

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra sociální práce

Rigorózní práce

Mgr. Zuzana Grančaiová

**Vliv spirituálního prožitku na volbu povolání pomáhající profese
v oblasti sociální práce.**

The influence of spiritual experience on the choice of a helping profession
in the field of social work.

Poděkování:

Děkuji paní docentce PhDr. Aleně Novotné, Ph.D. za připomínky, cenné rady, metodické vedení práce a za trpělivost.

Prohlášení:

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

V Praze Podpis

Klíčová slova:

Spiritualita, religiozita, volba, pomáhající profese, sociální práce

Key words:

Spirituality, religiosity, choice, helping professions, social work

Abstrakt:

Rigorózní práce zkoumá vliv spirituálního prožitku na rozhodování při volbě pomáhající profese v oblasti sociální práce. Teoretická část se zaměřuje na vysvětlení klíčových pojmů a přehled výzkumu spirituality. Dále se v ní shrnují myšlenky hlavních badatelů v oblasti spirituality, jako jsou Carl Gustav Jung, Erich Fromm, William James, Abraham Maslow, a Stanislav Grof. Praktická část pak spojuje teoretický základ s poznatky získanými při zkoumání konkrétních zkušeností. Obsahuje sedm rozhovorů, které byly analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Abstract:

Rigorous work examines the influence of spiritual experience on decision-making when choosing a helping profession in the field of social work. The theoretical part focuses on the explanation of key terms and an overview of spirituality research. It also summarizes the ideas of major researchers in the field of spirituality, such as Carl Gustav Jung, Erich Fromm, William James, Abraham Maslow, and Stanislav Grof. The practical part then combines the theoretical basis with the knowledge gained during the examination of specific experiences. It contains seven interviews that were analyzed using interpretive phenomenological analysis.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1. POJÍMANÍ SPIRITUALITY	11
1.1. DEFINOVÁNÍ A ZKOUMÁNÍ SPIRITUALITY	11
1.2. VÝVOJ V OBLASTI SPIRITUALITY	12
1.3. SPIRITUALITA A RELIGIOZITA	14
1.4. VÝCHODISKA PRO ZKOUMÁNÍ SPIRITUALITY	15
1.5. ZPŮSOBY ZKOUMÁNÍ SPIRITUALITY	16
1.6. SLABINY MĚŘENÍ SPIRITUALITY	19
1.7. STYČNÉ BODY PRO VYMEZENÍ SPIRITUALITY A VÝCHODISKA PRO VÝZKUMNOU ČÁST	20
2. POHLEDY JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ	22
2.1. WILLIAM JAMES (1842-1910)	22
2.1.1. <i>Základní teze</i>	22
2.1.2. <i>Pojetí náboženství podle Jamese</i>	24
2.1.3. <i>Náboženství zdravé mysli a nemocné duše</i>	25
2.1.4. <i>Sjednocení duše</i>	27
2.2. CARL GUSTAV JUNG (1875-1961)	27
2.2.1. <i>Základní východiska Junga</i>	27
2.2.2. <i>Vědomí, nevědomí a psychika</i>	29
2.2.3. <i>Funkce vědomí</i>	29
2.2.4. <i>Pojetí protikladů podle Junga</i>	31
2.2.5. <i>Vývoj osobnosti, individuace, transcendence a práce s nevědomím</i>	32
2.3. ERICH FROMM (1900-1980)	34
2.3.1. <i>Základní východiska Fromma</i>	34
2.3.2. <i>Náboženská terminologie</i>	35
2.3.3. <i>Náboženské přístupy</i>	35
2.3.4. <i>Svoboda, pravda a láska ve Frommově pojetí</i>	36
2.4. ABRAHAM HAROLD MASLOW (1908-1970)	37
2.4.1. <i>Základní teze a hierarchie lidských potřeb</i>	37
2.4.2. <i>Sebeaktualizace</i>	39
2.4.3. <i>Vrcholné a plató zážitky</i>	40
2.4.4. <i>Spiritualita a religiozita</i>	42
2.4.5. <i>B – Hodnoty</i>	42
2.5. STANISLAV GROF (NAR. 1931)	43
2.5.1. <i>Základní myšlenky</i>	43
2.5.2. <i>Psychospirituální krize</i>	44
2.5.3. <i>Diferenciální diagnóza</i>	46
2.6. SPOLEČNÉ TĚŽIŠTĚ	47
2.7. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VOLBU POVOLÁNÍ	48
PRAKTICKÁ ČÁST	52
3. VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	52
3.1. CÍL	52
3.2. FORMULACE VÝZKUMNÉ OTÁZKY	52
3.3. POPIS ZVOLENÝCH METOD VÝZKUMU	53
3.4. OSNOVA ROZHOVORU	54
3.5. ZPŮSOB SBĚRU DAT	54
3.5.1. <i>Zpracování získaných dat</i>	55
3.5.2. <i>Zdroje validity</i>	56

3.5.3.	<i>Ovlivnění vlastní zkušeností</i>	57
3.5.4.	<i>Tvorba dat</i>	57
3.5.5.	<i>Etické aspekty</i>	58
3.5.6.	<i>Vlastní předporozumění</i>	58
4.	ANALÝZY ROZHovorŮ A VLASTNÍ INTERPRETACE	60
4.1.	RESPONDENT A.....	60
4.1.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem A</i>	60
4.1.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem A</i>	67
4.2.	RESPONDENT B	68
4.2.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem B</i>	69
4.2.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem B</i>	74
4.3.	RESPONDENT C	75
4.3.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem C</i>	75
4.3.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem C</i>	80
4.4.	RESPONDENT D.....	82
4.4.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem D</i>	82
4.4.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem D</i>	88
4.5.	RESPONDENT E	89
4.5.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem E</i>	90
4.5.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem E</i>	96
4.6.	RESPONDENT F	97
4.6.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem F</i>	97
4.6.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem F</i>	105
4.7.	RESPONDENT G.....	106
4.7.1.	<i>Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem G</i>	107
4.7.2.	<i>Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem G</i>	114
5.	SHRNUTÍ SPOLEČNÝCH OKRUHŮ	115
5.1.	LÁSKA A PŘIJETÍ.....	115
5.2.	JEDNOTA A PROPOJENÍ.....	116
5.3.	HRANICE	116
5.4.	VÍRA V BOHA I „NĚCO VYŠŠÍHO“	117
5.5.	NADĚJE, SMYSL ŽIVOTA A POSLÁNÍ	117
5.6.	INTUICE A SYNCHRONICITA – „SAMO SE TO DĚLO“	118
5.7.	VNÍMÁNÍ SMRTI – KONEČNOST	118
5.8.	PRAVDA A CÍTĚNÍ DOBRA V LIDECH	119
5.9.	ZMĚNA ŽIVOTNÍCH HODNOT A POSTOJŮ – VLIV NA VOLBU PROFESE	119
5.10.	FASCINACE A ZÁJEM O LIDSKÉ VZTAHY A POMOC LIDEM	119
5.11.	MOTIVACE A SVOBODA V ROZHODOVACÍM PROCESU.....	120
6.	DISKUSE	121
	ZÁVĚR	125
	BIBLIOGRAFIE	127
	SEZNAM ZKRATEK	133
	SEZNAM PŘÍLOH	134

ÚVOD

V současné době je stále větší pozornost věnována spiritualitě. Existuje mnoho výzkumů, které zkoumají vztah mezi spiritualitou a kvalitou života, životní spokojeností, smysluplností, zvládnutím stresu, a spirituality v procesu zrání. V odborné literatuře se objevují pojmy jako "spirituální inteligence" a "spirituální vědomí".

Je zřejmá snaha o zkoumání spirituality pomocí kvantitativních metod. Zajímavé je, že lze identifikovat určité kategorie a společné znaky, které se v této oblasti prolínají. Používané pojmy jsou stále více zjemňovány a hledají se nové souvislosti. Ukazuje se tedy, že i s touto oblastí je možné pracovat kvantitativními metodami a dosáhnout sjednocujících výsledků. Nicméně pro svoji práci preferuji kvalitativní metodu výzkumu, která se zaměřuje na fenomenologické zkoumání subjektivního vnímání vlastních zkušeností.

Téma spirituality jsem si vybrala proto, že spirituální zážitek je jedním z aspektů lidského prožívání, který může vyžadovat intenzivní psychologickou podporu. Znalost oblasti spirituálních nebo náboženských zkušeností může být klíčová při diagnostice. Otevřený přístup k existenci forem vnímání, které dosud nezapadají do standardních diagnostických postupů, získává na důležitosti.

Ve své práci bych se ráda zaměřila na to, jak spirituální prožitky jednotlivých respondentů ovlivnili jejich volbu povolání v pomáhající profesi. Konkrétně mě zajímá, zda může být spirituální prožitek vnímán jako impulz k výběru povolání či změně životních postojů a hodnot.

Pokud člověk uvažuje o možné spojitosti mezi procesem spirituálního rozvoje a změnou hodnotových postojů, například novým pochopením světa nebo přehodnocením pojmu "dobro" a "zlo", může to být motivací k překonání bouřlivého duchovního zážitku a dosažení tzv. "dobrého konce". Jinými slovy, i když se momentálně cítíme ztraceni nebo nerozumíme situaci, může tato zkušenost nakonec vést k novému pohledu na život a svět.

Při tvorbě mé práce jsem se opírala o tři klíčové autory zabývající se náboženskými a

spirituálními zážitky: Carla Gustava Junga, Williama Jamese, a Abrahama Maslowa. V jejich dílech se objevuje zmínka o možné změně vnímání života a světa jako jednom z možných důsledků spirituálních zážitků. James hovoří o principu smíření a sjednocení rozpolcené duše, Maslow o neutrálním nebo dobrém charakteru bytí a Jung o smíření protikladů v bytostném já. Dále jsem se inspirovala Erichem Frommem a Stanislavem Grofem.

Název mé práce je záměrně široký, abych neomezila možná zjištění. Práci jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část, přičemž každá z těchto částí obsahuje dvě hlavní kapitoly. V teoretické části se zabývám výkladem klíčových pojmů a přehledem výzkumu spirituality. Druhá kapitola teoretické části shrnuje myšlenky hlavních badatelů v oblasti spirituality. Zpracované texty zahraničních autorů, které předkládám, jsou použity jako mé vlastní překlady originálů psaných anglicky. V praktické části třetí kapitoly se zaměřuji na metodologické přístupy pro můj výzkum a následně v kapitole čtvrté provádím interpretativní fenomenologickou analýzu poskytnutých rozhovorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1. POJÍMANÍ SPIRITUALITY

1.1. Definování a zkoumání spirituality

Definování pojmu spirituality představuje obvykle složité téma. Vždy se vnitřně potýkám s otázkou, jak lze něco, tak neuchopitelného vyjádřit slovy? Otázka, jak vyjádřit něco, tak neuchopitelného jako je spiritualita, je opravdu hluboká a důležitá. Spiritualita je často považována za koncept, který přesahuje rámec běžného slovního popisu a je těžké ji přesně definovat či vystihnout jazykem.

Etymologický původ slova "spiritualita" lze vystopovat do latinského výrazu "spiritus", což znamená dech nebo duch. Z tohoto výrazu se vyvinulo slovo "spiritualis", což znamená duchovní, a je předchůdcem současného pojmu "spiritualita" (např. Elkins, 1998; Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012). Pojem spiritualita je v odborném i laickém prostředí obtížně definovatelný. Vojtíšek, Dušek a Motl (2012, s. 9) to přikládají tomu, že *„mluvit a psát o spiritualitě je v současné době ... natolik módní, že není dost dobře možné tento pojem vymezit tak, aby jeho uchopení vyhovovalo všem uživatelům“*.

Přestože se spiritualita může zdát neuchopitelná, můžeme se pokusit vyjádřit ji pomocí symbolů, metafor, obrazů a příběhů. Tyto formy komunikace mohou lépe vyjádřit hluboké a subjektivní prožitky, které spiritualita obnáší. Navíc, v různých kulturách a náboženských tradicích existují symboly a metafory, které jsou spojeny s duchovním prožíváním a mohou sloužit jako prostředek pro sdílení těchto zkušeností.

