

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

**Spiritualita v praxi
sociálního pracovníka
Kontemplativní přístup**

Olga Pavlišová

Katedra sociální práce
Vedoucí práce: Mgr. Petr Jandejsek, M.A., Th.D.
Studijní program: Sociální a pastorační práce
Studijní obor: Sociální a pastorační práce

Praha 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem *Spiritualita v praxi sociálního pracovníka, Kontemplativní přístup* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 20. 6. 2024

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá možnostmi uplatnění kontemplativního přístupu sociálními pracovníky. Využívá především metody literární rešerše a kritické reflexe.

Práce zkoumá identitu sociálního pracovníka, jeho kompetence a osobnostní předpoklady s důrazem na kultivaci vnitřního světa. Vymezuje spiritualitu jako složku osobnosti a představuje rozmanité kontemplativní techniky, např. mindfulness, meditaci, volné psaní a focusing, využitelné v rámci sociální práce. Trénink mindfulness, který je nejvíce prozkoumanou technikou v praxi, přinesl pozitivní výsledky. Při aplikaci kontemplativních technik do praxe vychází najevo, že stěžejní je institucionální role, na které závisí, zda bude podporováno vzdělávání sociálních pracovníků i v oblasti sebepéče a spirituálního rozvoje.

Na základě studia zdrojů přináší práce zjištění, že je přínosné, aby sociální pracovníci praktikovali některou ze široké nabídky kontemplativních technik. Kontemplativní techniky se ukazují být vhodným nástrojem k rozvíjení spirituální složky osobnosti, což má pozitivní dopad na profesní kompetence sociálního pracovníka.

Klíčová slova

Kontemplace, kontemplativní techniky, všímavost, sociální pracovník, psychohygiena, sebepéče, mindfulness.

Summary

This thesis explores the possibilities for social workers to apply the contemplative approach. It mainly uses the methods of literary research and critical reflection.

It describes the identity of social workers, their competences and personal prerequisites, where the need for an inner world is emphasized. It defines spirituality as a component of personality and presents a variety of contemplative techniques applicable in social work. Mindfulness training, the most research-based of all the techniques in practice, has shown positive results. In the application of contemplative techniques to practice, the institutional role appears to be crucial, which determines whether social workers' training in self-care and spiritual growth is also supported.

The findings presented in the thesis show that it is advisable for social workers to practice some of the wide range of contemplative techniques. They appear to be a suitable tool for developing the spiritual component of the personality, which has a positive impact on the professional competence of social workers.

Keywords

Contemplation, contemplative techniques, social worker, psycho-hygiene, self-care, mindfulness.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Petru Jandejskovi, M.A., Th.D., mému vedoucímu práce, za jeho ochotu, trpělivost a dobré rady, které mě nasměrovaly na správnou cestu. A také mému příteli Janovi za psychickou podporu.

Obsah

Úvod	11
1. Osobnost sociálního pracovníka	13
1.1 Definice	13
1.2 Identita	14
1.2.1 Hodnoty	16
1.2 Kompetence	18
1.3 Osobnostní předpoklady	19
1.3.1 Resilience	20
1.3.2 Vnitřní svět	21
2. Spiritualita v kontemplativní perspektivě	23
2.1 Kořeny spirituality	23
2.2 Spiritualita jako složka osobnosti	24
2.3 Kontemplace	26
2.3.1 Upřesnění pojmů kontemplace, mindfulness, meditace	28
2.4 Mindfulness	29
2.5 Meditace	30
2.6 Další kontemplativní techniky	32
2.6.1 Volné psaní	32
2.6.2 Pohybově energetizující techniky	33
2.6.3 Focusing	33
3. Kontemplativní přístup v sociální práci	36
3.1 Psychohygienu	36
3.1.1 Rizika podceňování aplikace psychohygieny u sociálních pracovníků	38
3.1.2 Supervize a doprovázení	39
3.2 Kontemplativní pedagogika v oboru sociální práce	40
3.3 Mindfulness v praxi sociální práce	41
3.4 Odvrácená strana mindfulness a meditace	43
3.5 Institucionální role při aplikaci kontemplativních technik	44
3.6 Osobní zodpovědnost jako limit	46
3.6.1 Proces učení	47
3.6.2 Spletitá cesta seberozvoje na příkladu duchovní cesty	47
Závěr	50
Seznam literatury	53

Úvod

Cílem této práce je zjistit, jaké jsou možnosti uplatnění kontemplativního přístupu u sociálního pracovníka. V sociální práci se v poslední době, mimo uspokojování potřeb klientů, začíná upírat pozornost i na potřeby sociálních pracovníků. V tomto kontextu se pak v sociální práci hovoří o psychohygieně a jejích konkrétních technikách – např. mindfulness. Stěžejní literaturou pro mě jsou odborné články Michala Kaczora, Miroslava Kappla a Olgy Hubíkové zabývající se psychohygienou a sebepéčí v ČR a monografie Karla Kopřivy *Lidský vztah jako součást profese*. Ze zahraničních zdrojů to pak jsou Wang et al. a její odborný článek „Utilizing contemplative practices in social work education“ a Sherman a Siporin „Contemplative Theory and Practice for Social Work“. K dosažení cíle nejdříve využiji literární rešerši pomocí zvolených klíčových slov a následně uvedené studie a monografie budu kriticky reflektovat a popisovat.

Zajímá mě, jak může kontemplativní přístup pomoci rozvinout a udržet potřebné kompetence sociálního pracovníka a projevy takového přístupu v praxi sociálního pracovníka. K tomu potřebuji nejdříve definovat samotnou identitu sociálního pracovníka, jakož i jeho osobnostní předpoklady a kompetence. Poté se přesunu ke spiritualitě jako takové. Ukáži její místo ve vztahu ke složkám osobnosti, popíši kontemplativní přístup ve spiritualitě a rozeberu konkrétní kontemplativní techniky použitelné pro sociálního pracovníka. Těžištěm práce bude pomyslný střet světů sociálního pracovníka a kontemplativního přístupu, který zasadím do psychohygieny. Následně na příkladech z praxe představím kontemplativní pedagogiku a nastíním podobu praxe mindfulness v praxi sociální práce. A nakonec se podívám na dopady strukturální, institucionální a osobní spolupráce při aplikaci kontemplativního přístupu.

Sama se kontemplativní meditaci již nějakou dobu věnuji, a tak je pro mě velmi přínosné propojit ji s profesním a osobním hodnotovým rámcem sociálního pracovníka. Sociální práce není dle mého názoru zatím příliš

vyhledávanou profesí z důvodu vysoké náročnosti, malé prestiže a neodpovídajícího platového ohodnocení. S tím souvisí skutečnost, že sociálních pracovníků a pracovníků v sociálních službách není dostatek, a tak je velmi důležité každého zájemce v oboru udržet, resp. neztratit. Aby se už nestávalo, že sociální pracovníci opouštějí svou profesi z důvodu únavy, stresu a vyhoření, tak je potřeba těmto rizikům předcházet. V kontemplativním přístupu vidím jedno z možných východisek.

1. Osobnost sociálního pracovníka

V následujících odstavcích bych chtěla přiblížit osobnost sociálního pracovníka. Bude mi k tomu sloužit zákonné vymezení a definování dle odborné literatury. Dále se již budu zaměřovat na identitu sociálního pracovníka, kým je, s čím se ztotožňuje, jaké má kompetence a osobnostní předpoklady a jakou v tom všem hraje roli jeho vnitřní svět, jeho „já“. Připravím si tak základy pro druhou kapitolu o spiritualitě a kontemplativním přístupu a následně i pro poslední kapitolu, kde se spolu svět sociálního pracovníka a kontempace propojí.

1.1 Definice

Pro naše území je specifické, že sociální pracovník byl a je vnímán velmi široce. Musil poznamenává, „že za sociálního pracovníka je považován každý a současně nikdo – vždyť přece pomáhají i psychologové, právníci, ošetřovatelky, pedagogové volného času, ochránci lidských práv apod.“¹ Nejčastěji sociálního pracovníka propojujeme s jeho vykonávanou prací, tedy praxí. Na našem území je sociální pracovník regulovanou profesí dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Dle tohoto zákonného vymezení je náplní sociálního pracovníka pomáhat lidem při hledání řešení v tíživých sociálních situacích. Sociální pracovník pracuje s vybranou cílovou skupinou a jeho činností je plánování, monitorování a vyhodnocování plánů uživatelů sociální služby. K tomu, aby sociální pracovník mohl tyto činnosti v ČR vykonávat, potřebuje odpovídající vzdělání. Zpravidla se jedná o vzdělání v oboru sociální práce, ale může jím být např. i sociální politika, sociální pedagogika nebo právo.² V ČR tedy v současné době lze uznat i jiné vzdělání než sociální práci. Je však potřeba mít na mysli, že sociální práce, přestože vychází z nejrůznějších

¹ MUSIL. Různorodost pojetí. s. 60.

² Uznávání odborných kvalifikací. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.*

humanitních oborů, je svou činností jedinečná. Její odbornou výjimečností je totiž „pomoc při řešení problémů v interakci“.³

Sociální práce je však i akademickou disciplínou a vědeckou činností. A z toho vyplývá, že i sociální pracovník může být akademikem a vědcem. Tento aspekt se již odráží i v mezinárodním etickém kodexu IFSW⁴ 2018. Zatím bohužel není moc zaregistrován odbornou literaturou a legislativou.⁵ Tento problém myslím hezky ilustruje např. zrušení magisterského oboru na FF UK. Bylo tak učiněno jistě z mnoha důvodů, domnívám se ale, že důsledkem toho může být i to, že veřejné mínění nezačne sociální práci vnímat jako akademickou disciplínu.

1.2 Identita

Pokud bych si chtěla odpovědět na otázku, jak definovat sociálního pracovníka, odpověď by mě zavedla pravděpodobně k tomu, jaká je jeho identita. Identita bude v následujících řádcích chápána jako sebepojetí. Sebepečení je představa o „žádoucích vlastnostech sebe sama, která jedincům nebo skupinám lidí skýtá prožitek vlastního „já“, prožitek smyslu vlastního konání nebo zkušenosti.“⁶ Identita může být individuální, sociální nebo kolektivní. Sociální pracovník „profesně“ spadá do identity kolektivní neboli profesní. Profesní identita není pevně stanovená a průběžně se přizpůsobuje k momentálním potřebám společnosti a k nově stanoveným cílům daného uskupení lidí nebo organizace. Profesní identita je v podstatě kulturou dané profese. Zahrnuje zkušenosti, historii, cíle, aktivity a hodnoty. Upevňuje se společnými cíli, vytvářením programů, které jsou prostředkem společné vize do budoucnosti, společnými normami, metodami a zákony. Takovou identitu může jedinec nabýt postupem času na základě toho, že se ztotožní se základními znaky své profese.⁷ Velmi důležité také je, že člověk

³ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 32.

⁴ International Federation of Social Workers

⁵ MÁTEL. *Teorie sociální práce I*. s. 23.

⁶ RŮŽIČKOVÁ. MUSIL. *Hledají*. s. 80.

⁷ ELICHOVÁ, Markéta. *Sociální práce*. s. 28–29.

se snadněji identifikuje s prací, která ho baví a poskytuje mu uspokojení. To má následně i vliv na kvalitní výkon, který je právě důsledkem ztotožnění se s profesní identitou.⁸

Jenkins však říká, že součástí identity není pouze podobnost a souhlas, ale také rozdílnost v sebepojetí. Musil rozřadil sociální pracovníky v ČR do čtyř skupin dle jejich role na filantropa, profesionála, administrátora a aktivistu. Upozorňuje tak na různorodost pojetí sociální práce samotnými sociálními pracovníky. Lze to tak přirovnat k Lyotardovu modelu o parciálnosti a přechodnosti lidských skupin v postmoderní společnosti. Dle Lyotarda lidé nedůvěřují velkým pánům, kteří slibují lepší budoucnost pro všechny. Spíše se lidé seskupují do přechodných skupin, kde řeší aktuální problémy a diskutují dle vlastních vyhovujících pravidel a norem.⁹ Podobně se i v sociální práci spíše pracovníci seskupují dle svých cílových skupin a jejich vnímání identity sociální práce.

Problém při hledání profesní identity je tedy dle Musila v mnohostrannosti identity sociální práce. Ta je způsobena na jedné straně nejrůznějšími teoriemi sociální práce, ale na straně druhé i stále početnějšími cílovými skupinami. Výsledkem je pak nejednotná profesní identita sociálního pracovníka.¹⁰ Podle Lorenze to však odpovídá teoriím sociální práce. Během druhé poloviny 20. století se začalo upouštět od jednotného univerzálního modelu sociální práce. Teorie a metody sociální práce se přizpůsobovaly daným místním podmínkám a formovaly se dle společenských hnutí. „Univerzální teorie se „ukázala jako příliš široká a abstraktní“, aby mohla vytvořit východiska pro „diferencované metody“, s jejichž pomocí by sociální pracovníci dokázali reagovat na specifické potřeby různých skupin klientů.“¹¹ Kritikou univerzálních teorií byl také fakt, že univerzálním se stával i klient, jehož individuální identita se nebrala v potaz.

