměř neuvěřitelné, i přes všechny zkoušky, kterými Ilona prošla, je to optimistická, energická žena, ze které sálá harmonie a spokojenost se životem.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Iloniny hodnoty vychází z přesvědčení, že podstatné pro život je svědomí: *„jako žít slušnej jako žít jako slušnej člověk aa mít ..vyjít sám se sebou a umět žít se svým svědomím“* (ř. 98-100). Slušnost pro ni znamená i východisko ze situace, kdy věří, v reinkarnaci a v to, že to, co se člověku děje, je dílem jeho vlastních činů v předešlých životech: *„...věřím tedy v inkarnaci aaa věřím v to, vlastně tyhle zátěžový situace jsou pro lidi zkoušky, aby ta duše je tady na takovym, takový škole... „* (ř. 157-160), *„...a taky věřím v nějakou karmu a prostě to de zase ruku v ruce s tím s tím životem, jak ten člověk žije...“* (ř. 168-170). Díky tomu je přesvědčená, že se jednou znovu setká se svými milovanými: *„Takže se snažim to vylepšit, vylepšit a věřim, že se třeba jednou se svým synem potkám...“* (ř. 173-174), *„...hrozně se těším a myslím si, že se tam jako sejdeme jakoby všichni i v tý rodině, ty lidi co se maj potkat a potkávají se...“* (ř.178-180). Velkou hodnotou je pro ni tedy láska. A to nejen ta partnerská, ale celkově láska

k bližnímu. Věří, že díky lásce může lidstvo dosáhnout velkých věcí: „*Láska, že je důležitá láska. Protože cestou lásky a myslím si, že i k bližnímu svému, nemyslím jen k partnerovi, k manželovi, jo, myslím to ke všem lidem . Tak ta, tam kdybysme všichni si tu srdeční čakru otevřeli, a opravdu jeden druhého měl rád a chovali se k sobě slušně, tak si myslím, že jako lidi dokážem hodně věci...*“ (ř. 223-228).

Slušnost, je Iloninou hodnotou, díky níž, žitím dobrého života, může vyrovnávat svoji karmickou zátěž, která ji do teď, přináší pouze bolest. Věří, že když se dostatečně „vylepší“, tuto zátěž překoná a bude se moci setkat se svým synem i dalšími blízkými.

### **Obrazy sebe a druhých**

Ilona o sobě tvrdí, že pro ni dříve, před smrtí syna, duchovní hodnoty neměly žádný význam. Vše se obrátilo až po tragické události: „*já jsem byla těžkej, těžkej materialista a ono se odpoutat od toho materiálního života je dost těžký. Myslela jsem si, že to bude těžký i pro mě, ale opak byl pravdou. Najednou prostě jsem si pro mě věci materiální přestaly mít naprostou hodnotu*“ (ř. 56-60).

Věří, že většina lidí se na duchovní cestu vydá po nějakém prožitém utrpení, nepopírá však, že někomu jsou schopnosti jít duchovní cestou dány: „*Je zajímavý, že k tomuhle tomu jako se člověk upíná k tomu duchovnímu až když, většina lidí...sou lidi, že ne, že to maj že to maj prostě darem daný a jedou si už zjistěj najednou nějaký schopnosti a začnou je rozvíjet*“ (ř. 196-199).

Ona sebe však vidí jako běžného člověka, který si svoji duchovní cestu musí najít přes duševní bolest: „*Ale já jsem, já jsem asi jako ta většina lidí, když se prostě něco stane, tak člověk už pak jako hledá a hledá jak by jak by si to ustál po svém jinak...*“ (ř. 197-202). Svoje schopnosti nijak nevyvyšuje a tvrdí, že je teprve na začátku svojí duchovní cesty: „*...já jsem ještě takovej pidizačátník, já si vůbec nedovolím o sobě říct, že jsem nějak duchovně vyspělá, jo... já jsem na takovýmhle začátečku...*“ (ř. 183-186).

Věří však, že její spirituální cesta má význam a přináší do jejího života světlo: „*No, úplně, úplně mě to změnilo a teď si vedu celkem, celkem hezkej život. Můžu říct, že celkem hezkej život ...*“ (ř. 203-206).

Tvrdí, že schopnosti, které musí ona postupně získávat, mělo lidstvo od nepaměti, avšak tento fakt se „nehodil“ těm, co vládnou: „*...oni potřebujou člověka, kterej přemýšlí jako robot , ráno vstane, jde do práce vydělávat, že jo, na tu hypotéku, kterou si vzal a pěkně*



*aby ji splácel...“ (ř. 143-145), ...“lidstvo bylo zotročeno, protože oni nepotřebovali, aby lidi byli duchovně vyspělý a tyhle ty schopnosti postupně ztráceli...“ (ř. 130-132).*

Sebeobraz Ilony, je obrazem tvrdého materialisty, měnícího se pod tíhou okolností v člověka, nastupujícího duchovní cestu, která je vlastně hledáním ztracených, či, staletými potlačování, zapomenutých schopností. Cestu, kterou nastoupila, započala tragédie nešťastné smrti jejího syna, Ilonou vnímaná jako zkouška. Ona sama je přesvědčená, že nebýt této události v jejím životě, na tuto cestu by se pravděpodobně ani nevydala. Věří totiž, že současný systém, který pokračuje v tradici vládních systémů táhnoucích se do minulosti úmyslně zabraňuje rozvoji osob, kterým vládne.

### **4.3.3 Simona**

#### **Profil respondentky**

Simoně je 27 let, před několika málo lety vystudovala vysokou školu a v současné době pracuje v pedagogicko-psychologické poradně. Pochází z malé vesnice na Moravě, ale v současné době žije v Praze. Je svobodná a momentálně žije sama.

#### **Životní témata**

Když byla Simona ještě žačkou základní školy, těžce nesla chování ostatních spolužáků: *„...tak někteří ti kluci byli takoví jako ..., prostě si šťourali do ostatních a vysmívali se a já jsem vždycky s tím přijetím bojovala. Já jsem vždycky měla takové jakoby svoje kamarády, ale pořád tam bylo takové jakoby vysmívání se občas, ale to bylo na celou třídu, tak to jsem jakoby špatně nesla...“ (ř. 8-13) .*

Musela se potýkat se spoustou drobných událostí, jako třeba nevděk kamarádek, když se za ně postavila, až po situace náročné kdy byla zahanbena před celou školou: *„My jsme byli domluvení, že na mě nikdo nezbyl, nebo nezbyl, tak se tam jakože ze starších ročníků, že tam pro mě dojde někdo tančit a ten kluk, když byla ta pánská volenka, tak si pro mě nedošel na to první tančení. Tak já jsem z tama utekla, z té tělocvičny. A brečela jsem doma“ (ř. 19-23).*

Ani láska ji nepřinášela potřebnou oporu, když se zamilovala do prvního chlapce, ten její city neopětoval, *„...a vlastně začínala tam taková moje velká první jako láska, no.*

*Kdy vlastně byla neopětovaná, ale ten kluk furt se se mnou vídal občas a občas u nás i přespával, nebo někdo jsme spolu trávili čas. Aaaa já jsem to tehdy řešila tím, že jsem jakoby přestala jíst a zároveň jsem jako začala chodit nějak do kostela, no... (ř. 49-54). Její potřeba chodit do kostela, naplňovala její potřebu klidu a bezpečí: „ takový jako klid, takové jako bezpečí, že když jako, jsem někdo jako nevěřila v Boha tak tam bylo takové to jakoby bezpečí. Takové to zvláštní jako klid, pozastavení se, jakože i, no, nějaké pozastavení, klid, pocit bezpečí (ř. 56-61).*

Také vztah s jejím dlouholetým přítelem nepřinášel naplnění. Nebyla si jistá tím, zda je pro něj dost dobrá: „vztah s mým prvním klukem, s Janem, ..., ja jsem tam měla takovou jako nejistotu, jestli jsem jakoby pro něj dobrá“ (ř.70-72).

I další muž v jejím životě jí ublížil: „To byl vlastně Michal, před rokem a půl, ten strašně zlomil srdce, jako nejvíc mi zlomil srdce“ (ř. 168-169).

Často ji přepadá pocit osamělosti: „Takový jako dlouhodobě tam mám takový jako pocit samoty, osamělosti, no“ (ř. 142-143)...“...a potom Michalovi se zase přesunul vlastně ten pocit toho osamělosti, samoty „(ř. 183-184) .

Simona už jako malá zažívala značné množství negativních situací. Kamarádi ji nepodporovali, vysmívali se jí, nechali ji stát na parketě samotnou, jako jedinou dívku, která netančila. Muži i přátelé ji zanechávali opuštěnou, se **zlomeným srdcem** a pocitem **osamělosti**, což jsou dvě hlavní témata celého vyprávění. Zdá se jakoby Simonina **sebehodnota**, její další významné téma, byla neustále zkoušena dalším a dalším nepřijetím ze strany ostatních. Dokáže vyslechnout, sama se však upozaduje. Jakousi oporu nalézá v **klidu, pozastavení**, dalších tématech, které jí pomáhají vstoupit do vlastního nitra a dodávají jí pocit bezpečí.

### **Ztvárnění jednání**

Simona už od útlého věku bojuje s přijetím: „...já jsem vždycky s tím přijetím bojovala...“ (ř. 9-10), postavila se za kamarádky, které si však nevážily jejího činu: „No a já jsem je strašně přemlouvala, aby to neřekli těm maminkám. Oni to teda udělali a vlastně holky si toho potom vůbec nevážily, že to pro mě bylo takové zvláštní, jakože mě to mrzelo...“ (ř. 15-18). Ve chvíli, kdy za ní kamarádi běží, protože zůstala stát sama na parketě a utekla domů, zůstává zavřená sama uvnitř se svou bolestí: „A brečela jsem

*doma, zvonili na mě, protože já jsem bydlela vedle toho kulturáku, neotevřela jsem, .. no...“ (ř. 23-25).*

Když měla jako dívka nějaké problémy, třeba s otcem, uchýlovala se do kostela blízko svého domu, byť o sobě prohlašuje, že není věřící: *„Já jsem se nemodlila, jenom pro mě tam byl takový jenom jako, takový jako klid, takové jako bezpečí, že když jako, jsem něk jako nevěřila v Boha tak tam bylo takové to jakoby bezpečí. Takové to zvláštní jako klid, pozastavení se, jakože i, no, nějaké pozastavení, klid, pocit bezpečí. Jak je i ohraničený ten kostel, má to tam nějaký rituál, mně strašně voní, a to už od malička jako voní ten, ta myrta mi voní nebo prostě co to je, nevím“ (ř. 57-63).*

Její osamění pokračuje i ve vztazích, kdy ji muži, které miluje, nedávají pocítit, že je dost dobrá, díky tomu utíká k maladaptivním strategiím: *„...já jsem to tehdy řešila tím, že jsem jakoby přestala jíst...“ (ř. 52-53),* přesto, po určité době, sice znovu, díky muži hubne, ovšem už alespoň fyzickou aktivitou a zdravým stravováním: *„...furt měla v sobě, že se mu nelíbím jako žena a vlastně jsem se mu nelíbila jako žena, asi jsem ho nepřitahovala. Já jsem jako hodně zhubla, začla jsem jako cvičit, zdravě jako jíst, pravidelně, tak to mně něk pomohlo...“ (ř. 173-177).*

Její rodina žije spirituálně a Simona říká, že spiritualita se prolíná celým jejím životem. Prošla různými metodami odblokování energie: *„...jsem šla na takové jakoby odblokování, kdy teda jako Tonda tam dělal ty jakoby energie, zajiždí vlastně do toho dětství, někdy od toho dětství a tam jsou nějaké ty zlomové jsme řešili...“ (ř. 77-80).*

V těchto technikách sice cestu nevidí, ale pomohl jí, při těchto „odblokováních“, rozhovor: *„pomohl asi takový terapeutický rozhovor. Ted' zpětně to vnímám jako terapeutický jako rozhovor. No když jsem se mu vlastně jako otevřela, brečela jsem hodně a kdy to no, kdy jsem vlastně řekla takové věci, které jsem neřekla nejlepší kamarádkám, v té době...“ (ř. 81-85).*

V přátelských vztazích se jí tedy také nedostává opory, většinou je ta, co naslouchá, sama se moc nesvěřuje: *„...tak mně jako běželo hlavou, že já vlastně (ticho) málo se svěřuju jako lidem nebo spíš jako víc víc poslouchám ostatní, než bych to dávala...“ (ř. 207-209).* Pomalu však začíná chápat, že je třeba také to, aby naslouchala sama sobě: *„... a možná to je tady tohle, že vlastně potom v tom klidu, v tom pozastavení vlastně neposlouchám nikoho jiného, ale jsem tam jenom já sama se sebou...“ (ř. 210-212).*

Věnuje se ale fyzickým cvičením, které má, skrze tělo, duchovní přesah: *„No a v té době jsem začla číst i knížku sedm tibeťanů, to cvičení, tak jsem to chvíli cvičila na těch*

*sedm, no sedm čaker, prostě na ty čakry a to bylo dobré, to se mi líbilo. Taková napůl jóga pro mě, no, tak...*“ (ř. 94-97), zároveň vyslovuje pochyby o tom, zda je možné věřit tomu, co přitom zažívá, tomu, že jí to pomáhá, když se však naladí na svoje nitro, cítí určitou sílu, která ji ovlivňuje: *„ale to srdce nebo ta říká, že to je něco, co jakoby hýbe světem, no, co hýbe světem“*... „...*ty energie, to je to , co máme jakoby okolo, no...*“ (ř. 101-105).

Není si však jistá, zda jí v její osamělosti spiritualita pomáhá: *„Takový, kdy vlastně pomohla jako něk ta spiritualita, pomohla, nepomohla, to je otázkou“* (ř. 68-69).

Víra je pro ni hůře uchopitelná, prohlašuje, že se nemodlí, ale ráda chodí do kostela, kde zažívá klid a pozastavení. Boha bere jako víru v lásku: *„Tak tady v tomto nevzdávání se, víře v lásku, asi, jako v boha, ale ve víře v lásku a když se řekne“* (ř.121-123) ... *„Jak se říká, že víra v lásku je víra v Boha, ale tak já to беру jakoby v lásku, nějaké dobro, takovou jako otevřenost, no. ne přímo jakoby modlení se...“* (ř. 125-127).

Důležitý je pro ni klid a pozastavení, které momentálně zažívá v péči o sebe, připravuje si rituály pěstění těla: *„Začla jsem si víc i jako sama o sebe pečovat, to nevím, jestli je spirituální. Dám si jakoby vanu a natru se tím krémíčkem a pustím si k tomu, zapálím si svíčku, pustím si hudbu a mám ráda třeba když je zhasnuto je a ta svíčka tady toto, jestli to souvisí..“* (ř.188-192). Díky tomu si pomalu začíná uvědomovat to, co potřebuje: *„možná to je tady tohle, že vlastně potom v tom klidu, v tom pozastavení vlastně neposlouchám nikoho jiného, ale jsem tam jenom já sama se sebou a no, já...“* (ř. 207-212).

Simonino jednání začíná obrazem osamělé holčičky, opuštěně stojící v koutě. Její boj, o kterém se zmiňuje, probíhá pravděpodobně pouze v jejím nitru, protože zvenčí nikdo nic nevidí. Simona, jako by byla neviditelná. Pochybuje o své ženskosti, která, v celém jejím příběhu, zůstává nepovšimnuta. Týrá proto svoje tělo různými dietami, ve snaze tuto hodnotu získat. Pokouší se vyřešit si svoje strasti různými spirituálními aktivitami, jako je odblokování energie, meditační cvičení, práci s čakrami, sama však příliš nevěří v jejich účinnost. Rozumem pochybuje o tom, zda je možné spolehnout se na své srdce, které jí říká, že je nějaká energie, jež hýbe světem. Její cesta je cestou hledání toho, kdo opravdu je, protože často zapomíná na sebe a svoji pozornost věnuje ostatním. Ve chvílích, kdy se dostává do klidu, však začíná vnímat samu sebe. Z malé, opuštěné

holčičky, uzavřené ve své bolesti, se pomalu stává ženou, která, díky péči o své tělo, začíná chápat potřeby svojí duše.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Pro Simonu je velkou hodnotou příroda, je to místo, kde se cítí být součástí širšího celku: „...*ten kontakt s přírodou, ta zelená barva, ta volnost, ten vzduch, nějaká ta svěžest, že...no tak to nějak hodně pomáhá, jakoby ta ta příroda vlastně*“ (ř. 151-153). Přesto, že si není jistá, zda nějakým způsobem uplatňuje spiritualitu ve svém životě, příroda jí dává pocit určité duchovní opory: „...*příroda je pro mě vlastně strašně moc důležitá, že to je jedna z mých jako těch spirituálních jako...možná by se to dalo nazvat spirituálních jako opor. Nějaký ten klid, ten kontakt s tou přírodou*“ (ř. 154-157). Naplňuje ji pocitem klidu, kdy může vnímat sama sebe: „*Zas jako v tom kostele, tak tam je takové jakoby pozastavení, že ten život tam se jakoby, jakoby zastaví ale vlastně tam to, tam to neskutečně žije, ještě víc než ve městě*“ (ř. 157-160).

Dalším významným aspektem je pro Simonu rodina, spíše v kontextu spojení určitých osob, které se vzájemně milují: „*Tak první, co mě napadlo, byla jako rodina, no, to je posvátné a potom ta příroda, no...No a v té, no a v té rodině jako ta láska, no...a myslím jako rodinu, obecně, nemyslím jako třeba moji rodinu, ale rodinu všeobecně, takhle*“ (ř. 224- 227).

Ze Simonina vyprávění není příliš patrné žádné její přesvědčení. Celý příběh vyznívá dojmem, jakoby stála opodál a celému dění pouze nezaujatě přihlížela. Vyprávěním se pouze nenápadně vine, v textu těžko zachytitelná, potřeba uznání vlastní hodnoty. Zvýraznění toho, že toto jsem JÁ. Tato hodnota vyplouvá napovrch ve chvílích klidu a pozastavení se, kdy je Simona toto svoje JÁ schopna vnímat, v širším kontextu spojení s přírodou. V hodnotách také zaznívá téma rodiny a především lásky, která je pro Simonu velmi důležitou, byť nenaplňovanou potřebou.

### **Obrazy sebe a druhých**

Zdá se, že Simona nahlíží svůj sebeobraz optikou druhých. Byla vysmívána kamarády, opuštěná na plese, pochybuje o své hodnotě „...*já jsem tam měla takovou jako nejistotu, jestli jsem jakoby pro něj dobrá*“ (ř. 71-72). Nevyslovuje se přímo, že ona sama by se

sobě nelíbila, pokaždé, když zmiňuje svůj vzhled, je to jedině v domněnce, jak je vnímána očima druhého: „...že se mu nelíbím jako, jako něco jsem furt měla v sobě, že se mu nelíbím jako žena a vlastně jsem se mu nelíbila jako žena, asi jsem ho nepřitahovala“ (ř. 173-175).

Sama sebe vnímá jako někoho, kdo raději naslouchá, než aby mluvil: „...víc poslouchám ostatní, než bych to dávala a možná...“ (ř. 209-210), jako někoho, kdo je tu víc pro ostatní: „Že sem možná jakoby víc pro druhé, než sama na sebe...“ (ř. 214).

Bylo pro mě velmi těžké podchytit v textu sebeobraz Simony. Nezazněla žádná vyjádření typu: Já jsem, já jsem byla...její „neviditelnost“, kterou jsem zmiňovala v oddíle ztvárnění jednání, jakoby pronikla i do jejího vlastního sebeobrazu. Zdá se však, že si tento fakt začíná pomalu uvědomovat a díky tomu, že si vytváří vlastní rituály vnímání sebe sama skrze péči o tělo. Začíná poznávat, kdo opravdu je.

#### **4.3.4 Ivan**

##### **Profil respondenta**

Ivanovi je 51 let, pracuje jako pianista. Hraje na klavír na různých společenských akcích, zároveň však i vyučuje hru na piano. Je ženatý a má tři děti (dvě mladší jsou dvojčata), se kterými žije v bytě ve velkém městě.

##### **Životní témata**

Ivan, otec rodiny se třemi dětmi začíná líčení největší zátěžové situace, která měla zásadní vliv na jeho život, jako začátek své cesty za spiritualitou. Udála se nečekaně, protože Ivan a jeho žena, jako příliš zaměstnaní rodiče, neměli čas, všimnout si projevů nemoci na svém nejmladším synkovi: „A co se týče té situace, tak vlastně bylo to onemocnění toho nejmladšího, toho Matouše, kdy se vlastně zjistilo, že má rakovinu ledviny. A de facto se to v rámci toho šíleného opatrovnictví tří dětí nějak nevšímal...“ (ř. 26-29). Závažnost jeho stavu odhalila až kamarádka, která přišla rodinu navštívit ve chvíli, kdy byl Ivan za prací ve Švýcarsku: „Matouš pro ni vypadal úplně, že mu něco je. Jakoby pohuble, ale my jsme to jako vůbec nebyli schopní vnímat...“ (ř. 39-40). Ivan, jakoby, v téměř celém vyprávění, hledal omluvu, pro tuto jejich nevšímavost, popisuje

průběh nemoci, i to, že byli na návštěvě u doktorky, která změnu také nepostřehla: „*Matouš byl o půl kila lehčí než Šimon, předtím byl Šimon o půl kila lehčí než Matouš, takže to vůbec jako neřešíte, tyhle záležitosti...*“ (ř. 42-44).

Nicméně po té, co jim byla sdělena diagnóza a velmi rychle, následně na to proběhla operace, začali manželé přemýšlet o duchovních příčinách situace: „...*ňák jsme se dostali třeba k jedné paní a ta třeba řekla, že Matoušek je hodně jako stará duše, že už se mu na tento svět nechtělo jako*“ (ř. 115-117).