Další možností je použití uměleckých forem, jako je hudba, malba, tanec či poezie, které mohou vyjádřit hlubší vrstvy lidské duše a prožívání spirituality, jež jsou často mimo dosah slov.

I přes tyto obtíže je důležité nevzdávat se snahy vyjádřit a sdílet své duchovní prožitky a pocity s ostatními. I když slova mohou být omezující, mohou sloužit jako prostředek k vyjádření a sdílení našich nejhlubších emocí a zkušeností, včetně těch duchovních. Tato výzva ještě více narůstá, když se jedná o oblast spirituality, která překračuje hranice běžného smyslového

vnímání.

V mé práci se zabývám pojmy jako je spiritualita, religiozita, spirituální prožitek, změněné stavy vědomí, vlivy, hodnoty a postoje, dobro a zlo. Vědoma si toho, že se pohybuji na tenkém ledě mezi psychologií, filozofií, uměním a neuchopitelným světem, si kladu za cíl dotknout se subjektivní roviny prožívání, spíše než stanovovat pevné hranice a definovat pojmy.

Nemíním se zde zabývat podrobněji metodologií a formálními aspekty vědeckého výzkumu, neboť to by znamenalo zanoření se do rozsáhlé diskuse o tom, jak současné poznatky ovlivnily chápání objektivního poznání. Místo toho vycházím z předpokladu, že existuje určitá základní platforma pro kategorizaci i v obtížných oblastech, a to na základě sběru dat, pečlivého pozorování a popisu.

Otázka, jak docílit konkrétnějšího porozumění na poli spirituality a jak sjednotit odlišné vnímání základních termínů mezi výzkumníky a respondenty, se řeší v mé práci prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy, kterou považuji za vhodný výzkumný přístup.

Jirásek (2015) uvádí, že spiritualitu nelze zkoumat statisticky a kvantifikovatelně, a že není možné ji striktně definovat. Při vědeckém zkoumání je podle něj nezbytné spoléhat na kvalitativní fenomenologické postupy a důvěřovat sebereflexi respondentů a jejich ochotě sdílet své zkušenosti.

Osobně sdílím názor na definování výzev spojených s vědeckým zkoumáním spirituality, jak ho popisuje Stříženeček (2005). Tento pohled vychází z přesvědčení, že spiritualitu lze obtížně podrobit vědeckému zkoumání, především kvůli její subjektivitě a nedostatku možnosti přímého pozorování nebo opakování. I přesto, že je obtížné opakovat experimenty v oblasti mimosmyslového vnímání, Pérez-Navarro & Guerra (2012) zdůrazňují, že tato oblast může být předmětem vědeckého zájmu.

1.2. Vývoj v oblasti spirituality

Od nepaměti je spiritualita spojována s lidským bytím. Její stopu lze nalézt v pradávných

nástěnných malbách, starodávných textech, písních a umění. Spiritualitu lze zkoumat z mnoha úhlů pohledů, zohledňujíc rozmanitost kultur, historických období a hloubku poznání jednotlivců a skupin. Různé názory teologů, filozofů a psychologů přispívají k pestrosti pojetí spirituality.

V současné psychologii se věnuje spiritualitě rostoucí pozornost, což znamená posun od redukce spirituality z pouhého chování či projevů mozkové aktivity k hlubšímu zkoumání nitra člověka. Člověk je stále častěji chápán jako bytost tělesná, duševní i duchovní.

Od začátku minulého století lze v psychologii pozorovat rostoucí zájem o spiritualitu, který souvisí s rozvojem hlubinné psychologie, humanistické psychologie, logoterapie a novějších směrů, jako je transpersonální psychologie. První polovina 20. století je spojována s významnými psychologickými osobnostmi, jejichž díla ovlivňují i současný výzkum v této oblasti. Postupem času stoupá zájem o spirituální otázky a vzniká řada výzkumných projektů zaměřených na tuto problematiku.

V 60. letech 20. století došlo k dalšímu průlomů s nástupem hnutí New Age, zkoumáním psychedelik a stavů změněného vědomí. Hnutí New Age představovalo očekávání nového období založeného na spiritualitě, chápané jako osobní zkušenost přímého duchovního prožitku bez vlivu náboženských institucí.

Spiritualita se neodvívjela z oddělenosti Boha a člověka, duchovního a hmotného, dobra a zla, vědy a víry, ale zdůrazňovala celistvost a harmonii. Její rostoucí význam je patrný i z toho, že byla spiritualita v roce 1988 začleněna do počítačové databáze psychologických termínů Americkou psychologickou asociací. V roce 1998 pak byla do původní definice zdraví WHO přidána dimenze duchovního zdraví, vedle tělesného, psychického a sociálního.

Spiritualita je také propojena s alternativními přístupy východních kultur. Vedle směrů uznávaných vědou existuje i esoterická rovina.

Stále více se zdá, že spiritualita má pozitivní vliv na fyzické a psychické zdraví, celkovou životní spokojenost a zvládání životních výzev. Je spojována s pojmy jako smysluplnost, vděčnost, naděje, důvěra, etika, zralost, odpuštění a schopnost vzdát se kontroly. Zároveň jsou

zkoumány i negativní dopady duchovní sféry, jako je skupinový tlak, rigidní náboženská přesvědčení, konflikty ohledně smyslu a spravedlnosti, zlost, pocit viny a potrestání. (Hacklová & Kebza, 2014).

Snaha zkoumat, kdo má sklon věřit ve vnímání reality mimo rámec pěti běžných smyslů, se zdá být spojena s intuitivním kognitivním stylem (Branković, 2019).

1.3. Spiritualita a religiozita

V posledních letech se v odborné literatuře často rozlišuje mezi spiritualitou a religiozitou (Říčan, 2006; Hacklová & Kebza, 2014; Stríženec, 2005). Spiritualita je často chápána jako individuální, vnitřní a subjektivně prožívaná záležitost, která není vázána na institucionální rámec a rituály. Naopak, religiozita klade důraz na kolektivní přístup, formální zakotvení, institucionální rámec a rituály. Nicméně, obě tyto polarities mají společnou orientaci na Boha. V poslední době se objevuje snaha sblížovat obě polarities, a tak se v literatuře objevuje pojem nenáboženská spiritualita (Němečková, 2016).

Stríženec (2005) uvádí že, z humanistického pohledu lze spiritualitu chápat jako univerzální lidskou potřebu. Je charakteristická tajemnou energií a projevuje se skrze soucit a touhu po posvátnu. Výraz "spiritualita" souvisí s latinským spirare – dech, dýchat, dech života. V tomto kontextu výklad pojmu "spiritus" může znamenat různé věci jako například atmosféru místa, ducha ve smyslu strašidla nebo filozofického pojetí lidského ducha (Štampach, 2018).

V přehledové studii Hacklové & Kebzy (2014), která se zabývá vztahem religiozity a sprirituality ke zdraví, zmínění autoři definují klíčové pojmy takto: „*spiritualita (z lat. Spiritualis = duchovní) vyjadřuje duchovní dimenzi lidského života, která přesahuje individuální existenci každého jedince a zahrnuje individuální naplňování této potřeby*“ (s. 121) a „*v pojmu religiozita (z lat. Religion = víra, náboženství) je vyjádřena již přímo víra v Boha, zbožnost, přesvědčení o správnosti, resp. pravdivosti náboženství*“ (s. 121).

Dalším krokem v této oblasti je pojmenování nenáboženské spirituality, kterou zkoumá Němečková (2016). Němečková se zabývá podrobným popisem změněných stavů vědomí.

Mohou vznikat spontánně jako např. zážitky blízké smrti, psychospirituální krize, mimotělní zážitky, vrcholné prožitky nebo mohou být indukovány různými prostředky, jako jsou psychotropní látky, spánková deprivace nebo dechová cvičení.

Němečková (2016) se zabývá celostním pojetím zkoumání lidského nitra a rozlišuje dva základní módy vědomí:

- běžné vnímání reality (rozumově hodnotí, analyzuje).
- intuitivní vnímání, které pojímá realitu holisticky a je spojováno s mysticismem a šamanismem.

1.4. Východiska pro zkoumání spirituality

Shrnutí poskytnuté Michalem Strížencem (2005) ukazuje, že spiritualitu lze zkoumat z různých perspektiv, a to zejména z filozofické, psychologické a teologické stránky. Zde jsou hlavní pilíře spirituality podle tohoto shrnutí:

Filozofie: Filozoficky je duch chápán jako nemateriální bytost schopná sebeurčení a pochopení nadmyslových hodnot, které přesahují rámec viditelného světa. Duch je spojován s transcendencí, což zahrnuje překročení hranic vědomí a prožitkového světa, stejně jako pochopení Bytí jako celku.

Teologie: Teologie spojuje spiritualitu s působením Ducha svatého, což je pojem spojený s náboženským chápáním duchovních zkušeností a prožitků.

Psychologie: Psychologie vytváří spojení mezi spirituálním životem a psychikou jednotlivce. Zde je zkoumáno, jaké psychologické mechanismy jsou spojeny s duchovními prožitky a jaký vliv má spiritualita na psychickou pohodu a rozvoj jednotlivce.

Tyto tři oblasti poskytují různé pohledy na spiritualitu a umožňují komplexní zkoumání její podstaty a vlivu na lidský život. Filozofie se zaměřuje na ontologické a metafyzické aspekty spirituality, teologie na náboženský význam a psychologie na její vztah k psychickému zdraví a prožívání jednotlivce.

1.5. Způsoby zkoumání spirituality

V oblasti psychologie existuje několik přístupů k definování a měření spirituality, které se zabývají jak psychickým, tak fyzickým zdravím.

Zmiňuji zde studii Kláry Machů (2015), která se zabývala metodami měření spirituality. Machů (2015) uvádí, že v době jejího výzkumu existovalo přes sto takovýchto metod, přičemž většina z nich byla multidimenzionální. Pro zjednodušení jsem se rozhodla využít přehledových studií českých a slovenských autorů k vytvoření základního vzorku metod měření spirituality. Tento základní vzorek pak sloužil jako rámec pro kvalitativní zkoumání vybraného tématu. Je důležité brát v úvahu, že tento přístup je zjednodušený a nezahrnuje detailní mapování mezinárodní situace, což by přesahovalo rámec této práce. Zde jsou některé základní přístupy:

- **Pražský dotazník spirituality:** Tento dotazník, vyvinutý českými autory Řičan a Janošová (2004, 2005), se zaměřuje na pětifaktorovou analýzu, zahrnující mystickou zkušenost (vnitřní klid, fascinace uměním, pocit sjednocení), eko-spiritualitu (sjednocení s přírodou a odpovědnost za ní, strom jako živá bytost atd), pospolitost (pocit sounáležitosti, spříznění duší), mravní zaujetí (soucit, touha být dobrým) a transcendentálně monoteistickou zkušenost (snaha o směřování k nejvyšší pravdě).
- **Spiritual Health Questionnaire:** Dalším zajímavým nástrojem, který lze zmínit, je dotazník spirituálního zdraví (Spiritual Health Questionnaire), citovaný podle Stříženc (2005). Tento dotazník pracuje s pěti dimenzemi spirituality:
 - Spirituální oddanost: Tato dimenze se zaměřuje na angažovanost v duchovních aktivitách, víru a odříkání.
 - Moudrost: Moudrost zahrnuje prvky religiozity, zbožnosti a osobních svědectví.
 - Receptivnost: Tato dimenze se týká schopnosti modlit se, meditovat a vést jednoduchý životní styl.

- Spolucítění: Spolucítění zahrnuje prvky služby, lásky a odpuštění vůči druhým.
- Prospívání: Tato dimenze se týká pocitů bezpečnosti, klidu a transcendence, které přispívají k celkovému duchovnímu prospívání.

Tento dotazník poskytuje komplexní pohled na různé aspekty spirituality a umožňuje měření spirituálního zdraví jednotlivců z pěti různých perspektiv. Jeho použití může přinést hlubší porozumění spirituálním potřebám a zdrojům osobního rozvoje.