⁸ ELICHOVÁ, Markéta. *Sociální práce*. s. 28–29.

⁹ LYOTARD. O postmodernismu. In: RŮŽIČKOVÁ, D., MUSIL, L. Hledají. s. 88–89.

¹⁰ RŮŽIČKOVÁ. MUSIL. Hledají. s. 89.

¹¹ LORENZ. Teorie a metody. In: RŮŽIČKOVÁ, D., MUSIL, L. Hledají. s. 89–90.

Tato upřednostněná nejednotnost profesní identity sociální práce s sebou však přináší i pozitiva. Neboť díky této diferenciaci a specializovanosti na určité cílové skupiny jsou sociální pracovníci více schopni být své skupině nápomocni.¹² V současné době se však přesto v ČR objevuje snaha o zachycení společné charakteristiky sociálního pracovníka prostřednictvím profesního zákona, který je nyní projednáván. Profesní zákon možná plně nenaplní očekávání, která jsou do něj vložena s ohledem na podporu identity sociálních pracovníků. Podpoří však vyjednávání pracovníků o oborových zájmech, což samo o sobě profesní identitu upevňuje. Další dvě možnosti, jak profesní identitu nalézt a utvrdit, je přijetí identity sociálních pracovníků dle konkrétní specializace a cílové skupiny a individuální práce sociálního pracovníka na sobě samém.¹³

1.2.1 Hodnoty

Pro hledání a tvoření identity je stěžejní znát svoje hodnoty – profesní, ale i osobní. Při snaze definovat jednotné profesní hodnoty narážíme na stejnou nejednotnost a problém jako u identity. Vychází to také z toho, že se společnost a kultura neustále vyvíjí, a tak musí sociální práce být flexibilní a neustále aktualizovat své hodnoty a následně i poslání a cíle. Na druhou stranu však nemůže být příliš otevřená, neboť by to vedlo k, již zmíněné, roztržitosti.¹⁴

Mezinárodní etický kodex a Etický kodex společnosti sociálních pracovníků v ČR se shodují na hodnotách jako je sociální spravedlnost a lidská práva. Na některých hodnotách se ale neshodují, přestože podle Mezinárodního etického kodexu by měly jednotlivé národní etické kodexy aktualizovat a rozvíjet své etické normy dle Mezinárodní federace sociálních pracovníků. Sociální pracovníci dle předvýzkumu v rámci projektu na Teologické fakultě Jihočeské univerzity uvedli nejčastěji jako

¹² RŮŽIČKOVÁ, MUSIL. Hledají. s. 83.

¹³ ELIČHOVÁ. *Sociální práce*. s. 31.

¹⁴ FLÍDROVÁ. *Problematika*. s. 157.

profesní hodnotu empatii.¹⁵ Empatie však patří spíše mezi charakterové, byť velmi potřebné, vlastnosti sociálního pracovníka. Z toho lze vyvozovat, že sami sociální pracovníci neví, jaké jsou hodnoty sociální práce a připisují jim spíše kompetenční a charakterové vlastnosti. Nebo je také zaměňují s osobními hodnotami, a tak se díky tomu dostávají do střetu s hodnotami profesními.¹⁶

Mezinárodní etický kodex dokonce zavazuje sociální pracovníky k tomu, aby jejich jednání byla eticky podložená. Na druhou stranu je kladen „důraz na svědomí a vlastní etické jednání sociálních pracovníků na základě osobních hodnot.“¹⁷ Osobní hodnoty tedy potřebují uplatňovat k tomu, aby dodržování hodnot profesních nebylo mechanické. Navíc osobní hodnoty mají primární vliv na pracovní metody a postupy a vztah ke klientům. Nejdůležitějším na zmíněném však je, že ať už má sociální pracovník hodnoty jakékoli, měl by je reflektovat.¹⁸

Schopnost autonomního jednání sociálního pracovníka proto vychází z vytvoření si pevné identity sám v sobě na základě poznání sebe sama a ztotožnění se s profesní identitou či posláním organizace. Soulad osobních hodnot s profesními ideály vede k aktivnímu přijetí jednotlivých definovaných profesních hodnot a k jejich snaze aplikovat je do své praxe, což má v důsledku vliv na stabilitu profese.¹⁹

Ukazuje se tedy jako velmi důležité nalézt a definovat své hodnoty a snažit se objevit svou osobní identitu, která by pak následně měla být v souladu s tou profesní. Tento průběh by měl být reflektován a kontrolován, ať už pomocí supervize nebo jiné vhodné metody.

¹⁵ FLÍDROVÁ. Problematika. s. 155–157.

¹⁶ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 51.

¹⁷ Tamtéž.

¹⁸ FLÍDROVÁ. Problematika. s. 159.

¹⁹ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 51.

1.2 Kompetence

„Kompetence je prokázaná schopnost používat znalosti, dovednosti a osobní, sociální a metodické schopnosti při práci a studiu v situacích v odborném a osobním rozvoji.“²⁰ *Profesní sociální kompetence* jsou realizovány při činnosti konkrétní profese, tzn. že praktické kompetence nelze získat jinak než praxí. Absolventi sociální práce tedy nemohou být „prakticky“ kompetentní, ale pouze kvalifikovaní a vybavení *sociální způsobilostí*. Od sociálních pracovníků se tedy očekává, že budou mít: praktické odborné dovednosti, kam patří např. podporování klientů v soběstačnosti a přispívání k práci organizace, komunikační dovednosti, analytické a metodické dovednosti, lektorské dovednosti, schopnost odborně růst a schopnost zachování si vlastní integrity, kam patří schopnost provádění duševní hygieny a ochrana sebe samého v kontextu psychickém i sociálním.^{21 22} Mimo odborné dovednosti jsou u sociálního pracovníka zmíněny dovednosti, kterým se říká měkké dovednosti. Sami sociální pracovníci i klienti je považují za velmi podstatné.²³ Bez kupříkladu komunikačních dovedností nebo schopnosti zachování si vlastní integrity by svou profesi nemohli řádně vykonávat.

Mimo sociální kompetenci lze hovořit o kompetenci etické, která se odvíjí od etických hodnot profese. Důležité je však poznamenat, že kompetenčních modelů je mnoho a mohou se mírně lišit. V sociální práci se zatím nepodařilo měřit a standardizovat pracovní výkon.²⁴ A to dle mého názoru souvisí i s tím, že není přesně definovaná identita a profesionalita sociálního pracovníka.

²⁰ MÁTEL. *Teorie*. s. 26–27.

²¹ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 100.

²² MÁTEL. *Teorie*. s. 29–30.

²³ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 100.

²⁴ Tamtéž. s. 99–100.

1.3 Osobnostní předpoklady

Pro výkon sociální práce je potřeba určitých osobnostních rysů. Vyplývá to z komplexnosti a obtížnosti profese. Je možno uvést, že k nim patří „...emocionální stabilita, pružnost, rozhodnost, objektivnost a kritičnost myšlení, iniciativa, schopnost překonávat překážky, vysoká motivace a pozitivní vztah k vykonávané práci, odolnost vůči zátěži.“²⁵ Dále je důležitá schopnost sebepoznání, sebereflexe, komunikační schopnosti, empatie a sociální cítění.²⁶ Matoušek to doplňuje o důvěryhodnost, zdatnost, inteligenci a přitažlivost. K empatii pak Hartl dodává důležitou zmínku, která souvisí se sebepoznáním: „Ukazuje se, že kdo rozumí sám sobě, rozumí lépe i druhým.“²⁷

Je tedy důležité mít na mysli, že uvedené schopnosti a dovednosti nesměřují pouze ke klientům, ale nejprve k osobě sociálního pracovníka, k jeho „JÁ“. Teprve poté je kompetentní k tomu pomoci klientům. V této souvislosti se poslední dobou zmiňuje kongruence jako užitečná a potřebná schopnost sociálního pracovníka. Rogers kongruenci rozumí tak, že je to schopnost ukázat pocity, které poradce (v našem případě sociální pracovník) v dané chvíli má, to pak následně vede k jeho autenticitě a pravdivosti. Můžeme tedy říct, že stejně jako v psychoterapii v sociální práci platí, že vztah mezi klientem a pracovníkem převyšuje jeho odborné znalosti a schopnosti.²⁸ Jako nejúčinnější nástroj sociální práce se tedy jeví sám sociální pracovník.²⁹ Shodné tvrzení najdeme i v Projektu Ministerstva práce a sociálních věcí – Systémová podpora sociální práce v obcích, kde se pojednává o osobnosti jako základu profesní výbavy, o níž je potřeba „vědomě a celoživotně pečovat a rozvíjet ji“.³⁰

²⁵ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 99.

²⁶ Tamtéž.

²⁷ MATOUŠEK. *Metody*. s. 50–52.

²⁸ MÁTEL. *Teorie*. s. 28–29.

²⁹ Tamtéž. s. 38.

³⁰ ZAJACOVÁ et al. *Karty k sociální práci*.

Již jsem zmínila, že podstatnou kompetencí sociálního pracovníka jsou měkké dovednosti, mezi které lze zařadit schopnosti ve vztahu k sobě, ostatním a metodám práce. „Měkké dovednosti podmiňují naše jednání v oblasti mezilidských vztahů a tím, jak pracujeme sami na sobě, což se projevuje takovým způsobem, že můžeme efektivně trávit čas sami se sebou, přemýšlet o cílech, hledat možnosti osobního růstu.“³¹ Můžeme tedy říci, že měkké dovednosti vycházejí z vnitřního světa, pocitů, postojů, názorů, hodnot, duchovního a náboženského přesvědčení atd.³² Proto velmi záleží na tom, jak jsou tyto jednotlivé aspekty našeho vnitřního světa rozvinuty, ať už se jedná o schopnost pracovat s emocemi či o víru související s duchovní složkou našeho já.

Zmíněná míra rozvoje osobnosti pak přímo souvisí s tím, jak jsou na tom další potřebné osobnostní rysy sociálního pracovníka jako je sebeovládání, zralost, autenticita, transparentnost, schopnost pracovat s emocemi, schopnost připojení ke druhým a akceptování druhého, udržení profesionálního vztahu s klientem a schopnost adekvátně pracovat s mocí, autoritou a odpovědností.³³ Bez nich by byla profesionální sociální práce jen těžko představitelná.

1.3.1 Resilience

Resilience se odvozuje od latinského *resilio, resilire* – skákat zpět, odskakovat, odrážet se. A to nám hodně napovídá o jejím významu.³⁴ Etty Hillesum, která zažila katastrofální změnu svých životních podmínek, na jednom místě ve svém deníku píše: „Pak se teprve ukáže, jestli jsem cenný člověk, podle toho, jak se člověk zachová ve změněných podmínkách.“³⁵ Tato schopnost se konkrétně ukazuje v našem jednání a je možné vypořádat, jak dalece je u daného jedince rozvinuta.

³¹ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 102.

³² MÁTEL. *Teorie*. s. 28–29.

³³ Tamtéž.

³⁴ PUNOVÁ, NAVRÁTILOVÁ, a kol. *Praktické vzdělávání*. s. 34.

³⁵ HILLESUM. *Přervaný život*. s. 180.

Kdybychom se snažili resilienci více odborně ukotvit, bylo by to problematické. Na stejné definici resilience se autoři neshodnou. Někteří ji obecněji definují jako „vyrovnání se se životem navzdory těžkostem“, jiní o ní smýšlejí konkrétněji „ve smyslu procesu, schopnosti a výsledku úspěšné adaptace člověka navzdory nepříznivým okolnostem.“³⁶ Vyrovnání se s nelehkou životní situací se jeví jako něco, co je za hranicemi lidských možností, avšak dlouhodobé zkoumání nasvědčuje opak: schopnost resilience, nezdolnosti je součástí lidské přirozenosti.³⁷ Přestože definice není jednotná, zaujaly mne principy, jež nabízí Punová, a které se při uplatňování resilience objevují: „příznivý vývoj navzdory nepříznivým okolnostem, zotavení (recovery) z tohoto náročného prožitku, poučení pro budoucnost, kdy si člověk zachová určitou způsobilost a zdatnost pro zvládání podobných situací.“³⁸ Ukazuje se tedy, že nejde o nabytí nové dovednosti, ale spíše o probuzení či znovuobjevení naší přirozené schopnosti.