Dále, protože stav dítěte se rychle zlepšoval, zvažovali možnost nepodstupovat chemoterapeutickou léčbu a situaci dále řešit pouze alternativní léčbou. To se však ukázalo jako velmi zátěžová situace, protože byli varováni, že pokud nebudou schopni ustát svůj strach, nemusela by situace dopadnout dobře: „...*to jakože nebyli schopný ustát, jako to rozhodnutí, že bychom řekli, že teda, že teda, že bychom řekli, že teda, že teda ne a tak dále, protože lékařská věda to neumí vyzjistit, jestli tam ve vás ještě něco je nebo není a takže jsme tu chemoterapii, a s tím byly spojený i různý komplikace i když vlastně jsme zaplat' pámbu toho Matouška udržovali v dobré formě*“ (ř. 130-136).

Uvědomovali si ale potřebu doplnění klasické léčby podporou duchovní: „...*měli jsme tam takovou tu klasickou tu léčbu a na druhou stranu jsme se snažili jakoby třeba duchovně, teda i žena byla na těch konstelacích a zjistilo se, nebo to vypadalo tak, že ten Matoušek na sebe vzal, každej ten rod má nějakou špatnou energii*“ (ř. 138-142).

Ivan si, vzhledem okolnostem začal uvědomovat, že je nutné pokračovat v započaté duchovní cestě, aby se situace nezopakovala: „...*já jsem si na tom uvědomoval, že chemoterapie skončí a vlastně je potřeba aby se nějakým způsobem pracovalo s tou psychikou anebo vůbec s tím životem dál v tom smyslu tý energie toho rodu jako, když to tak řeknu...*“ (ř. 148-151).

Spiritualita mu nabízí oporu, která vyrovnává svět reality: „*No já myslím, že díky té nemoci se nám vlastně jako otevřela... další jako cesta vnímání světa. Někdo by mohl říct, že je to jakoby horší, ale jako máte určitou možnost, nechci říct porovnání, ale lze se prostě opřít ať na jednu, nebo druhou stranu, nestojíte prostě jen na jedný, na jedný noze, jako jo...*“ (ř. 251-255).

Ivan začíná své vyprávění nejzásadnější zátěžovou situací, která je, byť dobře dopadla, velmi silným tématem – **onemocněním** svého syna. Tato událost v pozadí jeho myslí vyvolala pocity, které, díky tomu, že se Ivan v průběhu téměř celého vyprávění, snaží

najít důvody, proč nezaregistrovali synovu nemoc včas, považují za pocit viny a potřebu se ospravedlnit, aby mohla být utišena. Každopádně je téma onemocnění startem k započatí hledání odpovědí na **otázky**, které jsou dalším silným tématem příběhu. Ivanovo tázání, ústí do **spirituální** cesty, která je silným nosníkem celého vyprávění, a tedy nejsilnějším tématem.

### **Ztvárnění jednání:**

Ivanovo vyprávění začíná v bodě, který převrátil život jeho i celé rodiny vzhůru nohama: „*A tady asi začíná teda příběh toho bodu životního, kdy vlastně v okamžiku těch běžných normálních starostí o tři děti, tak vlastně najednou se objevila událost, která přišla pro nás jako nečekaně, ale prostě přišla...*“ (ř. 13-16.). Manželka mu zavolala, že jejich syn má rakovinu ledviny. V době telefonátu byl Ivan stovky kilometrů daleko od domova, ve Švýcarsku, kde musel, na Silvestra, bavit celou společnost, což pro něj bylo velmi náročné a cítil se velmi sám: „*částečně, protože byl člověk vlastně jakoby osamocen, tak asi došlo k určitému jakoby pocitu, nebo přání, nebo tužbě, takový ten moment toho, že i když v Boha nevěříte, tak prosíte prostřednictvím svojí mysli, aby to všechno, všechno jako dobře dopadlo*“ (ř. 22-26).

Považuje za štěstí, že jim byla sdělena diagnóza, protože „*...když neznáte diagnózu, tak je to ještě horší, protože nevíte co vám je*“ (ř. 60-61).

Tuto událost však sám považuje za transformační, za začátek své spirituální cesty: „*Ovšem, byl to začátek té cesty toho nějakého duchovního posunu, protože nás čekalo nějaký rozhodnutí nebo rozhodnutí*“ (ř. 78-80).

Při pobytu na onkologii, a pohledu na nemocné děti tam, mu došlo, že nebude úplně jednoduché se rozhodnout, zda dítě podstoupí chemoterapii, nebo ne. Jistý léčitel je varoval, že pokud nebudou schopni ustát svoje rozhodnutí, mohlo by to mít fatální následky: „*že jsme se dostali k jednomu člověku, sice telefonicky jenom, ale ten řekl takovou jako asi zásadní jako věc pro nás, že jako vnímá to, že ten Matoušek jako, že už je jako zdravěj, že už se toho i zbavil, že on by asi tu chemoterapii asi neviděl, jako potřebnou a na druhou stranu, jestli to my jako rodiče neustojíme, ten strach, tak to udělá jako svoje*“ (ř. 94-99)....., *Takže to to vykoupení, jakoby duchovní bylo na hraně té reality té chemoterapie anebo toho spirituálního osvícení, že budete věřit, že jenom ta operace stačila...*“ (ř. 100-102).



Nakonec došli k rozhodnutí, že chemoterapii podstoupí, ale zároveň neupustili od otázek, které je vedly na spirituální cestu: „*No a tak nám potom začaly docházet takový jako souvislosti, že jsme se jako začali jako zajímat, kde se toto jakoby vzalo, no a to jsme se dostali k rodinným konstalacím...*“ (ř. 108-110).

Ivan si začal propojovat různé oblasti a uvědomovat si, že každý následek má svoji příčinu. Vzhledem k faktu, že moderní medicína není schopná nabídnout vysvětlení, začali se čím dál více přiklánět ke hledání odpovědí na své otázky ve sféře duchovní: „*Co za ty tři roky udělalo jako jako špatnýho a tak dále, ale to tak tak jako není, jo? No prostě je tam určitá ta energie, jako ta karma, jak bych to teda nazval a teď když s tím nějakým způsobem žijete, musíte s tím pracovat...*“ (ř. 166-170), „*...pravděpodobně nenastala jenom jako z čistýho nebe a vlastně, myslím si, že když si to na určité úrovni člověk jakoby uvědomí, na tý duchovní, tak že se to jakoby zneutralizuje a může se to posunout jakoby dál*“ (ř. 153-156).

Ivanovo jednání začíná jako úderem blesku. Do té doby spokojený, byť často, převážně díky péči o tři děti, chaotický život, dostává obrovskou trhlinu v podobě závažného onemocnění dítěte. Ivana, který je v tomto období mimo domov, stravuje stesk, osamělost a potřeba být oporou své rodině. Ve vysvětlování událostí, které zapříčinily to, že nemoc zůstala nepovšimnuta, můžeme vysledovat hledání omluvy pro jeho nedostatečnou pozornost v péči o rodinu. Celá událost, byť má šťastný konec, otevírá novou sféru Ivanova života. Na základě tázání, se Ivan dostává čím dál tím hlouběji ke své spiritualitě. Jeho cesta začíná několika hovory s lidmi, kteří duchovně pracují, pokračuje přes rodinné konstelace, kde se vědomí určitého přesahu lidského bytí stále prohlubuje, až k víře v reinkarnaci, karmu. Ta je potom základem pro další Ivanovo počínání.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Ivan, před nemocí svého syna žil životem muže, který plnil svoje povinnosti v rámci rodiny a hlubšími, duchovními hodnotami se nezabýval. Díky nemoci syna se mu však otevřela nová dimenze života: „*že tady že tady prostě něco je a rozhodně si myslím že právě nakonec ta intuice nebo tendleten stav v tý mysli, že má, pokud je si toho člověk jakoby vědom tak by měl nějakým způsobem to zapojit do toho životního procesu té energie, jakoby té cesty*“ (ř. 160-164).

Událost onemocnění, je pro Ivana příležitostí uvědomit si, že je potřeba ocenit přínos situace: „...protože pravděpodobně nenastala jenom jako z čistýho nebe a vlastně, myslím si, že když si to na určité úrovni člověk jakoby uvědomí, na tý duchovní, tak že se to jakoby zneutralizuje a může se to posunout jakoby dál (ř. 152-156) a také to, že nabízí možnost, díky práci na sobě, měnit svůj život: „Jinak pokud se týdletý situace člověk jako nepoučí, tak v jiný formě, v podobě nějakýho úrazu do toho spadne znova, aby si to jakože uvědomil, protože prostě je něco jako špatně...“ (ř. 156-159).

Zároveň však věří, že je třeba jisté opatrnosti a vědomého spirituálního chování, protože může také docházet k napojení na negativní energie: „...v rámci třeba nějaké spirituální hry, že vyvoláváte duchy a ted' vy nevíte, která ta energie, jestli tam bude, v uvozovkách ten dobrej, nebo jestli tam naběhne nějaká energie...“ (ř. 218-221), ... „...něco podobnýho existuje v tom jakoby spirituálním světě a do dneška si pamatuju, že takový to duchaření, tydle záležitosti, že to je sice jakoby pěkná hra, ale asi to vypadá, že od určitýho jakoby průchodu jako nějakým nějakou vesmírnou rourou, když to takhle nazvu, tak že asi můžou využít jako jako negativní jako energie, to je jedno, jestli je to d'ábel nebo černej anděl nebo něco takovýho, který vlastně jako na vás jako vlezou, protože vy je prostě svoji nevědomostí, vy jim to umožníte“ (ř. 207-215).

Toto uvědomění je pro Ivana hodnotné tom, že díky němu může svoji spirituální cestu mířit správným směrem a vést tak spokojený život. Vnímá i velký přínos situace, kdy mu onemocněl syn: „že ta nemoc toho Matouška nás tak jako vrátila do reality. Ale tak jako řekla nám, hele podívejte se, je tady je tady ještě v tom vašem bytí něco“ (ř. 242-244).

Toto uvědomění mu dále přináší také harmonii v mezilidských vztazích: „Jo, takže v tom dletom, a právě si myslím, že v těch mezilidských vztazích je to určitej dar, že třeba někomu něco odpustíte, že se na něj nezlobíte, že je takovej nebo makovej. Je to jeho nějaká energie, která se kterou jste se protli setkali“ (ř. 261-264) ... a také ve výchově dětí, aby byly schopny uvědomovat si svoji morální zodpovědnost v životě: „ten přínos vidím pro tu rodinu, pro ten rodovej moment toho, my to dětem necpeme, ale aby přemejšlely, že když něco udělají, jestli je to, jsem byl se ženou na Modré Alfě, tak jestli ten rádce kterýho má každěj v sobě, tak jestli s tím jako souhlasí...“ (ř. 265-268).

Ústředním přesvědčením, v Ivanově vyprávění, je to, že spiritualita pro jeho život velmi důležitá. Díky objevení nemoci syna, nastoupil na cestu jejího rozvoje, kdy nemoc vnímá jako poselství toho, že „zde něco je“ a šanci měnit díky tomu svůj osud, i osud v rámci celé rodiny. Také mu dochází, že jsou i určité proudy, které nejsou člověku nakloněny a věří, že díky tomuto uvědomění je možné se jim vyhnout. Chápe se spirituality jako možnosti žít zodpovědný a vědomý život.

### **Obrazy sebe a druhých**

Před onemocněním syna, se Ivan nepovažoval za spirituálního člověka: „*probíhalo tak nějak jako normálně a řekl bych, role životní jako spirituální, když to tak nazvu, nějaký nazírání na život, vlastně ani se nevyskytovalo v průběhu tohoto času*“ (ř. 9-11).

Přesto, že jde po cestě spirituality již delší dobu, vnímá její obrovský rozměr a možnosti, které nabízí. Zároveň se však vymezuje vůči lidem, kteří nejsou duchovně zaměřeni: „*já se nepovažuji za nějakýho jakoby mystika, ale asi určitý věci věci snímám, pochopitelně potkáváte lidi, který jsou jakoby v jiný vlnový délce, takže s nima se o tom nemá cenu jako jako bavit, protože tam není čeho se chytnout, pak určitě budou ještě daleko víc jako senzitivnější lidi*“ (ř. 194-199).

Vnímá určité vakuum, které se rozprostírá naší společností, jež je způsobeno potlačováním spirituality: „*To znamená že, asi měřitelný, to obrazně řečeno jakoby není, ale jakoby ten duchovní rozměr toho světa tady je, v rámci naší společnosti asi je potlačován nebo není tomu věnována patřičná pozornost a myslím si, že i ta společnost vlastně vykazuje nebo ten národ třeba jako tu energii takovou jakou si zaslouží ...*“ (ř. 186-190).

Sebeobraz Ivana se vytváří na základě, spirituální cesty, po které jde. Události, které se mu v životě udály, změnily úplně jeho směr. Nehodnotí se jako vysoce duchovní osoba, usazuje se někde uprostřed cesty a zdá se, že tato pozice mu vyhovuje. Nabízí mu dostatečný komfort při vymezení se vůči lidem, kteří duchovně nežijí, zároveň i společnosti, která dle jeho optiky, spiritualitu potlačuje.

### 4.3.5 Jáchym

#### Profil respondenta

Jáchymovi je 35 let, podniká v oblasti rekreace a sportu. Zároveň se věnuje trenérství a parkurovému jezdeckví. Před několika lety vybudoval jezdecký areál v malém městě nedaleko Prahy. Zde také, se svou přítelkyní žije.

#### Životní témata

Jáchym, vlastními silami, vybudoval obrovský areál, kde předpokládal, že vytvoří komunitu, která pochopí jeho záměr a bude si vážit možnosti zde pobývat: „...vytvořil jsem, vytvořil jsem krásný místo, od kterého jsem si sliboval, že lidi ho budou vnímat stejně jako já - krásně, a oni ho tak nevnímali. Naopak, tam řešili vlastně ty svoje egoistický, nízký záležitosti“ (ř. 7-10).

Zpočátku nevnímá marnost svého konání a nevěnuje pozornost zátěži, kterou se jeho snaha stává: „A ta zátěž se tak zvyšovala, zvyšovala, zvyšovala, až mě to opravdu zmáčklo až na dno, kdy už to tak bolelo, že i já, tupec, jsem si uvědomil, jakože to není správná cesta...“ (ř. 13-16). Postupně mu začíná docházet, že v zátěžových situacích příliš přemýšlí, a to tak moc, až je to na úkor něčeho, co můžeme nazvat intuicí: „...uvědomil jsem si, že to myšlení mi ubližuje a uvědomil jsem si, že málo cejtím“ (ř. 22-23). Začne se tedy více věnovat svým pocitům, a to i přesto, že jeho snahy často znovu končí nezdarem: „...člověk nabere jakousi jistotu a začne znova bušit proti té síle...“ (ř. 28-29). Velmi často se obklopuje nevhodnými lidmi, kteří ho následně zklamou: „...to ti dělá ta mysl, toto, to je vhodnej kandidát, to je dobře a cit, je v tu chvíli zabitej...“ (ř. 60-61).

Na základě uvědomění si vlastních chyb, se začíná vzdělávat a dávat přednost intuici před myšlením. Dál se rozvíjí a začíná vnímat, že jeho naladění na pocity, které mu ukazuje, zda míří správným směrem, souvisí se spiritualitou. Ta se posléze stává důležitou složkou jeho života: „...mám tu zkušenost, že veškerá zátěžová situace je jenom to, že ti to říká, nejdeš správně. To je to vědomí té spirituality“ (ř. 94-96).

Jako významné životní téma, z Jáchymova vyprávění, vystupuje so popředí intuice. Jáchym sám ji nazývá **city**. Tato část jeho osobnosti, úzce propojená se **spiritualitou**, je

zpočátku umlčena dalším z témat, **přílišným přemýšlením** nad problémy a následným silovým jednáním, které Jáchym nazývá **bušením** proti neústupné síle, jež se jeví jako téma, které je třeba překonat.

### **Ztvárnění jednání**

Jáchym, v našem rozhovoru, vynechává předešlé události a začíná, pro něj nejvíce zátěžovým obdobím, stavbou areálu, do kterého vložil spoustu energie. Myslí si, že okolí tento areál bude vnímat stejně jako on, to se ovšem neděje. Jáchym přesto investuje spoustu sil a jakoby to nestačilo, pouští si k sobě osoby, které na něj nemají dobrý vliv: „...*negativně na mě působili a ničilo mě to, bralo mi to obrovskou sílu, obrovskou energii, a á jsem to pořád nedokázal pochopit a furt jsem šel jakoby proti zdi*“ (ř. 10-13). Časem si začíná uvědomovat, že takovým způsobem už to dál nejde, že moc přemýšlí a málo cítí. Cit, který bych v Jáchymově případě nazvala spíše vcítěním se, je něco, co se musí učit postupně: „*Takže to chce, špetičku a druhej den větší špetičku a přidávat, přidávat, přidávat*“ (ř. 24-27). Na základě postupného učení vcítovat se do okolností, si Jáchym začíná uvědomovat, že tlak, který nazývá bušením, ho ničí a že pokud je schopen se zklidnit, začíná se uvolňovat křeč, která ho nutí jít hlavou proti zdi: „...*myšlení a přebíjení tě furt jenom jako ubíjí, ale to už nezážíš hlavou, ale tím citem. Najednou tam, tady je ti dobře a tady ti dobře není a začneš inklinovat k tomu, kde je ti dobře.*“ (ř. 33-35).

Jáchym však přiznává, že toto období klidu dlouho nevydrží: „*Najednou se povede jedna malá věc ... pak druhá věc, třetí věc a člověk nabere jakousi jistotu a začne znova bušit proti té síle, jakože jo, tak už je to v pohodě a vono to znova začne, že jo, tížit*“

(ř. 27-30). Díky potřebě pochopit svoji situaci, začíná sledovat osoby, které jsou podle jeho názoru „úžasný“ - Jaroslava Duška a Kryštofa Kouckého: „...*a když oni mluvili o tématu, na který já jsem neměl, tak jsem mu nerozuměl. Nebavilo mě, neposlouchal jsem to, takže jsem krůček za krůčkem postupoval a mnohdy jsem se k daným tématům, po určitéch zkušenostech zase vracel a vlastně jsem si to jakoby celkově vlastně uceloval. To znamená, dával prostor tomu citu a zároveň i teda jakoby těm vědomostem*“ (ř. 44-50). Přesto, že se na sobě snaží pracovat, jako by to nestačilo a přicházejí další výzvy v podobě zaměstnanců. Když někoho zaměstná, nakonec se ukáže, že ho intuice zklamala: „*Vždycky jsem jim nalít, vždycky to byl strašnej průser, všichni mi říkali, ty vole, ty vždycky když řekneš: mám z toho dobrej pocit...*“ (ř. 54-56).

Nezlomně, jak už je mu vlastní, to nevzdává a dál se pokouší vyvíjet, což samo o sobě neznamená, že okolní svět dále nepokouší jeho připravenost mu čelit: „*Pak se staly šílený věci a já jsem ji říkal, proč se mi to furt děje. Ted' znova jsme dali inzerát na lidi, tak tam začli chodit lidi, ale protože já už mám tohle jako vybudovaný, to znamená, a už umim eee jakoby dát hodně přednost tomu citu, ale zároveň i vědomě už vim, na co mám koukat, tak se tam ukázalo jako pár prvků, a já říkam: nashledanou. Radši to budeme dělat sami a v klidu a bude to v pohodě...*“ (ř. 66-72). Nyní se už o poznání lépe naladuje na svoji intuici, pocity uvnitř sebe, které už je schopen vnímat a které mu vyznačují cestu, kterou se vydat...*...ted' v tuhletu chvíli dávám přednost před myslim si, že to bude dobrý, před tim, jak to cejtim. Necejtim to, nejdu do toho a vyvaruju se tím zbytečnejch problémů...* (ř. 102-104)...*...To znamená, dávat prostor tomu citu a zároveň i teda jakoby těm vědomostem. Až se stalo to, že jsem uviděl jakoby částečně obraz toho, co je dobře a co je špatně*“ (ř. 49-52).

Jeho práce na sobě pokračuje. Vyhledává si různé články na téma, které ho zajímá a začíná chápat souvislosti se spiritualitou skrze sny a další nauky, kterým se věnuje.

V Jáchymově jednání, stojí na jevišti podsaditý, široce rozkročený muž. Ruce zaťaté v pěst. Rychle je zvedá a hrozí všem překážkám, které se mu staví do cesty. Ve chvíli, kdy některá z překážek neustoupí, zběsile se rozběhne a vši silou do ní vrazí. Spousta překážek podlehne jeho síle, on však časem poznává, že ho věčný boj znavuje. Sedne si pod strom a začne přemýšlet. Přemýšlí tak dlouho, až je tak unaven, že už není přemýšlení schopen. A najednou zjišťuje, že v něm klíčí něco, co do té doby znal jen zběžně – intuice. Začne se o tohoto „rádce“ zajímat a soustavnou péčí z něj vypěstuje silného spojence, se kterým už nemusí osaměle bojovat proti větrným mlýnům.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Jáchym díky vybudování areálu zjistil, byť mu tato situace přinesla nemálo strastí, že jeho původní hodnoty, získané silou, ztrácejí stabilitu. Začal chápat, že situace, které mu dříve přinášely trápení, může využít k seberozvoji: „*Když už jsem v tý zátěžový situaci, tak vim, že ta zátěžová situace něco znamená, něco mě učí, něco mi říká*“ (ř. 106-107). „*Prostě když se ti stane něco negativního, tak se to děje protože se máš něco*

*naučit, protože ty se musíš zakousnout a říct, dobře, tak teď to je, teď to беру...*“ (ř. 128-130). Uvědomil si, že díky pochopení těchto souvislostí může nalézat nové cesty:

*„...prostě jsem najednou věděl, že to tam je a že to k něčemu směřuje a tím jsem se začal cílevědomě učit a i jako prožívat ty chvíle...“*(ř.192-194).