- **Koncept spirituální inteligence:** Spiritualita je stále více vnímána jako integrální součást osobnosti, která je přítomná u každého člověka. Pojem spirituální inteligence, definovaný americkým psychologem Robertem Emmonsem, je dalším zajímavým konceptem, který přispívá k pochopení spirituality. Emmons definuje spirituální inteligenci jako *"soubor schopností a dovedností, které lidem umožňují řešit problémy a dosahovat cílů v jejich každodenním životě"* (citace podle Slezáčková & Janštová, 2016). Rozlišuje se pět složek spirituální inteligence:
 - Překračování fyzického a materiálního: Tato složka zahrnuje schopnost překročit hranice fyzického a materiálního světa a hledat hlubší smysl a hodnoty ve svém životě.
 - Zažívání zesílených stavů vědomí: Jedná se o schopnost prožívat hlubší a intenzivnější stavy vědomí, jako jsou například meditace nebo spirituální extáze.
 - Posvěcení každodenní zkušenosti: Tato složka zahrnuje schopnost nalézt duchovní význam a posvátnost v každodenních situacích a zkušenostech.
 - Využívání duchovních zdrojů: Tato složka se týká schopnosti využívat duchovní zdroje, jako jsou víra, meditace, modlitba nebo spiritualita, k dosahování životních cílů a řešení problémů.
 - Mravnost: Mravnost je klíčovou složkou spirituální inteligence a zahrnuje schopnost jednat v souladu s etickými principy a hodnotami.

Tento koncept spirituální inteligence přispívá k pochopení toho, jak spiritualita může ovlivnit každodenní život jednotlivce a jak může být užitečná při řešení životních problémů a dosahování osobního rozvoje.

- **Expressions of Spiritual Inventory (ESI):** Na základě faktorové analýzy provedené D.A. MacDonalodem byla vytvořena škála nazvaná ESI (Expressions of Spiritual Inventory), která identifikovala pět dimenzí spirituality. Tyto dimenze zahrnovaly i položky týkající se paranormálního přesvědčení. Tato klasifikace je citována podle Strážence (2005) a zahrnuje následující dimenze spirituality:
 - Kognitivní orientace spirituality: Tato dimenze se týká myšlenkových a kognitivních aspektů spirituality, jako je přemýšlení o duchovních tématech a konceptech.
 - Zkušenostně fenomenologická dimenze: Tato dimenze zahrnuje spirituální, mystické, náboženské, vrcholové, transcendentní a transpersonální zkušenosti, které jedinec může zažívat.
 - Existenciální pohoda: Tato dimenze se týká smyslu života, účelu existence, vnímání sebe sama, schopnosti zvládat těžkosti a omezení života.
 - Paranormální přesvědčení: Tato dimenze zahrnuje víru v paranormální jevy, jako je mimosmyslové vnímání, telepatie, existence duchů a nadpřirozených bytostí.
 - Religiozita: Tato dimenze se týká náboženské praxe, jako jsou účast na bohoslužbách, modlitby a náboženské obřady.

Klasifikace poskytuje strukturovaný rámec pro měření a porozumění různým aspektům spirituality a umožňuje zkoumání této složité oblasti lidské zkušenosti.

- **Validace některých nástrojů pro české prostředí:** V českém prostředí bylo provedeno

rozsáhlé bádání, které se zaměřovalo na validaci českých verzí několika nástrojů vhodných pro práci s ukazateli duševního a fyzického zdraví. Tyto nástroje se vztahují ke spiritualitě. Mezi ně patří:

- **Škála náboženských a duchovních zápasů** (Religious and Spiritual Struggles Scale, RSS). Tato škála byla vyvinuta výzkumníky Janů, Maliňákovou, Fürstovou a Tavelem (2018). Slouží k měření různých typů náboženských a duchovních zápasů, které jedinec může prožívat.

- **Škála každodenní spirituální zkušenosti** (The Daily Spiritual Experience Scale, DSES): Tento nástroj byl vyvinut Maliňákovou, Trnkou, Šarníkovou, Smékalem, Fürstovou a Tavelem (2018). Slouží k měření každodenních duchovních zkušeností, které mohou mít vliv na celkovou duchovní pohodu jedince.

- **Škála funkčního posouzení terapie chronických nemocí – spirituální osobní pohoda** (The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well Being, FACIT-Sp). Tento nástroj byl vyvinut Šarníkovou, Maliňákovou, Fürstovou, Dubovskou a Tavelem (2018). Slouží k posouzení duchovní osobní pohody u jedinců s chronickými nemocemi a hodnotí, jak tato pohoda ovlivňuje jejich kvalitu života.

Tyto nástroje představují důležitý přínos pro výzkum spirituality v českém prostředí a umožňují komplexní měření různých aspektů spirituality a jejího vlivu na zdraví a pohodu jednotlivců.

1.6. Slabiny měření spirituality

Z metodologického hlediska je důležité si uvědomit několik základních slabin v oblasti výzkumu spirituality a religiozity a jejich vztahů k dalším oblastem života, jak naznačují (Hacklová & Kebza, 2014; Jirásek, 2015):

- **Nedostatek konsensu v definicích:** Existuje velké množství definic religiozity a

spirituality, a není dosažen konsensus v jejich používání. Je otázkou, zda je možné vytvořit obecnější definici, která by zohlednila rozmanité fenomenologické aspekty, různé náboženské tradice a kulturní kontexty.

- Multidimenzionální konstrukty: Spiritualita a religiozita jsou multidimenzionálními konstrukty, což znamená, že jsou složité a těžko měřitelné jednoduchým způsobem.
- Nedostatečná průkaznost kauzality: Je obtížné prokázat příčinnou souvislost mezi spiritualitou/religiozitou a vybranou oblastí života, jako je například zdraví.
- Metodologická tautologie: Některé dotazníky spirituality používají položky, které se používají i pro identifikaci duševního zdraví, což může vést k metodologické tautologii.
- Vytváření nových dotazníků: Výzkumníci často vytvářejí nové dotazníky pro měření spirituality, avšak tyto dotazníky mohou v různých kontextech používat původní pojmy, které se vztahují spíše k religiozitě.
- Obtížná diferenciální diagnostika: Diferenciální diagnostika mezi náboženským prožitkem a psychózou může být obtížná a vyžaduje pečlivou analýzu.

Navzdory těmto metodologickým výzvám poskytují první výzkumné práce v této oblasti cenné poznatky a slouží jako základ pro další, podrobnější studie.

1.7. Styčné body pro vymezení spirituality a východiska pro výzkumnou část

Podle Jiráska (2015) byly identifikovány základní okruhy umožňující výzkum spirituálního zdraví, které se nezavazují k religiozním prožitkům. Patří k nim následujících pět okruhů:

- Autentický modus existence: Tento okruh se týká schopnosti jedince opřít se o vlastní postoje a hodnoty bez nadměrného vlivu okolí. Jedinec se cítí autentický ve svém životě a jednání.

- Vztah k druhým lidem: Důležitý je autentický a upřímný vztah k ostatním, založený na důvěře a respektu, bez manipulace nebo strachu.
- Příroda: Příroda je vnímána jako něco, co nás přesahuje, a je obdivována s úžasem. Jedinec má respekt k přírodě a vnímá její krásu a sílu.
- Otázka po smyslu života: Tento okruh se týká neustálého tazání se po smyslu života, které není nutně spojeno s jeho úplným poznáním, ale s trvalým hledáním a uvědoměním si tohoto hledání.
- Přesah a transcendence: Jedinec vnímá život jako tajemství, které je nad rámec čistě materiálního a fyzického, aniž by však bylo nutně spojeno s nadpřirozenem či božstvím. Jedná se spíše o vnímání života jako něčeho hlubšího a komplexnějšího, než je viděno pouze na povrchu.

Tato klasifikace umožňuje zkoumání spirituálního zdraví a jeho vlivu na život jednotlivců bez nutnosti provázanosti s náboženskými prožitky. Jedná se o široké spektrum aspektů, které odrážejí hloubku a komplexnost lidského ducha a jeho vztahu k okolnímu světu.

Shrnutí východisek pro výzkumnou část:

Témata, která jsem identifikovala na základě teoretických poznatků jsem použila jako základ pro výzkum a vedení rozhovorů. Reflektují různorodost spirituálních prožitků a jejich možný vliv na život člověka a rozhodování. Následující témata představují široké spektrum zkušeností, které lze považovat za spirituální:

- Spirituální zkušenost: Zahrnuje pocit sjednocení, vnitřní klid, fascinaci uměním, vhled a porozumění, uvědomění si vzájemných souvislostí věcí, smysl pro zázrak, tajemství, jednoty v rámci rozdílnosti a úžas.
- Vztah k přírodě: Odráží sjednocení s přírodou a odpovědnost za ni, představu stromu jako živé bytosti, vnímání Matky Země a podobně.

- Mravní postoje: Zahrnují odpor ke zlu, soucit, touhu být dobrým, vděčnost, pokoru ve vztahu, odvahu a duchaplný přístup k životu.
- Lásky: Zahrnuje pocit sounáležitosti, naděje a optimismus, spříznění duší, energii, citlivý a starostlivý přístup k jiným lidem, k sobě a k vesmíru jako celku.
- Smrt a konečnost: Reflektuje smrt jako "návrat domů", přijetí nevyhnutelného, konečnost.

Spirituální prožitek chápu jako zkušenost, která přesahuje běžné smyslové vnímání pěti smyslů (zrak, čich, sluch, chuť a hmat) a je spojován s kvalitou nesdělitelnosti, nevyjádřitelnosti a nehmotnosti, přičemž zároveň poskytuje vědomí nezpochybnitelné existence.

Tato témata poskytují bohatý základ pro zkoumání různých aspektů spirituality a jejího vlivu na život jednotlivce a jeho rozhodovací procesy. Jde o rozmanité prožitky, které mohou ovlivňovat lidskou zkušenost a chápání světa.

2. POHLEDY JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ

V této části mé rigorózní práce se zaměřuji na klíčové myšlenky vybraných autorů, jejichž dílo tvoří základní pilíře mého teoretického rámce. Tyto myšlenky mi poskytují rámec pro porozumění mého výzkumného tématu a pomáhají mi vytvořit základní otázky pro vedení rozhovorů s respondenty. Dále mi slouží jako základ pro porozumění prožívání respondentů a následnou fenomenologickou analýzu získaných dat.

2.1. William James (1842-1910)

2.1.1. Základní teze

Americký psycholog James, který zastával pozici profesora psychologie a filozofie na Harvardově univerzitě, je znám jako jeden ze zakladatelů vědecké a empirické psychologie.

Jeho práce se zaměřovala na oblasti emocí, myšlení a vědomí a vynikl schopností propojit experimentální a subjektivní stránky psychologie.

V jeho díle "Druhy náboženské zkušenosti", která byla poprvé publikována v roce 1902 a později vydána v roce 1930 (James, 1930), se zabýval problematikou psychologie náboženství a tato práce se stala klíčovým textem na počátku zkoumání tohoto tématu. I přes to, že některé myšlenky a názory v ní obsažené již byly překonány, je stále často citována (Pechová, 2011).

I přes archaický jazyk, který odpovídá době vydání, kniha překvapivě zaujme svou čtivostí a zajímavostí. Autor přináší informace, autentické příběhy a propojuje historii, filozofii a psychologii s řadou originálních myšlenek. James se v této práci zabývá i psychologickým výkladem víry v existenci neviditelných aspektů světa. Uvádí zde *„jest to víra, že světem vládne neviditelný řád a že vrchol našeho blaha je v tom, abychom se souladně vpravili do tohoto řádu. Tato víra a toto přizpůsobení se řádu světovému jsou náboženským projevem duše“* (James, 1930, s.51).

Na základě analýzy mnoha případů se James (1930) domnívá, že lidská psychika může mít přístup k vědomí bytí, jako je existence Boha nebo přítomnost nefyzických entit, v mnohem širším rozsahu, než jaký poskytují běžné smysly. Podle Jamese může niterní duševní zkušenost člověka nakonec vést k poznání, které je pravdivější než to, které je dosaženo prostřednictvím povrchního a racionálního přístupu.