1.3.2 Vnitřní svět

Výše jsem uvedla, že je velice důležité, aby sociální pracovník poznával sám sebe, aby mohl autenticky vykonávat své povolání. Autenticitou pak myslím stav, kdy se jedinec nemusí obhajovat a je takový, jaký je. Stav, kdy nemusí vynakládat energii na to, aby vytvořil nějakou masku.³⁹ Nejprve je užitečné mít pro sebe zformulovaný profesní cíl. Pomáhá totiž vést energii určitým směrem a poskytuje základní orientaci. V procesu naplňování cíle pak ale sociální pracovník naráží na svou vlastní osobnost. Na zažité vzorce chování, hodnoty, emoce, ale i obsahy víry. Ukazuje se tedy, že právě rozvoj osobnosti se stává primárním cílem. S tímto souvisí i vnitřní orientace daného pracovníka, odkud bere inspiraci a čerpá sílu. A co je vlastně tím, co mu pomáhá tvořit hodnoty, duchovní rozvoj a životní flow.⁴⁰

³⁶ PUNOVÁ, NAVRÁTILOVÁ, a kol. *Praktické vzdělávání*. s. 34–35.

³⁷ Tamtéž.

³⁸ Tamtéž.

³⁹ GRÜN. *Vyhoření*. s. 126.

⁴⁰ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 106.

Prvním krokem, který vede na cestu sebepoznávání a seberozvoje, je rozhodnutí. Toto rozhodnutí je v pomáhajících profesích skutečně klíčové. V případě setrvání na takové cestě to nese ovoce v podobě profesionálního a osobního zrání.⁴¹ Motivací pro setrvání na cestě může být spiritualita, která pak bývá využívána jako zdroj podpory a copingu.⁴² To důležité, co z toho vyplývá, je existence a nalezení zdroje, se kterým je potřeba být v kontaktu. Známé slovní spojení z trapistických klášterů – *Ora et labora* (*Modli se a pracuj*) – vlastně může znamenat ono napojení na vnitřní zdroj při modlitbě, ze kterého můžeme při práci čerpat.⁴³

Modlitba ovšem nepředstavuje schůdnou cestu k vnitřnímu prameni pro každého manažera, podnikatele, zaměstnance či zaměstnankyni. Každý z nich však v sobě skrývá tento nevyčerpatelný pramen. Podstatné je najít cesty, přijít do kontaktu s tímto pramenem a čerpat z něj.⁴⁴

Nezáleží tedy na tom, z jakého názorového přesvědčení vychází a je uskutečňován tento pochod do nitra. Podstatný je na tom spíše samotný fakt péče o naše bytostné já, vnitřní prostor. Vždyť tělo sociálního pracovníka je právě ten nástroj, který při práci užívá. Pomocí něho poznává svět, své vnitřní prožitky, vnitřní světy klientů. Nebo si udržuje tolik potřebné hranice, když je na své tělo a nitro dostatečně dobře napojený.⁴⁵ S tím také souvisí vnitřní rytmus člověka, který udržuje naši energii v harmonii. Když nasloucháme svému rytmu, pracujeme intenzivněji a efektivněji. K tomu je také nápomocné střídání protichůdných aktivit – volný čas a plné nasazení pro lidi, ticho a rozhovor, klid a aktivita, pro někoho již zmíněná modlitba a práce. Pakliže se svému vlastnímu rytmu bráníme, bereme si tím energii, resp. se k ní nedostaneme. Onen klid a volný čas nás totiž přivádí do kontaktu s naší energií, kterou potřebujeme při práci.⁴⁶

⁴¹ ELICHOVÁ. *Sociální práce*. s. 106.

⁴² OPATRŇÝ. *Spiritualita*. s. 97.

⁴³ GRÜN. *Vyhoření*. s. 144.

⁴⁴ Tamtéž.

⁴⁵ KOPŘIVA. *Lidský vztah*. s. 94.

⁴⁶ GRÜN. *Vyhoření*. s. 138.

2. Spiritualita v kontemplativní perspektivě

V této kapitole krátce představím pojem spiritualita a zasadím ho do složky osobnosti. Vycházím tak z toho, že v každém člověku je spirituální dimenze, kterou je možno rozvíjet. Jako způsob rozvoje jsem si zvolila kontemplaci, která vychází z křesťanské mystiky. Dále vymezuji mindfulness, meditaci a další kontemplativní techniky a zasazuji je do širší oblasti, která v sociální práci představuje oblast sebepěče, psychohygieny a seberozvoje, kterou představím ve třetí kapitole.

2.1 Kořeny spirituality

Slovo *spiritualita* pochází z lat. *spiritualis* (duchovní) a je odvozeno od podstatného jména *spiritus* (duch, dech).⁴⁷ Když někdo hovoří o “duchu”, mělo by to znamenat, že je to něco, co daného člověka oživuje a podněcuje.⁴⁸ Spiritualita má svůj původ v křesťanské tradici. Tímto “duchem” se myslí třetí osoba Božské Trojice Ducha svatého a její působení na člověka a na jeho život.⁴⁹ O křesťanské spiritualitě bychom tedy mohli říci, že je to „vnitřní život člověka, iniciovaný působením Ducha a prodchnutý Bohem, jeho duchovní život.“⁵⁰ Mělo by se jednat o autentickou formu naplnění života křesťana, nikoli snaha o přizpůsobení se společenství.

V současnosti již spiritualita není zakotvena pouze v institucionálním náboženství či konkrétně v křesťanství. Napomohlo tomu v 80. letech 20. století na Západě hnutí New Age. To právě akcentovalo neinstitutonální a nedogmatickou zbožnost založenou na zážitku. O spiritualitu byl čím dál větší zájem, především pak o tu alternativní a mimocírkevní. Spiritualita začala být vnímána jako individuální duchovní zážitek, jako praktická pomůcka v každodenním životě, bez nároku pro člověka patřit k nějaké

⁴⁷ VOJTÍŠEK, DUŠEK, MOTL. *Spiritualita*. s. 10.

⁴⁸ MCGRATH. *Křesťanská spiritualita*. s. 13.

⁴⁹ VOJTÍŠEK, DUŠEK, MOTL. *Spiritualita*. s. 10–11.

⁵⁰ Tamtéž.

instituci.⁵¹ V této souvislosti mne zaujala definice spirituality od Richarda Woodse: „Spiritualita je sám sebe přesahující znak všech lidských bytostí a všeho, co k němu náleží včetně (a to je nejdůležitější) způsobů, v nichž se tento snad nekonečně tvárný charakter konkrétně realizuje v situacích každodenního života.“⁵² Spiritualita tedy není něco neměnného a jasně daného. Nestačí, že pouze patříme k nějakému náboženství a ztotožňujeme se s určitou formou „religiozity“. Může být něčím, co nás definuje každý den, podle toho, v jaké části rozvoje naše spiritualita zrovna je.

2.2 Spiritualita jako složka osobnosti

Spiritualita může být chápána jako složka osobnosti, jež je vytvářena vnímáním posvátnosti, rozvíjením a proječováním vztahu k posvátnému.⁵³ Dle Říčana „spiritualita tvoří – alespoň u některých jedinců – integrující centrum motivů, postojů a citů i kognitivní orientace, jádro osobní identity a smyslu života.“⁵⁴ Podobně spiritualitu, jako něco mnohem základnějšího a původnějšího než projevy institucionální religiozity, vnímali i John Dewey a Abraham Maslow.⁵⁵ Maslow dokonce ve své poslední verzi hierarchie potřeb umístil na vrchol pyramidy „potřebu transcendence, přesahu, hlubokého prožití toho, že člověk je součástí většího celku – lidstva, přírody, Země a nakonec celého vesmíru.“⁵⁶ Ta nejvyšší potřeba je tedy ta, která „přesahuje“ možnosti seberealizace. Ukazuje se, že pokud chceme být skutečně realizováni a poznat jádro naší identity, je potřeba brát v úvahu onen „přesah“. Možná, že je to podobné, jako se vydat na novou cestu a nevědět, kam nás zavede. Důležité je se na ni vydat a nechat se překvapovat tím, co přinese a tím, jak na to zareagujeme. Někdo setrvá

⁵¹ VOJTÍŠEK. DUŠEK. MOTL. *Spiritualita*. s.11-12.

⁵² MCGRATH. *Křesťanská spiritualita*. s. 16.

⁵³ VOJTÍŠEK. DUŠEK. MOTL. *Spiritualita*. s. 12.

⁵⁴ ŘÍČAN. Spiritualita v psychologii, heslo in: VOJTÍŠEK. DUŠEK. MOTL. *Spiritualita*. s. 13.

⁵⁵ SHERMAN. SIPORIN. *Contemplative Theory*. s. 262.

⁵⁶ VOJTÍŠEK. DUŠEK. MOTL. *Spiritualita*. s. 13.

a nebojí se překážek na cestě, někdo si vybere cestu snazší.⁵⁷ A to, která cesta byla správná, se dozvíme zpravidla až časem.

Lze tedy tvrdit, že spiritualita je obecnou charakteristikou člověka. Mělo by to tak být v různé míře u každého jedince. V této souvislosti hovoří psycholog Robert Emmons o *spirituální inteligenci* jako o schopnostech a dovednostech nutných k úspěšnému používání spirituálních informací, které mohou vést k úspěšnému řešení problémů. Tito jedinci oplývají následujícími pěti schopnostmi: „překračovat fyzické a materiální, využívat duchovní zdroje k řešení problémů a být mravný.“⁵⁸ Každý jedinec má své schopnosti rozvinuté v jiné míře, někdo je teprve na začátku a zatím mu to moc nejde, jiný je naopak zkušený a jde mu to snadněji. Nebo si můžeme uvést příklad z hudby, kdy je někdo již virtuosem a jiný je naprosto amuzikální. Podstatné na tom však je, že není skoro nikdo, na koho by hudba nepůsobila vůbec. A tak je to i se spiritualitou.⁵⁹

Předpokládá se tedy, že lidé mají různě rozvinutou spiritualitu a dle toho i vnímání posvátnosti, transcendence. Je tomu, jak jsem uvedla na příkladu s hudbou, podobně jako v jiných oblastech života. Spiritualita může zůstat opominuta, zastíněna nebo potlačena něčím jiným. Během života zpravidla mění podobu a intenzitu. Především v situacích, kdy je nějakým způsobem ohrožen dosavadní řád nebo způsob našeho života, kdy je to naprosto nevysvětlitelné a neuchopitelné. Stane se to výzvou hledání nového smyslu, který se za tou změnou ukrývá. Dát světu a věcem nějaký smysl je vlastně naše spirituální potřeba. Dle Frankla být člověk znamená, že ta samotná skutečnost odkazuje na něco za člověkem samým, na něco, co už není on sám, ale na nějaký smysl, který má být naplněn.⁶⁰

⁵⁷ Hůrka dokonalosti sv. Jana od Kříže

⁵⁸ VOJTÍŠEK. DUŠEK. MOTL. *Spiritualita*. s. 13.

⁵⁹ Tamtéž.

⁶⁰ Tamtéž. s. 14.

2.3 Kontemplace

Jednou z forem křesťanské spirituality je křesťanská mystika. Tento pojem vychází z řeckého *myein* – „zavřít oči (uši)“ a *mysterion* – „tajemství“. Podstatou křesťanské mystiky je naslouchání Božímu slovu. Můžeme říci, že různé pojetí křesťanských mystik spojují tyto faktory: sdělující se Bůh, lidská osoba otevřená ke sdílení, zkušenost a vědomí poznání Boha a lásky k němu, a nakonec osoba přetvořená mystickým prožitkem, žijící novou zkušeností.⁶¹ Prostředek, který slouží k rozvíjení křesťanské mystiky, resp. ke sjednocení s Bohem, je kontemplace.

Kontemplaci lze definovat jako „intuitivní patření na nejvyšší pravdy, v náboženském smyslu na Boha.“⁶² Toto patření na Boha je zkušeností, kterou nelze zaměňovat s předchozí zkušeností milosti víry (že Bůh existuje) nebo milosti útěchy. Stav milosti kontemplace, tedy tzv. vlití kontemplace, je specifický v tom, že může být prožíván s útěchou, ale i bez útěchy.⁶³ Pieper trefně hovoří o pohlížejícím klidu vnitřního oka, které ačkoli je v klidu je paradoxně zneklidňováno:

Takovou kontemplaci, řekli jsme, je třeba myslet jako pohlížející klid vnitřního oka, který ačkoli nerušen ničím cizím, je přesto zneklidňován výzvou k hlubšímu, ale nedosažitelnému klidu ... Nyní se tedy dále říká, že v této pozemské existenci musí být možné nějaké vnímání „celku“, „úplnosti“, ztělesnění všeho, co je pro nás „dobré“, tedy takové poznání Boha, které není ani myslící vyvozování, ani jen víra.⁶⁴

Jinými slovy je to život člověka, který je plně probuzený, činný a vědom si toho, že je naživu.⁶⁵ Kontemplaci také nelze zaměňovat s tzv. „dokonalým patřením Boha na věčnosti.“⁶⁶ Pieper nazývá dokonalé patření na věčnosti kontemplací a to, čeho můžeme dosáhnout na zemi “pozemskou kontemplací”. Já však dále v textu budu pojem kontemplace užívat ve

⁶¹ BERÁNKOVÁ. *Dotýkání světla – Křesťanská mystika 3*.