Postupem času mu začaly přicházet sny, které považuje za zprávy ze sfér, kam se duše dostává v průběhu spánku a zároveň i po smrti: *„...astrální sféra, kam my se, prostě když usneš a zdají se ti sny, tak indiáni tomu říkají, že to je malá smrt“* (ř. 200).

Díky tomu je přesvědčen o škodlivost přílišného myšlení, které není propojeno s, jak on sám, s oblibou říká, citem: *„Naše myšlení je to, co nás omezuje. Ne, že vymejší tu nádhernou civilizaci tady. Naopak, nás velice omezuje. Ve chvíli, kdybysme se dostali tam, kde je ten druhý svět, tam kam odcházíme, tak tam se všechno zhmožňuje pomocí myšlenky a tím, že my nejsme prostě naučený myslet správně a dobře, tak bysme si tam vytvořili okamžitě šílený peklo a proto se tady na té zemi učíme jako se cvičíme k tomu, abysme byli lepší a lepší a uměli toto ovládat...“* (ř. 206-213).

Věří na to, že naše duše se pohybuje v čase a rodí se znovu a znovu na tento svět: *„To znamená, ty musíš dosáhnout určitý úroveň v těch inkarnacích života, aby se ti to trošku odhalilo. Ono se ti to začne trošinku ukazovat a ono se nám to servíruje prostě po kapkách...“* (ř. 221-224). Vědomí této skutečnosti ho motivuje k tomu, aby se i nadále rozvíjel a přijímal nové výzvy.

## **Obrazy sebe a jiných**

Jáchym hodně pracoval na tom, aby vybudoval velký a krásný areál. Ve chvíli, kdy se celá jeho vize zhatila, nabídla se mu příležitost v pochopení sebe sama a možnost dál se rozvíjet: *„...prostě jsem najednou věděl, že to tam je a že to k něčemu směřuje a tím jsem se začal cílevědomě učit a i jako prožívat ty chvíle a dneska jsem úplně jinej člověk, než jsem byl před těma dvouma rokama“* (ř. 192-195). Předpokládá, že lidé nejsou schopni nazít pravé hodnoty z důvodu špatně nastavené společnosti: *„Myslím si, myslím si, že v týhle společnosti je špatnej systém, lidi koukaj na jak bych to řek, maj špatný vzory, koukaj špatným směrem a tudíž jsou neustále házený zpátky do té žumpy. Málo jedincům se vydaří z tohodle vykličkovat a najednou zjistěj, že to na co koukali, vlastně vzhlíželi, tak ten cit jim řekne, pryč na to koukáš, vždyť tam nic není...“*(ř. 75-80). Upozorňuje na rozdílnost duchovní úrovně jednotlivců a na fakt, že čím dál většímu počtu lidí začíná docházet, že svět není pouze oblast k získávání materiálních

hodnot, ale že jsou zde ještě i hodnoty duchovní: „*Prostě jsou lidi na nižší úrovni, kterejm prostě jim jde o to, aby měli prachy a ožrali si držku a šli na diskotéku a víc neřešej. Aby měli to fáro, jo, toho natuněnýho já nevím, dneska, nákýho starýho opla a tuc tuc tuc tuc a a pak jsou lidi, který už jsou na úplně jiný úrovni, kterejm se to samo začíná ukazovat a říkaj: Ty jo, mně se stalo tohle, co to je a všimni si, že poslední dobou se to děje mnohem více a více lidem...*“ (ř. 215-221).

Sebeobraz Jáchyma, se zpočátku vyjevuje jako obraz člověka, který si hodnoty ve svém životě vydobývá silou. Postupem času, společně se zjištěním, že city jsou důležitou složkou života, se mění i jeho vnímání sebe sama. Začíná se vnímat jako člověk, který je schopen skloubit intuici s věděním. Zároveň na sebe nazírá jako na člověka, který se nenechá ovlivnit špatným nastavením společnosti a považuje se za člověka s vyššími, duchovními hodnotami.

#### **4.3.6 Matěj**

##### **Profil respondenta**

Matějovi je 29 let, pracuje ve firmě, kterou v minulých letech založil a vlastnil společně s otcem. Posledních pár roků ji však vede sám. Je svobodný, bydlí v pronajatém bytě v Praze. V současné době má přítelkyni, se kterou je zatím krátce.

##### **Životní témata**

Když byl Matěj ještě chlapec, byl velmi malý a nesmělý. Událost která významně ovlivnila jeho život, byla láska ke spolužačce: „*...co si jako hodně pamatuju, že ovlivnilo můj život, tak to byla jedna holka na základní škole, Klárka...*“ (ř. 6-7).

Matěj jednoho dne sebral odvalu a spolužačku pozval na rande. Ta ho však odmítla se slovy, že je na ni moc hodný. Pro Matěje to byl šok, protože si tu skutečnost do té doby neuvědomoval „*Protože jsem byl na někoho moc hodnej a mně to do té doby vůbec nedocházelo, jak jsem byl hrozně jako hodnej...*“ (ř. 25-27). Začal nad skutečností přemýšlet a řekl si, že se musí změnit: „*Že když se mi nějaká holka bude líbit, tak aby o mně neřekla, že jsem na ni moc hodnej*“ (ř. 38-39). Začal svoji „hodnost“ zastírat: a choval se k děvčatům tak, aby nepoznaly, jaký doopravdy je, začal hrát hru: „*Tak jsem*



*začal být prostě takovej přísněj...“ (ř. 39-40). V určitém období si uvědomil, že jeho předstírané chování se stalo jeho součástí: „A pak už to přestala bejt hra a už jsem takovej byl doopravdy“ (ř. 49-50). Další životní zkouškou, která Matěje potkala, byla situace v práci, kdy jeden z jejich zakladatelů, Matějův kamarád z firmy odešel a přitom ho neskutečným způsobem pomluvil: „A do toho teda jsem musel sám jako pokračovat v té firmě a ukázat, že všechno to byla jenom lež a že to vlastně stálo na mně, ne na něm (ř. 96-98).*

Matějovo téma zcela jasně vystupuje na povrch a vine se celým příběhem - je moc **hodný**. Tuto vlastnost musí skrývat před okolím, hlavně děvčaty natolik, že se nakonec tato **hra**, na sebevědomého, extrovertního muže, stává součástí jeho osobnosti. Dalšími událostmi, jako je dokazování okolí, že pomluvy nejsou založeny na pravdě, jakoby musel potvrzovat vlastní **sebehodnotu**.

### **Ztvárnění jednání**

Matějův život ovlivnila, už v jeho mladém věku, dívka, do které se platonicky zamiloval: „... tak to byla jedna holka na základní škole, Klárka, která, v té době, jsem byl hrozně malinkej a hubenej a a a a takovej hodně zaprdnutej a nevýraznej a ona se mi strašně líbila a já jsem kolem ní pořád chodil... (ř. 6-10).

Ve chvíli, kdy konečně posbírá dostatek sil na to, aby ji požádal o schůzku, dívka ho odmítá se slovy, že je na ni moc hodný. To ho vede k zamyšlení nad tím jaký vlastně je, a jaký by chtěl být, „...přemýšlel jsem, co budu sám se sebou dělat, aby už se to neopakovalo. Že když se mi nějaká holka bude líbit, tak aby o mně neřekla, že jsem na ni moc hodnej. Tak jsem začal být prostě kvůli tomu, protože jsem věděl, že to bylo špatně celou dobu, byl jsem, stal se ze mě potom docela extrovert, až jako možná moc vyhrocenej“ (ř. 19-23). Zde jakoby musel zastírat to, kým doopravdy je a nasadit masku, kterou po určité době už není schopen sundat.

Další z událostí, která byla pro Matěje zátěžovou, je stěhování. Přichází o kamarády, ke kterým měl blízký vztah: „Takže vlastně tím, že jsem se přestěhoval, tak jsem vlastně přišel o všechny kamarády, známý...nebo přišel, přestal jsem se s nima tolik vídat, že jo. To bylo taky docela náročný... (ř. 59-61). Situaci řeší tím, že si nachází kamarády nové: „...jsem začal chodit na střední, takže jsem si tam pomalu začal tvořit jako nový

*kamarády, s kterejma jsem pak právě začal blbnout. Takže jsem tu situaci vyřešil prostě změnou kamarádů“ (ř. 70-72).*

Významnou zátěžovou situací v Matějově životě je zrada kamaráda, se kterým zakládal firmu a jakoby to nestačilo, nahází na Matěje spoustu pomluv: *„V tý době jsem si opravdu myslel, že to je můj kamarád a on, po osmi letech, z tý firmy odešel a strašně moc mě pomluvil. Hrozně!“*, *„U máho táty a udělal ze mě neschopného idiota, svůj odchod svedl na mě a aniž by to mně řekl, nebo naznačil“ (ř. 83-86).*

Na počátku jednání, vystupuje Matěj jako malý, hodný hošík. Je tak „maličký“, že dívka, která se mu líbí, a kolem které zbožně obchází, si ho téměř ani nevšimne. Když Matěj konečně dostává odvalu a rozhodne se ucházet o dívku svých snů, je odmítnut se slovy, že je dívku příliš hodný. Situace ho zdrtí natolik, že chce být někým jiným. Nasazuje tedy masku a bez dalších stesků se chápe příležitosti měnit svůj život. Jako herec na svém jevišti si zkouší nové role a začne hrát. Časem sám Matěj ani neví, zda ještě hraje hru na zlého chlapce, či zda se do svého partu vžil natolik, že se stal součástí jeho osobnosti. Jak tato hra dopadne, ukáže pravděpodobně až čas.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Matějovy hodnoty jsou založeny na přesvědčení, že nic jiného, než realita neexistuje. Přiznává sice, že se, jemu i ostatním, události dějí ve správnou chvíli, každopádně na to, že by to způsobovaly vyšší síly, nevěří: *„...myslím, že je to jenom náhoda, a že akorát ty lidi využijou té situace, který nastanou, pro sebe. Jo, že jako přijde nějaká situace, která si žádá nějaký řešení a buď se jí jako zmocním a tím pádem se stane pro mě jako dobře anebo se na ni vykašlu...“ (ř.160-163).*

Věří sám sobě a svým schopnostem a tomu, že když zapojí rozum, je schopen situaci využít ve svůj prospěch.: *„Takže je to o tom, přemejšlet o tý situaci, která nastala a vytěžit z ní maximum...“ (ř.164-165),* jakýkoliv duchovní vliv odmítá: *„...je to všechno placebo. Že to jsou prostě jenom, že jsou to věci jako psych, jako vykládání z karet a tak je to psychologie, je to inteligence a je to placebo“ (ř. 188-190).*

Na spiritualitu nahlíží jako na oblast, která je určena lidem, kteří potřebují hledat významy ve věcech, ve kterých on význam nenachází: *„...za téma informacema, který obdržej, hledaj něco víc, aby si nepřipadali, že na tomhle světě se věci dějou jako náhodou...“ (ř. 191-192).*

Jako významnou hodnotu ve svém životě uvádí rodinu, přátelství a potom, s humorem i několik materiálních věcí.

### **Obrazy sebe a druhých**

Matěj je, jako dítě, vzrůstem velmi malý. Je také nesmělý a neumí se prosadit: „...v *tý době, jsem byl hrozně malinkej a hubenej a a a a takovej hodně zaprdnutej a nevýraznej...*“ (ř. 7-9). Když jednou osloví dívku, která se mu dlouho líbí, zjistí, že je příliš hodný. Skutečnost, že tento fakt dokáže odradit lásku, učiní rozhodnutí a změní se: „...*Já už jsem přestal být tak hodnej. a začal jsem být takovej, daleko víc jsem se projevoval kvůli tomu, protože jsem věděl, že to bylo špatně celou dobu, byl jsem , stal se ze mě potom docela extrovert, až jako možná moc vyhrocenej* (ř. 19-23).

Jeho strategie funguje natolik, že u ní Matěj setrvává: „*Jako úplně jsem si říkal, ty jo, to prostě jsou ty holky opravdu tak blbý, že jim stačí jim dávat najevo, že mě vůbec nezajímají, aby vo mě měli zájem...* (ř. 44-46). Nastává období, kdy využívá svých nových schopností a podle svých slov „docela řadí“. Nakonec se však zklidňuje a situace se dostává do normálu: „*Ted' jsem se docela srovnal a jsem na nějaký normální hladině toho projevování, vystupování...* (ř. 31-33).

Po čase se opět setkává s konfrontací s vlastním sebeobrazem, když dojde odchodu jeho kamaráda z firmy a ten ho zradí: „...*udělal ze mě neschopnýho idiota, svůj odchod svedl na mě a aniž by to mně řekl, nebo naznačil, tak, já jsem věděl, že on je křivej, ale nevěděl jsem, že je až takhle křivej...*“ (ř. 85-88). Následně musí celou firmu vést sám, aby dokázal, že on to zvládne.

Matějův sebeobraz začíná malým, zakřiknutým chlapcem, který se, na základě strategie překrýt svoji původní „hodnou“ tvář, stává extrovertem, kterému nezáleží na okolí. Tuto masku si drží až do teď, kdy už ani neví, zda se náhodou nejedná o jeho pravou tvář. Pořád však musí bojovat za to, aby se obhájil sám před sebou, když ho jeho kamarád pomluví před všemi blízkými. Sám sebe popisuje jako ateistu a toho, kdo svoje problémy řeší racionálně, přemýšlením.

### 4.3.7 Závěrečná analýza

Obsahem této kapitoly je celkové shrnutí podstatných témat, které se objevovaly v jednotlivých analýzách. Vzhledem k zaměření výzkumného šetření a jeho cílům, věnuji pozornost především roli spirituality ve zvládnání zátěžových situací respondentů.

#### Životní témata

Témata respondentů, která jak v průběhu rozhovoru, tak v následných analýzách vyplovala na povrch, byla velmi různorodá, tak jako byly různorodé jednotlivé příběhy. Musím podotknout, že některá z nich se mě hluboce dotýkala a byla jsem překvapená odvahou a mírou otevřenosti, kterou všichni participanti mého výzkumného šetření projevili.

**Danieliným** životním tématem bylo **hledání**, jako reakce na ztráty, které se jí v životě udály. Ztrácela pigment, ztratila matku a nakonec také sebejistotu. Ve svém hledání, používala spiritualitu, jako jednu z nevýraznějších strategií, díky které se byla schopna vyrovnat se svými dalšími životními tématy, **strachem** a **méněcenností**. Díky **spiritualitě** našla vlastní **zodpovědnost** a **pravdivost**. Hlavním tématem příběhu **Ilony**, bylo **opouštění**. Jako ještě velmi mladou ženu ji opustili rodiče, když předčasně zemřeli, opustil ji manžel, který ji v této ztrátě neposkytl oporu a nakonec ji opustil milovaný syn poté, co utonul. Iloninou reakcí na tuto poslední, velmi zátěžovou situaci, bylo opuštění dosavadního způsobu života a nalezení pochopení jejího významu, jako životní zkoušky, díky **spiritualitě**. Ta je také spouštěčem a zároveň prostředkem **seberozvoje**, dalšího tématu Ilonina života. **Simonino** stěžejní životní téma, **opuštěnost**, vznikalo na podkladě jejích dalších dvou témat, **zlomeného srdce** a nízkého **sebehodnocení**. Tato tři témata stále značně ovlivňují její život, oporu však nalézá v dalších dvou tématech svého života, **klidu** a **pozastavení**. Ústředním tématem **Ivanova** příběhu bylo **onemocnění** syna, toto téma vyvolalo téma další, **otázky**, na které Ivan, díky **spiritualitě** nachází odpovědi. Nejvýraznějším životním tématem **Jáchyma**, byly **city**. Jáchym toto svoje téma začal, skrze **spiritualitu**, kultivovat a díky

tomu dokáže bojovat se svými dalšími dvěma životními tématy, **přílišným přemýšlením** a **bušením hlavou proti zdi**. Tématy Matějova vyprávění jsou **sebehodnota**, **hra** a fakt, že je moc **hodný**. Matěj jako jediný nevyužívá žádné spirituální strategie, se svými tématy bojuje přemýšlením a racionalitou.

### **Ztvárnění jednání**

V tomto oddíle se pokusím osvětlit, jakou roli má spiritualita při zvládání zátěžových situací dotazovaných. Dovolím si zde tvrdit, že role spirituality je ve zvládání náročných životních situací většiny respondentů stěžejní. Pouze jeden z nich uvedl, a z celého jeho vyprávění to i vyplývá, že spiritualita v jeho životě nehraje vůbec žádnou roli. Domnívám se, že díky spiritualitě, jsou aktéři jednání schopni vzít osud do vlastních rukou, postavit se situaci čelem a využít ji k vlastnímu rozvoji.

**Daniela** díky spiritualitě nachází oporu sama v sobě. V tíživých situacích je schopna nahlédnout do vlastního nitra a chápe, že ona sama je strůjcem vlastního osudu. Při svých žádostech věří, že bude vyslyšena a to jí přináší klid. Zároveň svoje duchovní poselství šíří dál což jí přináší naplnění. **Ilna** díky spiritualitě překonala nejtěžší období v životě, kdy ji zemřel syn. Postupným rozvíjením svých spirituálních dovedností je schopna získávat odpovědi na svoje otázky a čerpat naději, že se jednou sejde se svými milovanými. Zároveň ji duchovní praktiky přinášejí radost ze života.

**Simona** si není úplně jistá, zda může věřit na „věci mezi nebem a zemí“, z jejího vyprávění je však jasné, že spiritualita je důležitou součástí jejího života. Pomáhá jí, ve chvílích klidu, přijít sama k sobě, napojit se na své srdce a čerpat tak sílu pro své osamělé srdce. **Ivanovi** spiritualita pomohla ve chvílích nemoci syna. Nacházel v ní odpovědi na otázky. A možnosti duchovního léčení rodové zátěže celé rodiny. Díky ní si uvědomil a stále uvědomuje, že svým chováním tvoříme vlastní osud. **Jáchymovi** spiritualita pomáhá vcítit se do svého nitra, i do situací, ve kterých je účastníkem. Pomáhá mu pochopit, že jít hlavou proti zdi je vyčerpávající, a že jsou i jiné cesty, vedoucí za cílem, po kterých se dá vydat. **Matěj** jako jediný popírá jakoukoliv roli spirituality ve svém životě. Věří ale, že věci se dějí ve správnou chvíli a je schopen jejich přínos zpětně ocenit.

## Hodnoty a přesvědčení

Pro **Danielu** je v životě důležitá pravdivost, věří, že spiritualita je cestou k odstranění neduhů, které trápí ji, i okolí, přiznáním si vlastních trápení a schopnosti je odevzdat vyšším silám. Vysoce si také lásky a věří, že jejím šířením poroste. **Ilna** je přesvědčená, že svědomí je hodnotou, která ukazuje správným směrem. Věří na reinkarnaci, kterou považuje za předpoklad morálního vývoje. Stejně jako Daniela vyzdvihuje schopnosti lásky, jako síly, díky které je možné dosáhnout velkých věcí. **Simona** jako svoji hodnotou vyzdvihuje spojení s přírodou, uvědomění si života, který v ní je. Stejně jako pro obě dvě předešlé ženy, pro ni má vysokou hodnotu láska. **Ivanovou** hodnotou je žít v souladu s vyšším já, v harmonii s ostatními. Díky spiritualitě žít vědomý a zodpovědný život. **Jáchymovou** hodnotou, kterou mu přináší spiritualita, je možnost přijímat těžké životní situace jako výzvu k seberozvoji. Je pro něj významná citlivost, skrze kterou je možné dosahovat svých cílů nenásilným způsobem. **Matěj** za hodnotu považuje rozum. Zdůrazňuje také roli rodiny. Jako jediný však, ke svým důležitým hodnotám, připočítal i věci materiální.

## Obrazy sebe a druhých

**Danielu**, když byla mladá dívka, velmi trápilo vitiligo a ovlivňovalo tak její sebeobraz. Postupnou duchovní prací, však tuto poruchu pigmentu, která má svůj rozvoj často spojen s psychikou, porazila a nyní se vnímá jako osoba, která díky spiritualitě, ostatním lidem přináší pocity štěstí. **Ilna**, před tím, než nastoupila svoji duchovní cestu, považovala za tvrdého materialistu, nyní, díky spiritualitě jako člověk, který není otrokem vládních systémů a kráčí si svou vlastní cestou růstu. **Simona** se dříve nazírala optikou druhých, nevnímala vlastní hodnotu. V současné době svůj vlastní obraz hledá, ale vnímá se jako někdo, kdo naslouchá druhým. **Ivan** se nepovažuje za velkého mystika, zároveň si však připisuje jistou duchovní úroveň, ve které se cítí pohodlně. **Jáchym** se považuje za člověka, který je schopen určitého vhledu a citlivosti. Zároveň na sebe nazírá jako na někoho, kdo se nenechá strhnout špatným vlivem společnosti. **Matějův** sebeobraz, byť začal nasazením masky suverénního kluka, je obrazem srovnaného člověka, který hodně přemýšlí a nikoho neotravuje svými problémy. Považuje se za ateistu.

## 4.4 Diskuze a shrnutí

Cílem výzkumného šetření této diplomové práce, popsaném na předešlých stranách, bylo odpovědět na otázku zda, a případně jaké spirituální strategie, používají čeští muži a ženy v zátěžových situacích. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem šest osob, tři ženy a tři muži, což je vzorek příliš malý, aby si tato práce mohla klást ambice na zobecnění výsledků na populaci. Ráda bych však podotkla, že to ani nebylo jejím záměrem.

Vzhledem k oboru studia psychologie, se zaměřením na psychoterapii, je pro mne významná osobní žitá zkušenost respondentů a její jedinečnost. Volbu tohoto přístupu také ovlivnilo moje přesvědčení, že téma spirituality není tématem, které lze pojednat statistickými hodnotami.