James (1930) se snaží zachytit různorodost duševního života a náboženských zážitků různých lidí. Podle něj *„není větší pošetilosti než nevímati si zjevů prostě proto, že jsme sami naprosto neschopni zažítí něco takového, jako jsou tyto zjevy“* (James, 1930, s.92). Rozlišuje základní nastavení duše člověka na dvě kategorie: *„zdravá mysl, které stačí naroditi se jednou, a mysl churavá, potřebující znovuzrození, má-li býti blažena“* (James, 1930, s.128).

James (1930) identifikuje kořeny osobních náboženských zkušeností a základní zdroj poznání v mystických stavech vědomí. I když sám uvádí, že mu jeho vlastní povaha prakticky brání v jejich prožívání, opírá se ve svých závěrech o zkušenosti jiných.

Podle Jamese (1930, s. 230–231) mají mystické stavy čtyři základní charakteristiky:

- nepostižitelnost slovy;
- noetická kvalita, tedy „stavy vnitřního nazírání v hloubku pravdy nepřístupné soudnému rozumu“;
- pomíjivost ve smyslu blednutí ve světle všedního vědomí;
- trpnost, tedy podřízení vlastní vůle vyšší moci.

Mystické stavy mohou vést k různorodým nadpřirozeným zážitkům, jako jsou předtuchy budoucnosti, schopnost porozumět srdcím ostatních lidí, náhlé pochopení významu textů, znalost vzdálených událostí a zjevení stvoření světa (James, 1930). Na základě svých pozorování James (1930, s. 281) shrnuje tyto základní aspekty náboženského života:

- viditelný svět je částí duchovnějšiho všehomíru;
- pravým cílem člověka je sesouladění s tímto vyšším vesmírem;
- kontakt s bohem či duchem (formou modlitby či jinak) má hmotné či psychologické účinky pro viditelný svět;
- je darem životu;
- dodává duševní klid a laskavost v kontaktu s dalšími bytostmi.

2.1.2. Pojetí náboženství podle Jamese

James (1930) pečlivě zkoumá význam pojmů náboženství a náboženských pocitů, analyzuje různé perspektivy v kontextu historického vývoje, různých kultur a náboženských tradicí, a také filozofického a etického kontextu, včetně otázek mravnosti a svědomí. Pro Jamese je náboženství definováno jako „*city, skutky a zkušenosti jednotlivých lidí v jejich osamocenosti, pokud si sami uvědomují svůj vztah k božstvu, ať za toto božstvo pokládají cokoli*“ (Tamtéž, s. 31).

James (1930) upozorňuje na obtíže s přesným definováním náboženství, které vznikají z rozdělení mezi náboženství jako studijního předmětu a osobního náboženství, které se zaměřuje na vnitřní stavy jednotlivce. Toto rozlišení reflektuje současnou debatu o rozdílu mezi

religiozitou a spiritualitou. James se ve svém pojednání snaží především o vynechání vědeckého přístupu k náboženství a zaměřuje se na *"osobní náboženství čisté"* (James, 1930, s.30), které se projevuje v přímém vztahu jedince k Bohu.

Každé náboženské chování je podle Jamese (1930) spojeno s rozmanitými emocemi – veselostí i smutkem, něčím vznešeným a autentickým. V něm lze nalézt "božstvo" v nejvyšším smyslu, ale tato oblast zkušenosti nelze přesně ohraničit nebo definovat. Přesto není pochyb o její existenci. Klíčovým prvkem je schopnost plně přijmout vnější svět s radostí a bez odporu, bez ohledu na to, zda jsou jeho aspekty pozitivní nebo negativní.

V tomto smyslu James spojuje náboženství s darem boží milosti, která přináší duševní blaženost, jež není ovlivněna racionálním úsudkem, ale spíše se smířením s vnitřním i vnějším světem (James, 1930, s. 38-48).

2.1.3. Náboženství zdravé mysli a nemocné duše

James (1930) popisuje člověka, který vášnivě žije blaženým životem navzdory různým nesnázím. Pro takového člověka je základem jeho náboženství spojení s bohem. James si takového jedince představuje jako osobu, která žije v harmonii se světem a projevuje hluboké smíření s božskou přítomností.

Takového člověka James popisuje poetickými slovy takto:

„Doufejme, že každý z nás má přítele, snad častěji ženského než mužského rodu a mladého než starého, jehož duše jest taková jasně modrá obloha, přítele, jež příbuzenské vztahy poutají spíše s květinami a ptáky a všelijakými rozkošnými nevinnými tvory než s temnými lidskými vášněmi; přítele, jenž nedovede zle smýšleti o člověku nebo bohu a jehož náboženská veselost, protože ji má od začátku, nepotřebuje býti zproštěna žádného dřívějšího břemene“ (James, 1930, s. 70).

Podle Jamese (1930) má zdravá mysl schopnost vnímat všechny věci jako dobré a systematicky pojímat svět jako místo, kde převládá dobro. Tento postup mysli může být částečně chápán jako obrana před pocitem úzkosti nebo strachu. Skutečná blaženost však spočívá v tom, že člověk,

který dosáhl takového stavu, není schopen věřit v existenci zla. Jak jedinec vnímá vnější svět, ovlivňuje jeho pojetí zla. Tento stav nevyžaduje nutně žádné tajemné vnitřní přesvědčení nebo mystické prožitky; je spíše formován běžnými pocity, jako je láska nebo oddanost vůči určité věci.

James (1930) v této souvislosti představuje myšlenky náboženského proudu v Americe v době, kdy žil, který nazývá "hnutím za léčení duše". Toto hnutí zdůrazňuje zázračné uzdravení fyzických i duševních obtíží, které je podporováno nadšením, odvahou, nadějí a důvěrou. Proces uzdravení spočívá v pozitivním postoji a propojení vědomé a podvědomé části duše s božskou bytostí. „*Pro život je velmi důležité získati si nebeské síly tím, že jim otevřeš svou duši dokořán*“ (James, 1930, s. 91). Podle Jamese je klíčem k uzdravení vnitřní klid, odevzdání se odpovědnosti a uznání existence vyššího "já" vedle osobního "já".

James (1930) rozlišuje mezi lidmi se zdravou myslí a tzv. nemocnými dušemi. Podle něj existují lidé, kteří se zdají být plní radosti a optimismu, zatímco jiní se zdají být od počátku svého života ovlivněni utrpením a nespokojeností, která se projevuje při nejmenším podrážděním.

Jak uvádí „*Jsou lidé, kteří, zdá se, vešli do života jakoby rozjařeni šampaňským, kdežto druzí jako by se byli narodili na samém prahu utrpení, přes který je sebemenší podráždění neodvratně převalí*“ (James, 1930, s. 107). Pro tyto lidi je zlo spojeno s jejich neshodou se světem okolo nich a jejich vnitřní nespokojeností. James navrhuje jako řešení pro tyto nemocné duše změnu jejich vnitřního postoje nebo prostředí, avšak ani tato změna není zárukou uzdravení. Pro tyto lidi by podle Jamese bylo zapotřebí "léku nadpřirozeného" (James, 1930, s. 106).

Podle Jamese (1930) jedinec s nemocnou duší se může propadnout do chorobného stavu trdomyslnosti, kde se úplně pohrouží do vnímání zla a nedostatku dobra. Pro něj se svět stává cizím a nebezpečným místem, a pocity zoufalství a zármutku se stávají nepřekonatelnými. Pokud se takovému jedinci podaří tento temný stav duše překonat, James to přirovnává k zázraku obdobnému znovuzrození. Odměnou za tento proces není prostá blaženost, jakou zažívá člověk se zdravou myslí, ale „*vědomí ohromně složitější; zahrnuje v sobě přirozené zlo jakožto jeden ze svých živlů, ale nepokládá už přirozené zlo za takový kámen úrazu a zdroj hrůzy, protože je nyní vidí pohlceno v nadpřirozeném dobru*“ (James, 1930, s. 123).

2.1.4. Sjednocení duše

Podle Jamese jsou lidé rozmanití v tom, jak se narodí s různým stupněm vyrovnanosti a harmonie v jejich povaze. Někteří se rodí s klidnou a vyrovnanou povahou, zatímco jiní mají od narození dramatický život plný konfliktů mezi tělem a duchem, jsou poháněni různými přáními a pudy. Specifické nastavení je pak různé u různých jedinců a může se měnit v průběhu života. Ve své podstatě jsou vyšší a nižší city, jakož i užitečné a škodlivé pudy, na počátku nespořádané v nitru člověka, což vede k nedostatku blaženosti a duševní rozpolcenosti (James, 1930).

James (1930) se domnívá že, se člověk může v průběhu života dostat k vnitřnímu klidu, jistotě a blaženosti různými způsoby. To může být postupné či náhlé, prostřednictvím rozumového poznání či mystických zkušeností, změnou citů nebo chování. Jedním z možných přístupů k tomuto stavu je náboženství. Tento hluboký proces, který bývá označován jako obrácení na víru, obrození nebo omilostnění, vede k sjednocení duše, která si uvědomuje svou vlastní dobrotu, dokonalost a blaženost. Rozpolcená duše je naopak charakterizována pocitem neúplnosti, nedokonalosti, úzkostí a zármutkem. Sjednocení duše přináší blaženou úlevu a schopnost posuzovat věci nestranně (Tamtéž, 1930).

Cesta k dosažení tohoto sjednoceného stavu se liší podle individuálního typu člověka; může být aktivní nebo pasivní. Může to být buď úplné pohlčení vášní opačného ražení, nebo naopak úplné zhroucení a vzdání se v důsledku vyčerpání způsobeného neúspěšným bojem. Nicméně poslední krok ke sjednocení duše je zcela nezávislý na lidské vůli; je třeba ho přenechat jiným silám a přestat se vzpírat (James, 1930).

2.2. Carl Gustav Jung (1875-1961)

2.2.1. Základní východiska Junga

Švýcarský vědecký pracovník Carl Gustav Jung, známý jako zakladatel analytické psychologie, proslul svým studiem vnitřního světa člověka s výrazným důrazem na duchovní aspekty. Jeho dílo přesahuje rámec psychologie a spojuje se s náboženstvím, uměním, historií, filozofií a dalšími

oblastmi lidského poznání, jako jsou alchymie, mytologie a mystika. Jungovo učení má za cíl pomoci člověku dosáhnout celistvosti tím, že propojuje jeho vědomou (světlou) stránku s temnotou nevědomí, čímž překonává osamocenost a zmatek moderního života (Jacobi, 1992).

Jungovo východisko, které považuji za klíčové pro práci se spirituálními prožitky, spočívá v tom, že všechny psychické jevy považuje za plnohodnotnou realitu; nedělá rozdíl mezi fyzickými a psychickými jevy. Podle něj je možné porozumět podstatě jen v měřítku, které nám naše psychická realita umožňuje dosáhnout (Jacobi, 1992).

Výkladem spirituálních prožitků se zabývali i spolupracovníci Carla Junga. Například jeho kolegyně Aniella Jaffé (2000) analyzovala 1200 dopisů, ve kterých čtenáři švýcarského časopisu Schweizerischer Beobachter popisovali své zážitky s mimosmyslovými fenomény, jako jsou zjevení duchů, předtuchy, jasnozřivost nebo kontakty se zemřelými. Její studie se zaměřila na psychologický výklad těchto zkušeností, nikoliv na ověřování jejich pravdivosti.

Jung považoval své dílo za "volání z nitra" a překvapilo ho, jak velký ohlas to našlo (Jaffé, 1998). Jung tvrdil, že základem jeho celoživotního bádání byla setkání s obsahy nevědomí, které ho inspirovaly po celý život. „*V okamžiku, kdy jsem získal půdu pod nohama, narazil jsem zároveň na nejzazší hranice toho, co je vědecky postižitelné, transcendentno, podstatu archetypu sama o sobě, o němž se už nedají dělat vědecké výpovědi*“ (Jaffé, 1998, s. 204).