⁶² JALICS. *Cesta kontemplace*. s. 16.

⁶³ Tamtéž.

⁶⁴ PIEPER. *Štěstí*. s. 67.

⁶⁵ MERTON. *Nová semena*. s. 9.

⁶⁶ JALICS. *Cesta kontemplace*. s. 17.

smyslu předchozí definice, která uvažuje o kontemplaci jako o stavu vlité milosti, kterou lze zakusit i na tomto světě.

Je možné zachytit tři důležité body, o něž je vhodné se opřít při snaze porozumět, co kontemplace znamená, a bez kterých by nebylo možné o kontemplaci vůbec hovořit. Prvním z nich je „mlčící vnímání skutečnosti“⁶⁷, což je jinak řečeno uvědomění si skutečnosti. Jde zde o to, abychom viděli a vnímali skutečnost, co nejvíce takovou, jaká je, ve své prostotě a pravdě. Druhým bodem je pak tvrzení, že „kontemplace není poznání myslící, ale nahlížejší“⁶⁸. Neodpovídá racionálnímu myšlení, ale schopnosti „prostého vhledu“.⁶⁹ Je to duchovní vidění, kdy vidíme, aniž bychom viděli, a víme, aniž bychom věděli.⁷⁰ Třetím pomocným bodem pro porozumění kontemplace je pak „poznání doprovázené úžasem“⁷¹. Tento úžas je vyvoláván tím, že s plným uvědoměním nazíráme skutečnost, která ale přesahuje naše chápání. Jak tedy chápat tento paradox, kdy ačkoli jsme plně schopni nazírat, přesto nejsme schopni zřít Boha či skutečnost plně? Cílem kontemplace zde na Zemi totiž není chápat a vidět, nýbrž vědět, že nic nevím, tedy že – „víme za vším věděním či nevěděním.“⁷² Neboť Bůh není mimo tento svět – *Deus extramundanus* – ale je přítomen ve všem.⁷³

Dalším a možná nejdůležitějším aspektem kontemplace je fakt, že se nedá naučit. Není to nějaká schopnost, kterou bychom mohli zvládnout pouze svým vlastním úsilím. Kontemplace je darem, milostí od Boha, který „osvětluje mysl“ a „probouzí vědomí“: „Nežiji už já, ale žije ve mně Kristus.“⁷⁴ Kontemplace není také filosofickou disciplínou, ani idejí, je to spíše zkušenost: „Já jsem“, jež v sobě proplétá vědomí toho, že otázka může být odpovědí.⁷⁵ Velmi často, když nás nějaká oblast zaujme a je pro nás

⁶⁷ PIEPER. Štěstí. s. 62.

⁶⁸ Tamtéž.

⁶⁹ Tamtéž. 63.

⁷⁰ MERTON. *Nová semena*. s. 9.

⁷¹ PIEPER. Štěstí. s. 64.

⁷² MERTON. *Nová semena*. s. 9–11.

⁷³ PIEPER. Štěstí. s. 68.

⁷⁴ Tamtéž.

⁷⁵ MERTON. *Nová semena*. s. 9–11.

neznámá, máme v tu chvíli spoustu otázek, na které chceme znát odpovědi. Takové odpovědi, které by byly explicitní a jasné, takové, jaké si je přejeme slyšet. Postupem času se však ukazuje, že místo odpovědí, vyvstávají stále nové a nové otázky. A ty otevírají další a další možnosti.

2.3.1 Upřesnění pojmů kontemplace, mindfulness, meditace

V práci budu využívat několik pojmů, které jsou mnohoznačné. Nyní proto uvedu, v jakém významu je budu užívat já. *Kontemplace* a její „funkčnost“, jak je výše uvedeno, je spjata výlučně s Bohem a jeho milostí a cílem je transformativní sjednocení s Bohem. Dále však budu využívat pojmy jako *kontemplativní přístup* nebo *kontemplativní techniky*, které bude spojovat použití všímavé pozornosti nebo chcete-li vědomé přítomnosti bez ohledu na spirituální cíl. Dělán to z toho důvodu, že v zahraniční odborné literatuře k tomu takto přistupují a takto to pojmenovávají. Může to být lehce matoucí, neboť v odborné české literatuře se s tím spíše nesetkáme. Objevuje se zde pouze pojem *mindfulness*, který je přijat odbornou českou i zahraniční veřejností jako pojem, který označuje sekulární pojetí všímavosti. Nejčastěji se o něm také hovoří jako o *tréninku mindfulness*. Já budu označení *mindfulness* využívat jako synonymum k plné vědomé pozornosti bez ohledu na transcendentální záměr. Poslední pojem, který je problematický, je *meditace*. Meditaci zde budu vnímat jako metodu, pomocí které se jedinec může přiblížit k co nejlepšímu stavu vědomé pozornosti, *mindfulness*. Avšak opět bez ohledu na to, jestli má vědomý spirituální cíl či nikoliv. Další aspekty problematického vymezení meditace již dále rozvíjím v kapitole o meditaci.

2.4 Mindfulness

Co to tedy znamená, že vědomě nazíráme na skutečnost? Zmíněné kontemplativní vědomí soustředěné pozornosti na přítomný okamžik je dnes známé spíše pod označením *mindfulness*.⁷⁶ Část autorů považují *mindfulness* jako techniku vědomé pozornosti bez transcendentálních přesahů, neboť *mindfulness* tréninky vycházejí především ze sekulárních praktik buddhistické tradice. Já však budu pojem *mindfulness* využívat jako synonymum k plné vědomé pozornosti nebo všímavosti bez ohledu na transcendentální záměr, jak jsem již zmínila výše.

Mindfulness neboli vědomá pozornost je tedy stav, kdy je jedinec v přítomnosti, neidentifikuje se s tím, co slyší, vidí nebo cítí, ani to nehodnotí.⁷⁷ Můžeme to také nazvat bdělou pozorností. „Jsem-li si v bdělém stavu vědom sám sebe, ale mé vědomí je prázdné, nacházím se ve svém středu.“⁷⁸ Tato vědomá či bdělá pozornost se aplikuje v každodenních činnostech jako je mytí nádobí, úklid a jakákoliv jiná práce. Při snaze o hlubší zakotvení a rozvíjení této vědomé pozornosti v každodenních činnostech se využívá meditace.⁷⁹

Vědomá pozornost má původ ve spirituálních praxích v hlavních světových teistických náboženstvích. Jedná se např. o mnišskou tradici v křesťanství a jejich kontemplativní život, jak bylo načrtnuto v předchozí kapitole, dále o kabalistickou tradici v judaismu, anebo súfijskou tradici v islámu. V případě neteistických tradic je třeba zmínit buddhismus a konfucianismus.⁸⁰ Z buddhistické praxe se pak vyvinula psychologie zahrnující studium všímavosti a její působení na funkci lidského mozku. Posléze na všímavosti stojí i sociální učení a přístupy v kognitivně

⁷⁶ SHERMAN. SIPORIN. *Contemplative Theory*. s. 261.

⁷⁷ KAPPL. *Možnosti*. s. 87.

⁷⁸ JALICS. *Cesta kontemplace*. s. 32.

⁷⁹ SHERMAN. SIPORIN. *Contemplative Theory*. s. 262–264.

⁸⁰ Tamtéž. s. 260.

behaviorální terapii, která právě považuje za podstatné soustředit svou pozornost na definované chování.⁸¹

Jedním ze společných rysů kontemplativních tradic je důraz na základní jednotu těla a mysli. V křesťanství lze soma (tělo) považovat za psychofyzikální jednotu, která byla stvořena k obrazu Božímu, a když je prostoupena pneuma (dech), který představuje Božího Ducha, stává se posvátnou jednotou. V bibli je pneuma definována jako: vdechování Božího Ducha, který dává život, inspiruje, osvěcuje, vnáší sílu a uděluje pomazání ke službě.⁸² Důležitý je aspekt jednoty v takovém bytí. Nikoli snaha o vyvýšení těla nebo ducha. Intuitivní zlatá střední cesta a vyvážení jsou tak užitečné i v tomto případě.

2.5 Meditace

Výše je uvedeno, že stavu kontempace nemůžeme sami dosáhnout, nýbrž že je to Boží milost. Pravdou ale je, že bychom tomu měli jít naproti. Není to „laciná“ milost.⁸³ Je potřeba pracovat na zdokonalování své mysli, vůle a duše, abychom prohlubovali své poznání a lásku k Bohu či obecněji k transcendentnu. Toho můžeme dosáhnout pravidelnou meditací.⁸⁴ Odborná literatura se v terminologii pro pravidelné provozování kontemplativní modlitby neshoduje. Někde se dočteme o tiché či vnitřní modlitbě⁸⁵ nebo modlitbě usebrání, anebo dokonce o kontemplaci či kontemplativní modlitbě. Avšak velmi často je možné dohledat nebo slyšet i pojem *meditace*. A zde přichází první vlna zmatení. V křesťanství pojem „meditace“ znamená *rozjímání* nad texty Písma, nejčastěji Evangelia nebo třeba ikon, ve zkratce řečeno myšlenek a imaginace, které přibližují k Bohu.⁸⁶ Potíž je v tom, že ve východní tradici je pojem „meditace“ naopak

⁸¹ KACZOR. *Všímavost*. s. 40–41.

⁸² SHERMAN. SIPORIN. *Contemplative Theory*. s. 261.

⁸³ Výraz ve svých dílech užívá Dietrich Bonhoeffer ve smyslu, že Boha i lidi milost něco stojí.

⁸⁴ MERTON. *Nová semena*. s. 133.

⁸⁵ Tamtéž.

⁸⁶ JALICS. *Cesta kontempace*. s. 20.

využíván shodně s kontemplativní modlitbou v křesťanství. Sekulární společnost je spíše obeznámena s buddhistickou tradicí než s křesťanskou, a tak zná a užívá spíše pojem *meditace*. Jak jsem již zmínila výše, sami křesťané již využívají tento pojem v obou případech – jak kontemplativní modlitby, tak i rozjímání. Přestože si uvědomuji hrozbu záměny křesťanského pojetí *meditace* s východním, budu nadále v textu chápat meditaci ve východním slova smyslu a budu ji tak i užívat. Je to proto, že se v tomto smyslu o ní píše v odborné literatuře a člancích.

S meditací se setkáváme v nejrůznějších náboženstvích a její praxe vypadá obdobně. Je to z toho důvodu, že se v minulosti mohla navzájem inspirovat. Nejčastěji je meditace provozována v tichu, v sedě, v kleče nebo v pomalé chůzi. Jsou na to vypracované různé techniky a metody, často se modlíci soustředí na svůj dech a snaží se vyloučit ze své mysli myšlenky a vjemy a říkat u toho případně nějakou mantru.⁸⁷ Nejčastěji se praktikující usadí do sedu na meditační polštář či stoličku. Začínají pozorováním dechu, který nemění, ale jen pozorují. Směr pozorování se pak může přenášet na jednotlivé části těla, které se mohou prodýchat. Po této části se již člověk soustředí na svůj dech a případně opakuje v mysli svoje “vybrané” slovo, mantru, pro tento účel v rytmu svého dechu. Zmíněné pomůcky pomáhají se neponořit zpátky do myšlenek. Ty se přirozeně objevují, avšak cílem je nechat je plynout a pozorovat je jen jako divák pozorující jednotlivé snímky filmu. může například trvat 25 minut v sedě, poté 5 minut v chůzi a následně znovu 25 minut v sedě.⁸⁸ Když se člověk z této meditační zkušenosti poučí, může ji rozšířit do všech aspektů svého každodenního života. Ve chvílích, kdy je člověk rozrušený nebo nervózní, může se vrátit k dechu, který ho přivede k přítomnosti tady a teď.⁸⁹

Cílem meditace v křesťanském, či jiném náboženském, pojetí, by pak mělo být maximální přiblížení se k Bohu nebo obecně k transcendentnu.

⁸⁷ SHERMAN. SIPORIN. *Contemplative Theory*. s. 263.

⁸⁸ Takto je meditace provozována na většině exercicií v Kolínském klášteře – Centru spirituality a duchovních cvičení z.ú.

⁸⁹ SHERMAN. SIPORIN. *Contemplative Theory*. s. 263.

Není to pouze přiblížení, ale v určitém smyslu “sjednocení” s Bohem. O transformujícím sjednocení člověka s Bohem na konečném duchovním stupni vývoje člověka píše sv. Jan od Kříže.⁹⁰ Meditace vnímaná v sekulárním smyslu je pak využívána k tomu, aby se podpořila schopnost být co nejvíce ve vědomé přítomnosti – mindfulness – a tím podporuje obecný well-being člověka a jeho další potřebné dovednosti. Nevylučuje se však (naopak přiznává se), že jako „vedlejší účinky“ např. křesťanské meditace mohou být ony nové osobnostní dovednosti.⁹¹

2.6 Další kontemplativní techniky

V předchozích kapitolách jsem představila nejčastější kontemplativní techniky mindfulness a meditaci. Kontemplativních technik je však ještě celá řada. V následujících řádcích bych chtěla poukázat na ty, které jsou více opomíjeny, ale mají díky svému většinovému sekulárnímu pojetí velký potenciál a mohou mít své důležité místo v sociální práci.