Výzkumů na téma denní, žité spirituality běžného člověka není mnoho. V databázích lze nejčastěji nalézt kvantitativní studie zaměřené na spiritualitu v souvislosti se zdravím, či různými maladaptivními vzorci chování.

Mým záměrem však je, upozornit na skutečnost, že přesto, že je česká společnost považována za jednu z nejsekulárnějších společností vůbec, jsou Češi překvapivě duchovní národ. Domnívám se, že pouze chybí širší povědomí a vzdělání v dané oblasti. Proto by se také odborná obec, měla podrobněji zaměřit na fakt, že spiritualitu nelze oddělit od psychiky člověka a definitivně přijmout její důležitost.

Domnívám se, i na základě získaných výsledků, že role spirituality v zátěžových situacích Čechů je zásadní. Výsledná, velmi pestrá data, která jsou výstupy hloubkových sond, do jedinečných životů každého z respondentů, tuto skutečnost potvrzují.

Pět z šesti respondentů, bez ohledu na věk a vzdělání, používá spirituální strategie pro zvládání zátěžových situací v běžném životě. Přesto, že jsem hluboce přesvědčena, o tom, že spiritualita je neoddelitelnou součástí člověka od prvopočátku lidstva, výsledky výzkumného šetření mne samotnou překvapily. Neočekávala jsem tak rozvinuté, hluboké spirituální strategie. Také ochota o tématu hovořit, byla obdivuhodná. Respondenti se se mnou podělili o svoje niterné prožitky a hlubokou bolest z výrazně zátěžových situací svého života.

Dle výstupů z jednotlivých rozhovorů je zřejmé, že osoby, s rozvinutými spirituálními strategiemi, jsou tvůrci svého vlastního osudu a spiritualitu nepoužívají pouze jako oporu, ale také jako východisko ze zátěžových situací.



## ZÁVĚR

V této diplomové práci jsem se zabývala rolí spirituality v zátěžových situacích českých mužů a žen. V teoretické části práce jsem věnovala prostor důkladnějšímu porozumění tématu spirituality, jejího pojmosloví a polarizaci religiozity a spirituality. Zaměřila jsem se na současnou spiritualitu Čechů a také na její místo v psychologii a psychoterapii.

Druhou kapitolu jsem věnovala problematice zátěže a bližšímu porozumění jednotlivých zátěžových situací. V další kapitole jsem poskytla vhled do zvládání zátěžových situací a spirituálního copingu.

Výzkumná část, byla praktikována jako hloubková sonda do života šesti mužů a žen, aniž by bylo předem přihlíženo k faktu, zda spiritualitu ve svém životě praktikují. Pozornost byla zaměřena především na roli spirituality v zátěžových situacích respondentů. Domnívám se, že výsledná data jsou více, než zajímavá. Pouze jeden respondent uvedl, že spiritualita v jeho životě nehraje žádnou roli. Ostatních pět účastníků výzkumného šetření, využívá spirituální strategie ve svém životě a díky tomu jsou schopni zvládat zátěž a využít ji jako zdroj dalšího rozvoje.

Přínos této práce vidím především v tom, že živá data kvalitativního výzkumu otevírají pohled na to, že spiritualita Čechů je velmi bohatá a slouží jako strategie zvládání běžných, i významných zátěžových situací. Domnívám se, že tématu spirituality v běžném životě by se měla věnovat větší pozornost a to především z důvodu edukace širší veřejnosti v této oblasti.

## POUŽITÉ ZDROJE

### Literatura

DE FIORES, Stefano a GOFFI, Tullo. *Slovník spirituality*. Přeložila Terezie BRICHTOVÁ, Jiří SÝKORA a Jan LACHMAN. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, s. 904, 905, 906. ISBN 80-7192-338-9.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Přeložil Karel BALCAR. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

ELIADE, Mircea. *Posvátné a profánní*. Přeložil Filip KARFÍK. Praha: Oikoymenh, 2006. ISBN 80-7298-175-7.

GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti*. Přeložil Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2014. ISBN 978-80-257-1310-5.

HAMPLOVÁ, Dana. *Náboženství na prahu 3. tisíciletí*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2244-6.

HAAN, Norma, *Coping and Defending*. New York: Academic Press, 1977. ISBN 0-12-312350-X.

HORYNA, Břetislav. *Úvod do religionistiky*. Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku, 1994. ISBN 80-85241-64-1.

CHRZ, Vladimír. *Možnosti narativního přístupu v psychologickém výzkumu*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. ISBN 80-86174-11-5.

JUNG, Carl G. *Duše moderního člověka*. Přeložil Karel PLOCEK. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. 2.vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2013. ISBN 978-80-2013-2210-3.

LAZARUS, Richard S. *Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus: Analysis of historical and perennial issues*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1998. ISBN 0-8058-2657-2.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*, Praha: SPN – Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

MOORE, Robert L. *C.G.Jung a křesťanská spiritualita: sborník reflexí psychologů, teologů a religionistů*. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-195-9.

MOORE, Thomas. *Osobní náboženství*. Přeložila Andrea SCHEANSOVÁ. Brno: Emitos, 2014. ISBN 978-80-87171-42-4.

PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042-550-4.

RUISELOVÁ, Zdena a kol. *Štýly zvládania záťaže a osobnosť*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2006. ISBN 80-88910-23-4.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

SHELDRAKE, Philip. *Spiritualita a historie*. Přeložila Eva LAJKEPOVÁ a Pavel PŠEJA. Brno: CDK, 2003. ISBN 80-7325-017-9.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-86598-65-9.

STRÍŽENEC, Michal. *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007. ISBN 978-80-88910-24-4.

TAYLOR, Charles. *Sekulárni věk*. Přeložili Tomáš CHUDÝ, Ondřej ŠTĚCH. Praha: Filosofický ústav AV ČR, v.v.i., 2013. ISBN 978-80-7007-393-3

VOJTÍŠEK, Zdeněk, DUŠEK, Pavel a MOTL, Jiří. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

## **Bakalářské práce**

GREGOROVÁ, Eva. *Náboženská orientace konvertitů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, PhD.

SMRČKOVÁ, Markéta, *Spiritualita českých žen, její podoby a vliv na kvalitu života*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2014. Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Jirman PhD.

## **Články**

Archana, Kumar, Updesh, Singh, Rohtash. (2014) Resilience and Spirituality as Predictors of Psychological Well-Being among University Students. *Journal of Psychosocial Research*, Vol. 9, No. 2, 2014, 227-235, ISSN 0973-5410

Dutkova, K., Holubcikova, J., Kravcova, M., Babincak, P., Tavel, P., & Madarasova Geckova, A. (2017). Is Spiritual Well-Being Among Adolescents Associated with a Lower Level of Bullying Behaviour? The Mediating Effect of Perceived Bullying Behaviour of Peers. *Journal Of Religion And Health*, 56(6), 2212–2221.

Lee Flores, S., Green, M. T., Duncan, P. A., & Carmody-Bubb, M. A. (2013). The

Relationship between Spirituality and Emotional Intelligence. *International Journal Of Religion & Spirituality In Society*, 3(2), 93-105.

Park, C. L., & Cho, D. (2017). Spiritual well-being and spiritual distress predict adjustment in adolescent and young adult cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1293-1300. doi:10.1002/pon.4145

Salem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological well-being among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 2017, 8(3), 420-424. ISSN-p-2229-4937

Ungureanu, I., & Sandberg, J. G. (2010). 'Broken together': Spirituality and religion as coping strategies for couples dealing with the death of a child: A literature review with clinical implications. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(3), 302 -319. doi:10.1007/s10591-010-9120-8

Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. W. (Eds.). (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.

## **Internetové zdroje**

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, *Náboženská víra obyvatel, podle výsledků sčítání lidu – 2011* [online]. ©2014 27.02.2014 [cit. 2018-7-10]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/csu/czso/nabozenska-vira-obyvatel-podle-vysledku-scitani-lidu-2011-61wegp46fl>

HALÍK, Tomáš. O ateismu, pochybnostech a víře. *Náboženství a společnost* [online].

© 2005 [cit 2018-7-10]. Dostupné z <http://halik.cz/cs/tvorba/clanky-eseje/nabozenstvi-spolecnost/clanek/45/>

PARGAMENT, Keneth I., The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and NO.

*The International Journal for the Psychology of Religion* [online]. © 2009, 16.1.2009

[ cit. 2018-6-7]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2)

PARGAMENT, Keneth I., KOENIG, Harold G., PEREZ, Lisa M., The Many Methods of Religios Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 56(4) 519-543[online]. ©2000 [cit. 2018-7-7]. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/ce8d/5d0ee4e6e8e42e5e80d49a65a237cc2ffded.pdf>

PATRONI. *Bible, kniha Genesis*, kap.2, odst.7 [online] [cit. 2018-6-15] Dostupné z: <http://bible.patroni.cz/index.php?id=38>

SPOLEČNOST PRO HAGIOTERAPII A PASTORAČNÍ MEDICÍNU. *Hagioterapie*. Hagioterapie [online]. ©2009-2017 [cit. 2018-7-20]. Dostupné z: [http://www.hagioterapie.cz/?page\\_id=11624](http://www.hagioterapie.cz/?page_id=11624)

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Rozhovory: Doslovný přepis

Příloha č. 2 Rozhovory: Kódování

## **Příloha č. 1: Rozhovory: Doslovný přepis**



## DANIELA

T: Ty sis zakreslila tu svoji linii života a na ni sis zamalovala ty body zátěžových situací, tak jestli mi můžeš něco nich říct a jak jsi je zvládala.

R: No tak jako, já jsem chodila do školy chvíli, na vesnici, kde byly v jedné třídě od jedné až do pěti ty třídy. A pak jsme s přestěhovali do /město/ a tam byla velká škola, vždycky, jako tam byly A,B,C no a tam bylo v celé třídě rozsvíceno a bylo tam jenom první třída a to, tak já jsem z toho byla, prostě z té vesnice najednou, tak jsem z toho byla taková to, takže já jsem přestala mluvit, týden na to, a asi to má za následek, že jsem vlastně měla to vitiligo. Začlo mi to vitiligem, během půl roku, to byl šok a ono mě vrátili zpátky do školky, no. Takže jsem tam chodila rok do školky a pak už to bylo v pořádku. Ta škola. Dětství jsem měla perfektní, to tě nezajímá, vid'.

T: /smích/ zajímá, ale v téhle práci zpracovávám zátěžové situace

R: No a potom, z toho zřejmě bylo to jsem teda usoudila až ve starším věku, že když jsme vlastně byly v sedmi letech u doktora, to si pamatuju, jak se jí ptal a paní Stehlíková, no, jestli jsem nezažila nějaký stres nebo šok nebo tohleto, no a ona řekla, že ne, protože si to neuvědomila. Já taky ne, vid', mně to bylo jedno, nějaký flíček, v sedmi letech. No a to a takže pak jsem si na to vzpomněla, že to je tím, že to nastartovalo asi. Noo, to jsem, to se mi to rozlejšalo a pak v patnácti letech, když přišla ta puberta, tak jsem se cítila v pubertě vlastně tak jako flekatá, taková jako méněcenná hodně a furt jsem všechny milovala, o všechny se starala, vo sebe ne, protože jsem si myslela, že to není důležitý...

T. No a bylo něco,co ti v té situaci pomáhalo?

R: Pak, no, pak bylo, když už jsem byla trošičku to, jsem si uvědomila, že jsem hezká, že jenom ty, že je to tady ta vada kosmetická, a že, samozřejmě mi to nebylo milý se někde svlíkat, a to, ale věděla jsem, že každéj máme něco, a že moje ty to předčí, ty moje zase hezký stránky, tohleto jsem si uvědomila, ale v té pubertě to bylo hrozný, to bylo černo. Pak jsem měla ve dvaceti čtyřech letech, já jsem se vdávala ve dvaceti dvou

a za dva roky jsem začala mít deprese. To jsem si to sama přivolala tím, že já jsem furt hubla, hubla a to se povolily ty svaly, mně začla bolet pořád hlava a já jsem si vsugerovala, že mám nádor, víš a furt jsem přemejšlela o nemocech , až se ze mě stal hypochondr chvíli no a měla jsem fakt těžký deprese. Bavila jsem celou společnost, jenom se mi zatly zuby a já jsem prostě přestala komunikovat, musela jsem jít ven, špatně se mi mluvilo, no a pak mně pan doktor napíchal nějaký jehličky a ona se mi ta páteř uvolnila, udělalo se mi dobře. A musel mě, no sem chodila k psychiatrovi, pan doktor Jonáš a ten mi vlastně dal tu akupunkturu a ujistil mě, že neumírám. Že nemám žádněj nádor, že to je jenom páteř. Tak, no.

T: To ti bylo dvacet čtyři

R: No, to my bylo dvacet čtyři, to už jsem byla vdaná, vid', tak v pětadvaceti jsem měla Lukáše, první a za dva roky i Jarušku a měla jsem, vždycky jsem si říkala, taky mě to hodně jako, bych je nedala, jsem je milovala, ale měla jsem hroznej strach o ně. Nenormální, jo ..no, pořád, jsem šla, jestli dejchaj a budila jsem je, aby se hejblí. Takovej strach o ně, ale až hodně dlouho, až do šestnácti, pak už to trošku šlo. A ve třiceti šesti jsem si udělala kurz na kosmetičku, to co jsem chtěla, ale zas to byla taková těžká zkouška, takový realizovat se, celý ty roky, to už jsi mě i potom zažila, deset let jsem byla, patnáct v /město/, to už jsem přišla do tý Prahy, no tak jsem tak tak ňák, pak už to šlo, to jsem si už vydělala peníze, děti už byly veliký..a vod tý doby, celkem to jde. ňáký hodně těžký to...ve dvanácti letech, to tady nemám, mi umřela maminka, možná že to, možná že to taky má ňákej následek. Asi jo, cítila jsem se...já jsem vlastně, ano, já jsem to asi tak ňák úplně necítila, jako hrozně, kdyby mi bylo šestnáct, ale ona mi chyběla tím, že jsem žila vlastně jakoby poloviční život bez mámy, takový to bylo...ale zase jsem byla silnější, v tom životě potom...

T: Hele a když se budem bavit o té spiritualitě, tak v těch situacích zátěžovejch, bylo tam něco, kdy ti pomohla?

R: No tady jsem o tom nic nevěděla/ukazuje na zakreslenou linii/, tady jako malá, že jo, to jsem ještě nic nevěděla. Spíš naopak, ano, zničilo mě to, já jsem se to, já jsem se chovala do hloubky špatně. Místo, abych to, tak já jsem se tím živila,tím zlem. Furt

jsem o tom mluvila, jak je mi špatně, proto jsem dostala ty deprese, že jo, víš, furt jsem říkala...pak jsem se s každým bavila: Hele a čím to je, že mě to tady bolí a čím to je...furt s každým, já sem tím otravovala kde koho a tím jsem se dostávala níž a níž, až jsem z toho dostala deprese. Tak takhle to je, přece. Když to živiš, tak je to horší a horší. Pak mě z toho dostal z toho ten Jonáš, no a kdy já, no až kolem čtyřicítky jsem začla s tou spiritualitou..

T: No a povídej mi o tom něco, teda. Jak ti to pomáhalo, jak ti to pomáhá v těch situacích

R: Tamto, to, že jsem měla tu pubertu a tohle, to už jsem nějak věděla sama a samo mi to šlo, že jsem věděla, že kvůli takový věci se neto, nezničim a že musím náak žít, začla jsem si o sobě taky myslet...že jsem pěkná holka, samo to už šlo nějak.

T: Že se ti to nějak samo změnilo, ty myšlenky

R. to se mi změnilo, ale stejně mi to nebylo příjemný. Něco s tou psychologií potřebuješ..

T: Tak tady jde o to, jak ti ta spiritualita pomáhala v zátěžových situacích, jakou má roli

R: tak já už jsem Boha hledala jako malá holka. Furt jsem se modlila, nevím, co, ale já jsem to cejtila, že mi to pomáhá, pomáhá, fakt vlastně, pak, no teď jsem si vzpomněla, když už jsem potom měla děti, tak jsem vlastně studovala Bibli, ale se svědkama, jo, Jehovovejma. To mi taky hodně pomohlo, ale zjistila jsem, že je to pro mě hodně ubíjející, ale hodně, hodně jsem si z toho vzala...

T: A v čem ti to pomohlo?

R: No pomohlo mi to v tom, že jsem, počkej, já si to musím promyslet...pomohlo mi to třeba v tom, že jsem tam věděla, že se nemaj vyzdvihovat určitý lidi, že jsme všichni stejní, že jsme si rovný, jo...tam bylo, že se nemaj slavit narozeniny, jo, že to je prostě, pak je středem pozornosti to dítě a druhý závidí a tím se rozvíjí ta závist, rozumíš, jak se

soustředí na tu jedno a všechno tohle to...tak takovýdle různých věcí, no spousta věcí, že nuž, že některý věci jsou pro užitek jako lidí, ale zároveň se s ním lidi zabíjej a různý takový...

T: No a co ti to přineslo?

R: Přineslo mi o to, že jsem zase hledala něco jinýho, to pravý. Až jsem to našla, vlastně v té ezoterii, toho jako to už, to jsem si všechno převrátila úplně, že je to vlastně i ono, ten kostel, dneska už to jako vím, že všechny náboženství, a jak nám m to připadlo jako pohádka, ďábel a zahrada, nebo prostě Eden- Ráj, že to prostě vlastně znamená, vid', nebo že jsem vlastně až nedávno jsem zjistila, že, proč byly ty kukaně, jak se tam oni zpoví.... zpověď, že to je hrozně důležitý. To je přesně ona, jak jsem jednou jela autobusem a furt jsem si nechtěla přiznat, že jsem Lukášovi ublížila, když byl malej, furt jsem to jako zasouvala, nechtěla jsem se tím trápit, víš a jednou mi někdo řekl, nebo jsem si to někde vyčetla, že tohle nemám zasouvat, že si to mám jako prožít a tím pádem, když si to prožiješ, tak se očistíš, už se s tím, v tu chvíli se s tím potejráš, sice, ale pak už tě to nikdy nebolí, už nikdy. Pak už si na to vzpomeneš, jako když říkáš o světový: Hele, byla druhá světová válka. Že to jenom řekneš, ale že už to necejtíš. A proto byly dřív zpovědnice. To je všechno správně, co je v bibli, prostě se lidi chodí do té zpovědnice na zpověď, tam se vybrečí, tohle a vopravdu to ze sebe dostanou a je to hrozně zdravý. JO? Proto máme, maj lidi deprese, protože si lidi nic nepřiznají a neřeknou to. A měly by chodit do kostela a vopravdu to rovnou na zpověď a vopravdu se vyříkat i z toho nejhoršího, takhle to je.. .noo, takhle jsem to začla potomdělat s tím a to mně vlastně hodně pomáhalo. Všechny tyhle věci mně pomáhaj. Mě to vždycky pomůže, já když jedu letadlem, tak si udělám ochranu, ale pak už na to nemyslím, že by se něco stalo, já tomu věřím, že jsem ochráněná. No a tímhle způsobem to potom pomáhá...

T: A kdo tě teda ochraňuje?

R: Já. Já si myslím to moje. Teď jsem poznala, že mě nikdo neochraňuje okolo, ale že to je ta energie, jak jsou všichni spojená a že to vyšleš, tak máš co chceš. V Bibli je jako napsaný, že ti dá jako všechno. O co si řekneš. O co si neřekneš, to nemáš. O co si

řeknem, tak to je automatický a ono to tak funguje. To je taková i ta věda, já jsem četla knížku, je hrozně těžká, to je těžký až moc, tu jsem dostala, ale jak to, jak se to učíme my, s těma slovy a jak je to opravdu, kudy to všude proudí a že to je jako i fyzika. To takhle funguje, no tak já tomu věřím. A okamžitě se i uvolním. Nebo...já si představuju tady takhle anděla, jo? A on tam je nákej a to je vono. Aaaa já si mu řeknu a okamžitě cejtím uvolněnost a takovou tu víru. A takhle to mám. A říkám si o cokoliv...si třeba říkám, proč už jsem si dlouho o nic neřekla, já se tady trápím, někdy zapomenu, pak si řeknu, poděkuju a dobrý. Vždycky mi to pomůže, ten Bůh ve mně. No.

T: A máš něco, co je pro tebe hodně důležitýho v životě?

R: Lásky, hrozně moc. Bez lásky láska není, jak zpívá Zelenková, to je přesně ono, když mám v sobě tu zlost, tak si uvědomuju, tak si řeknu: Hmm, jak ke mně může přijít láska, že jo, bez lásky láska není. Tak láska no. ...A děti. Hrozně mi chybí děti. Z toho jsem smutná, už mě nepotřebujou. Nebo jo, ale já je jo.....

T: A chceš k tomu ještě něco dodat? Třeba ohledně té spirituality?

R: Mrzí mě jenom, že se to nedostalo, že se to nedozvědí všichni lidi, nebo spousta lidí, protože, když už to takhle pozoruju, jak se zbytečně trápí, a jak jsou zlí a jak neví, co vůbec dělají, přesně, jak říkal Ježíš na kříži, že oni neví, ti ani neví, co dělají, že se tím taky zabijou. Že je to zabije. No, to mě mrzí, když některý slyším ty lidi jak to. To víš, že taky se musím hodně učit pořád.

T: To jo. To je to proč to dělám, tuhle práci, protože pro mě je důležitý to uvědomění si toho, že je to lidská potřeba, kterou, když nenaplnujeme, tak vlastně nějakým způsobem to hledáme třeba někde jinde a jsme nešťastní. Že spousta lidí vlastně si neuvědomuje, jak je to důležitý.

R: Právě! Teď jsem to říkala, ale neuměla jsem to říct. No jak je to důležitý, jak je to škoda, ale někdy i cítím jak já já , že prostě jdu. Já jsem taková, už mi to hodně lidí řeklo i lidí, co dělám doma, že se ke mně přijdou, že se, že odchází ode mě vždycky úplně, ne nabitý, že šťastný. Že jim dokážu vždycky něco hezkýho říct. Nebo, víš, tak

jako napravuju trošku ňák, ale není to, nepřísluší mi to, ale vždycky to jako udělám a cítím, že to bylo dobře. Že voni jdou a je jim dobře.