Jungovy myšlenky jsem zařadila do své práce kvůli jejich souvislosti s mým výzkumem spirituálních prožitků, zejména jeho pojednání o individuálním procesu a sjednocení protikladů v bytostném Já. Velkou inspirací pro mě bylo osobní setkání s dílem C. G. Junga v jeho domě, Museum Haus C. G. Jung, ve Švýcarsku. Jeho práce mě nesmírně ohromila, zejména v kontextu spirituality. K tomuto účelu jsem vycházela nejen z Jungových vlastních prací, ale i z prací jeho spolupracovníků, jako jsou Aniella Jaffé (1998) a Jolande Jacobi (1992). Zvolila jsem tuto formu zpracování s ohledem na rozsah, bohatství a hloubku Jungova díla, které by jeho důkladné studium ve všech aspektech vyžadovalo mnoho času. Důležitým faktorem bylo také to, že Jung v průběhu života neustále dále vyvíjel své myšlenky a pojmy, nikoliv je přeformuloval (Říčan, 2007).

2.2.2. Vědomí, nevědomí a psychika

Jung, jak uvádí Jacobi (1992), považuje psychiku za orgán určený k pojetí světa a podstaty bytí; jedná se o celostní souhrn všech procesů, tedy jak vědomých, tak nevědomých. Psychika se skládá ze dvou protikladných a doplňujících se oblastí, a to vědomí (které tvoří pouze malou část) a nevědomí. Obě tyto sféry obsahují náš subjektivní zážitek Já, který nám umožňuje interakci se vnějším světem. Všechny naše vnitřní i vnější zkušenosti procházejí skrze Já, což je nutná podmínka pro jejich vnímání. Nicméně nikdo nemůže přesně určit, kam sahá rozsah psychiky (Jung, 1994).

V nevědomí se nacházejí jednak obsahy specifické pro individuální Já, které jsou získány během osobního života a byly přeneseny do nevědomí kvůli omezené kapacitě vědomí nebo kvůli jejich nepříjemnosti (osobní nevědomí). Dále zde nalezneme zděděné obsahy sdílené mezi lidmi a pravděpodobně i se širším spektrem přírody, včetně rostlin a živočichů (kolektivní nevědomí).

Vědomí se snaží přizpůsobit Já vnějšímu světu, zatímco nevědomí zůstává tomuto procesu lhostejné a má objektivní charakter, který není ovlivněn osobními preferencemi. Cílem nevědomí je podpořit rozvoj psychiky směrem k celistvosti a kompletnosti duše; funguje jako ochranný mechanismus proti jednostrannosti a stagnaci v osobním rozvoji. Obsahy vědomí lze ovládat a třídit pomocí vůle, zatímco nevědomí je nezávislé a podléhá svému vlastnímu řádu. Tento řád může být v závažných životních situacích pro člověka užitečný, pokud je schopen s nevědomím efektivně komunikovat.

2.2.3. Funkce vědomí

Podle Jacobi (1992) interpretace, Jung rozlišuje čtyři základní funkce vědomí, které se nacházejí na koncích dvou křížových os a dohromady tvoří psychickou celost. Tyto funkce jsou vždy dvě protilehlé dvojice, které se vzájemně vylučují. Každý jedinec disponuje těmito funkcemi a pomocí nich poznává vnější svět. Jung rozlišuje mezi racionálními funkcemi vědomí, které jsou myšlení a cítění (emocionalita), a iracionálními funkcemi, které jsou intuice a vnímání.

Jung dospěl k závěru, že u jedince se zdravou psychikou obvykle jedna z funkcí převažuje (superiorní funkce), což určuje základní orientaci jedince. Protilehlá funkce (inferiorní) se pak nachází v nevědomí. Třetí a čtvrtá funkce jsou považovány za pomocné a nacházejí se částečně ve vědomí a částečně v nevědomí. Třetí funkce je pro průměrného jedince dosažitelná jen zřídka a čtvrtá téměř vůbec. Existuje mnoho variací těchto funkcí v závislosti na sociální, kulturní a duševní úrovni daného jedince (Jacobi, 1992).

Z důvodu protichůdnosti funkcí není možné zaujmout současně několik základních postojů. Avšak v průběhu života může člověk s rozvojem vědomí postupně diferencovat funkce a přiblížit se stavu zaokrouhlení. Vyrovnávání napětí mezi nadřazenou a inferiorní funkcí bývá úkolem druhé poloviny života. Pokud by se člověku podařilo objasnit v sobě všechny temné aspekty a dostat do vědomí všechny čtyři funkce, byl by to zaokrouhlený, dokonalý člověk (Jacobi, 1992).

K určení základních charakteristik jedince lze použít jak funkční typologii, tak i celkové zaměření, které ovlivňuje reakce na vnější i vnitřní podněty. Toto celkové zaměření pak určuje celkové psychologické chování a směr obecné psychické energie, což Jung nazývá libido. Tím se rozlišují dva základní typy – extraverte a introverte. Extravertní osoby projevují zájem o vnější objekty a jsou ovlivněny spíše vnějšími normami, zatímco introverti se více soustředí na subjektivní aspekty a mají problémy s adaptací na vnější svět. Extraverte a introverte mají vzájemně vyvažující se vztah, kdy nevědomí extraverta je introvertní a naopak, což se projevuje v nutkavé pudové podobě. Typická je konfrontace s méněcennou funkcí kolem čtyřicátého roku života (Jacobi, 1992).

Jak uvádí Jacobi (1992), první polovina života je určena pro vědomé zaměření. Práce s nevědomím je něco, co Jung navrhuje až poté, co je individuální vědomí pevně ukotveno ve vnější realitě. Stejně tak je to i s výchozím zaměřením. Extravertní osoby se v první polovině života lépe orientují, zatímco ve druhé polovině života se introverti snáze orientují. Druhá polovina života přináší vhodnou dobu pro změnu, protože život vyžaduje odstranění jednostrannosti. Jinak by zanedbané a neprožívané funkce a zaměření mohly vyvolat neurózu nebo jiné poruchy rovnováhy. Cílem je dosažení celistvosti a úplnosti.

2.2.4. Pojetí protikladů podle Junga

Jak uvádí Jaffé (1998), Jung považuje otázku protikladů za základní lidský zákon. Jung nevidí východisko ani ve vnitřním osvobození a dosažení prázdnoty, typickém pro východní náboženství, ani v křesťanském zdůrazňování dobra, protože podle něj snaha o dobro znamená současně propadnutí zlu. Jungova cesta spočívá v aktivním zapojení do života a přijetí všeho, co život přináší, včetně prožití pekla vlastních vášní.

Jacobi (1992) zmiňuje, že Psyché je sebe regulační systém, který směřuje k rovnováze a předpokládá existenci protikladů. Psychická energie, nazývaná libido, má přirozenou schopnost pohybovat se mezi různými polohami protikladů. Tvrdí, že *„Energie, kterou pozbylo vědomí, se přesouvá do nevědomí, kde oživí vytěsněné obsahy, komplexy, archetypy atd., které pak začínají žít vlastním životem a mohou při svém průniku do vědomí vyvolat poruchy, neurózy a psychózy“* (Jacobi, 1992, s.29).

Jednostranná kumulace energie, například v důsledku potlačení, může vést k převaze nevědomé části a výsledkem může být regrese na nižší úroveň vývoje nebo neuróza. Jung varuje, že při zahlcení vědomí obsahy z nevědomí může dojít k psychóze. Překonání takových konfliktů směřuje k vnitřní jistotě a přináší adaptaci v souladu s vnitřním individuálním principem.

Jungovo pojetí člověka charakterizuje protiklad mezi "přírodou" a "duchem", což zahrnuje napětí mezi biologickými pudy a cestou vytváření osobnosti. Toto napětí umožňuje proudění psychické energie. Analogií k této dvojici protikladů jsou "příroda" (hmota) a "duch", které odpovídají dvojici vědomí a nevědomí (Jacobi, 1992).

„Na počátku oba principy tvořily jednotu a nikdy nemůže být jeden bez druhého, tak jakoby světlo ztratilo svůj smysl ve světě, kde by proti němu nestálo temno“ (Jacobi, 1992, s.25). Archetypy otce a matky symbolizují tyto protiklady, přičemž oba principy jsou neoddělitelné a vzájemně se doplňují.

2.2.5. Vývoj osobnosti, individuace, transcendence a práce s nevědomím

Osobnost může být považována za ucelenou, pokud dochází k diferenciaci a propojení vědomí a nevědomí. Avšak celost je vždy relativní, protože nevědomí je nekonečné a jeho průzkum je dlouhodobým úkolem. Proces dosahování celistvosti, nazývaný individuace, je zčásti přirozeným jevem, který je součástí procesu zrání. Nicméně jen málo lidí dokáže dosáhnout plné individuace v Jungově pojetí, což zahrnuje dosažení vnitřního jádra, harmonizaci protikladů a aktivní práci s vědomými i nevědomými obsahy psychiky (Jacobi, 1992).

Podle Jacobi (1992) Jung považuje plné poznání sebe sama a realizaci vlastní jedinečnosti za morální rozhodnutí a přijetí vyššího závazku. Tato cesta je spojena s milostí naplnění, ale také s výzvami osamocení. Individualita zde není chápána jako subjektivní egoismus, ale jako naplněná jedinečnost Já, která je integrována do celkového bytí. Člověk se tak stává přirozenou a plnou součástí pozemského života a kosmického Bytí.

Jung (1994) varuje, že na cestě individuace mohou nastat mnohá úskalí. Patří sem nedostatečně splněné úkoly z první poloviny života, jako je vyvinutí vědomého Já, integrace do vnějšího světa a získání základů pro hlubší pochopení světa, stejně jako slabá místa psychiky ve formě komplexů. V druhé polovině života může být člověk ohrožen pocitem nadřazenosti nebo odtržením od reality v důsledku zahledění do vnitřního světa.

Podle Jacobi (1992) Jung identifikoval několik fází individuace. První fáze zahrnuje integraci stínu, což je naše neviditelná a odvrácená stránka, jež roste spolu s vědomým Já. Druhá fáze zahrnuje setkání s animusem nebo animou, což jsou části duše odpovídající opačnému pohlaví, což odráží naše osobní vztahy k opačnému pohlaví a k lidské sexualitě obecně. Tento aspekt se týká sklonu k výběru partnerů a odpovídá projekci stínu na vnější objekty. Třetí fáze zahrnuje vyjevování dalších archetypových postav, jako jsou starý mudrc nebo velká matka Země, což představuje poznání prazákladu mužské a ženské podstaty.

Završením tohoto procesu je propojení vědomého a nevědomého obsahu psychiky na několika úrovních, což vede ke vzniku archetypového obrazu "pravé Já" (Jacobi, 1992). To zahrnuje přesun psychického centra do středu a změnu zaměření a vnímání života. Člověk přestává

unikat nevědomým podnětům, ale uvědomuje si je a přijímá je jako platnou součást reality. Jungova individuace je náročný proces pro psychiku, ale podstatné je vytrvat v této výzvě a dál žít každodenní život bez přerušení.

Vědomá práce s nevědomím podle Junga zahrnuje aktivní práci s obrazy, symboly a vizemi, jejichž prožití a pochopení následně umožňuje jejich integraci. Konstruktivní zacházení s nevědomím vyžaduje hledání smyslu a účelu, čímž podle Junga vzniká vhled, který nazývá transcendentní funkcí. Transcendentní funkci Jung považuje za schopnost překonávat uváznutí mezi protiklady a pohyb vpřed směrem k jejich sblížení (Jung, 1997). Tento proces vzniku vhledu umožňuje sblížení protikladů a rozšiřuje vědomí o obsahy nevědomí. Avšak k dosažení tohoto stavu je nezbytná odvaha a duchovní i morální píle.

Spolupráce vědomí a nevědomí je základem procesu změny. Vědomí poskytuje nevědomí pouze výrazové prostředky, ale samotné nápady je třeba ponechat nevědomí. Je důležité rozpoznat významné obsahy, které jsou obvykle afektivně zabarvené. Teprve po uchopení nevědomého následuje podle Junga vypořádání mezi Já a nevědomím, což umožňuje smíření protikladů a vznik transcendentní funkce (Jung, 1997).