2.6.1 Volné psaní

Jednou z takovýchto kontemplativních technik je *volné psaní*. Spočívá v tom, že se na papír volně vkládá cokoli, co přijde do vědomí. Důraz se klade zejména na proces, výsledek je již sekundární. Nedbá se zde na gramatiku, strukturu nebo smysl napsaného. Psát se nepřestává, dokud se nevyčerpá určený čas nebo určený počet slov. Zpravidla bývá zadáno téma, kterého se pisatelé drží. Účelem volného psaní je spočinutí v procesu sebepoznávání. Svým nelpěním na významu a smyslu psaného je možné dosáhnout toho, že se pozastaví posuzování a hodnocení a zůstane tak více prostoru na nové myšlenky. Volné psaní postupně dopomáhá k uvědomování si emocionálních reakcí, intuicí a odpovědí.⁹²

⁹⁰ JAN OD KŘÍŽE. *Temná noc*. s. 138–141.

⁹⁰ KAPPL. *Možnosti*. s. 93.

⁹¹ WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative*. s. 54.

2.6.2 Pohybově energetizující techniky

Mezi kontemplativní techniky v pohybu patří např. *jóga a feldenkraisova metoda*. Cílem jógy je sjednotit mysl a tělo s univerzem. V etických zásadách jógy je mimo jiné obsaženo sebepoznání a spokojenost s tím, co nyní máme, včetně nejrůznějších skutečností a emocionálních stavů. Ukázala se jako dobrým prostředkem, kterým se dá napojit na vlastní energii. A následně tak pracovat na změně zlovyků prostřednictvím introspekce těla.⁹³ Feldenkraisova metoda pracuje též s propojením mysli a těla a snaží se tak o vědomý pohyb pomocí jemných pohybů, které vyplývají z neurovědních výzkumů.⁹⁴ Technika, která rovněž pracuje s energií těla podobně jako jóga a má stejný cíl – „oživit a zvědomit tělo“⁹⁵ – je práce s energií Wilhelma Reicha, později jeho nástupci pojmenována jako *bioenergetika* a *biosyntéza*. Jedná se o soubor cvičení, který uvolňuje energetické bloky a zpřístupňuje silné emoce uložené v těle.⁹⁶

2.6.3 Focusing

Další vybranou kontemplativní technikou je *focusing* Eugena Gendlina. Také pracuje s tělem, ale její cíl je trochu odlišný než u předchozích kontemplativních tělových technik. Cílem techniky focusingu je hlubší porozumění vlastním pocitům, které prožíváme v těle, a následné pochopení jejich plných významů. Tento *pocitovaný smysl* (felt sense) je „vše, co v dané chvíli pro nás k určité situaci, osobě či události pocitově patří.“⁹⁷ Je to tedy o schopnosti „plně vnímat zážitek a dospět k jeho pojmenování.“⁹⁸ A tomu se následně říká *pocitovaný posun*.⁹⁹ Jedná se o účinný prostředek, pomocí něhož se můžeme vrátit do svého nitra, nalézat své těžiště a čerpat energii při kontaktu s našimi vlastními pocity. Je tak

⁹³ WANG, PERLMAN, TEMME. Utilizing contemplative. s. 54.

⁹⁴ FELDENKRAIS. *Feldenkraisova metoda*.

⁹⁵ KOPŘIVA. *Lidský vztah*. s. 99.

⁹⁶ Tamtéž. s. 98.

⁹⁷ Tamtéž. s. 96.

⁹⁸ Tamtéž. s. 134

⁹⁹ GENDLIN. *Focusing*. s. 22.

užitečným nástrojem v pomáhajících profesích.¹⁰⁰ Ale nejenom, s focusingem jsem se setkala např. i na duchovním kurzu pořádaným sestrami karmelitkami od svaté Terezie z Florencie. Používají ho při práci s emocemi, která je pro duchovní rozvoj neméně důležitá. Byla snaha tuto metodu více vnést do praxe v pomáhajících profesích, neboť pro většinu účastníků kurzů focusingu pro pomáhající profese byla tato metoda významným objevem. Avšak v českém prostředí se focusing do každodenního života pracovníků nedostal. Jedním z důvodů, proč focusing není oblíben je to, že součástí jeho metody je, že i když jsou prožitky negativní, je potřeba u nich setrvat.¹⁰¹ Pro ilustraci zde uvádím šest kroků, které Gendlin doporučuje, a kterých by se měl začátečník metody focusingu držet. Pro zjednodušení tyto kroky striktně odděluje, v praxi se však mohou prolínat:

1. Vyčištění vnitřního prostoru

V první fázi se ptáme sami sebe, jak se cítíme. Pozorujeme vynořující se myšlenky, ale nevstupujeme do nich. Pouze mapujeme rozpoložení svého nitra. Poté, co si vytvoříme „seznam“ svých problémů, který odložíme prozatím stranou, je dobré si říct: Ano, kromě všech těchto věcí je mi dobře.

2. Uvědomění pociťovaného smyslu

Poté se sami sebe ptáme, který problém nás nejvíce sužuje. Hledáme místo v těle, kde tento problém cítíme. A snažíme se pochopit, jaký tento problém je, jaký mu přiřkládáme význam.

3. Nalezení „rukověti“ - mentálního popisu pociťovaného smyslu

Zde je potřeba se zaměřit na to, jaký tento problém je, jakou má kvalitu. Co se v mysli vybaví k tomuto tělesnému pocitu. Může to být nějaká představa, slovo či věta. Jde zde o to, aby vyslovené slovo pasovalo do tělesného prožívání. Když to pasuje, tak to Gendlin nazývá „rukověti“.

4. Rezonování

Nyní jde o to, aby představa nebo slovo bylo ověřeno, jestli skutečně stále pasuje, rezonuje. Zkoušíme a upravujeme tak dlouho, dokud nemáme pocit, že slovo stále sedí.

¹⁰⁰ KOPŘIVA. *Lidský vztah*. s. 97.

¹⁰¹ Tamtéž. s. 135.

5. Dotazování

A v této části se sami sebe ptáme, o čem tento celý problém je, proč má takovou kvalitu. Odpovědi pouze zaznamenáváme. Zde se může stát, že přijdou nějaké rychlé odpovědi, ale cítíme, že nepasují. Pak se musíme znovu vrátit k „rukověti“ a připomenout si to dobře zapasované slovo nebo představu. Když přijde správná odpověď, poznáme to a můžeme ucítit úlevu.

6. Přijetí

U této fáze je důležité přijmout vše, co přišlo a chvíli s tím pobýt. Můžeme cítit úlevu, ale také nemusíme. Úspěchem je i krátká chvíle vnímání či pociťování nejasného pocitu, který prochází celým tělem. I jen to znamená, že jsme fokusovali.¹⁰²

Můžeme si povšimnout, že prvním krokem focusingu, pro kontemplativní techniky již příznačné, je počáteční vnitřní ztišení a snaha myšlenky pouze pozorovat a nevstupovat do nich. Dále místo odhození všech myšlenek a problémů si v tomto případě nejpálčivější problém vybereme a snažíme se přijít na to, kde v těle ho cítíme, kde je to zablokované místo. U třetího kroku je velmi zajímavé, že si máme představit, jakou kvalitu má tento problém, představit si ho ve slově či obrazu. V každodenním shonu by nás myslím něco takového ani nenapadlo. Jen si na něco vzpomeneme, vzplaneme emocemi a dle toho jednáme. Aniž bychom věděli, v čem je vlastně problém. K tomu slouží krok čtyři při kontrole a pátý krok, kde se dotazujeme, proč jsme přisoudili pociťovanému smyslu danou charakteristiku. Nesmíme však spěchat, jak máme ve zvyku, a spokojit se s odpověďmi, které nepasují. Myslím, že poslední část je skutečně nejdůležitější. Přijmout to, co se stalo, co jsme zjistili a pocítili. Když přichází úleva, je to krásné, ale také přijít nemusí. A to je myslím další charakteristika kontemplativních technik. Pozitivní dopady nemusí být vidět hned zpočátku či po každé praxi. Někdy si můžeme něčeho všimnout i zpětně. Anebo postupem času (a může to trvat i několik let) vidíme, že reagujeme na podněty jinak, že třeba lépe zvládáme stres, anebo si alespoň všímáme toho, kde v našem těle pociťujeme emoce.

¹⁰² GENDLIN. *Focusing*. s. 51–53.

3. Kontemplativní přístup v sociální práci

V předešlých kapitolách jsem představila osobnost sociálního pracovníka, jeho identitu, osobnostní předpoklady a potřebné kompetence pro výkon sociální práce. Chtěla jsem ukázat, že bez rozvoje a péče o svou osobu podléhá pracovník větším rizikům neprofesionality, která může vést až k vyhoření. V kapitole o spiritualitě jsem vymezila pole spirituality jako složku osobnosti, představila kontemplaci, dala ji do souvislosti se sekulární podobou mindfulness a představila další kontemplativní techniky. V české literatuře se příliš sousloví *kontemplativní přístup* neuzívá v obecném smyslu pro praktikování mindfulness. Objevuje se skoro výhradně v křesťanské literatuře. Zahraniční literatura a odborné články s tímto pojmem však pracují i v profánním smyslu jako s konceptem všímavosti. V této kapitole bych ráda propojila tyto dva světy, protože spolu souvisí, ba dokonce se i podporují a spolu koexistují. Proto nejdříve pojednám o psychohygieně jako o možné celostní sebepěči sociálního pracovníka. Poté představím kontemplativní techniky ve vzdělávání v oboru sociální práce, mindfulness v praxi sociální práce, a nakonec institucionální a osobní zodpovědnost při aplikaci kontemplativního přístupu.

3.1 Psychohygienu

Psychohygienu je již ustálený pojem pro duševní hygienu, resp. snahu upravit životní podmínky takovým způsobem, který by přinášel pocit spokojenosti, psychické a fyzické zdatnosti, výkonnosti, a nakonec i osobního štěstí.¹⁰³ Základními nástroji psychohygieny jsou „spánek, odpočinek, výživa, pohybová aktivita, správné dýchání, hospodaření s časem a sebevýchova.“¹⁰⁴ Tyto základní prostředky jsou jakýmsi pomocným kompasem, který ukazuje směr cesty, jež ale může vést daleko

¹⁰³ KACZOR. Duševní hygiena. s. 13.

¹⁰⁴ Tamtéž. s. 20.

hlouběji – třeba až ke spirituální potřebě. Teprve při hledání svého „já“ sociální pracovník podpoří svoji schopnost sebereflexe a poznávání.¹⁰⁵ Jedná se o péči „o naše myšlenky, představy, pojetí různých věcí, lidí, událostí a prožitků (emoce a city) a také o to, co v životě chceme, pro co se rozhodujeme a co je vlastně smyslem, posláním a cílem našeho života.“¹⁰⁶ Znamená to tedy, že se duševní hygiena přímo dotýká naší osobnosti, naší životní cesty a podílí se tak na formování naší identity.

Kopřiva trefně vysvětluje podstatu této formace: „Je velmi důležité, aby pomáhající rozvíjel své tělové vnímání, aby bydlel v těle jako ve svém domově. Ze dvou důvodů: protože tělo je důležitým nástrojem poznání, a protože tělo je zdrojem energie.“¹⁰⁷ Zejména v pomáhajících profesích se tedy jeví jako nutné se co nejvíce snažit o to, aby tento *nástroj* – sociální pracovník – byl plně funkční a výkonný. A v tom může pomoci rovnováha mezi myslí a tělem, jíž může dosáhnout právě pomocí psychohygieny.¹⁰⁸ Zajímavé je sledovat, jak to souvisí s kontemplativní spiritualitou, která se také snaží propojit tělo a mysl, jen za účelem transcendentního spojení a nikoliv „lepšího pocitu“. A to také v souvislosti s tím, že formy psychohygieny se různě prolínají a z velké části to jsou již výše popsané kontemplativní techniky.¹⁰⁹ ¹¹⁰ Mohou to však být různorodé, i méně institucionalizované, praktiky od procházky, přes kreslení až po relaxaci. Důležité na tom je zpravidla ono „vědomé“ provedení. Další seberozvojové oblasti, které bychom zde mohli zmínit jsou sebezkušenostní psychoterapeutické výcviky nebo výcviky ve specifických dovednostech (např. relaxace, focusing, jóga, feldenkrais), jejichž využití je čím dál více populárnější. A tou poslední oblastí, kterou považuji za důležité zmínit, je supervize, tu však více přiblížím až později.