T: Tak to je dobře, tak já moc děkuju za rozhovor

R: Prosim, prosim.../smích/

## ILONA

T: Když se podíváte na tu linii života, co jste si tady zakreslila, na ty svoje body, na ty zátěžové situace, tak jestli mi o nich můžete něco popovídat. O tom, co to bylo za situace a jak jste je zvládala.

R: Tak vzhledem k tomu, že jsem měla dětství naprosto neproblematický a dobrý, takže v dětství se mi neděly vůbec žádné, žádné dramatické situace, až teda, jsem byla dítě, kdy mě maminka měla později, jak na její věk, tenkrát, pětatřicet let, už to bylo později, tak jsem byla dost fixovaná na matku, která mi v mejch jednadvaceti letech zemřela, což byla první, hodně krizová situace, protože když vás opustí matka, tak to je to je dost takový, dost osobní. V té době jsem měla malou dcerku, který byl necelý rok, takže jsem tu mámu hodně potřebovala, samozřejmě nejen kvůli tomu dítěti, ale taky samozřejmě ještě kvůli sobě. A tenkrát jsem vůbec o žádných psychiatrech, psychologích, ani vo žádných spirituálních věcech neuvažovala, prostě jsem to musela nějak zvládnout. Myslím si, že se s tím musí člověk, teda pokavaď je hodně citově závislej na těch rodičích, takovýhle, děti samozřejmě přicházejí i v mladším věku vo rodiče, ale prostě jsem to zvládala dost špatně. Načež teda potom o sedm let pozděj mi zemřel tatínek, kterej teda zemřel na rakovinu, o kterýho jsem se potom asi jeden rok teda starala permanentně ka dej den..

T: To muselo být hodně těžký

R: No, to už jsem měla dvě děti, bylo to hodně těžký, měla jsem teda tu výhodu, v uvozovkách výhodu, že už jsem byla na mateřský, že jsem nechodila do práce a že jsem se o něj teda mohla starat, takže ty rodiče, to je taková ztráta, kterou člověk hodně hodně špatně vnímá, nicméně, v té době jsem teda neměla, i když jsem byla vdaná, tak tam teda nějaká podpora ze strany manžela vůbec jakoby nepřišla, nebyla, takže jsem na to byla sama. I když jsem měla sestru, ale ta byla, ta ta bydlí, nebydlí v Praze, takže to měla trošku dál, takže jsme to zvládali každá tak ňák po svým. A takovej úplně nejzlomovější, nejkrizovější rok byl pro mě úplně rok 2013, kdy mi tragicky zemřel syn čtrnáct dní po maturitě, kdy se mi teda utopil a to je taková taková věc, která je nepřenositelná slovy. Nooo, bylo to hodně, hodně těžký. Tam jsem v tom roce docela silně

a docela hodně uvažovala reálně o sebevraždě, protože když se něco takovýho stane, to pro vás asi končí celej svět...

T: To muselo být strašný...

R: Ale v té době jsem nějak si uvědomila, že mám ještě dceru, pro kterou tady musím bejt a že by to ode mě bylo hodně sobecký, kdybych ukončila svévolně prostě svůj život a nechala ji tady. Ale nejenom teda dceru, ale i spousta svejch dobrejch přátel. No a tam se to stalo, že jsem potkal, i když se říká že nic není náhoda, tak mi do života osud přihrál pár pár lidí, který který mi nesmírně pomohli a prakticky mě obrátili jesi se to tak dá říct na stranu nějaký spirituality, duchovna, těžko říct. Prostě mi jenom odhalili, trošku něco s čím se dá pracovat a prakticky tu svoji psychiku posílíte, i když máte meáte takovou životní bolest, Takže jsem se seznámila s těma lidma, začali jsme se stýkat, začali jsme pracovat, něco mi ukázali o meditacích, ale hlavně, hlavně práce na sobě, což byly teda meditace, navštívila jsem pár pár míst nejdřív jsem z toho byla teda zmatená, protože já jsem byla těžkej, těžkej materialista a ono se odpoutat od toho materiálního života je dost těžký. Myslela jsem si, že to bude těžký i pro mě, ale opak byl pravdou. najednou prostě jsem si pro mě věci materiální přestaly mít naprostou hodnotu. Takže jsem se i...po smrti toho mého syna rozvedla, opustila jsem úplně všechno, co jsem měla, to znamená dům, vzdala jsem se veškerého majetku, nechala jsem to manželovi a odešla jsem ..samozřejmě že jsem dceru neopustila, ona už v té době byla byla plnoletá, takže už so začínala žít svůj život no a začala jsem na sobě pracovat. Našla jsem si nějaký nějaký články tý etikoterapie, doktora Šindlera, jak se vyrovnávat s těma situacema a našla jsem si tam pro sebe teda hodně hodně užitečných věcí, abych se úplně nezbláznila. A ten mě vlastně posouval dál, až jsem se seznámila s Petrem Chobotem, docházela jsem na jeho pravidelné meditace. Tam jsem se teda seznámila zase se spoustou lidí, který který už to dělali nějaký ten rok a od kterých jsem se zase posunula úplně úplně jinam, dostala jsem do ruky nějakou literaturu, takže jsem hodně četla, hodně meditovala a zjistila jsem, že to funguje.

T: A co konkrétně vám v tom pomáhalo? je tam něco, co třeba ..

R: Pomáhalo mi, pomáhalo, hlavně ty meditace mi pomáhaly, kdy teda člověk se ponoří do sebe a hledá samu sebe a přicházej mu odpovědi. Tam teda taky záleží na tom, jak



jste otevřená jak ty meditace prožíváte. No samozřejmě, že ze začátku, když jsem začla meditoval, tak se nic nedělo, ale nějak jse cejtila, že to musím zkoušet dál a dál a pořád to trénovat, že prostě jednou se stane to, že to prostě musí přijít a že si v tom najdu prostě svůj nějaký, není to ani pomocná berlička, ale i tak se to dá říct. Že vlastně si najdete nějakou pomocnou berli, která vás z toho pomalu, pomalu dostane těma otázkama a odpověďma, co vám přicházej. Samozřejmě to není hned, u někoho to je, někdo na tom opravdu musí pracovat. Seznámila jsem se s čakrama, že má člověk energetický centra, se kterejma jde dost slušně pracovat, který působěj dost hodně na psychiku. Musíte převorot celej svůj život od základu. Hlavně se odpoutat od takovejch těch materiálních věcí aa prostě si zkusit žít ten život jako mně to duchovno připadá jako trošku takový pořad jakoby zavádějící ten výraz ...

T: A jak byste to nazvala?

R: Nazvala bych to, aby člověk žil takovým způsobem, aby aby žil v souladu se svým svědomím

T: Takže to svědomí pro vás znamená...

R: A to je až do současnosti. A to svědomí pro mě znamená jako žít slušnej jako žít jako slušnej člověk aa mít ..vyjít sám se sebou a umět žít se svým svědomím. Takhle bych to asi shrnula

T: Vy jste tam zmiňovala, že k vám přicházejí odpovědi na ty otázky, tak jestli máte nějakou představu, odkud to přichází nebo kdo vám je posílá

R: No, to je to je hodně zajímavá otázka. Kdo mi je posílá too netuším, ale aspoň aspoň si myslím, že mi je posílaj různé bytosti světla, který jsou teda v astrále a na který se na který se napojuju, samozřejmě si člověk musí dávat pozor jakou meditaci dělá, s kým vo těch meditacích ..od koho se ty meditace učí, aby se nenapojil na něco, na nějakou špatnou energii a neodevzdával právě tu energii někam, někam kam nemá

T: No a jak dochází k tomu napojení? To je hrozně zajímavý

R: No k tomu napojení dochází tak, že se musíte uvést do stavu rozšířeného vědomí a nejdřív si zprůtočnit všechny energetický centra, který máme teda těch základních sedm, takže začínáte, je to teda dech, žejo, je to hluboký dech a výdech, dýchá se pomalu, nejdřív se jsem zkoušela teda řízené meditace, ale zase ty řízený si musíte vybírat, aby to bylo opravdu vod člověka, kterej to s váma fakt myslí dobře. Takže takhle jsem se to učila a začínáte teda od první čakry, až si rozdýcháte teda tu poslední sedmou, sem to teda preskocila, delám to tak jako v kostce. Tu duchovní čakru, která teda sídlí, nebo která se teda nachází na temeni vaší hlavy, vy si ji zprůtočníte a pokavaď pokavaď ji už máte po nějakých těch meditacích zprůtočněnou, tak se ptáte a přicházej vám přicházej vám odpovědi, ale jak se to tak jako děje, to je zase nepřenositelný, to si každěj musí zkoušet prostě sám. Ale říkám, u někoho to prostě přichází, záleží na tom jak je na tom člověk duchovně. Tyhle ty schopnosti my už jsme měli kdysi před několika tisíci miliony lety, ovšem nám někdo tyhle ty energetický centra byly pozavírány aaa to lidstvo bylo zotročeno, protože oni nepotřebovali, aby lidi byli duchovně vyspělý a tyhle ty schopnosti postupně ztráceli. Ale ještě je tam máme pokud se trénujou..

T: A kdo to pozavíral ty

R: Tak samozřejmě to byly různý to byly různý systémy, žejo oni oni nepotřebovali, ať to bylo od otrokářský společnosti do současnosti, když bych to převedla na současnou situaci tak ee tady potřebujou prostě lidi, který nám, který nám vládnou a ty, který si myslíme, že nám vládnou, tak ti nám ještě nevládnou, ale slouží zase jinejm lidem. Jsou to jsou to stínoví prostě Rotschildové a který udělali z lidí otroky bank a otroky práce, takže ty nepotřebujou prostě aby my jsme byli bdělí a zdraví a prostě oni potřebujou člověka, kterej přemýšlí jako robot, ráno vstane, jde do práce vydělávat, že jo, na tu hypotéku, kterou si vzal a pěkně aby ji splácel. Takže tímto způsobem, prostě se to pořád pořád ty lidi tímhle zanášeli těma špatnejma energiema a prostě neměli vůbec čas na to, aby žili hezky svoje životy. Aby se radovali z jinejch věcí a nemysleli pořád na to, jak uživěj svoji rodinu a jak vydělaj na nějaký půjčky a hypotéky

T: A pokud teda mluvíte o těch věcech, který praktikujete nějakým způsobem, tak jak vám to pomáhá v těch zátěžových situacích?

R: Tak mně to pomáhá jak na zdraví, tím se může vyléčit úplně každé, protože člověk tu schopnost má, tak mě to , mě to přináší i poznání to, že věřím v duši, nejsme tady jednou a zároveň naposled, věřím tedy v inkarnaci aaa věřím v to , vlastně tyhle zátěžové situace jsou pro lidi zkoušky, aby ta duše je tady na takový, takový škole a vlastně už předem si dáva, než se inkarnuje do miminka, asi ve čtvrtém měsíci se říká, že se duše inkarnuje do do miminka. Takže v tyhle věci..ted' jsem se trošku ztratila...

T: Já jsem se ptala, jak vám to pomáhá v těch zátěžových situacích

R: Jak mi to pomáhá v těch zátěžových situacích...takže tohle jsem chtěla říct, že věřím teda na tyhle inkarnace, a že jsme tady ve škole a že člověk musí přijmout to, že mu ten život dává určitý zkoušky, určitou školu. A taky věřím v nějakou karmu a prostě to de zase ruku v ruce s tím tím životem, jak ten člověk žije, takže pokavaď jsem měla v minulým životě nějakou karmu špatnou, tak ted' ji prostě vyrovnávám tady

T: Takže se snažíte o to to nějak vylepšit

R: Takže se snažím to vylepšit, vylepšit a věřím, že se třeba jednou se svým synem potkám

T: To je hezký, to by bylo krásný

R: To by bylo jako super (smích) a tomu já věřím (smích)

T: (smích) ale jako máte se na co těšit

R: mám, já se na to hrozně těším, hrozně se těším a myslím si, že se tam jako sejdeme jakoby všichni i v té rodině, ty lidi co se maj potkat a potkávají se. A jako jsou o tom i důkazy celkem, jo. Protože když se posouváte po tom dál a dál a fakt mluvíte s těma lidma který už dneska i vyučujou na na různých přírodních školách a jsou tam fakt napojený tam nahoru, já jsem ještě takovej pidizačátník, já si vůbec nedovolím o sobě

říct, že jsem nějak duchovně vyspělá, jo, já jsem na takovýmhle začátečku, ale ty ty lidi prostě už o tom jako podávají dost slušný, dost slušný důkazy...

T: A ještě jsem se chtěla zeptat, jestli, když jste přišla o toho syna, jestli už tenkrát jste si něco takového říkala, pomáhala vám nějaká taková myšlena v té době?

R: No asi jako každé jsem si říkala, že něco takového musí existovat. Něco mezi nebem a zemí. Ale určitě jsem si nemyslela, že někdy budu tohleto, ani tomu nechci říkat tragédie, ale tuhleto životní zkoušku řešit nějakým nějakým jako uvědoměním si a půjdu touhleto cestou, to jsem si ještě vůbec ani ve snu nemyslela. Je zajímavý, že k tomuhle tomu jako se člověk upíná k tomu duchovnímu až když, většina lidí, většina. Jsou lidi, že ne, že to mají že to mají prostě darem daný a jedou si už zjistějí najednou nějaký schopnosti a začnou je rozvíjet. Ale já jsem, já jsem asi jako ta většina lidí, když se prostě něco stane, tak člověk už pak jako hledá a hledá jak by jak by si to ustál po svém jinak, ale mě to do života přišli lidi, hned potom, co se to stalo, který mě teda nasměrovali. A to jsem se celkem jakoby sama divila, že jsem na to přistoupila a teď jsem ráda, že jsem na to přistoupila, protože to bych nikdy, nikdy bych tomu nevěřila, že jsem toho schopná.

T: Takže vás to takhle jako změnilo

R: No, úplně, úplně mě to změnilo a teď si vedu celkem, celkem hezký život. Můžu říct, že celkem hezký život bez náákejch. I jsem si vyléčila spousta zdravotních, zdravotních věcí...nemocnou kyčel, kterou jsem měla mít operovanou a protože jsem změnila celý styl života, přestala jsem jíst věci, co jsem jedla, snažím se jíst zdravě, snažím se cvičit a snažím se hlavně čerpat z přírody. Takže moc energie ve městě, když když pracuju tady, tak se nechci moc zatěžovat a jak je to možný, tak prostě letíme ven z města do přírody meditovat nebo se jen tak procházet, nemusíte pořád jenom meditovat, že jo. Už jenom meditace je když se procházíte v hezký přírodě, kde není moc lidí, kde prostě je to nezatížený téma špatnejma věcma, no...

T: Takže to vám přináší úlevu

R: To mi přináší radost ze života....

T: A chtěla byste dodat ještě něco na závěr? Třeba, co je pro vás důležitý...

R. Láska, že je důležitá láska. Protože cestou lásky a myslím si, že i k bližnímu svému, nemyslím jen k partnerovi, k manželovi, jo, myslím to ke všem lidem . Tak ta, tam kdybysme všichni si tu srdeční čakru otevřeli, a opravdu jeden druhého měl rád a chovali se k sobě slušně, tak si myslím, že jako lidi dokážem hodně věcí....

T: Ano, tak to je. Děkuji moc za rozhovor, vážím si toho

R: Já taky děkuju

## SIMONA

T: Když se koukneš na tu linii, kterou sis nakreslila, tak jestli mi můžeš nějak povyprávět o tom, jaký zátěžový situace jsi prožila a jak jsi je řešila, jak sis s nima poradila?

R: Tak asi první zátěžové situace pro mě byly vztahy s vrstevníky, na druhém stupni základní školy. První stupeň proběhl v pohodě a ten druhý stupeň, tam už bylo takové jakože éé, nevím, jak to byla ta vesnická škola, tak někteří ti kluci byli takoví jako éé, prostě si šťourali do ostatních a vysmívali se a já jsem vždycky s tím přijetím bojovala. Já jsem vždycky měla takové jakoby svoje kamarády, ale pořád tam bylo takové jakoby vysmívání se občas, ale to bylo na celou třídu, tak to jsem jakoby špatně nesla, mám tam takové jakoby útržky, kdy jsme kouřili u nás na hůře a naši to zjistili, já jsem teda nekouřila, kouřily tam dvě kamarádky. No a já jsem je strašně přemlouvala, aby to neřekli těm maminkám. Oni to teda udělali a vlastně holky si toho potom vůbec nevážily, že to pro mě bylo takové zvláštní, jakože mě to mrzelo a druhý takový ten jakoby z té základky bylo...byly taneční, no. My jsme byli domluvení, že na mě nikdo nezbyl, nebo nezbyl, tak se tam jakože ze starších ročníků, že tam pro mě dojde někdo tančit a ten kluk, když byla ta pánská volenka, tak si pro mě nedošel na to první tančení. Tak já jsem z tama utekla, z té tělocvičny. A brečela jsem doma, zvonili na mě, protože já jsem bydlela vedle toho kulturáku, neotevřela jsem, aa no..

T: A bylo něco, co ti třeba pomáhalo, v té situaci?

R: Mamka, no, jako rodina mi hodně pomáhala. Tady v tomto jako žádná spiritualita nebyla. Já musím teda ještě na úvod říct, já si sem dala poznámku, to jsem teda neřekla, já se vlastně v takové jako spiritualitě pohybuju celý život, nejsem teda, co se týče takového toho křesťanského, nebo víry, tak nejsem pokřtěná, tat'ka byl křtěný, jakože biřmování, ale neuznávali jsme jakože, teda nechodili jsme do kostela, ale jakoby bydlíme pod kostelem, odtad' jsme (příjmení), takže nějak furt ten tat'ka má rád anděly, takže máme doma spoustu sošek andělů. Zároveň náš jakoby rodinný přítel je kineziolog, takže máme jakoby od malička prostě se řešily nějaké energie, nějaké kameny, kyvadla, odblokovávání, já jsem na tom byla teda několikrát na tom

odblokovávání, v průběhu jako, v průběhu vlastně mého života. Takže je to takové jakoby prolínání se, i když nemáme jakoby, že bysme šli jedním směrem. Možná teda rodiče jsou, ale já nejdu jedním směrem, tak je to takové, no...

T: No kdyžtak tam máš namalované ty další situace, co sis napsala, tak jestli jsi tam měla třeba nějaký situace, který jsi třeba řešila, touhletou cestou.

R: Někdy v té adolescenci jsem občas začla chodit jako do kostela s kamarádkou a ...no, noo a to byly nějaké, to byl takový jakoby přelom, jakoby, kdy jsem řešila vztah s otcem, kdy jsme se s otcem strašně jako hádali, třískaly dveře a všechno a vlastně začínala tam taková moje velká první jako láska, no. Kdy vlastně byla neopětovaná, ale ten kluk furt se se mnou vídal občas a občas u nás i přespával, nebo někdo jsme spolu trávili čas. Aaaa já jsem to tehdy řešila tím, že jsem jakoby přestala jít a zároveň jsem jako začala chodit nějak do kostela, no.

T: A bylo tam něco, co ti pomáhalo? Ty jsi teda šla do toho kostela a tam se dělo co?

R: Já jsem se nedomlila, jenom pro mě tam byl takový jenom jako, takový jako klid, takové jako bezpečí, že když jako, jsem někdo jako nevěřila v Boha tak tam bylo takové to jakoby bezpečí. Takové to zvláštní jako klid, pozastavení se, jakože i, no, nějaké pozastavení, klid, pocit bezpečí. Jak je i ohraničený ten kostel, má to tam nějaký rituál, mně strašně voní, a to už od malička jako voní ten, ta myrta mi voní nebo prostě co to je, nevím. Ty varhany mám ráda, do toho hudbu, takovou tu ..no. Celkově tak jako všechno, ten rytmus, ten rituál, ta vůně jako s tou hudbou, také to, no takhle..

T: To je hezký

R: Takový, kdy vlastně pomohla jako někdo ta spiritualita, pomohla, nepomohla, to je otázkou. Já si to už jakoby, no uvidíme, jak pojedou ta linka, takový jako vztah s mým prvním klukem, s Janem, eee, ja jsem tam měla takovou jako nejistotu, jestli jsem jakoby pro něj dobrá. Protože on měl svoji jakoby platonickou lásku, jednu z nejlepších kamarádek a my jsme se furt jako vídali a mně to bylo jakoby nepříjemné a vlastně v tom sexu se mně jakoby někdo nedařilo mít jako orgasmus, že mě jako někdo to nebylo

dobré. a vlastně tehdy, k tomu rodinnému známému jsem šla na takové jakoby odblokování, kdy teda jako Tonda tam dělal ty jakoby energie, zajíždí vlastně do toho dětství, někdy od toho dětství a tam jsou nějaké ty zlomové jsme řešili a vlastně, to mně ani nepomohlo tohle, to byl jako odpichávání, ale vlastně v tomhle mi pomohl asi takový terapeutický rozhovor. Teď zpětně to vnímám jako terapeutický jako rozhovor. No když jsem se mu vlastně jako otevřela, brečela jsem hodně a kdy to no, kdy jsem vlastně řekla takové věci, které jsem neřekla nejlepším kamarádkám, v té době. To mi bylo snad devatenáct.

T: Takže to bylo u toho člověka, který tě měl teda odblokovat? Takže on tě jakoby nějakým způsobem odblokoval...