Proces individuace vyžaduje čas; nevědomé obsahy musí být nejprve vyjádřeny srozumitelně a až potom mohou být zkoumány. Příliš rychlé závěry mohou být založeny na předsudcích a nevedou k hlubšímu poznání. K práci s nevědomím můžeme využít sny, nevědomé poruchy chování a další fenomény, ale ne všechny jsou vhodné pro transcendentní funkci z různých důvodů. Jung tvrdí, že obsahy nevědomí, které leží pod prahem vědomí, lze přivést na povrch pomocí aktivní imaginace (Jung, 1997; Jung, 1999). Tato metoda zahrnuje tvorbu vnitřních obrazů, práci s plastickým materiálem, pohyb, automatické psaní a využití vnitřního hlasu pro dialog s vědomým Já. Cílem je integrovat tyto obsahy do celé osobnosti a čelit jim morálně a smysluplně. Postupné uvědomování si nevědomých fantazií rozšiřuje vědomí, oslabuje vliv nevědomí a má za následek změnu osobnosti a postoje. Podle Junga není pro léčbu dostatečné pouze vysvětlení fantazií, ale je nezbytné, aby je pacient prožil a pochopil. Jung považuje schopnost proměny lidské duše za vyjádření transcendentní funkce a cílem této proměny je dosáhnout středu osobnosti (Jung, 1999).

2.3. Erich Fromm (1900-1980)

2.3.1. Základní východiska Fromma

Erich Fromm je myslitel, jehož práce se pohybuje na rozhraní psychologie, filozofie a sociologie. Některé myšlenky z jeho díla "Psychoanalýza a náboženství", poprvé vydaného v roce 1950 (Fromm, 2003), posloužily jako opora mé výzkumné práce. Je fascinující, jak jsou jeho poznatky z poválečné doby stále relevantní. Hned v úvodu upozorňuje na paradox, že člověk, přestože má mnoho znalostí a možností, často nedosahuje pocitu naplnění a hojnosti života. *„I když jsme vytvořili úžasné věci, zdá se, že se nám ze sebe nepodařilo učinit bytosti, pro něž by to obrovité úsilí stálo za to. Náš život není naplněn bratrstvím, štěstím a spokojeností, ale duchovním chaosem a zmatením, které se nebezpečně blíží stavu šílenství – ne hysterii rozšířené ve středověku, ale duševní chorobě podobné schizofrenii, při níž nemocný ztrácí kontakt s vnitřní skutečností a jeho myšlení se odděluje od citů“* (Fromm, 2003, s11).

Podle Fromma (2003) není útěk k náboženství řešením situace. I když to může na chvíli ulevit od tíživých pochybností, je důležité klást si otázky z oddanosti k hledání smyslu, nikoli jen kvůli pocitu bezpečí. Pro náboženského jedince je život vnímán jako otázka, kterou mu položí život od samotného narození. Tato otázka je spojena s existenciálními tématy jako je svoboda versus určenost, oddělenost versus propojenost, poznání versus nevědomost.

Osvícenský pohled na svět ztrácí podle Fromma (2003) svou hodnotu, protože rozum jako prostředek k odhalování pravdy je nahrazen pouhým intelektem, který slouží k manipulaci. Fromm (2003) také kritizuje akademickou psychologii, pokud se její vědecký přístup odvrací od pojmu duše. Pro Fromma není důležité, zda jedinec věří v náboženství a Boha, ale spíše to, zda žije v lásce a zda se zabývá hledáním pravdy.

I když Fromm (2003) s odstupem času necítil potřebu v díle provádět zásadní změny, předmluva k novému vydání z roku 1967 naznačuje, že by rozšířil kapitolu o náboženských zkušenostech.

2.3.2. Náboženská terminologie

Fromm (2003) také zdůrazňuje, že debata o náboženství čelí terminologické nejednotnosti a kulturní podmíněnosti. Pro účely svého díla definuje náboženství jako *"jakýkoli systém myšlení a jednání sdílený skupinou lidí, který poskytuje jednotlivci rámec pro orientaci a předmět uctívání"* (Fromm, 2003, s. 31). Člověk od pradávna touží po systému orientace a předmětu uctívání; tato potřeba je vrozená.

Vzhledem k tomu, že člověk je schopen reflexe a myšlení, je si vědom své vlastní bezmoci a hranic existence. To ho nutí hledat odpovědi na otázky života. Přestože se snaží nalézt oporu ve svém myšlení, často zjišťuje, že to nestačí. Člověk vnímá potřebu reagovat na otázky života celou svou bytostí, emocemi a jednáním. Různí lidé věří v různé ideály. Pro Fromma (2003) není otázkou, zda je náboženství vhodné nebo ne, ale spíše jaký druh náboženství je pro konkrétního člověka přijatelný.

Fromm (2003) také zkoumá definici náboženské zkušenosti a hledá spojení s terapeutickým procesem. Podle něj je těžké, ba dokonce nemožné, slovy vyjádřit faktor náboženské zkušenosti. *"Jeho definici budou rozumět ti, kdo ji prožívají a ti žádné definování nepotřebují"* (Tamtéž, s. 100).

Fromm (2003) identifikuje několik základních aspektů náboženské zkušenosti:

- Údiv, úžas a uvědomění si života a vlastní existence;
- Bytí vnímané ne jako samozřejmost, ale jako otázka; jedinou odpovědí na otázku jsou další otázky;
- Bytostný zájem o smysl života a uskutečnění vlastní identity;
- Prožitek jednoty se vším živým a vesmírem, při zachování vědomí vlastní individuality a jedinečnosti.

2.3.3. Náboženské přístupy

Fromm se zabývá rozdíly mezi autoritářským a humanistickým náboženstvím, což má paralely

s diskusemi o vztahu religiozity a spirituality, které probíhaly v posledních desetiletích.

Podle Fromma (2003) autoritářské náboženství staví hodnotu člověka na tom, že ji obětuje ve prospěch předmětu uctívání, přičemž Bůh je symbolizací moci nad člověkem. V tomto přístupu jsou lidské síly projektovány na Boha, čímž se člověk odděluje od svých vlastních sil a ztrácí spojení se sebou samým. To představuje útěk před svobodou a osobní zodpovědností.

Naopak humanistické náboženství podle něj posiluje člověka v jeho síle, rozumu, radosti a schopnosti sebeuskutečnění; Bůh je zde symbolem moci člověka, ne nad ním. Bůh tak reflektuje vyšší Já člověka, tedy jeho nejlepší potenciál. Zmiňuje se zde také mystická tradice, kdy *„mystikové byli naplněni zkušeností síly člověka, který je podoben Bohu a myšlenkou, že Bůh potřebuje člověka, stejně jako člověk potřebuje Boha“* (Fromm, 2003, s.57). Fromm rozlišuje mezi uvědoměním si vlastní omezenosti a rozhodnutím, zda se poddá takové závislosti, což klade důraz na hranici mezi pokorou a sebeponižováním.

2.3.4. Svoboda, pravda a láska ve Frommově pojetí

Fromm spojuje diskusi o náboženském postoji s problematikou neurózy a naznačuje možné cíle a účinky terapeutického procesu. Uvádí že, *„člověk musí být nezávislý a svobodný, musí být cílem sama sobě, a ne prostředkem pro cizí cíle. Musí přistupovat ke svým bližním s láskou....Člověk musí znát rozdíl mezi dobrem a zlem, musí se naučit naslouchat hlasu svého svědomí a umět jej následovat“* (Fromm, 2003, str. 83).

Terapie může podle Fromma (2003) vést k hluboké transformaci osobnosti, která dává člověku svobodu přemýšlet a milovat. Proces psychoanalýzy chápe jako prolomení hranic organizovaného já a spojení s vyloučenou částí sebe sama, s nevědomím, což má blízko k náboženskému prožitku pocitu jednoty a překonání individuální existence. Mluví o tom, že *„Naše nevědomí, tedy ta část bytosti, která je vyloučena z organizovaného já – obsahuje jak to nejvyšší, tak nejnižší, to nejhorší i nejlepší. K nevědomí musíme přistupovat ne jako k bohu, jehož je třeba uctívat, ani jako k drakovi, jehož je třeba zabít, ale s pokorou, hlubokým smyslem pro humor, který nám dovolí vidět druhou část sebe sama takovou, jaká doopravdy je, bez děsu i bez posvátné úcty. Objevíme v sobě touhy, strachy, myšlenky a náhledy, které jsme vyloučili“*

ze své vědomé organizace a které jsme viděli u druhých, a ne u sebe“ (Fromm, 2003, s. 103).

Fromm (2003) tvrdí, že nedostatečná integrace osobní energie do vyššího Já často vede k používání této energie pro nižší účely a vytváření iluzí, které jsou vzdálené od pravdy. Tato iluze se často zakládá na racionalizaci. Pouhé přesvědčení člověka o svém postoji nezaručuje, že je jeho projev upřímný. „*Subjektivní přesvědčení rozhodně není dostatečným kritériem pro upřímnost*“ (Fromm, s. 85). Člověk může snadno zaměnit touhu za víru, pouto za laskavost, vjem za zjevení, záblesk vědomí za celkové uvědomění, otroctví za mistrovství a podobně. Jedním z hlavních cílů psychoterapie je podle (Tamtéž, 2003) rozlišení pravdy od lži.

V rámci diskuse o náboženství a terapeutickém procesu také zmiňuje téma lásky. Podle něj je láska schopností prožívat zájem, odpovědnost, úctu a pochopení k druhé osobě a současně projevovat intenzivní touhu po jejím osobním rozvoji. Základem lásky je podle Fromma vzájemný vztah souhlasu a úcty. Z pohledu Fromma může Bůh sloužit jako symbol lidské potřeby milovat někoho. Avšak touha člověka po spojení s něčím vyšším nad sebou samým není samo o sobě důkazem existence entity nebo síly mimo člověka (Fromm, 2003).

2.4. Abraham Harold Maslow (1908-1970)

2.4.1. Základní teze a hierarchie lidských potřeb

Na práci Jamese a Fromma, kteří se zabývali studiem duchovních zážitků, navazuje americký psycholog, výzkumník a spoluzakladatel humanistické psychologie Abraham Maslow (2014; 2017). Je známý svou teorií o hierarchii lidských potřeb. Kromě zkoumání motivace se Maslow také zabýval výzkumem sebeaktualizovaných jedinců a tzv. vrcholných zážitků.

Maslow (2017) v mnohém navazuje na Jamese, ale posunul své pojetí duchovních prožitků tím směrem, že je chápe spíše jako ukazatele duševního zdraví než patologie (i když patologii nevyklučuje). Podle něj mají nejvyšší duchovní hodnoty přirozený původ a nejsou založeny na nadpřirozených silách mimo přírodu a lidskou přirozenost.

Maslow vidí úlohu moderní psychologie a vzdělávání jako celoživotního procesu v tom, že

pomáhají lidem dosáhnout plného potenciálu a maximálního rozvinutí lidského potenciálu. Pro účinný výběr nástrojů je podle něj nezbytné mít jasné cíle. Ani podle Maslowa nelze uniknout zásadním otázkám:

„Co je to dobrý život? Co je to dobrá společnost? Kdo je dobrý muž a dobrá žena? Co je nejlepší pro děti? Co je to spravedlnost, pravda, ctnost? Jaký je můj vztah k přirozenosti, smrti, stárnutí, bolesti, nemoci? Jak mohu vést radostný, příjemný, smysluplný život? Jaká je moje odpovědnost k mým bratrům? Kdo jsou moji bratři? Čemu bych měl být věrný? Pro co musím být připraven zemřít?“ (Maslow, 2017, s. 79).

Maslow je respektovaným vědcem a empirikem, ale zajímavé je, že i on uznává vliv osobních preferencí a intuice (Maslow, 2017). Podle předmluvy od Richarda Lowryho, Maslow v osobním deníku zmiňuje, že při výběru subjektů pro svůj výzkum sebeaktualizovaných jedinců preferoval tzv. B-lidi na základě kritérií, která přesahovala racionální rámec (Maslow, 2014).