¹⁰⁵ HUBÍKOVÁ. *Péče o sebe*. s. 18.

¹⁰⁶ KACZOR. *Duševní hygiena*. s. 13.

¹⁰⁷ KOPŘIVA. *Lidský vztah*. s. 94.

¹⁰⁸ Tamtéž.

¹⁰⁹ KACZOR. *Duševní hygiena*. s. 21–22.

¹¹⁰ KOPŘIVA. *Lidský vztah*. s. 99–100.

V souvislosti s psychohygienou se užívá i pojem sebeděže, který může být v širší definici nadřazen psychohygieně, která je pak vnímána pouze jako soubor praktik sebeděže, které napomáhají dosažení celkového well-beingu v osobním nebo profesním životě. Já však nebudu vnímat psychohygienu tímto podřazeným způsobem, ale jako synonymum k pojmu sebeděže.

3.1.1 Rizika podceňování aplikace psychohygieny u sociálních pracovníků

Pokud tedy sociální pracovník nebude využívat nějaké formy psychohygieny, odrazí se to na jeho vztahu k sobě samému a následně na kvalitě výkonu jeho povolání. Přestože sociální pracovníci považují psychohygienu za důležitou, podceňují její praktikování. To stejné můžeme tvrdit i o zaměstnavatelích a vzdělávacích institucích. Stále však chybí strukturální změna, která by potřebné formy psychohygieny vnesla do vzdělávání a praxe sociální práce.¹¹¹

Sociální práce je řazena mezi zaměstnání s vysokým rizikem vzniku chronického stresu, který může vést k fyzickým následkům, projevovat se v osobních vztazích i ve vztahu ke klientům v podobě impulsivity, agresivity, podrážděnosti atp.¹¹²

Sociální práce po sociálních pracovnících vyžaduje velkou míru empatie a odolnosti a na oplátku přináší velkou zátěž v podobě krizových situací s klienty, na které jsou nedostatečné zdroje k řešení, jak od pracovníka, tak od organizace. To může mít za následek dle Maroona, mimo již zmíněný chronický stres, až *syndrom vyhoření*. Ten se pak může ukazovat v pocitech vlastní nekompetentnosti, v potížích udržovat vztahy s kolegy nebo v navýšených absencích v práci. Dle Jacksona takové zanedbávání sebeděže má za následek opouštění profese. Mnohem horším rizikem je však dle

¹¹¹ HUBÍKOVÁ. *Péče o sebe*. s. 62–63.

¹¹² HUBÍKOVÁ. *Péče*. s. 17.

Brida vznik sekundárního traumatického stresu. Důvodem je dle jeho dat práce s traumatizovanými lidmi.¹¹³

3.1.2 Supervize a doprovázení

V situaci, kdy se učíme něco nového nebo nám není něco jasné, pomůže, když se o tom s někým poradíme. V sociální práci bychom takovou konzultaci nazvali supervize, kterou můžeme taktéž zařadit do metod psychohygieny.¹¹⁴ Supervize je provozována individuálně nebo skupinově. Supervizor může mít kontrolní a vzdělávací funkci, kdy je zpravidla zaměstnancem organizace a jeho úkolem je naplnit poslání této organizace. Jeho primárním úkolem je však pomoci sociálním pracovníkům. Sem řadíme problémy s klienty, spolupracovníky, problémy ve vztahu k organizaci nebo zapracování nového pracovníka či vyprovázení pracovníka odcházejícího. Druhým modelem je supervizor, který již nemá kontrolní funkci a plní pouze funkci konzultanta. Cílem supervize by pak obecně mělo být dosažení správného postupu – takového, který je pro daného pracovníka v té chvíli nejlepší.¹¹⁵ Naštěstí můžeme říci, že je supervize již běžným postupem v sociální práci ve vzdělávání i v praxi.

Zajímavým objevem je pro mě paralela, kterou vidím mezi supervizí a duchovním doprovázením. Zdokonalovat se můžeme v dovednostech sami, ale pokud chceme pokročit dál a zlepšit se, je potřeba mít průvodce. A to podle mě platí v sociální práci i v duchovním životě úplně stejně. Zároveň je důležité myslet na to, že by doprovázející a doprovázený měli splňovat určitá kritéria. Doprovázející by měl být kompetentní, a tedy mít zkušenosti s duchovním životem (např. meditací), aby byl schopen rozvíjet vnitřní život. Důležité je, aby se na této osobě doprovázený nestal závislý, což je na zodpovědnosti především doprovázejícího. Od doprovázeného se

¹¹³ HUBÍKOVÁ. Péče. s. 17.

¹¹⁴ KACZOR. Duševní hygiena. s. 21.

¹¹⁵ KOPŘIVA. *Lidský vztah*. s. 136–137.

očekává, že svému doprovázejícímu bude důvěřovat a bude ochoten a schopen dodržovat pokyny svého duchovního vůdce.¹¹⁶

V supervizi a v duchovním doprovázení můžeme najít mnoho shodných rysů. Jako inspiraci z duchovního doprovázení pro supervizi vidím přínosnost individuálního setkávání. Bylo by zajímavé a myslím i užitečné, zařadit do praxe sociálních pracovníků více individuálních supervizí – intervizí – které by mohly být pro sociálního pracovníka přínosné a inspirativní jiným způsobem než supervize skupinové.

3.2 Kontemplativní pedagogika v oboru sociální práce

Vzdělávání v sociální práci, které by komplexně využívalo kontemplativních technik, nalezneme pod pojmem *kontemplativní pedagogika*. Ptá se po smyslu, účelu a hodnotách, jde jí více o proces než o množství naučených informací. Praxe všímavosti, která umožňuje osobní uvědomění a vzájemné propojení, směřuje ke společenství, hlubšímu vhledu a spravedlivější společnosti. Je tedy v souladu s hodnotami sociální práce, která se nestará pouze o jednotlivce, ale usiluje i o sociální spravedlnost. Mezi přínosy kontemplativní pedagogiky ve studijním procesu sociální práce jsou zmiňovány zlepšující se kognitivní schopnosti a duševní zdraví. Dále také všímavost a záměrné udržování pozornosti zpětně mohou ovlivňovat kreativitu a kritické myšlení. V sociální práci to pak může mít potenciál v tom neprovádět činnosti na „autopilota“, ale udržovat si zájem a soustředění a při řešení problému se dívat na situaci i z jiného úhlu pohledu. Udržování pozornosti, sebeuvědomění a posílení akceptace ovlivňují kognitivní flexibilitu, seberegulaci a schopnost zvládat stres. A to se jeví jako velmi podstatné pro sociální práci.¹¹⁷ Pracovníci a studenti jsou vlastně lépe vybaveni na to neodsuzovat, nehodnotit a uchopit situaci očima klienta.

¹¹⁶ ŠEDIVÝ. *O kontemplaci*. s. 39–40.

¹¹⁷ WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative*. s. 48–49.

Při snaze začlenit kontemplativní přístup ve vzdělávání v oboru sociální práce může docházet k napětí a problémům. Je důležité, aby vyučující měli na paměti, že kontemplativní techniky jsou postaveny na dobrovolné bázi a jsou pouze doplňkem výuky a nemají nahrazovat jiné účinné metody. Ne všichni studenti přijímají kontemplativní přístup.¹¹⁸ V případě, že studenti nebudou souhlasit a nechtěli by přijmout praktikování kontemplativní metody jako je mindfulness a meditace kvůli jejich návaznosti na spiritualitu, je lepší přidržet se zcela sekulárních technik jako je například volné psaní.¹¹⁹ Zároveň je důležité studentům sdělit, že je spiritualita důležitá v porozumění sobě i ostatním a patří do součásti vzdělávání v oboru sociální práce, přestože v současné době ještě není v sociální práci plně přijata.¹²⁰

Při aplikaci kontemplativní pedagogiky je potřeba se zaměřit na zpětnou vazbu od studentů. Od vyučujících se očekává, že budou reflektovat tyto poznatky a budou na ně odpovídajícím způsobem reagovat. Integrace kontemplativní pedagogiky může mít mnoho podob. Také cíle se mohou lišit, může to být prostředek péče o sebe sama, prostředek prohlubující reflexi a usnadňující diskusi o náročných tématech nebo prostředek pro rozvoj profesních dovedností. Stejně je, aby konstantně probíhala odborná diskuze a další výzkumy na toto téma.¹²¹

3.3 Mindfulness v praxi sociální práce

V sociální práci, v praxi i ve vzdělávání, je zatím nevíce využívána mindfulness. Podařilo se ji poměrně snadno vnést do praxe.¹²² Několik výzkumů dokládá, jakým způsobem a jak účinně. McGarrigle a Walsh například zjistili, že školení mindfulness pomohlo pracovníkům v sociálních službách a sociálním pracovníkům zvýšit sebedůvěru a snížit stres. Další studie

¹¹⁸ WARREN. DECKERT. *Contemplative Practices*. s. 11–20.

¹¹⁹ WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative* s. 51–52.

¹²⁰ Tamtéž. 57.

¹²¹ GOCKEL. DENG. *Mindfulness training* s. 242.

¹²² WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative*. s. 50.

Gockel a jejích kolegů zjistila, že trénink založený na všímavosti pomohl zvládat úzkost u studentů sociální práce a také zvýšil sebekřijetí a otevřenost při práci s klienty. Předpokládá se, že všímavost pomáhá vytvářet další vlastnosti a dovednosti jako je vřelost, křijetí a empatie, které jsou pro sociální pracovníky ve vztahu s klienty velmi důležité.¹²³

Warren ve své studii zkoumající osobní a profesní využití všímavosti sociálními pracovníky zjišťuje, že dle samotných sociálních pracovníků by měla být do vzdělávacích programů sociální práce zařazena praxe sebekřie. Účastníci studie uvedli, že mindfulness je vhodnou a užitečnou dovedností a bylo by dobré ji vyučovat. Warren po takovém zjištění zařadila mindfulness do svých vzdělávacích kurzů sociální práce v podobě např. řízené meditace. Z některých zpětných vazeb studentů Warren vychází najevo, že přestože si mysleli, že nic takového jako mindfulness ve výuce nepotřebují, následně po praxi mindfulness zjistili, že jim to pomohlo se zpomalit a uzemnit. Warren se však přesto domnívá, že mindfulness není lékem na všechno a nelze jej aplikovat na všechny problémy, a to také v kontextu toho, že praxi mindfulness nepřijímali všichni její studenti.¹²⁴

V odborné diskuzi se objevuje i kritika sekularizované podoby mindfulness. Plyne to z toho, že tímto „vědeckým“ vytržením z kořenů spirituálních praxí možná ztratila některé své benefity.¹²⁵ To shrnuje Sharf, který uvádí, že buddhistická praxe je redukována na meditaci a meditace je zase redukována na mindfulness. Bylo tak učiněno, aby praxe mindfulness odpovídala západním konceptům poznání.¹²⁶ K tomuto pojetí je ale potřeba vzít v úvahu, že studenti již mohou mít nějakou zkušenost s mindfulness. Vzdělavatelé v oboru sociální práce by neměli popírat zkušenosti studentů, naopak by měli otevřeně přijímat jejich vlastní zkušenost s všímavostí v kontextu jejich života.¹²⁷ Školitel mindfulness by tedy měl citlivě zjistit a uchopit případný zájem o možnost propojení mindfulness se svou

¹²³ WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative*. s. 50.

¹²⁴ WARREN. DECKERT. *Contemplative Practices*. s. 14-15.

¹²⁵ PYLES. ADAM. *Holistic Engagement*. s. 229.

¹²⁶ WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative*. s. 51.

¹²⁷ PYLES. ADAM. *Holistic Engagement*. s. 229.

spiritualitou či náboženskou příslušností daného účastníka. Možná je tedy na místě uvážít, jestli by se sociální práce neměla zabývat více různorodými zdroji poznání o všímavosti.¹²⁸

3.4 Odvrácená strana mindfulness a meditace

Ke kritickému pojetí mindfulness je třeba připsat z vědeckého hlediska nedostatek kvalitních výzkumů, které by potvrzovaly účinnou aplikaci mindfulness v sociální práci. Tyto nedostatky se týkají definice, způsobu využívání a měření mindfulness. Je tedy v zájmu samotné praxe mindfulness, aby se i nadále prováděly další výzkumy.¹²⁹ Do té doby je důležité, vzhledem k tomu, že výzkumy často postrádají metodologickou přesnost, pozorně se zaměřit na proměnné. O jaký typ mindfulness se například jedná, jaký je filosofický a náboženský základ, délka tréninku a předešlé zkušenosti účastníků s mindfulness.¹³⁰

Předpokládá se, že vědomá pozornost je kognitivní lidskou schopností, jež je vrozená. Stále je však nedostatečně zodpovězené, jestli je trénink mindfulness dostatečný při snaze o posílení všímavosti.¹³¹ A pokud není, tak je pak otázkou, zdali je příčina v sekularizované podobě tréninku mindfulness nebo problém tkví v jeho podobách a formách, které jsou uskutečňovány na pracovištích.