R: On používal nějaké ty techniky, ale tam je důležitý ten rozhovor, taky v rámci té kineziologie. Že to není jen, nebo já to tak jako vnímám, že takhle to Tonda dělá, no pětadvacet let ho znám. Tak vnímám, tu kineziologii, že to nejsou jen nějaké techniky, ale že je to vlastně o tom naladění na toho člověka, skrze jako nějaké energie, jako skrze čakry. No a v té době jsem začla číst i knížku sedm tibetánů, to cvičení, tak jsem to chvíli cvičila na těch sedm, no sedm čaker, prostě na ty čakry a to bylo dobré, to se mi líbilo. Taková napůl jóga pro mě, no, tak. Ne, že bych tomu úplně jako věřila, ale spíš skrze to, já jsem v tom taková jako napůl, v těch energiích, jako v sobě, že vím, nebo věřím v to, ale mám tam jako nějaký blok, který, možná racionálně, které říká, že to je blbost, to vědecké, ale to srdce nebo ta říká, že to je něco, co jakoby hýbe světem, no, co hýbe světem

T: A co to je teda, to, co hýbe tím světem?

R: To jsou ty energie, to je to , co máme jakoby okolo, no eee (Ticho) No třeba, já jsem dostala, ještě, ještě asi někdy v té době, já si to teda přesně nepamatuju, kdy to bylo, ale bylo to už na vysoké škole, takže to bylo ještě s Janem, jsem vlastně začla číst knížky Paula Coelho a on tam vlastně taky hodně jakoby řeší tu jakoby víru, ale tak jako trošku jinak, takovou jakoby šamonskou víru. a mám jednu takovou oblíbenou knížku, U řeky Piedra jsem usedla a plakala a tam se hodně mluví o Bohu a o víře v Boha a o lásce a vnímá se to tam jakoby jinak, jakoby v ženskou, ženskou tvář jakoby



Boha, že má bůh jakoby ženskou tvář, ne mužskou tvář eee, já jsem to četla, já to vždycky čtu tu knížku, když mám jakoby nějaký pocit, jakoby vlastní krize, ta knížka mi v tom jakoby pomůže, znovu se v tom jakoby nastartovat v ee ee jakoby v takové, tam je to hezky popsáno, ve hře na druhou. Že vlastně něco chci a furt si říkám, to nemá cenu, už nebudu hledat to, co chci a vlastně ta druhá říká, jako že že když budu jakoby vytrvávat, tak to najdu. Tak tady v tomto nevzdávání se, víře v lásku, asi, jako v boha, ale ve víře v lásku a když se řekne bb(nesrozumitelné)

T: Když se řekne co?

R: Jak se říká, že víra v lásku je víra v Boha, ale tak já to беру jakoby v lásku, nějaké dobro, takovou jako otevřenost, no. ne přímo jakoby modlení se, já jsem to párkrát zkusila se modlit a mně to, ňák mně to nejde. Možná, kdybych to trénovala, jako se trénuje něco jiného, tak by mně to možná šlo, ale mně to jako nejde nějak. Že spíš spíš to no...

T: Spíš co?

R: ee spíš ňák jako jóga nebo něco takového...no... (ticho) no

Potom byla taková krize jako Jarda, a Jarda to bylo jako dlouho a vlastně ani si nevzpomínám, jakoby co mně jakoby pomohlo. Tam totiž ještě je v rámci celého to, té školy byl ten jako výcvik, který jako hodně pomáhal aaa a to si myslím, že to kdybych neměla ten výcvik, tak je zvládám trošku ještě jako jinak ty krize. A tak kdo ví, to je hypotetické. Ten Jarda, tam nic, tam si nic jako nevzpomínám. Tam to prostě chtělo jako čas. Pravděpodobně jsem si v té době přečetla tu knížku znovu (zasmání), po tom zklamání velkém, po tom ublížení, no...(ticho)

Takový jako dlouhodobě tam mám takový jako pocit samoty, osamělosti, no

T: A ta osamělost je něco, co ti pomáhá?

R: Ne, to mně nepomáhá, pomáhá mně..to jsem začla teďka pořádně na vysoké, jsem si uvědomila, chodit do lesa jako na procházky, být jako v přírodě, že tady ve městě mně vlastně není dobře a potom jako du do stromovky a je mistrašně jakoby dobře nebo..

T: A čím to je?

R: Nevím, ten kontakt s přírodou, ta zelená barva, ta volnost, ten vzduch, nějaká ta svěžest, že..no tak to nějak hodně pomáhá, jakoby ta ta příroda vlastně, no. Že si to teďka čím dál tím víc vážím, že jakoby vlastně vnímám, že ta příroda je pro mě vlastně strašně moc důležitá, že to je jedna z mých jako těch spirituálních jako..možná by se to dalo nazvat spirituálních jako opor. Nějaký ten klid, ten kontakt s tou přírodou. Zas jako v tom kostele, tak tam je takové jakoby pozastavení, že ten život tam se jakoby, jakoby zastaví ale vlastně tam to, tam to neskutečně žije, ještě víc než ve městě, pro mě. Že když se zastavíš na místě, tak si uvědomíš tam ty mravenečci a to cvrlikání, jo všechno že tam, že tam běží, no.

T: Takže to ti pomáhá

R: Jo, to mně hodně pomáhá. No občas to tady v Praze nezvládám, kvůli tomu hmmm /Ticho/ Další taková krize, ale to nevím, možná ze mě vypadne něco spirituálního /smích/

T: Smích

R: To byl vlastně Michal, před rokem a půl, ten strašně zlomil srdce, jako nejvíc mi zlomil srdce, to jakoby Jarďa je oproti němu jako svatoušek, by se dalo říct,ee, no a tam mně teda nepomohlo, tam mně nepomohlo vlastně nic spirituálního, tam jsem spíš začla, tam bl nějaký z jeho strany, no to je debilní, no, tm byl z jeho strany nějaký, že se mu nelíbím jako, jako něco jsem furt měla v sobě, že se mu nelíbím jako žena a vlastně jsem se mu nelíbila jako žena, asi jsem ho nepřitahovala. Já jsem jako hodně zhubla, začla jsem jako cvičit, zdravě jako jíst, pravidelně, tak to mně ňák pomohlo, ale vlastně potom potom ta krize, ee to furt jako pokračovalo a rozhodilo mně to strašně třeba i menstruaci a všechno, to si pamatuju a pomohlo mně teda asi hodně jakoby trávit čas, ale to není nic spirizuálního, jakoby s kamarádama. To ta Meetina, to jsme začly řešit tehdy s Anetou a Janou. To byl fokus na něco jiného, no. To v té práci, začla jsem tehdy vlastně i pracovat, no tak to ňák to...a potom Michalovi se zase přesunul vlastně ten

pocit toho osamělosti, samoty, aa to mně pomáhala, jsem v lednu vlastně začala cvičit jógu, tak to mně pomáhá, pro začátečníky, to je takové zas, to bylo takové asi i z práce, z přetížení, že to nebylo jenom to, ale i pracovní přetížení, tak jako takový jako klid, no, v té józe. Začla jsem si víc i jako sama o sebe pečovat, to nevím, jestli je spirituální. Dám si jakoby vanu a natřu se tím krémíčkem a pustím si k tomu, zapálím si svíčku, pustím si hudbu a mám ráda třeba když je zhasnuto je a ta svíčka tady toto, jestli to souvisí..

T: (Smích) Tak jestli to tak vnímáš, tak jo

R: To ne, to spíš to je takový rituál, ten klid, to pozastavení se, hm, pečuju o sebe, věnuju sobě jakoby nějaký čas, něco, co mám ráda, co se mně líbí, co mně pomáhá.

T: A je něco v tom klidu, co k tobě přichází, protože ten už jsi tam zmínila už víckrát, takže vlastně i v tom kostele cítíš klid a pozastavení, vlastně i v té přírodě taky, jsi zmiňovala a teď vlastně v té péči o sebe, když si uděláš tu pohodičku s těma krémíčkama. Vlastně zase říkáš to stejný: pozastavení a klid. Že to jako vypadá, že to pro tebe je nějak důležitý. Tak jestli třeba k tobě v tu chvíli jako, co k tobě přijde, víš? Jako třeba, jestli tam máš nějaký..

R: Jako něco vědomého?

T: Já nevím, no, to ani nemusí být

R: No když jsi to tak zhodnotila, tak mně vlastně, tak mně jako běželo hlavou, že já vlastně (ticho) málo se svěřuju jako lidem nebo spíš jako víc poslouchám ostatní, než bych to dávala a možná to je tady tohle, že vlastně potom v tom klidu, v tom pozastavení vlastně neposlouchám nikoho jiného, ale jsem tam jenom já sama se sebou a no, já nevím, jestli jsem srozumitelná

T: Jo, jo, jo, seš, že se můžeš soustředit sama na sebe

R: Že se možná jakoby víc pro druhé, než sama na sebe a to jsou nějaké záchytné body, které jsem se v průběhu nějak naučila jak, asi asi s takovou duševní péčí o duši, trošku jinak

T: Tak to je hezký, to je dobře, že sis našla něco, co to dělá dobře a pomáhá ti

R: No ale furt to, furt se nemám dobře, furt to není oukej, potřebuju psychoterapeuta/Smích/

T: Nebo kněze

R: hmm kněze ne

T: a je něco, co je pro tebe hodně důležitýho v životě?

R: Tak první, co mě napado, byla jako rodina, no, to je posvátné a potom ta příroda, no...No a v té , no a v té rodině jako ta láska, no..a myslím jako rodinu, obecně, nemyslím jako třeba moji rodinu, ale rodinu všeobecně, takhle. Nemusí to být úplná rodina, to tak jako nevnímám, jenom jako ta rodina, může to být jenom dva lidi nebo tři lidi, ale jako tak nějak rodinu, no, asi, asi tak. Rodina a příroda asi...

T: Hm, to se mi líbí... a chceš k tomu ještě něco dodat?

R: Ne, eee

T: Tak já moc děkuju za rozhovor

R: Není zač

## IVAN

T: Tak teď jste si nakresil linii svého života a na ni jste si namaloval body těch zátěžových situací, tak jestli mi můžete říct, co to bylo za situace a jak jste zvládal.

R: Dětství jsem měl úplně pohodový na vesnici u babičky, spousta akcí s partou kluků, lehce zátěžová situace – cvičení na klavír, ale taky jsem to přežil, lehce přísný tatínek, ale vlastně celé to období do toho bodu, kdy došlo k té události, tak vlastně probíhalo tak nějak jako normálně a řekl bych, role životní jako spirituální, když to tak nazvu, nějaký nazírání na život, vlastně ani se nevyskytovalo. v průběhu tohoto času. A pak se nám vlastně narodil syn David, a po pěti letech se narodili dvojčata Šimon a Matouš. A tady asi začíná teda příběh toho bodu životního, kdy vlastně v okamžiku těch běžnejch normálních starostí o tři děti, tak vlastně najednou se objevila událost, která přišla pro nás jako nečekaně, ale prostě přišla, s tím, že to bylo umocněno tím, že jsem vlastně v určitém krizovém momentu byl tisíc kilometrů od domova, za prací a vlastně to bylo na Vánoce a na Silvestra. A já jsem, vlastně, v ten okamžik měl se tvářit bujaře, vesele, a bavit asi sto lidí v jednom hotelu ve Švýcarsku. Takže o to bylo ještě vlastně asi horší, jako pro mě a tam možná částečně, protože byl člověk vlastně jakoby osamocen, tak asi došlo k určitému jakoby pocitu, nebo přání, nebo tužbě, taková ten moment toho, že i když v Boha nevěříte, tak prosíte prostřednictvím svojí mysli aby to všechno, všechno jako dobře dopadlo. A co se týče té situace, tak vlastně bylo to onemocnění toho nejmladšího, toho Matouše, kdy se vlastně zjistilo, že má rakovinu ledviny. A de facto se to v rámci toho šílenýho opatrovnictví tří dětí nějak nevšímal.

T: Takže ono se něco dělo už předtím..

R: Že se něco dělo a to jsou takové věci, že chlapcům, to jim byly tři roky, tak jsme jim vzali dudlíky. To jim byly tři roky, tak byli protivní a nimrali se v jídle a aa, bylo to na podzim a ten byl nemocnej a ten zase nebyl nemocnej a pak měl horečku dva dny a ten neměl a vlastně tydlenty příznaky, ale pořád to nějak ale ale šlo, no a já jsem vlastně odjel do toho zahraničí, do toho Švýcarska a pak k nám přišla kamarádka, po svátcích, toho šestadvacátýho, já už jsem byl pryč a úplně se zhrozila, protože Matouš pro ni vypadal úplně, že mu něco je. Jakoby pohuble, ale my jsme to jako vůbec nebyli

schopní vnímat. Takže žena šla k lékaři, k paní doktorce, notabene jsme byli ještě na prohlídce v listopadu a všechno bylo jakoby relativně v pořádku, Matouš byl o půl kila lehčí než Šimon, předtím byl Šimon o půl kila lehčí než Matouš, takže to vůbec jako neřešíte, tyhle záležitosti. No ale paní doktorka prohmatala břicho a zjistila, že tam něco je. No a já jsem učil jednoho pana doktora děti, takže když poslali ženu do nemocnice, tak se vlastně dostala do péče přednosta té kliniky pro tyto případy, pro ty ledviny. A tam z toho byli celí jako mimo, protože nevěděli, jako co to je. Protože sice to bylo jako u té ledviny, ale bylo to jakoby zvápenatělý, kus toho. No, nicméně postup bývá takový, že většinou se na to nasadí chemoterapie, ten nádor zareaguje, zmenší se a pak se teprve operuje. Ale tenhle ten tvar oni ještě neviděli tam, takže vlastně šel hned na operační sál a vlastně mu sebrali tu ledvinu, protože ta byla úplně, obrazně řečeno bylo po ní. Sebrali mu i mízní uzliny, ale ty se na histologii ukázaly, že jsou v pořádku, i když byly zduřelý. Ale všechno se zadařilo a Matouš vlastně po té operaci která byla rychlá ale náročná, ale dobře to snášel. Takže jsme věděli na čem jsme, což bylo na jednu stranu jako dobře, protože když neznáte diagnózu, tak je to ještě horší, protože nevíte co co vám je. Ovšem ale byl to byl to jako začátek toho. Ale tady de facto v tom odloučení, jako v tom Švýcarsku k takovejším paradoxům, že právě jsem měl ty lidi jakože bavit, se smějete na ty lidi, ale je ve vás jako ten smutek nebo ta nutnost jako být u toho dítěte, tak jako, že nemůžete, tak to byly jako velké momenty jako toho eee trápení

T: A mohli byste mi říct, co se ve vás odehrávalo?

R: Úplně jednoduše, to můžu říct, třeba po té hudební produkci, když jsem přišel na pokoj, tak jsem třeba brečel, každej jakoby ten večer a počítal jsem každou minutu, kdy prostě sbalím kufry a hned, jak to šlo, tak jsem prostě odjel ještě na noc. Jinak jsem odjížděl až ráno vždycky. Jel jsem prostě posledním vlakem. Takže jsem jako přijel, jsem se vrátil, jsem přijel, bylo to dopoledne jako do nemocnice a tam byla moje drahá polovina jako s tím Matoušem, kterej teda velice dobře tu rekonvalescenci snášel. Každěj den si prej vyškubnul nějakou hadičku, kterou jako jakože nepotřeboval. Takže to vypadalo na velice dobré cestě. Ovšem, byl to začátek té cesty toho nějakýho duchovního posunu, protože nás čekalo nějaký rozhodnutí nebo rozhodnutí. Už v té nemocnici vidíte na tom oddělení onkologie, že tam je jedno velký jako utrpení. Třeba tam byla hol nevim, jestli holčička nebo chlapeček, vypadal úplně zdravě a prostě měl,

měl rakovinu oka. Pfuu No a vy vidíte tu maminku, ještě ho kojila, to dítě vám nemluví, no šílený. A tam ta energie, ta duchovní, když to tak nazvu vlastně působí i na ty pacienty. Takže tam není to není oddělení, ze kterýho se odchází jako naživo, ale může se odejít jakože napořád. Takže jsme se jakože snažili a jakmile to šlo, tak naštěstí Matouška jako pustili pustili domů, asi po týdnů a teď vlastně nastalo, takový takový jako bod zlomu a my jsme se měli rozhodnout jestli ten Matoušek půjde na chemoterapii anebo ne

T: A oni vám teda dali možnost výběru?

R: nooo, úplně přímo, asi by tam možná byla ta možnost a tady se dostávám k tomu, že jsme se dostali k jednomu člověku, sice telefonicky jenom, ale ten řekl takovou jako asi zásadní jako věc pro nás, že jako vnímá to, že ten Matoušek jako, že už je jako zdravěj, že už se toho i zbavil, že on by asi tu chemoterapii asi neviděl, jako potřebnou a na druhou stranu, jestli to my jako rodiče neustojíme, ten strach, tak to udělá jako svoje a tak dále. Takže to to vykoupení, jakoby duchovní bylo na hraně té reality té chemoterapie anebo toho spirituálního osvícení, že budete věřit, že jenom ta operace stačila, což by logicky hypoteticky jako mohla stačit, když vlastně ten nádor byl ohraničeněj. To tělo by to prohrálo ten boj v rámci rychlosti růstu toho nádoru jako, jo, protože on by vlastně rostl rychlejc než by stačil jakoby vápenatět. A i ta rekonvalescence toho Matouška probíhala nadmíru jako když se zbaví člověk nějakýho kamene a vypluje nad hladinu. No a tak nám potom začaly docházet takový jako souvislosti, že jsme se jako začali jako zajímat, kde se toto jakoby vzalo, no a to jsme se dostali k rodinným konstalacím, taky mimo jiné poznali jsme i jako různé lidi, který se jako zabývají tím duchovním světem, někteří byli jako energeticky jako řeknu šikovnějši, opravdovějši....

T: Takže jste to i poznal

R: Jo, Jo, a vlastně jsme si třeba se ženou uvědomili, že to, ňák jsme se dostali třeba k jedné paní a ta třeba řekla, že Matoušek je hodně jako stará duše, že už se mu na tento svět nechtělo jako. A je prostě pravda, že že když se narodil Šimon, tak ten se tak

jakoby prohlížel a Matouš byl naprdnutej a už prostě řval ještě nebyl jako vyndanej z břicha, žena rodila císařským řezem. A on ještě řval vevnitř

T: A vy jste to slyšel, jo?

R: Žena to slyšela, já u toho nebyl, takže takže eee Matoušek byl jako, obrazně řečeno takhle naladěnej. Ale vlastně samozřejmě se ukázalo, že jistota v životě jako neexistuje, že i ta nabízená metoda pochopitelně té chemoterapie, tak samozřejmě s sebou nese to, že měl třikrát ty kúry, že třikrát vidíte, jak vám to dítě, po pravdě řečeno, před očima umírá...

T: Takže vy jste teda nakonec tu chemoterapii zvolili

R: Ano, no, protože jsme to jakože nebyli schopný ustát, jako to rozhodnutí, že bychom řekli, že teda, že teda, že bychom řekli, že teda, že teda ne a tak dále, protože lékařská věda to neumí vyzjistit, jestli tam ve vás ještě něco je nebo není a takže jsme tu chemoterapii, a tím byly spojený i různý komplikace i když vlastně jsme zaplat'panbu toho Matouška udržovali v dobré formě. V tom smyslu, že vydržel ty chemoterapie na dolní hranici zdravého dítěte. A to jsme teda částečně, s paní doktorkou nějaký homeopatika a tak. To znamená, že měli jsme tam takovou tu klasickou tu léčbu a na druhou stranu jsme se snažili jakoby třeba duchovně, teda i žena byla na těch konstalacích a zjistilo se, nebo to vypadalo tak, že ten Matoušek na sebe vzal, každej ten rod má nějakou špatnou energii. A to chci říct, že souběžně s tou chemoterapií probíhaly právě ty jakoby nějaký jakoby duchovní záležitosti no...

T: No a v čem vám to pomáhalo?