Maslow ztvárnil motivaci člověka k uspokojování potřeb formou pyramidy (Hierarchie lidských potřeb), kde základ tvoří fyziologické potřeby a na vrcholu jsou Meta hodnoty, spojené se sebeaktualizací a dosažením vrcholu lidského potenciálu. Po uspokojení jedné potřeby se neprojeví úleva, ale spíše vznikne nová "vyšší potřeba" (Maslow, 2014), a tak člověk postupuje do další vrstvy. Rozlišuje nižší potřeby (fyziologické potřeby, potřeba bezpečí) a vyšší potřeby (sounáležitost, láska a úcta). Tyto potřeby společně tvoří nedostatkové potřeby (D-potřeby), které jsou všeobecné pro všechny lidi. Tvrdí, že je potřeba nejprve uspokojit nižší potřeby, aby následně se mohlo dojít k uspokojování vyšších potřeb. Uspokojování těchto D-potřeb je vázáno na vnější zdroje a vede k závislosti. Tato závislost ovlivňuje subjektivní vnímání vnějšího světa, který je hodnocen z hlediska jeho užitečnosti pro uspokojení těchto potřeb. Člověk s uspokojenými D-potřebami je schopen mít objektivnější a nezávislejší pohled na druhého člověka, protože od něj nepotřebuje nic. Takový jedinec vnímá vnitřní podstatu světa, včetně jeho rozporů, polarit a protikladů (Maslow, 2014).

Po uspokojení D-potřeb se člověk začíná řídit touhou stát se nejlepší verzí sebe sama, což je spojeno s postupným dosahováním úrovně bytí (B-úroveň) pomocí sebeaktualizace. Na této úrovni se zdá, že B-hodnoty existují objektivně, nezávisle na subjektivním vnímání a hodnocení člověka. Maslow vidí člověka jako v podstatě dobrého, a projevy negativních vlastností jsou

důsledkem nedostatečného uspokojení D-potřeb (Tamtéž, 2014).

2.4.2. Sebeaktualizace

Maslow zkoumal sebeaktualizované jedince, kteří dosáhli úrovně bytí a plně využili svůj osobní potenciál. Tito lidé jsou podle Maslowa (2017) nejlépe prožívající, projevují soucit, jsou inovativní a reformátorské osobnosti, bojují proti nespravedlnosti, nerovnosti a vykořisťování. Jejich snaha stát se lepšími lidmi je provázena pomocí druhým. Navzdory jejich výjimečnosti mohou působit na povrchu jako obyčejní lidé, protože nemají potřebu nic dokazovat sobě ani okolí. Sebeaktualizovaní jedinci si cení všech aspektů života, nejen chvilky štěstí a úspěchu (Maslow, 2014).

Maslow (1943) vysvětluje naši touhu poznávat a dozvídat se stále více, například o náboženství či filozofii, jako součást potřeby sebeaktualizace. Tato touha zahrnuje potřebu porozumět, systematizovat, organizovat, analyzovat, hledat vztahy a smysl. Člověk má přirozenou tendenci k růstu a usiluje o vyšší hodnoty, které jsou podobné hodnotám náboženství. *„Je to touha po plném rozvoji, celosti a jednotě, autonomii, kreativitě, spontánní expresivitě, živosti, vnímání reality, sebetranscendenci a schopnosti lásky“* (Raban, 2008, s.69).

Podle Říčana (2007) se Maslow nezabýval tolik psychopatologií a lidmi trpícími různými poruchami, ale spíše zdravými jedinci, kteří výjimečně dobře rozvinuli svou osobnost a dosahují seberealizace. *„Ideál lidství viděl Maslow v otevřenosti k poznání (i sebepoznání), spontaneitě, tvořivosti, ve schopnosti odstupu a v nezávislosti na mínění okolí i na stereotypech dané kultury, ve schopnosti navazovat hluboké, oboustranně obohacující interpersonální vztahy, v empatické soucitnosti, ve filozofickém humoru, v jasné etické orientaci atd.“* (Říčan, 2007, s.232).

Pro tyto osobnosti jsou typické tzv. vrcholné zkušenosti, což jsou prožitky spojené s mystickými stavy. Tyto stavy mohou vést ke změnám a hlubšímu poznání sebe sama a okolního světa. Jsou přirozené a nezávisí na víře v konkrétní náboženství. Často zahrnují pocit jednoty se světem (Říčan, 2007).

2.4.3. Vrcholné a plató zážitky

Maslow (2014) považuje za vrcholné zážitky okamžiky největšího štěstí a naplnění, jako je láska k bytí druhého člověka, mystické, kosmické, estetické, orgasmické, tvůrčí nebo přírodní zážitky, intelektuální nebo terapeutické vhledy. Podle Maslowa se tyto zážitky vyskytují u lidí všech kultur a časů bez omezení. Vrcholné zážitky mají charakter, který přesahuje tradiční náboženské nebo mystické zážitky, které byly dříve spojovány s náboženskými a mystickými praktikami. Tyto zážitky mohou být vyvolány různými faktory, včetně estetických, tvůrčích, milostných nebo sexuálních zážitků, a mohou být spojeny s běžnými každodenními činnostmi. Nejedná se tedy o nadpřirozené jevy ani o zážitky vázané na profesi nebo institucionalizovanou duchovní činnost.

Maslow (2017) se ve své eseji "Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky" podrobněji zabývá různými aspekty spojenými s vrcholnými zážitky. Pro účely mé práce si vybírám pouze některé z těchto aspektů, které se nejvíce dotýkají tématu mého výzkumu. Mezi charakteristiky vrcholných zážitků, jak je popisuje Maslow, patří:

- celý vesmír je vnímán jako propojený a sjednocený celek;
- úroveň hlubokého poznání měnícího život;
- všechno je stvořeno / řízeno Bohem, resp. je Bohem;
- součástí je pozoruhodná změna – nehodnotící, nesrovnávající, neposuzující poznání;
- stírá se rozlišení mezi důležitým a nedůležitým;
- jde o vnímání okolního světa včetně lidí nezaujatě, objektivně, nezávisle na pozorovateli, resp. lidském vnímání;
- svět je viděn v jeho vlastním bytí (sám o sobě);
- schopnost vidět skutečnou podstatu objektu samotného; lidský (subjektivní) náhled je nedůležitý;
- nesobecké vnímání, vnímání postrádající ego, tedy neosobní, bez potřeb a přání;
- svět vnímán vždy jako krásný a dobrý;
- přijetí a porozumění světu;
- svět nikdy není zlý, smíření se zlem;
- zlo chápáno jako nevyhnutelná součást celku;

- prožitek „božství“; zlo vnímáno jako důsledek omezeného myšlení a pochopení;
- typické emoce: ohromení, úžas, zbožná úcta, pokora, odevzdanost, hluboký obdiv;
- podobenství k prožitku šťastného umírání, akceptace smrti;
- přesažení konfliktů a protikladů: přiblížení se vnímání jednoty světa, integrace; odklon od konfliktů, protikladů, oddělenosti;
- přechodná eliminace strachu, kontroly, obrany, omezení;
- přiblížení se k dokonalé identitě, jedinečnosti, pravému já;
- prožitek svobodné vůle: člověk jako aktivní tvůrce svého osudu;
- člověk se stává více milujícím, přijímajícím, upřímnějším, nevinnějším;
- člověk přestává být objektem, ale stává se subjektem podléhajícím psychologickým zákonům „vyššího života“;
- ztráta motivace, požadavků, tužeb, pocit uspokojení všech potřeb;
- pocit požehnání, pocty, vděčnosti (Bohu, Matce přírodě, osudu – podle osobních preferencí každého).

Maslowův přechod od důrazu na individualismus k pojetí, že uspokojení individuálních potřeb lze dosáhnout pouze prostřednictvím ostatních v rámci širšího celku, je v průběhu jeho tvůrčího života zřejmý. V předmluvě k druhému vydání knihy "Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky" z roku 1970 Maslow uvádí, že kromě vrcholných zážitků a zážitků v souvislosti se smrtí by kladl větší důraz na tzv. plató zážitky - „*jde o poklidný, vyrovnaný prožitek spíše než hluboce emocionální, vrcholnou, autonomní reakci na zázračné, úžasné, posvátné, sjednocující, na B-hodnoty*“ (Maslow, 2017, s. 16).

Plató zážitky podle Maslowa představují poklidný, vyrovnaný prožitek spíše než hluboce emocionální reakci. Jsou to zážitky spojené s noetickým (poznávacím) i kognitivním (znalostním) prvkem. Na rozdíl od vrcholných zážitků, které mohou být čistě emocionální a spojené s překvapením či estetickým šokem, jsou plató zážitky více volní a mohou být navozeny kdykoli a kdekoli. Tento stav spočívající v trvalém plató zážitku podle Maslowa souvisí s vyšší transcendentní přirozeností každého člověka a je součástí jeho biologické podstaty.

„Prchavý vhled je během vrcholných zážitků, které koneckonců mohou občas potkat kohokoli, zajisté možný. Ovšem tak říkajíc zabydlet se na náhorní plošině sjednocujícího vědomí – to je

úplně jiná záležitost“ (Maslow, 2017, s.17).

2.4.4. Spiritualita a religiozita

Maslow (2017) varuje před přílišnou polarizací dvou přístupů - "mystického" a individuálního oproti legalistickému a organizačnímu. Podle něj je člověk hluboce zbožný schopen přirozeně integrovat oba tyto přístupy. Tímto způsobem může být eliminováno úskalí spojeno s výhradní aplikací pouze jedné polaridy. Tradice, rituály a další prvky spojené s organizovaným náboženstvím mohou pomoci začlenit jednotlivce s individuální zkušeností do většího celku.

Podle Maslowa rizikem čistě individuální cesty je možné odtržení od ostatního světa; mystické (vrcholné) zážitky mohou být považovány za primární cíl života. Jedinec pak může získat mylný dojem, že tyto zážitky jsou jedinou cestou k poznání. Takový pohled může vést k zanedbání hledání posvátna v každodenním obyčejném životě a může podporovat honbu za nevšedními zážitky s představou, že proces zrání lze obejít nebo urychlit.

2.4.5. B – Hodnoty

Maslow (2014; 2017) považuje výše popsané charakteristiky bytí za hodnoty bytí a dále je rozpracovává. Podle něj člověk obvykle hodnotí svět z pohledu tzv. deficientních hodnot (D-kognice), což zahrnuje posuzování, odmítání nebo schvalování, a hodnocení užitečnosti, rozdělování na dobré a špatné. Toto vnímání *„je pravý opak nestrannosti vůči světu, který znamená, že nevnímáme svět, ale vnímáme sami sebe ve světě nebo svět v nás“* (Maslow, 2014, 138). Maslow (2017) na základě zkoumání vrcholných zážitků vytvořil seznam atributů reality vnímaných během těchto zážitků. Mezi ně patří pravda, dobrota, krása, celistvost, transcendence, dichotomie, živost, jedinečnost, dokonalost, nezbytnost, dovršení, spravedlnost, řád, jednoduchost, bohatost, nenucenost, hravost a soběstačnost. Tyto hodnoty chápe Maslow jako B-hodnoty, což jsou aspekty reality odlišné od emocí nebo postojů B-poznávajícího jako například láska, adorace, pokora, úžas atd.

Pokud jde o platnost poznání, Maslow se domnívá, že B-poznání a vrcholné zážitky se mohou dostavit nezávisle na sobě. Nicméně Maslow se zároveň domnívá, že prožití dostatečného

množství vrcholných zážitků, které vedou k prožitku B-kognice, může pravděpodobně vést k B-kognici i bez vrcholných zážitků. Pokud tomu tak není, Maslow se ptá, co tomu brání. Podle něj mohou bránit různé faktory, jako je nevědomost, bolest, nemoc, strach, zapomínání, disociace, redukce na konkrétní úroveň nebo neurotizace. Pokud člověk postrádá tento způsob prožívání, je to pro něj nepřírozený stav, který naznačuje nedostatek plné síly a integrity. (Tamtéž, 2017).

2.5. Stanislav Grof (nar. 1931)

2.5.1. Základní myšlenky

Ve své práci využívám Grofovy závěry nejen kvůli jeho průkopnickým myšlenkám v oblasti spirituality, ale také proto, že kladl důraz na význam duchovnosti pro současný svět.