Při praktikování meditace je důležitá jistá opatrnost. Například v případech, kdy člověk teprve začíná medítovat, není žádoucí, aby v meditaci setrval déle, než se doporučuje (většinou 20-25 minut). Několikahodinové setrvávání v meditaci by mohlo přinést negativní účinky.¹³² Další negativní dopady jsou dostupné ze studie o účincích intenzivního a dlouhodobého cvičení mindfulness Deanea Shapira. Přes polovinu respondentů uvedlo negativní účinek při praktikování

¹²⁸ PYLES. ADAM. *Holistic Engagement*. s. 229.

¹²⁹ WANG. PERLMAN. TEMME. *Utilizing contemplative*. s. 51–52.

¹³⁰ KAPPL. *Možnosti*. s. 95.

¹³¹ Tamtéž.

¹³² SOUDKOVÁ. *Psychologie pomáhá*. s. 52.

mindfulness. Jednalo se např. o dočasnou dezorientaci, úzkost, depresi, otažitost od lidí, ztrátu chuti k jídlu, poruchu výkonné paměti, odstup od emocí, depersonalizaci, tvorbu falešných vzpomínek, noření se vzpomínek z nevědomí atd. Ve většině případů to byly stavy dočasné a krátkodobé a zvládnutelné bez cizí pomoci. Praktikující uváděli, že mindfulness má pro ně mnohem více benefitů, a tak je tyto negativní dopady nelimitují v praktikování meditace.¹³³ Takové dopady jsou však obzvláště nebezpečné u lidí s duševním onemocněním. Proto je vždy nejlepší nejdříve zkontrolovat s vyučujícím meditace, zda je to vhodné praktikování v dané životní situaci či nikoliv. Obecně se při dlouhodobém meditování doporučuje vedení.¹³⁴

3.5 Institucionální role při aplikaci kontemplativních technik

Jak však docílit toho, aby se kontemplativní techniky nebo obecněji psychohygienu skutečně v praxi prováděly? A to takovým způsobem, aby praxe kontemplativních technik byla komplexní a měla skutečné měřitelné dopady na sociální pracovníky.

Jako nejlepší řešení se nabízí spolupráce zaměstnavatelů, vzdělavatelů a sociálních pracovníků v oblasti psychohygieny, resilience a obecně well-beingu. Ukazuje se totiž, že není dlouhodobě udržitelné, když je sebestačnost přesunuta pouze na osobní odpovědnost jedince. Jeví se jako nutné zkoumat tuto otázku i ze strukturálního a institucionálního hlediska, neboť jinak nelze například odhalit opakující se mechanismy sekundárního traumatu a vyhoření.¹³⁵ Pokud by chtěl někdo individuálně využít některých podpůrných programů, tak velmi často naráží na časové možnosti, resp. nedostatek časových možností, problém s prostorem a finančními zdroji. Není totiž lehké do každodenního života dlouhodobě

¹³³ KAPPL. Možnosti. s. 96.

¹³⁴ WANG. PERLMAN. TEMME. Utilizing contemplative. 57.

¹³⁵ KAAPU. MCKINLEY. BARKS. Is Self-Care. s. 8.

zařadit něco nového, co vlastně vypadá většinou jako něco, co není tak podstatné a může se to vynechat, protože se přeci jednou nic nestane.¹³⁶ Dokonce bylo zjištěno, že strukturální faktory jsou daleko důležitější pro to, aby byla psychohygienu prováděna.¹³⁷

Jak zdůrazňují Cox a Steiner, efektivní péče o sebe u sociálních pracovníků zahrnuje jak různé strategie na individuální úrovni, tak organizační přístupy. Na péči sociálních pracovníků navíc nelze nahlížet jako na něco, co se odehrává ve vzácných okamžicích, kdy na to mají sociální pracovníci čas, ale měla by být zakomponována do sociální práce a také být integrální součástí profesního výcviku sociálních pracovníků.¹³⁸

Zaměstnavatelé sociálních pracovníků mohou přímo působit na úroveň sebezodpovědnosti svých zaměstnanců. Mohou podporovat jejich aktivní seberozvoj pomocí osvěty nebo kurzů. Z dlouhodobého hlediska se jim to nejenom vyplatí, ale jsou za to dokonce zodpovědní. Standardy kvality sociálních služeb jasně říkají, že by se zaměstnavatel měl zabývat i nefinanční motivací zaměstnance a dále i podporou sociálního pracovníka nezávislým odborníkem – nejčastěji v podobě supervizora, ale může jím být i právník, lékař nebo duchovní.¹³⁹

Ze strany vzdělavatelů je třeba poznamenat, že zatím se poměrně často můžeme setkat s tím, že ve vzdělávacích programech pomáhajících pracovníků chybí programy, které by se zaměřovaly na „budování a rozvíjení zdravé a odolné osobnosti.“¹⁴⁰ Elichová, Flídrová a Jilečková (2015) ve svém výstupu z výzkumu dokonce poznamenávají, že nedostačující příprava budoucích sociálních pracovníků ze strany vzdělavatelů v oblasti psychohygieny, a s tím související práci se stresem a prevencí vyhoření, má vliv na vyšší ohrožení stavu vyhoření při kratším období pracovní praxe.¹⁴¹ Na druhou stranu se ale objevuje snaha vnést do

¹³⁶ ŠEDIVÝ. *O kontemplaci*. s. 144–147.

¹³⁷ KAAPU. MCKINLEY. BARKS. *Is Self-Care*. s. 9.

¹³⁸ HUBÍKOVÁ. *Péče o sebe*. s. 16.

¹³⁹ KACZOR. *Duševní hygiena*. s. 17.

¹⁴⁰ Tamtéž. s. 18.

¹⁴¹ Tamtéž.

vzdělávacích programů oblasti věnující se sebepéči odborníků i studentů a některé programy sociální práce se tím již mohou chlubit.¹⁴² Nebo je zde snaha vnést oblast sebepéče mimo povinný vzdělávací program. Jako příklad z České republiky bych ráda uvedla Centrum péče o duši Univerzity Karlovy, které vzniklo roku 2023 a jehož zakladatelkou je prof. Ivana Noble. Snahou centra je kultivace vzdělání meditace a schopnosti zúčastnit se společenského a politického života s konstruktivním a dialogickým přístupem. Usiluje o propojení duchovního doprovázení, poradenství a terapie. Pořádá pravidelné meditace, diskuze, přednášky a za spolupráce s Kolínským klášterem i meditační kurzy. Do jejich oblasti péče spadá niterný život, resilience, hodnotová orientace a mezilidské vztahy.¹⁴³ Tuto platformu lze tedy označit jako příklad dobré praxe, které snad bude jenom přibývat.

3.6 Osobní zodpovědnost jako limit

Výše jsem uvedla, že míra efektivní aplikovatelnosti kontemplativních technik psychohygieny v sociální práci je především závislá na strukturách a institucích, tedy na vzdělavatelích a zaměstnavatelích. Z jejich strany je však možná pouze nabídka, čas a prostor. Je pak ovšem na každém jednom budoucím či stávajícím sociálním pracovníkovi, jak s tím naloží. Bez spolupráce ze strany sociálních pracovníků to tedy také není možné. V této části bych pominula případy, kdy by člověk odmítal praktikovat jakékoli psychohygienické prvky, neboť ze své podstaty by takový člověk nemohl být sociálním pracovníkem. Naopak by mě zajímalo, co mají dělat ti, kteří se vydají na tuto cestu sebepéče a poznávání. Jaké to přináší úskalí, nástrahy a problémy, než se člověk probouje k prvním kýženým výsledkům.

¹⁴² KAAPU. MCKINLEY. BARKS. Is Self-Care. s. 9.

¹⁴³ Centrum péče o duši Univerzita Karlova.

3.6.1 Proces učení

Člověk jedná v souladu se svým sebeobrazem. Ten je tvořen faktory dědičnosti, vzdělávání a sebevzdělávání. Je nasnadě, že pouze ten poslední faktor jsme schopni sami svobodně rozvíjet, když máme to štěstí a všimneme si toho, že je něco takového potřeba.¹⁴⁴ Osvojování si nových návyků, ať už kontemplativních či jiných, spadá do procesu učení. Tento proces však neprobíhá rovnoměrně. Je složen z více kroků, které jsou doprovázeny vzestupy a pády. Když se třeba jeden den naučíme nějaký text, další den si z něj nic nepamätujeme, ale za pár dnů ho již umíme nazpaměť a po pár měsících, když si ho přečteme, zjistíme, že si ho ještě stále vybavujeme. Nemělo by tedy odrazovat uvědomění, že se vracíme ke svému původnímu stavu. Regrese jsou totiž čím dál více v procesu učení vzácnější a návrat do zlepšeného stavu je snazší.¹⁴⁵ A když se následně objevují potřebné změny v našem „bytostném já“, přidružují se k tomu také nové potíže. Ty, které naše vědomí odmítalo kvůli bolesti či strachu, při bližším poznávání začne identifikovat. Vždy se nacházíme v určité fázi rozvoje, při které potřebujeme stále propracovanější postupy.¹⁴⁶

3.6.2 Spletitá cesta seberozvoje na příkladu duchovní cesty

Ráda bych zde uvedla na příkladu čerstvého konvertity, jak taková snaha o změnu v oblasti seberozvoje může vypadat a čemu musí takový člověk čelit. Tento proces až pozoruhodně odpovídá jakékoli snaze o implementaci psychohygieny a následnému střetnutí se se svým „já“. Když člověk projde konverzí je pravděpodobně radostně zapálen a cítí se být očištěn. Rozhodne se vykročit na duchovní cestu. Povede se mu na nějaký čas tzv. změnit směr, v němž hledá štěstí. V křesťanství bychom tento proces nazvali pokáním. Výzvou k pokání Ježíš zahajoval své duchovní působení.¹⁴⁷ Po nějaké době ovšem onen zapálený člověk zjistí, že jeho nadšení opadá. Je potřeba si

¹⁴⁴ FELDENKRAIS. *Feldenkraisova metoda*. s. 9.

¹⁴⁵ Tamtéž.

¹⁴⁶ Tamtéž. s. 16.

¹⁴⁷ KEATING. *Pozvání k lásce*. s. 26.

uvědomit, že na duchovní cestu nevstupujeme plně očištění a vyprázdnění, nezačínáme tzv. s čistým štítem. Děje se pravý opak. „Duchovní cesta vede, alespoň zpočátku, ke střetu s našimi motivacemi, reakcemi a nevědomými emočními programy k dosahování štěstí.“¹⁴⁸ Jakékoli negativní jevy, které v dětství člověk prožije, mají za následek tvoření náhradních potřeb, které kompenzují ty instinktivní. Nebo jsou tyto negativní jevy zcela vytlačeny do nevědomí. My si nic pamatovat nemusíme, ale emoce si pamatují vše.¹⁴⁹

Postupně z emočních programů, jež přerůstají v naše motivace, vzejde falešné já. Falešné já se pak následně projevuje v našem chování – v reakcích, myšlenkách i pocitech. Často můžeme být z něčeho frustrováni, i když si nedokážeme racionálně vysvětlit proč. Uchylujeme se pak obvykle k tomu, že příčinu problému vidíme v druhých či v sobě a kolotoč sebeobviňování je pak těžko zastavitelný.¹⁵⁰ Žít v harmonii s naším nevědomím je proto zcela zásadní. Podle Junga je to přímo etický závazek, podle nějž jsme zodpovědní za „uskutečnění vlastních potencialit.“¹⁵¹ Nevědomí předchází vědomí. Kdykoliv něco cítíme nebo na něco myslíme, je to přímo závislé na tom, jak se k tomu nevědomí staví.¹⁵² Projev falešného já je možno dobře zobrazit v nářku svatého Pavla:

Nepoznávám se ve svých skutcích; vždyť nedělám to, co chci, nýbrž to, co nenávídím ... Ve své nejvnitřnější bytosti s radostí souhlasím se zákonem Božím; když však mám jednat, pozoruji, že jiný zákon vede boj proti zákonu, kterému se podřizuje má mysl, a činí mě zajatcem zákona hříchu, kterému se podřizují mé údy.¹⁵³

Ukazuje se zde, že je rozdíl mezi tím, když se rozumově k něčemu sami rozhodneme či s něčím souhlasíme nebo tím, že tak již svobodně konáme. Zlozvyky či dřívější vzorce chování je třeba nejdříve nahradit novými lepšími zvyky. Bylo by chybou se domnívat, že je možné tyto nepatřičné

¹⁴⁸ KEATING. *Pozvání k lásce*. s. 19.

¹⁴⁹ Tamtéž. s. 22.

¹⁵⁰ Tamtéž. s. 45.

¹⁵¹ ŘÍČAN. *Psychologie*. s. 187.