R: Pomáhá to v tom, že máte i nějakej protinázor. Protože konstatování, že dítě dostane chemoterapii je sice krásná věc, ale já jsem si na tom uvědomoval, že chemoterapie skončí a vlastně je potřeba aby se nějakým způsobem pracovalo s tou psychikou anebo vůbec s tím životem dál v tom smyslu ty energie toho rodu jako, když to tak řeknu. Aby prostě docházelo k nějakému posunu, když už tahleta událost jako nastala, protože pravděpodobně nenastala jenom jako z čistýho nebe a vlastně, myslím si, že když si to na určité úrovni člověk jakoby uvědomí, na tý duchovní, tak že se to jakoby



zneutralizuje a může se to posunout jakoby dál. Jinak pokud se týdletý situace člověk jako nepoučí, tak v jiný formě, v podobě nějakýho úrazu do toho spadne znova, aby si to jakože uvědomil, protože prostě je něco jako špatně. Nedávám tomu ten význam tý jakoby fatálnosti, ale spíš určitýho momentu jako uvědomění, že tady že tady prostě něco je a rozhodně si myslím že právě nakonec ta intuice nebo tendleten stav v tý myslí, že má, pokud je si toho člověk jakoby vědom tak by měl nějakým způsobem to zapojit do toho životního procesu té energie, jakoby té cesty. Protože jsem si právě uvědomoval, že ten Matoušek udělal támdleto, tohleto, jako proč vlastně má onemocnět tříletý dítě rakovinou? Co za ty tři roky udělalo jako jako špatnýho a tak dále, ale to tak tak jako není, jo? No prostě je tam určitá ta energie, jako ta karma, jak bych to teda nazval a teď když s tím nějakým způsobem žijete, musíte s tím pracovat. A teď vyloženě se na to nabalí jako celá celá ta rodina nejbližší a vlastně taky vy zjistíte, že vlastně ta rodina to je ten rod, že vlastně, jakoby ty kořeny a teď najednou vyplouvají napovrch třeba právě v těch rodinnejch konstalacích potom vlastně neuvěřitelný věci, kdy byť třeba jako pozorovatel nebo jakoby přímo jako aktér toho, té rodinné konstalace, toho nastavení, tak najednou si myslíte z pohledu obyčejného smrtelníka, že to je jako hra. A teď najednou na vás vltne takovej pocit, že se tam rozbrečíte, lehnete si na zem a málem tam umřete, protože do vás vstoupila nějaká energie a to jste ani nemuseli běhat nahatý kolem ohně v africe nebo za nějakých halucinogenezích... a je to vlastně jako během chvílky, takže tydlety energie. A najednou pak zjistíte, že vlastně jste hráli nějakou nějakou roli a ta dotyčná osoba, která si tu konstalaci postavila, řekla: Jo, to je moje máma. A vy jste ji třeba neviděla v životě. A vy přesně jako zkopírujete, jak to vlastně proběhne. To znamená že, asi měřitelný, to obrazně řečeno jakoby není, ale jakoby ten duchovní rozměr toho světa tady je, v rámci naší společnosti asi je potlačován nebo není tomu věnována patřičná pozornost a myslím si, že i ta společnost vlastně vykazuje nebo ten národ třeba jako tu energii takovou jakou si zaslouží. V tom smyslu celkovýho jakoby vědomí. Nebo nakonec třeba vědomí jako lidstva. Když to prostě jako i ta myšlenka je prostě jako energie a ee samozřejmě každéj má tu úroveň myšlení nastavenou v jiný frekvenci v jiným rozsahu, já se nepovažuju za nějakýho jakoby mystika, ale asi určitý věci věci snímám, pochopitelně potkáváte lidi, který jsou jakoby v jiný vlnový délce, takže s nima se o tom nemá cenu jako jako bavit, protože tam není čeho se chytout, pak určitě budou ještě daleko víc jako senzitivnější lidi. Tam si zase myslím, že když je to hodně citlivý, tak jim to vůbec jako nezávidím, tak tam asi

hodně dochází k takovejším emočním nějakým erupcím. Jo no přirovnal bych to třeba k hudebním sluchu, máte relativní hudební sluch, tak to je jako slyšíte, když máte absolutní hudební sluch, tak je to jako dobrý a když máte takovej ten úplně absolutní super sluch, kdy pomalu slyšíte i ultrazvuk od netopýra, tak vlastně se nevyspíte a pořád vás ta frekvence, vůbec si ta nervová soustava neodpočine. Takže myslím si, že něco podobného existuje v tom jakoby spirituálním světě a do dneška si pamatuju, že takový to duchaření, tydle záležitosti, že to je sice jakoby pěkná hra, ale asi to vypadá, že od určitého jakoby průchodu jako nějakým nějakou vesmírnou rourou, když to takhle nazvu, tak že asi můžou využít jako jako negativní jako energie, to je jedno, jestli je to d'ábel nebo černej anděl nebo něco takového který vlastně jako na vás jako vlezou, protože vy je prostě svojí nevědomostí, vy jim to umožníte.

T: Takže myslíte si, že otevřete nějaký kanál, aniž byste o to věděl

V: Jo, aniž byste o tom věděl, jenže to je v rámci třeba nějaké spirituální hry, že vyvoláváte duchy a teď vy nevíte, která ta energie, jestli tam bude, v uvozovkách ten dobrej, nebo jestli tam naběhne nějaká energie, Protože my do dneška nevíme. Sice člověk jakoby zemře, ale to je pro nás ten fyzickej stav. Nakonec umíráme každej den, tím, že usínáme, že jo taky se dostáváme do stavu, že o sobě jakoby nevíme a pak se teda probouzíme. Někam to naše ego, ta energie našeho myšlení podle mě asi má pokračování, si myslím, že někde se musí napojit, akorát je to jako jako neměřitelný, nejsme schopný jakoby zavnímat, ale prostě je možný, že žijeme v jedné struktuře vesmíru a hned vedle nás je něco co dělá to a spousta věcí, vlastně nakonec z té hudby nebo to, když so člověk vezme co třeba napsal Bach nebo i ten Mozart, kolik té hudby za ten krátký život stačili jakoby vymyslet, tak to vopravdu museli mít otevřenou, jak já říkám čtvrtou dimenzi a jenom jak, ne že to jenom přepisovali, ale prostě ta jejich hlava se napojila na tu energii toho a teď to prostě jakoby jelo. Protože vy, když si k tomu sednete, i když máte třeba tu školu a to, tak tam něco vypočítáte, teď je to kostrbatý, ale těch dvanáct pultónů máte taky k dispozici

T: Smích no jasně no...

R: Hm no...

T: A chtěl byste to nějak shrnout ještě...

R: No já bych chtěl na závěr říct, že ta nemoc toho Matouška nás tak jako vrátila do reality. Ale tak jako řekla nám, hele podívejte se, je tady je tady ještě v tom vašem bytí něco. No a my se snažíme, v rámci možností, aby ta duchovní energie v naší rodině byla, v té úrovni, taková jako harmonie, ale ne vždycky se to podaří. Ale je to jedna součást toho, aby ty děti a my jsme byli jako zdraví. Takže asi tak.

T: A můžete mi ještě říct, co vám to přináší, jakoby v nějakým pocitu

R: No já myslím, že díky té nemoci se nám vlastně jako otevřela otevřela další jako cesta vnímání světa. Někdo by mohl říct, že je to jakoby horší, ale jako máte určitou možnost, nechci říct porovnání, ale lze se prostě opřít ať na jednu, nebo druhou stranu, nestojíte prostě jen na jedný, na jedný noze, jako jo? Můžete klást otázky do té reality a můžete klást otázky i do toho do toho duchovního. A myslím, že to duchovno je spojeno s tím šestým smyslem, jako s tou intuicí a tak dále a tím pádem, ne že by to rozhodnutí bylo lehčí nebo snadnější, ale přece jenom to není jenom takovej jako to praktický rozhodnutí, že si teda koupím auto. Jo, takže v tomhle a právě si myslím, že v těch mezilidských vztazích je to určitej dar, že třeba někomu něco odpustíte, že se na něj nezlobíte, že je takovej nebo makovej. Je to jeho nějaká energie, která se kterou jste se protli setkali. Ale ten přínos vidím pro tu rodinu, pro ten rodovej moment toho, my to dětem necpeme, ale aby přemejšlely, že když něco udělají, jestli je to, jsem byl se ženou na Modré Alfě, tak jestli ten rádce kterýho má každej v sobě, tak jestli s tím jako souhlasí.....

T: Tak to je moc hezký, to se mi líbí ta myšlenka. Moc děkuju za rozhovor

R: Moc rádo se stalo

## JÁCHYM

T: Když se podíváš na tu svoji linii života, na ty svoje zátěžové situace, můžeš mi říct, jaký situace to byly a jak jsi je zvládal?

R. No a jak mám začít? Kterou?

T. Můžeš mi říct o všech nebo o té, o které chceš

R: Tak já asi začnu tady, tady to bylo takový asi nejzátěžovější. Tak, no, já jsem, vytvořil jsem, vytvořil jsem krásný místo, od kterýho jsem si sliboval, že lidi ho budou vnímat stejně jako já - krásně, a oni ho tak nevnímali. Naopak, tam řešili vlastně ty svoje egoistický, nízký záležitosti, který velice negativně na mě působili a ničilo mě to, bralo mi to obrovskou sílu, obrovskou energii, a já jsem to pořád nedokázal pochopit a furt jsem šel jakoby proti zdi. A ta zátěž se tak zvyšovala, zvyšovala, zvyšovala, až mě to opravdu zmáčklo až na dno, kdy už to tak bolelo, že i já, tupec, jsem si uvědomil, jakože to není správná cesta.

T: No a co jsi teda dělal, v tu chvíli? Jak jsi to řešil, tu situaci?

R: Vlastně jsem si jakoby, vlastně řekněme sednul, a v tu chvíli jsem jako přestal přemýšlet. To znamená, celou tu dobu jsem přemýšlel, jak to zlepším, jak to udělám lepší, jak tohle, prostě myslet, myslet, myslet...a v tu chvíli jsem si sednul, uvědomil jsem si, že to myšlení mi ubližuje a uvědomil jsem si, že málo cejtím. Takže jsem začal dávat mnohem větší a větší, ono to chce cvik, protože když člověk je zvyklý myslet, tak nedává prostor citu. Takže to chce, špetičku a druhý den větší špetičku a přidávat, přidávat, přidávat. No ono se to potom najednou začne krásně ukazovat. Najednou se povede jedna malá věc /ticho/ Pak druhá věc, třetí věc a člověk nabere jakousi jistotu a začne znova bušit proti té síle, jakože jo, tak už je to v pohodě a vono to znova začne, že jo, tížit. Ale protože když už máš zkušenost, že když dáš prostor citu, tak tam to bylo, tam ta energie je pozitivní a dobrá, jo? A to myšlení a přebíjení tě furt jenom jako ubíjí, ale to už nezvážíš hlavou, ale tím citem. Najednou tam, tady je ti dobře a tady ti dobře není a začneš inklinovat k tomu, kde je ti dobře. To znamená tím citem A pak začneš

v sobě vlastně, jak bych to řekl, vlastně cvičit tu intuici, tu citlivost, citlivost, to je to nejdůležitější, citlivost, která tě sama najednou začne navádět.

T: No a když jsme se bavili o spiritualitě vlastně, tak jakou roli to v tom hrálo třeba?

R: Taky docela velkou, protože dal jsem si čas pro sebe, abych, protože mi to vrtalo hlavou, cože se to děje. Takže jsem začal poslouchat třeba Jardu Duška nebo Kryštofa Kouckého, to se taky podívej, to je úžasný a různý lidi a když oni mluvili o tématu, na který já jsem neměl, tak jsem mu nerozuměl. Nebavilo mě, neposlouchal jsem to, takže jsem krůček za krůčkem postupoval a mnohdy jsem se k daným tématům, po určitéch zkušenostech zase vracel a vlastně jsem si to jakoby celkově vlastně uceloval. To znamená, dával prostor tomu citu a zároveň i, teda jakoby těm vědomostem. Až se stalo to, že jsem uviděl jakoby částečně obraz toho, co je dobře a co je špatně. A pak už to pak už se v tom člověk začne mnohem líp orientovat a takže třeba teď se mi stala věc, kdy my máme neustále problém se zaměstnancem. Vždycky jsem jim nalít, vždycky to byl strašnej průser, všichni mi říkali, ty vole, ty vždycky když řekne: mám z toho dobrej pocit, jo...třeba tam přišla ženská, jo, já umim tohle, tohle, a támhleto, já jsem tady z města a budu vám to tady dělat.. a já říkám joo, skvělý, tak navážem spolupráci a a tady se můžete něco naučit a teď já to a to ti vlastně a to ti dělá ta mysl, toto, to je vhodnej kandidát, to je dobře a cit, je v tu chvíli zabitej, takže první den, kdy jsem tu ženskou přivedl za Janou, tak si popovídejte a to, tak mi pak Jana večer říká: Hele, já nevím, ale já jsem z té ženský jako neměla dobrej pocit. a já na to: noo, ty seš jako to, ty tady chceš věčně dřít? /ticho/ Měla pravdu

Pak se staly šílený věci a já jsem ji říkal, proč se mi to furt děje. Teď znova jsme dali inzerát na lidi, tak tam začli chodit lidi, ale protože já už mám tohle jako vybudovaný, to znamená, a už umim eee jakoby dát hodně přednost tomu citu, ale zároveň i vědomě už vim, na co mám koukat, tak se tam ukázalo jako pár prvků, a já říkám: nahlédanou. Radši to budeme dělat sami a v klidu a bude to v pohodě...

T: Takže si myslíš, že díky tomu rozvíjení té intuice skrze tu spiritualitu teď už dokážeš jako odhadnout, co ty lidi jsou zač?

R: Přesně tak. Myslím si, myslím si, že v týhle společnosti je špatnej systém, lidi koukaj na jak bych to řek, maj špatný vzory, koukaj špatným směrem a tudíž jsou neustále házený zpátky do té žumpy. Málo jedincům se vydaří z tohodle vykličkovat a najednou zjistěj, že to na co koukali, vlastně vzhlíželi, tak ten cit jim řekne, proč na to koukáš, vždyť tam nic není..

T: No mě by spíš zajímalo, jak to máš ty, než ty jiný lidi

R: ee já to mám tak. Najednou si uvědomíš, že vlastně jsi udělala tolik těch chyb, takže radši dáš přednost tomu citu a najednou si všimneš, že vždycky okamžitě se ti přesně jakoby ukáže ta pravda, ale protože ty si myslíš, že to bude dobrý, tak to nevnímáš. A jakmile, jakmile zjistíš ten princip, tak si řekneš, tak si sednu ke stolu s tímhle tím člověkem a schválně budu vnímat, jakej z něj mám pocit. A najednou si řekneš: No s tím bych na pivo nešel

T: No ta moje práce je spíš o těch zátěžovějch situacích a mě zajímaj ty strategie, který vlastně používáš, když se do té situace dostaneš. Jako třeba, když jsi v nějaké té blbě zátěžové situaci, tak co třeba uděláš, vyloženě, konkrétně..

R: Dobře, takže v tuto chvíli už mám tu zkušenost, že veškerá zátěžová situace je jenom to, že ti to říká, nejdeš správně. To je to vědomí té spirituality. Takže že to začnu, a to je ten cit, kterej ti to řekne. Takže řeknu, tak fajn, dobře, tak dám jako, nehrnu to před sebou, ale dám prostor. Řeknu si, dobře, tak tak mi ukažte co a ono se stane.

T: Takže u tebe je to o tom, že jako kdyby dáváš těm věcem jako prostor...

R: přesně tak, teď v tuhleto chvíli dávám přednost před myslím si, že to bude dobrý, před tím, jak to cejtím. Necejtím to, nejdu do toho a vyvaruju se tím zbytečnejch problémů..

T: Ale když už v té zátěžový situaci seš?

R: Když už jsem v té zátěžové situaci, tak vím, že ta zátěžová situace něco znamená, něco mě učí, něco mi říká. To znamená, musím si říct: Fajn, je to, nebudu se z toho hroutit. Dám ti jeden krásnej případ, kterej se nám kdysi dávno stal. Jeli jsme na hory, v té době tam nebylo možný, to je pětadvacet let zpátky, prostě sehnat ubytování, já jsem si tam domluvil prostě s někým, měli jsme spát v taková místnosti a ve finále se ty lidi na nás vykašlali a my jsme ve dvaceti stupních pod nulou museli spát na seně, ve spacácích. Na hovno. Atmosféra zkažená. Druhej den ráno jsme zjistili, že se nám rozbila převodovka u auta. Na hovno. Negativní energie. Ale v tu chvíli jsem zjistil, že s tím nic neudělám, ale že tak moc miluju ty hory, že jsem si řek, že když s tím stejně nic neudělám, že ta situace je, tak ji nechám bejt a řek jsem : tak víte co uděláme si z toho srandu. Tak pojďme bodovat, komu se co stane, špatnýho a večer vyhlásíme vítěze. A děly se neuvěřitelný věci, jenže my z toho měli takovou prdel, že to byl nejkrásnější víkend, kterej jsem kdy zažil a do dneška si ho pamatuju, na rozdíl od tisíce víkendů který jsem tam strávil

T: No a v čem byla ta spiritualita teda v téhle situaci?

R: V uvědomění si té podstaty. Nenechat se zatáhnout do té negativity.

Prostě když se ti stane něco negativního, tak se to děje protože se máš něco naučit, protože ty se musíš zakousnout a říct, dobře, tak teď to je, teď to beru. Zbytečně se netrápit, zbytečně si neříkat: Ježíš to ne, proč zase já. Prostě to hodit se do neutrality. Dobře je to, není to dobře, ale je to.

T: Takže pro tebe to přichází odkud. Protože já v té práci, jak jsem říkala, pojmám spiritualitu jako vztah k něčemu, co tě přesahuje. Nebo jeden z těch autorů o kterých tam píšu řekl, že spiritualita je hledání posvátného. Protože ty to pojmáš víc..

R: Jasně, máš pravdu, protože já dokážu jakoby posvátného, co je to posvátný, co je to Bůh. To z našeho pohledu fyzická nemá asi úplně cenu řešit. A smysl má si uvědomit, že to je. Ono to skutečně je. Už to je velkej krok dopředu. Akceptovat to.

T: A co to teda je to TO?

R: celej vesmír je založenej na energiách aaa který. Máš fil, kde se nějaký mladý lidi dostanou do minulosti a něco malinko tam změní. Vráť se zpátky a najednou zjistíš, že jejich svět, do kterýho se vrátili, do toho času, kde byli tak je furt stejnej, ale něco tam je jinak. Tak tam jdou znova, vráť se zpátky a je to úplně jinak. To znamená , že ty energie prostě ovlivňujú ty souvislosti. a tohle je potřeba mít na vědomí, že to tak je, že tohle je princip a když to sleduješ delší dobu, tak najednou zjistíš, že i ty, v tudletu chvíli si to můžeš ovlivnit

T: Takže nepřichází to odněkud, ale ovlivňuješ si to ty sám, jestli tomu dobře rozumím

R: ee přichází to z druhý strany našeho fyzickýho světa. Je náš fyzickej svět a za tím světem projdeš za oponu a tam je něco podobnýho v astrální rovině a oni na nás můžou působit. My na ně ne, jo.

T: A oni jsou kdo?

R: Oni jsme my. Hele, mě celý tyhle ty věci začaly tím. Že když jsem byl v prdeli z tý holky, tak já nevim, půl roku jsem se strašlivě trápil, ničil, brutál, ale podvědomě jsem věděl, že jakoby to k něčemu je, ale furt jsem nevěděl k čemu. Dvacátýho čtvrtýho prosince, na Štědrej den, byl jsem sám na chatě, ráno, prostě se mi zdál významnej sen, přiletěl ke mně prostě havran, přines mi bustu jako faraona, v tom snu jsem byl s tou holkou a její ségrou, pak jsme šli do nějakýho parku, ještě s dalšíma lidma, ten jsme prošli a tam tekla řeka. Já za tou řeko jsem uviděl nádherný bytosti, tak jsem do tý řeky skočil, byla mi po pás, přebrodil jsem ji a říkám: Týý jo, vidíte to, to je nádhera a pak jsem se otočil a prošel jsem jakousi stěnou, a byl jsem mezi těma bytostma. A teď jsem se otočil a říkal jsem, vidíte to a teď jsem jenom, jak jsem se otočil, tak koukám na ty, co zůstali na druhym břehu, aa ty na mě nechápavě koukali, co dělám a v tu chvíli mi došlo, že to , co vidím já, neviděj oni. Takže jsem v tu chvíli pro ně byl blázen. ale já jsem viděl tu druhou stranu. Byla mi v tom snu ukázaná ta druhá strana. Tudíž jsem se po tom začal vědomě jakoby učit, začal jsem po tom pátrat..

T: A to ještě v tom snu?



R: Ne ne ne, to už potom, když jsem se vzbudil, tak jsem si říkal, aha, to všechno co je, směřuje k tomuhle tomu, k poznání toho, jak to tady funguje na tomhleto světě. A začal jsem se vědomě, cíleně učit, zjišťovat informace a tak dál. Což je, jakoby, obrovská škála vědomostí.

T: Takže ti to pomohlo v tom, dostat se z toho špatného..

R: To byl první impulz, kterej mi řek, všechno špatný co se ti děje, v rámci symbolu, protože v těch snech choděj symboly, je k něčemu. To znamená, že každej, ale ty symboly se dějou i jakoby, prostě jako v reálu. Najednou prostě slyšíš písničku, najednou prostě někdo ti něco řekne, to, a ty najednou řekneš: Jakoby to patřilo mně. A to je ten princip. A my nejsme citliví na to, to vnímat

T: No a jak ti to pomohlo v tom, dostat se z toho, aby ti bylo líp?

R: No zásadním způsobem, prostě jsem najednou věděl, že to tam je a že to k něčemu směřuje a tím jsem se začal cílevědomě učit a i jako prožívat ty chvíle a dneska jsem úplně jinej člověk, než jsem byl před těma dvouma rokama. Takže velmi zásadním způsobem.

T: No a ten sen ti přišel odkud teda. Co si o tom myslíš? Kde se vzal...

R: Ten sen, to je takzvaná astrální sféra, kam my se, prostě když usneš a zdaj se ti sny, tak indiáni tomu říkaj, že to je malá smrt. Ty se dostaneš vlastně do toho stejného místa, jako když umřeš akorát. že to je šte trochu jiná sféra, takže ty neumíš se v tom vědomě pohybovat, tak se ti občas zdají šílený hámotiny. Protože jakmile máš myšlenku..všichni teď toužej po tom, že až tady bude 5D a tak dále, nemůže tady bejt, protože naše myšlení je to, co nás omezuje. Naše myšlení je to, co nás omezuje. Ne, že vymejší tu nádhernou civilizaci tady. Naopak, nás velice omezuje. Ve chvíli, kdybysme se dostali tam, kde je ten druhej svět, tam kam odcházíme, tak tam se všechno zhmotňuje pomocí myšlenky a tím, že my nejsme prostě naučený myslet správně a dobře, tak bysme si tam vytvořili okamžitě šílený peklo a proto se tady na tý zemi učíme jako se cvičíme k tomu, abysme byli lepší a lepší a uměli toto ovládat.

T: Takže to přichází jako taková ochutnávka z toho světa

R: Přesně tak. Prostě jsou lidi na nižší úrovni, kterejm prostě jim jde o to, aby měli prachy a ožrali si držku a šli na diskotéku a víc neřešej. Aby měli to fáro, jo, toho natuněnýho já nevim, dneska, nákýho starýho opla a tuc tuc tuc tuc a a pak jsou lidi, který už jsou na úplně jiný úrovni, kterejm se to samo začíná ukazovat a říkaj: Ty jo, mně se stalo todle, co to je a všimni si, že poslední dobou se to děje mnohem více a více lidem. To znamená, ty musíš dosáhnout určitý úrovně v těch inkarnacích života, aby se ti to trošku odhalilo. Ono se ti to začne trošinku ukazovat a ono se nám to servíruje prostě po kapkách. Takže jakmile se na to začneš zaměřovat, začneš v to bejt, začneš to cvičit, tak se ti to začne víc a víc odkrejšvat a ty to začneš víc a víc vidět. takže se ti stane taková věc, že třeba, sedneš si pod strom a najednou začneš mít obrovskéj, neuvěřitelně blahodárnej pocit, že na tom místě jsi neuvěřitelně šťastná a tak dále, protože prostě ta energie toho stromu tě obejme a ty už seš dostatečně vycvičená a citlivá na to, že to dokážeš vnímat....

T: To je fajn, to mám taky ráda. Moc děkuju za rozhovor, bylo to příjemný

R: No není zač, rád sem si popovídal

## MATĚJ

T: Tak, teď sis namaloval čáru života a na ní jsi zakreslil ty svoje zátěžový situace. Můžeš mi prosím říct, co to bylo za situace a jak jsi je zvládal?

R: Takže, mám tady tu čáru, ta čára je dlouhá, no a já teda nevím, ale co si jako hodně pamatuju, že ovlivnilo můj život, tak to byla jedna holka na základní škole, Klárka, která, v té době, jsem byl hrozně malinkej a hubenej a a a a takovej hodně zaprdnutej a nevýraznej a ona se mi strašně líbila a já jsem kolem ní pořád chodil, pořád jsem ji... takový to: Víš jak poznáš introverta? Že tě balí introvert? Protože sedí v koutě a celou dobu kouká úplně jinam.

T: /smích/

R: To, že sedím v koutě a koukám celou dobu jinam, znamená, že jsem introvert. No aa, když teda jsem se překonal k tomu, že jsem za ní šel, abych ji řekl, že se mi líbí a jestli se mnou nepůjde na rande, tenkrát se tomu říkalo do kina. Tak jsem, mi řekla, že jsem na ni moc hodnej. A tím to vlastně celý skončilo. No a to bylo něco, co hodně ovlivnilo můj život. Já už jsem přestal být tak hodnej. a začal jsem být takovej, daleko víc jsem se projevoval kvůli tomu, protože jsem věděl, že to bylo špatně celou dobu, byl jsem , stal se ze mě potom docela extrover, až jako možná moc vyhrocenej. Já jsem začal dělat různé nesmysly, takže se ta laťka z toho úplně dole přehoupla zase až jako moc nahoru a vím, že to bylo hlavně kvůli tomuhle. Protože jsem byl na někoho moc hodnej a mně to do té doby vůbec nedocházelo, jak jsem byl hrozně jako hodnej....

T: No a kolik ti bylo, když se to stalo s tou holkou?

R: Bylo mi třináct. Bylo mi třináct a potom na střední jsem zase začal jako vyvádět, na druhou stranu. A to bylo docela zábavný a rád na to vzpomínám, ale už to jako.. bych to neměnil. Teď jsem se docela srovnal a jsem na nějaký normální hladině toho projevování, vystupování a tak dál. Takže, jakou tam mohla hrát roli spiritualita? Vo čem jsem přemýšlel, když se to stalo? Přemýšlel jsem vo sobě hodně, potom, co jsem udělal špatně, jako, že ta jedna holka, která se mi jako líbí, tak jsem na ni moc hodnej,

jak je to možný a přemejšlel jsem, co budu sám se sebou dělat, aby už se to neopakovalo. Že když se mi nějaká holka bude líbit, tak aby o mně neřekla, že jsem na ni moc hodnej. Tak jsem začal být prostě takovej přísněj a začal jsem je jako ...neříkám, že jsem na ty holky byl jako vysloveně zlej, ale nedával jsem jsem najevo náklonost, naopak jsem dával najevo, že jsou mi úplně ukradený. Hroznej paradox byl, že to fungovalo /smích/

Jako úplně jsem si říkal, ty jo, to prostě jsou ty holky opravdu tak blbý, že jim stačí jim dávat najevo, že mě vůbec nezajímají, aby vo mě měli zájem!? No, ale připadalo mi to vtípný a zajímavý a to bylo to..., prostě fungovalo.

T: Takže to byla tvoje strategie. Že jsi změnil chování.

R: Jo, hodně. A pak už to přestala bejt hra a už jsem takovej byl doopravdy. Ale ss bych ti tam rád řekl něco vo těch duchách, nebo obecně o tý spiritualitě.

T: V pohodě, povídej mi, jak jsi řešil ty situace, máš tam ještě nějakou další, tak klidně můžeš přejít k ní

R: Mám stěhování, když mi bylo patnáct, tak jsme se stěhovali. Stěhování bylo z /název okrajové části Prahy/, kde jsme bydleli v takový, říkalo se tomu statek, ale byl to takovej dvůr velkej, tam jsem měl kamarády, že jo a pak jsme se stěhovali na /čtvrť Prahy/, což je vlastně přes celou Prahu do takovýho rodinnýho domku. Takže vlastně tím, že jsem se přestěhoval, Tak jsem vlastně přišel o všechny kamarády, známý...nebo přišel, přestal jsem se s nima toli vídat, že jo. To bylo taky docela náročný. Řešil jsem to tak, že jsem si našel nový kamarády /smích/

T: /Smích/ no a jak ti bylo v té situaci?

R: No měl jsem asi jako ouzkost, stes, protože tenkrát to nebylo tak jednoduchý se přepravovat z jednoho konce na druhej, jako je to teďkom, nebyly tak dostupný mobilní telefony, protože všechny hovory a data, teda data nebyly, esemsky, tak prostě byly drahý a já jsem neměl tolik peněz a asi jsem neměl ani takovej zájem vo to je vídat, ačkoliv to byli moji kamarádi. A do toho jsem začal chodit na střední, takže jsem si tam

pomalů začal tvořit jako nový kamarády, s kterejma jsem pak právě začal blbnout. Takže jsem tu situaci vyřešil prostě změnou kamarádů. Ale kamarádi mě i přesto, ze základní školy zůstali do teď, jo, hlavně z toho místa, kde jsem přišel, vobčas o nich něco jako slyším, nebo tak, ale ze základní školy mám, přes dvacet let prostě pořád tři stejný kamarády a myslím, že jsme hodně dobří kamarádi, protože se pravidelně vídáme. Zrovna s tou Monikou, se kterou už se znám dvaadvacet let, jsem se viděl včera a tak dále...

T: No a máš tam nějakou další zátěžovku?

R: Pak mám ještě jednu zátěžovou situaci. Ta je dva roky stará. To mi bylo dvacet sedm a firmu jsme budovali Já, můj táta a Martin, kamarád ze střední. V tý době jsem si opravdu myslel, že to je můj kamarád a on, po osmi letech z tý firmy odešel a strašně moc mě pomluvil. Hrozně! U mýho táty a udělal ze mě neschopnýho idiota, svůj odchod svedl na mě a aniž by to mně řekl, nebo naznačil, tak, já jsem věděl, že on je křivej, ale nevěděl jsem, že je až takhle křivej. Tak mě normálně bodl do zad. Hrozně moc, úplně mi ty záda rozpíchal na kusy a odešel. A to si myslím, že bylo pro mě teda jako hodně, hodně silný kafe. Říkal že, beze mě ta firma padne, jako bez něj a že já jsem hrozně jako neschopnej a že všechny ty úspěchy, který jsme zažili, a peníze, který jsme vydělali jdou jako na jeho bedra. Svým způsobem ve zkratce. No, takže, to bylo pro mě hodně těžký životní období. že jsem přišel jako takhle, jednak o kamaráda, o kterým jsem sice věděl, že je levej, ale měl jsem ho rád. A do toho teda jsem musel sám jako pokračovat v tý firmě a ukázat, že všechno to byla jenom lež a že to vlastně stálo na mně, ne na něm. což už se mi třetím rokem jako daří, takže teďkom už všichni věděj, že to byly kecy, ale ze začátku to tak jednoduchý nebylo.

T: Hele a když se dostaneš takhle do té situace, třeba do té poslední, tak je něco, kde čerpáš nějakou sílu třeba pro to zvládnutí té situace, protože to fakt muselo bejt hodně těžký, když tě takhle kámoš zradí.

R: To bylo těžký. Nevím jako, já o těch problémech, když se jako aktuálně dějou, tak já o nich s lidma moc jako nemluvim. Až teprve, když mám nějaký řešení, tak to řeknu. A energii čerpám asi čistě jen sám v sobě. Neobracím se na žádnou víru, neprosím nikoho,

aby mi pomoh, nedělám žádný zaříkávadla, prostě vysloveně jenom sám, prostě přemejšlim o tom co budu dělat, co stím budu dělat a pak se to snažím dělat. Takže pracuju šestnáct hodin denně prostě, sem do toho zakousnutej, snažím se všechno dělat nejlíp, když mám nějakej problém, těch problémů v tom chlazení jako nebo v tom dělám, je hodně, co se složitě řešej, co se týče zpracování, to všechno jsem musel vymyslet a udělat sám. Nebo jako, vymyslet sám a nechat to zpracovat následně, třeba jako udělat. Tak to bylo takový jako...prostě o tom pořád jako přemejšlim, přemejšlim, vymejšlim co s tím budu dělat a jak to zařídím. No, takže...

R: Takže neměl jsi někdy takovej pocit jako přesahu, v nějaké situaci třeba? Jako že sis řekl, že se něco děje a ty nevíš odkud to jde, jestli mi rozumíš.../smích/

T: Rozumím ti, ale já si myslím, že o těch věcech takhle jako nepřemejšlim, jako, že to není možný a tak. Mně jenom připadá, že se věci dost často dějou ve správnou chvíli. Že třeba, teď mám partnerku nově, měsíc, znám ji dvacet let, dvacet let jí znám a dali jsme se dohromady, podle mě ve správný době. V době, kdy ona si něčím prošla, Já jsem si něčím prošel a myslím si, že nám to prostě bude klapat, jako dlouho. Ale ta situace, která nastala, proč jsme vlastně spolu, se stala prostě až po dvacetidevíti letech. A po dvaceti letech, co se známe. A mohli jsme spolu, protože se vídáme, naši rodiče se znaj, tak se vídáme prostě dvacet let a patnáct let jezdíme prostě spolu na hory, každěj rok máme takový zahradní párty, několik, kde se prostě hrozně zlinkujeme a hrozná sranda, ale teďkom se prostě něco stalo, něco se změnilo, něco bylo jinak a chodíme spolu.....

T: A to je zajímavý, že se ti ty věci dějou ve správnou chvíli

R: Tak to ti, nad tím jsem nikdy nepřemejšlel /smích/

T: No vidíš to, tak zeď máš příležitost /smích/

R: Takovej věci, který se dějou ve správnou chvíli je prostě víc. Ačkoli, je to ironie, tak i ten Martin, ten kolega, tak to si myslím, že se taky stalo ve správnou chvíli, kdy já jsem potřeboval zabrat a i skrz todle nabrat sebevědomí a makat, proto když ...jsem byl

tlustej jako prase a vypadal jsem, že jsem sežral medicimbál, s trenérem, kozou, kočkou dohromady, měl jsem obličej jak lívanec, tak jsem v té době přišel o přítelkyni a to mě strašně jako donutilo se sebou něco udělat a to taky, kdybych měl tu přítelkyni, tak teďkom rozhodně nevypadám jako vypadám a vypadám pořád, podle mě, jako tlustá chodící koule. Takže jsem byl, za to, prostě rád. Takovejch věcí se prostě děje víc. a jako i různěm lidem, že prostě to přijde v nějakousprávnou dobu. No. Šťěstí přeje přípravným.

T: Jo /smích/ a přemejšlel jsi někdy nad tím, jak je to možný, nebo o co de v tohle

R: Ne e, nikdy jsem se v tom nepitval, prostě mi to tak nějak přijde, vždycky. Abych o tom přemejšlel a uvažoval nad tím, jestli za to může nějaká vyšší síla nebo v tom smyslu, tak si myslím, že ne

T: Myslíš si, že za to nemůže vyšší síla

R: Ne, myslím, že je to jenom náhoda a že akorát ty lidi využijou té situace, který nastanou pro sebe. Jo, že jako přijde nějaká situace, která si žádá nějaký řešení a buď se jí jako zmocním a tím pádem se stane pro mě jako dobře anebo se na ni vykašlu a tím pádem se ta situace dál vyvíjet nebude. Takže je to o tom, přemejšlet o té situaci, která nastala a vytěžit z ní maximum.

T: A je něco, co je pro tebe v životě hodně důležitý?

R: Rodiče...sestra...pak mí hodně jako dobrý kamarádi, který mám právě už dvacet let, a to ve věku dvaceti devíti let je docela dlouhý přátelství. Dvaadvacet let už to je. A pak mám rád svojí firmu a takový ty, už ne tolik důležitý věci, mám rád Iphona, svýho

T: /Smích/ to je velká láska /smích/

R: /Smích/ miluju sport, ale no... /ticho/

T: Tak super, děkuju za rozhovor, tě nebudu už dál trápit...

R: To je všechno?

T: Chceš mi ještě něco říct? Třeba ohledně spirituality? /smích/

R: Třeba ohledně spirituality? Jsem ti říkal, že s tou spiritualitou to nebude úplně to...

T: Vždyť v pořádku. Já jsem schválně nevybírala lidi, podle toho, že jsou spirituálně aktivní

T: Paradox hroznej je ten, že moje nejlepší kamarádka Monika, o který jsem se před chvílí bavil, tak ona je úplně ezoterik. Jako hodně velkej ezoterik. Jakože má po bytě rozvěšený ty věci, má věštící kouli, přivydělává si tím, že vykládá lidem z karet a je úplně jako na druhou stranu úplně jako pošahaná. Je to moje nejlepší kamarádka. je to hrozně zvláštní, že my dva spolu můžeme vycházet. A občas se o těch věcech i bavíme. Já jí vysvětluju, že je to všechno placebo. Že to jsou prostě jenom, že jsou to věci jako psych, jako vykládání z karet a tak je to psychologie, je to inteligence a je to placebo. A že ty lidi potom, za těma informacema, který obdržejí, hledaj něco víc, aby si nepřipadali, že na tomhle světě se věci dějou jako náhodou. Aaa to je právě hroznej paradox jak. A říká mně, že já jsem jako mudla.

T: Mudla, jo? Jako z Harryho Pottera? /smích/

R: Ano já jsem mudla podle ní. Já jsem mudla z Harryho Pottera, protože prý, že těm věcem jako nerozumím. A ona do mě jako nešije, ale řekne nějaký svůj spirituální zážitek, co měla, třeba v noci, nebo tak.

T: No, tak jo a nenechal sis od ní někdy vykládat karty třeba?

R: No já jsem chtěl, já jsem hrozně chtěl, ale ona nechce mi je vykládat, protože tomu nerozumím, tak to. Říká, že tomu nevěřím, tak to nemá smysl. A já jí kolikrát volal, že



jsem ztratil vrtačku, ať mi ji najde kyvadlem a taky nenašla. Tak říkám, že pokud nebude dělat z lidí, aby tak... tak nevěřím, že umí čarovat /smích/

T: Smích. Tak jo, tak děkuju moc za rozhovor

R. Jasně

## **Příloha č. 2 Rozhovory: Kódování**



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Markéta Smrčková

**Studijní program:** Psychologie

**Název práce:** Role spirituality českých mužů a žen, ve zvládání zátěžových situací

**Vedoucí práce:** PhDr. Renata Hacklová, PhD.

**Rok dokončení práce:** 2018

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 625 (bez mezer); 726 (s mezerami)

**Ostatní text:** 187 599 (bez mezer); 224 260 (s mezerami)

**Celkový počet znaků:** 188 224 (bez mezer); 224986 (s mezerami)

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** Smrčková 2018 PDF

**Text práce ve formátu DOC:** Smrčková 2018 DOC

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Markéta Smrčková

Obor studia:

Název práce: Role spirituality českých mužů a žen ve zvládnání zátěžových situací

Vedoucí/oponent\* práce: PhDr. Renata Hacklová Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 73

Počet stránek příloh: 41

Počet titulů v seznamu literatury: 40

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)

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

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

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

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

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

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

**Obsahová kritéria a přínos práce**

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

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

Naplnění cílů práce

	1 - 2			
--	-------	--	--	--

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

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Mohla by autorka na jednom ev. několika příbězích v DP ilustrovat spirituální zvládání podle Pargamenta, zmiňované v teoretické části?

Autorka ve svém souboru zmiňuje 1 respondenta, který nevyužívá spiritualitu ke zvládání, zatímco ostatních pět ano. Co by autorka řekla obecněji o tom, co ještě je a co už není spiritualita?

Jak by autorka během terapie odlišila spirituální zvládání od běžného „sekulárního“ zvládání – ujasnila si díky práci nějaká kritéria/znaky/ukazatele, podle nichž by poznala „vynořování se“ tématu spirituality aniž by bylo pojmenováno?

Má autorka návrh, jak by se mohlo téma spirituality v kontextu psychoterapie přirozeně objevit, posílit a využít?

Jak by v terapii zacházela autorka s negativními důsledky spirituálního copingu?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Výzkumných studií na téma spirituality je u nás stále velmi málo. Zcela souhlasím s tvrzením diplomantky o potřebnosti kvalitativního šetření vzhledem k individuálnímu obsahu spirituality každého člověka. Z pohledu školitele vysoce hodnotím autorčinu vysokou míru autonomie; měla od počátku ucelenou představu, jak chce k práci přistupovat a při jejím zpracování postupovala samostatně. Navíc je tato oblast předmětem dlouhodobého zájmu autorky.

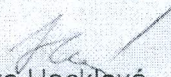
V teoretické části zaujme autorčin neotřelý styl vyjadřování, který směřuje v nezabíhavé formě k jádru sdělení. Drobné výtky nicméně mám k o něco kratší délce teoretické části vč. množství citovaných pramenů, a přivítala bych i trochu širší či komplexnější zamyšlení v diskusní části ve smyslu komentování specifčnosti spirituality autorčiných respondentů s tím, jak se spiritualita jeví v širším českém kontextu (tak jak se zmiňuje např. na stranách 14-15 ev. v citovaných výzkumech ze str. 31 – 33). Autorka by mohla v závěru také pregnanterněji uvést typy pozitivního i negativního spirituálního copingu svých respondentů. Celkově oceňuji autorčin entuziasmus nezaleknout se rozsáhlosti a jisté nepřehlednosti tématu, takže kvituji zakotvení tématu ve „spirituálním zvládání během obtížných životních situací“, s nímž si autorka dle mého názoru velmi dobře poradila: Jako čtenářce se mi líbí výběr metody narativní analýzy, v jejímž rámci velmi pěkně jednotlivé příběhy vyznívají, a které pak autorka shrnuje, komentuje a mezi sebou porovnává – byť se v úloze školitele zdržuji hodnocení kvalitativního způsobu zpracování. Z hlediska důsledků práce pro praxi autorky oceňuji citlivé a neintruzivní uchopení tématu během dotazování se respondentů.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji/nedoporučuji\***

\* nehodící se, škrtněte

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Datum, podpis:  
V Praze 19.8.2018

  
Renata Hacklová

**Oponentský posudek diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Markéta Smrčková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Role spirituality českých mužů a žen, ve zvládnání zátěžových situací

Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 79

Počet stránek příloh: 41

Počet titulů v seznamu literatury: 37

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)

	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)

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

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

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

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

**Obsahová kritéria a přínos práce**

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

Naplnění cílů práce

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

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

Návaznost kapitol a subkapitol

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

(publikace, referáty, apod.)

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:



Otázka k obhajobě:

Dal by se výrok Matěje, který v rozhovoru říká: "Mně jenom připadá, že se věci dost často dějou ve správnou chvíli" interpretovat jako spirituální zkušenost?

Vylučuje ateismus spirituální zkušenosti?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci a je plně v souladu se studovaným oborem.**

Autorka rozdělila práci na teoretickou a empirickou část. Teoretická část nejprve objasňuje pojem spirituality, religiozity a jejich vzájemný vztah. V dalších kapitolách se zabývá problematikou zátěžových situací, jejich typům a zvládnání. Ve třetí kapitole popisuje spiritualitu v zátěžových situacích a spirituálnímu zvládnání (copingu).

Empirická část obsahuje čtvrtou kapitolu, jež je věnována průběhu výzkumného šetření a analýze získaných dat. V empirické části práce, kolegyně provádí kvalitativní výzkum s cílem odpovědět na otázku jaké spirituální strategie, používají čeští muži a ženy v zátěžových situacích? Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem šest osob, tři ženy a tři muži. Pro svůj výzkumný cíl využila rozhovory s podpůrnou arteterapeutickou metodou kresby životní cesty. Pro analýzu dat zvolila narativní analýzu.

Autorka je poměrně stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje některé podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce, prokazuje schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup, kategorizovat data, a srozumitelně interpretovat výsledky.

**Připomínky:**

**Formální:** Nenalézám vážnější formální nedostatky.

**Obsahové:** V teoretické části práce v kapitole „Spiritualita v psychologických teoriích“ mi chybí zmínka o meditacích všímavosti (Mindfulness) tzv. třetí vlně KBT, která má bohatě rozpracovaný teoretický model i praktický trénink na snižování stresu a pramení z non-teistických spirituálních pramenů. Rovněž postrádám zmínku o Daseinsanalýze, která přináší do psychoterapie přímo téma spirituality skrze filozofii.

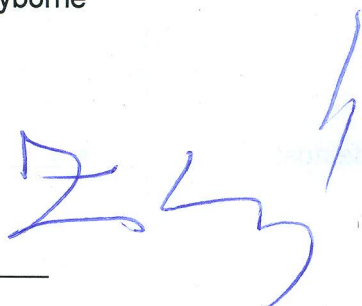
**Práci hodnotím jako velmi dobrou až výbornou dle obhajobyy a doporučuji ji k obhajobě.**

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



\*

nehodící se, škrtněte