¹⁵² Tamtéž. s. 188.

¹⁵³ *Bible: český ekumenický překlad*. Řím 7,15; 22–23.

vzorci jen tak vyřadit.¹⁵⁴ Abychom byli schopni se vyznat v této změti, může nám v tom pomoci rozlišovací postup svatého Ignáce složený ze tří kroků – vnímat, pojmenovat, jednat.¹⁵⁵

Na duchovní nebo seberozvojové cestě je obzvláště v začátcích nezbytné zabývat se tím, jak pracujeme se svými emocemi, a jak nás ovlivňují naše nevědomé pochody. Je vhodné chodit na duchovní doprovázení či poradenství, koučování apod., které může pomoci rozlišit, v jaké duchovní či rozvojové fázi jsme a posílit nás ve vytrvání. Může nám být doporučeno pracovat s emocemi, nemusí to však stačit. Problémy mohou být zakořeněné tak hluboko, že nebude možné si s tím poradit tímto způsobem. V tento moment by měla do popředí nastoupit psychoterapie, která by pomohla problémy hlouběji prozkoumat. Samozřejmě je potřeba vybrat vhodnou metodu pro člověka i jeho životní fázi.¹⁵⁶

Takovým příkladným místem, kde se propojuje doprovázení duchovní a seberozvojové v širším slova smyslu, je Fortna. Je to klášter bosých karmelitánů, který je otevřen nejrozličnějším workshopům zaměřeným na seberozvoj, kurzům meditace od zenové, přes výtvarnou, taneční a hudební. Je zde také nabídka psychologického, psychosomatického a duchovního poradenství. Možné je však přijít i jen tak a pobýt na chvíli v tichu během dne nebo využít možnosti pobytu v tichu na několik dnů.¹⁵⁷ Celkově je možné o tomto místě hovořit jako o otevřeném místě pro hledající, ať už Boha či jen sebe samého. Myslím, že tímto místem by se mohli inspirovat třeba i profesní organizace sociálních pracovníků.

¹⁵⁴ FELDENKRAIS. *Feldenkraisova metoda*. s. 27.

¹⁵⁵ Studijní texty duchovních cvičení pod vedením jezuitu Pavla Band'oucha.

¹⁵⁶ KEATING. *Pozvání k lásce*. s. 46.

¹⁵⁷ Fortna – klášter bosých karmelitánů.

Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jaké jsou možnosti uplatnění kontemplativního přístupu u sociálního pracovníka. Po prozkoumání kontemplativního přístupu jsem zjistila, že je vhodné, aby sociální pracovníci praktikovali některou ze široké nabídky kontemplativních technik. Jejich reálná aplikovatelnost však v praxi naráží na své limity.

Při snaze definovat profesní identitu sociálního pracovníka jsem narazila na různorodá pojetí, která pak komplikují vymezení osobnostních předpokladů a kompetencí. I přesto jsem usoudila, že nejpotřebnějším nástrojem sociálního pracovníka je jeho vlastní „já“, jeho vnitřní svět. A z toho vyvozuji, že je pro sociálního pracovníka nezbytné aktivně se zabývat sebepoznáním a seberozvojem.

Ve druhé kapitole jsem naznačila, že spiritualita je podstatnou složkou osobnosti, kterou je možné rozvíjet. Kontemplativní techniky se ukazují být vhodným nástrojem k rozvíjení této spirituální složky osobnosti, což má pozitivní dopad na profesní kompetence sociálního pracovníka. A to i z důvodu, že škála způsobů a forem je natolik široká, že si vybere doslova každý. Lidé s potřebou transcendentálního přesahu i lidé zcela bez této potřeby.

V kontextu našeho území se lze setkat s náznaky kontemplativního přístupu v oblasti psychohygieny, a to zejména v rámci supervize a mindfulness. Časté opomíjení psychohygieny pak může být příčinou vzniku syndromu vyhoření. Ve vzdělávání při aplikaci kontemplativní pedagogiky vzniká napětí během praktikování takových technik jako je meditace a mindfulness, neboť ne všichni studenti tyto kontemplativní techniky přijímají. Důležitý je při tom faktor dobrovolnosti, praktikování kontemplativních technik by mělo vždy zůstat na svobodném rozhodnutí studenta. Dalším faktorem je různorodost, nabídka kontemplativních technik je rozmanitá. Výsledky výzkumů tréninku mindfulness poukazují na pozitivní dopady v podobě snížení stresu nebo zlepšení sebepřijetí.

Negativním aspektem těchto výzkumů však i nadále zůstává malý vzorek účastníků výzkumu, a tedy všeobecná nízká relevance studií.

Nakonec jsem se zaměřila na institucionální roli a osobní zodpovědnost při aplikaci kontemplativního přístupu. Z uvedeného vyplývá, že je potřeba, aby byli budoucí sociální pracovníci seznámeni s kontemplativním přístupem již v průběhu vzdělávání. To jim umožní ho následně uplatňovat ve své praxi. Zaměstnavatelé by měli vytvořit odpovídající prostor a čas, a tím umožnit používání kontemplativních technik. Sociální pracovníci by měli tohoto prostoru a času využít, zvolit si kontemplativní techniku, která jim vyhovuje a praktikovat ji. Tím by mohli předcházet nástrahám na nelehké profesní cestě sociálního pracovníka.

V průběhu práce mě zaujala některá témata a otázky vhodné k dalšímu prozkoumání. Zajímalo by mě, jak se sociální pracovníci staví ke své spiritualitě jako ke složce osobnosti a jaké místo jí přisuzují ve své profesi. Dále by bylo přínosné učinit výzkum v oblasti kontemplativních technik, který by se skládal z početnějšího vzorku a byl založen na dlouhodobém pozorování.

Seznam literatury

BERÁNKOVÁ, Jana. *Dotýkání světla – Křesťanská mystika 3*. Radio Proglas. [online]. [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://slovo.proglas.cz/duchovni/dotyvani-svetla/dotyvani-svetla-krestanska-mystika-3/>

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad. 14. vyd., (5. opr. vyd.). Praha: Česká biblická společnost 2008. ISBN 978-80-85810-66-0.

Centrum péče o duši Univerzita Karlova. *O nás*. [online]. [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://duse.cuni.cz/DUSE-1.html>

ELIHOVÁ, Markéta. *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada 2017. ISBN 978-80-271-0080-4.

FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Vydání druhé, v tomto překladu a v Portále první. Praha: Portál 2023. ISBN 978-80-262-2086-2.

FLÍDROVÁ, Monika. Problematika aplikace profesních hodnot v sociální práci. [online]. *Caritas et veritas* 2015. Roč. 5, č. 2, s. 154-161. [cit. 2024-05-18]. ISSN 18050948. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/cetv.2015.041>

Fortna. *Nabízíme*. [online]. [cit. 2024-06-06]. Dostupné z: <https://www.fortna.eu/>

GENDLIN, Eugen T. *Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál 2003. Spektrum. ISBN 80-7178-793-0.

GOCKEL, Annemarie. DENG, Xiaolei. Mindfulness training as social work pedagogy: Exploring benefits, challenges, and issues for consideration in integrating mindfulness into social work education. [online]. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought* 2016/8. 35(3), s. 222-244 [cit. 2024-06-06]. ISSN 1542-6432. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15426432.2016.1187106>

GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii*. Praha: Portál 2014. ISBN 978-80-262-0587-6.

HÄRTEL, Filip Hanuš. *Tančit s protiklady: koncepce možného Boha v díle Richarda Kearneyho*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum 2022. ISBN 978-80-246-4872-9.

HILLESUM, Etty. GAARLANDT, J. G. *Přervaný život: deníky z let 1941-1943*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2005. Osudy. ISBN 80-7192-912-3.

HUBÍKOVÁ, Olga. *Péče o sebe u sociálních pracovníků jako součást odborného výkonu sociální práce: poznatky ze sociální práce na obecních úřadech*. [online]. Praha: VÚPSV, v.v.i., výzkumné centrum Brno 2019. [cit. 2024-06-06]. ISBN 978-80-7416-352-4. Dostupné z: https://katalog.vupsv.cz/fulltext/vz_466.pdf

HUBÍKOVÁ, Olga. Péče sociálních pracovníků o sebe v pracovních podmínkách na obecním úřadě [online]. *Fórum sociální politiky* 2/2020. s. 15-21. [cit. 2024-06-06] ISSN 1803-7488. Dostupné z: <https://www.rilsa.cz/casopis/forum-socialni-politiky-6-2020/>

JALICS, Ferenc. *Cesta kontemplance*. 2. vydání. Praha: Triton 2023. ISBN 978-80-7553-706-5.

JAN OD KŘÍŽE. *Temná noc*. Vyd. v KN 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 1995. Karmelitánská spiritualita. ISBN 80-7192-055-X.

KAAPU, Kristi. MCKINLEY, Catherine E. BARKS, Lauren. Is Self-Care Sustainable Without Structural Support? A Systematic Review of Self-Care Interventions. [online]. *Research on Social Work Practice*. [online]. 2023, 34(4), s. 1--11. [cit. 2024-05-07]. ISSN 1049-7315. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/10497315231208701>

KACZOR, Michal. Duševní hygiena sociálního pracovníka a její podpora ze strany zaměstnavatelů a vzdělavatelů jako zásadní činitelé kvalitní praxe. [online]. *Fórum sociální práce* 2/2019. s. 9-27. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/115635>

KAPPL, Miroslav. Možnosti využití tréninku mindfulness v profesionální praxi sociální práce. [online]. *Caritas et veritas*. 2019/9. roč. 9, č. 2, s. 86-98. [cit. 2024-03-19]. ISSN 18050948. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/cetv.2019.027>

KEATING, Thomas. *Pozvání k lásce: cesta křesťanské kontemplace*. Praha: Alpha Book 2019. ISBN 978-80-87529-35-5.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

MÁTEL, Andrej. *Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada Publishing 2019. ISBN 978-80-271-2220-2.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.

MCGRATH, Alister E. *Křesťanská spiritualita: úvod*. Katarze. Praha: Volvox Globator 2001. ISBN 80-7207-444-X.

MERTON, Thomas. *Nová semena kontemplace*. Druhé vydání. Brno: Barrister & Principal 2020. ISBN 978-80-7364-106-1.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Uznávání odborných kvalifikací. [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, ©2018 [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://uok.msmt.cz/uok/ru/detail.php?id=655&dl=cz&flet=S&forg=0&ftype=0&fpg=1&ftxt=>

MUSIL, Libor. Různorodost pojetí, nejasná nabídka a kontrola výkonu "sociální práce". *Sociální práce/Sociálna práca* 2/2008. Brno: ASVSP 2008, roč. 8, s. 60-79. ISSN 1213-6204.

PIEPER, Josef. *Šťěstí a kontemplace*. Praha: Krystal OP, 2021. ISBN 978-80-7575-113-3.

PUNOVÁ, Monika. NAVRÁTILOVÁ, Jitka a kol. *Praktické vzdělávání v sociální práci optikou konceptu resilience*. Brno: Masarykova univerzita 2014. ISBN 978-80-210-7337-1.

PYLES, Loretta. ADAM, Gwendolyn. *Holistic Engagement: Transformative Social Work Education in the 21st Century*. Oxford University Press 2016. s. 214-232.

RŮŽIČKOVÁ, Daniela. MUSIL, Libor. Hledají sociální pracovníci kolektivní identitu? *Sociální práce/Sociálna práca* 3/2009, Brno: ASVSP 2009, roč. 9., č. 3, s. 79-92. ISSN 1213-6204.

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

SHERMAN, Edmund a SIPORIN, Max, 2008. Contemplative Theory and Practice for Social Work. [online] *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*. Roč. 27, č. 3, s. 259-274. [cit. 2024-05-14]. ISSN 1542-6432. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15426430802202179>

SOUDKOVÁ, Miluše, 2004. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-164-x.

ŠEDIVÝ, Jan. *O kontemplaci: kamínky v mozaice spirituality*. Brno: Cesta, 2014. ISBN 978-80-7295-178-9.

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

WANG, Donna S. PERLMAN, Akiva. TEMME, Leslie J. Utilizing contemplative practices in social work education. [online]. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought* 2020/2, 39(1), s. 47-61 [cit. 2024-06-06]. ISSN 1542-6432. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15426432.2019.1635063>

WARREN, Sherry. DECKERT, Jennifer Chappell. Contemplative Practices for Self-Care in the Social Work Classroom. [online]. *Social Work* 2020/7, 65(1), s. 11-20 [cit. 2024-06-06]. ISSN 0037-8046. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/sw/swz039>

ZAJACOVÁ et al. Karty k sociální práci. [online]. [cit. 2024-06-06]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/1864403/karty+So+ci%C3%A1ln%C3%AD+pr%C3%A1ce+na+obecn%C3%ADm+%C3%BA%C5%99adu.pdf/cc264bdd-83d1-c8a6-03e2-eb4e52303dec>