Stanislav Grof je českoamerický psychiatr, který se zabýval výzkumem změněných stavů vědomí. Začínal s experimenty s kyselinou lysergovou v 60. letech 20. století a později vyvinul techniku nazvanou holotropní dýchání, která umožňuje navodit změněné stavy vědomí. Grof je rovněž známý pro zavedení konceptu psychospirituální krize. Grof je také nejvýznamnějším představitelem transpersonální psychologie, což je obor spojený s průzkumem lidského vědomí a spirituality. Transpersonální psychologie bývá někdy označována jako čtvrtá síla v psychologii, přičemž první tři nejvlivnější směry jsou psychoanalýza, behaviorismus a humanistická psychologie. Hlavním tématem transpersonální psychologie jsou změněné stavy vědomí, které zkoumá jejich vliv na lidskou psychiku a duchovní rozměr existence. Grofovův výzkum a práce přinesly důležité poznatky o tomto fenoménu a jeho potenciálu pro osobní rozvoj a transformaci (Pechová, 2011).

Podle Grofa (2007) tvoří podskupinu změněných stavů vědomí tzv. holotropní stavy vědomí, které přinášejí rozšíření vědomí a přispívají k celistvosti psychiky. Tyto stavy charakterizuje změna smyslového vnímání, neobvyklé emocionální projevy a změny v myšlení. Je důležité zdůraznit, že vědomí v těchto stavech je změněno, ale není narušeno, jako například u organických psychóz. Běžná orientace a kontakt s realitou zůstávají zachovány (Grof, 2007; Říčan, 2007). Holotropní stavy mohou být vyvolány různými způsoby, včetně požití

psychedelik, praktikováním holotropního dýchání nebo v průběhu spontánní psychospirituální krize (Grof, 2007).

Grof také zaujímá stanovisko k otázce dobra a zla a tvrdí, že kosmické stvoření musí být symetrické. „*Cokoli, co se zrodí, aby existovalo, musí být vyváženo svým protikladem. Z tohoto pohledu je existence polarit všeho druhu naprosto nezbytným předpokladem pro stvoření světa jevů.*“ (Grof, 2007, s. 334).

Grof reflektuje, že účast v hmotném světě přináší jak dobrodružství, tak frustraci. Na jedné straně je to dobrodružství plné možností a zkoumání. Na straně druhé však vede k frustraci, když se snažíme uplatnit plný božský potenciál, ale narazíme na omezení tělesnosti a materiální povahu světa. Grof vidí řešení tohoto dilematu v hledání ve vlastním nitru. Tento proces odhaluje postupně, že za „*všemi formami se ukrývá základní prázdnota*“ (Grof, 2007, s. 338).

Rovněž upozorňuje na rozdílný postoj západní kultury k holotropním stavům vědomí ve srovnání s kulturami starověkými nebo domorodými, kde byly tyto stavy respektovány a využívány. Grof klade řadu otázek, které podle něj vyžadují otevřený a bezpředsudkový přístup k hledání odpovědí (Tamtéž, 2007).

2.5.2. Psychospirituální krize

Grof (2007) tvrdí, že mnoho stavů, které jsou diagnostikovány jako psychotické a léčeny farmakologickými prostředky, jsou ve skutečnosti procesy spirituálního otevření. Tyto stavy nazývá psychospirituální krizí, což reflektuje jejich dvojznačný charakter jako krize i příležitosti k posunu vědomí. Podle Grofa lze při správném přístupu dosáhnout transformace osobnosti, zlepšení psychického i fyzického zdraví a posunu ve vývoji vědomí.

Psychospirituální krize může být vyvolána různými spouštěcími mechanismy, jako jsou nemoc, úraz, silné emocionální stavy, zážitky ze života, požití psychedelik nebo duchovní cvičení. Společným jmenovatelem je posun v rovnováze mezi vědomými a nevědomými procesy, který může vést k pronikání obsahů z nevědomí do vědomí (Tamtéž, 2007). Psychospirituální krize má potenciál k rozvoji a vyléčení jedince. Pokud správně pochopíme stavy psychospirituální

krize jako náročné fáze přirozeného vývoje a přistupujeme k nim s tímto pochopením, mohou tyto stavy vést k spontánnímu uzdravení různých emocionálních a psychosomatických potíží, k příznivým změnám osobnosti, řešení důležitých životních problémů a rozvoji směřujícímu k stavu, který někteří označují jako "vyšší vědomí" (Grof & Grofová, 1999 a).

Termín psychospirituální krize má vyjádřit dvojznačný charakter tohoto stavu, který zahrnuje jak krizi a nebezpečí, tak i příležitost k posunu vědomí. Grof vidí potenciál v této situaci například ve získání většího smyslu života, snížení agresivity, rozvoji snášenlivosti a tolerance, ekologickém uvědomění a celkové změně hodnot (Grof, 2007).

Grof (2007) uvádí, že spektrum možných spouštěcích mechanismů pro duchovní krizi je velmi široké; tato krize spíše souvisí s vnitřní připraveností než s vnějšími podněty. Mezi tyto spouštěcí mechanismy patří například nemoc, úrazy, silné fyzické napětí, nedostatek spánku, porod, potrat, zážitky jako smrt blízké osoby, rozvod, ztráta zaměstnání nebo majetku, požití psychedelik, zážitková terapie, a praktikování různých duchovních cvičení. Společným jmenovatelem je *"zásadní posun v rovnováze mezi vědomými a nevědomými procesy"* (Grof, 2007, s. 157). Obsahy z nevědomí vstupují do vědomí díky oslabení psychických obranných mechanismů nebo zesílení energie nevědomí. Neúspěchy ve vnějším světě mohou dočasně zhatit vně zaměřené úsilí a přimět jedince zaměřit svou pozornost dovnitř.

Grof & Grofová (2015, s.23) rozlišují tři kategorie prožitků spojených s psychospirituální krizí:

- biografický: dotýká se znovuprožívání traumat ze života počínaje narozením;
- perinatální: souvisí s biologickým porodem, který je propojen s tématem smrti a zrození;
- transpersonální: zdrojem jsou motivy přesahující rámec osobního vědomí.

Grof identifikuje následující základní formy duchovní krize; je však třeba poznamenat, že hranice mezi nimi nejsou pevné a mohou se vzájemně prolínat (Grof, 2007, s. 161-187):

- šamanské krize;
- probuzení hadí síly (kundalini);
- epizody sjednocujícího vědomí – vrcholné zážitky;

- psychická obroda návratem do středu;
- krize otevírání psychiky;
- zážitky z minulých životů;
- komunikace s duchovními průvodci a zprostředkované předávání informací (channeling);
- zážitky blízké smrti;
- setkání s UFO a mimozemšťany;
- alkoholismus a drogová závislost.

2.5.3. Diferenciální diagnóza

Grof (2007) diskutuje o obtížnosti odlišení psychospirituální krize od psychózy a současně upozorňuje na to, že tzv. funkční psychózy, které nemají organický základ, nelze přesně diagnostikovat pomocí laboratorních nebo klinických testů. Tyto stavy jsou spíše projevem hlubších oblastí lidské psychiky, které nejsou běžně dostupné, a často se opírají o obrazy a motivy univerzální povahy.

Podle Grofa tyto zážitky nejsou projevem *"nenormálních patofyziologických procesů v mozku, ale jsou projevy psyché jako takové"* (Grof, 2007, s.159). Konkrétně mohou zahrnovat nejhlubší oblasti lidské psychiky, které nejsou běžně dostupné, včetně obrazů a motivů univerzální povahy, které se objevují i v Jungově koncepci kolektivního nevědomí (Grof & Grofová, 2015).

V českém prostředí se diferenciální diagnostikou psychospirituální krize a psychózy zabývá například Michal Vančura (2002), který vychází ze zahraničního výzkumu mystických zážitků. Podle Lukoffa (1985) jsou třemi základními rozlišovacími kritérii mystického zážitku od psychózy:

- charakteristické rysy mystického zážitku, tedy například extatická nálada, pocit nového poznání, mytologická či archetypální témata;
- pravděpodobnost pozitivního výsledku, a to splněním alespoň dvou kritérií, mezi něž patří dobré fungování před vznikem epizody, počátek symptomů maximálně 3 měsíce před epizodou, stresující zážitek jako spouštěč, pozitivní postoj k zážitku;
- malé riziko nebezpečného nebo sebevraždného chování.

Grof a jeho žena Christine (Grofová & Grofová, 1999) doplňují tato kritéria o:

- schopnost rozlišovat mezi vnitřním a vnějším;
- důvěru a ochotu přijmout pomoc;
- spolupráci při terapeutickém procesu.

Diferenciální kritéria jsou dále zkoumána v dalších výzkumných pracích, které se zabývají také kompatibilitou spirituálních prožitků s kulturním prostředím (Moreira-Almeida & Cardena, 2011).

2.6. Společné těžiště

Každý z autorů, které zmiňuji v předchozích kapitolách, se zabývá duchovními otázkami z jiné perspektivy a zaměřuje se na různá centra zájmu. Jejich práce lze sledovat od konce 19. a počátku 20. století až do současné doby 21. století.

Různorodost používané terminologie je zřejmá, ať už jde o pojmy jako náboženství, náboženská zkušenost, mystické zážitky, posvátno, vrcholné zážitky, stavy změněného vědomí nebo holotropní vědomí. Ve své práci jsem se již podrobně vyjádřila k otázce definic těchto termínů.

Shrnuji zde své pochopení, že se jedná o prožitky rozšířeného vědomí, které přesahují rámec běžného smyslového vnímání. Všichni zmínění autoři považují tyto prožitky za důležitou součást lidského života. Mým cílem není srovnávat teze jednotlivých badatelů. Míra mého úsilí spočívá v tom, aby studium relevantní literatury vytvořilo teoretický základ pro provádění rozhovorů, jejichž následná analýza bude součástí výzkumné části této práce.

Je zajímavé poznamenat, že u všech citovaných autorů existuje určitá shoda v tom, že považují za klíčové hluboké zvažování smyslu života a kladení základních otázek týkajících se různých aspektů lidské existence. Mezi tyto otázky patří i bezpředsudkové zkoumání témat vyplývajících ze spirituálních prožitků, což je aspekt, který je nejvíce patrný u Stanislava Grofa.

Zajímavým tématem je také debata mezi religiozitou a spiritualitou, kterou jsem zaznamenala v dílech Jamese, Fromma a Maslowa. Jinými slovy, v oblasti duchovního prožívání se

historicky opakují podobné téma a myšlenky.

Všechna tato témata mají silné vazby na oblast sociální práce, která od svého vzniku staví na principech vzájemné pomoci a solidarity. Otázky týkající se smyslu života, které spojují všechny zmíněné autory, považují za klíčové pro svůj výzkum, protože se zde prolínají s principy sociální práce a jsou také zásadním aspektem při volbě povolání v této oblasti.

2.7. Faktory ovlivňující volbu povolání

Analyzování faktorů, které ovlivňují volbu povolání v oblasti pomáhající profese v oblasti sociální práce je komplexní úkol, protože volba povolání je ovlivněna mnoha různými aspekty.

Shrnutí klíčových aspektů, které mohou mít vliv na výběr kariéry v oblasti pomáhajících profesí v sociální práci:

1. Psychologické faktory

a) Osobní motivace a hodnoty

- **Altruismus a smysl pro odpovědnost:** Lidé, kteří se rozhodují pro pomáhající profese, často mají hlubokou touhu přispět k blahu druhých. Tento altruismus může být spojený s osobními hodnotami, jako je touha napravovat nespravedlnosti nebo pomáhat lidem v krizových situacích.
- **Smysl pro účel:** Práce, která má přímý pozitivní dopad na životy lidí, může poskytnout hluboký smysl a uspokojení. Jednotlivci hledající práci, která je naplňuje a má větší smysl, mohou být přitahováni k pomáhajícím profesím (Super, 1957).

b) Empatie a emocionální inteligence

- **Schopnost vcítění:** Empatická schopnost pochopit a sdílet pocity druhých je klíčová v pomáhajících profesích. Lidé, kteří mají silnou schopnost vcítění, mohou být motivováni k tomu, aby se stali například terapeuty, sociálními pracovníky nebo zdravotními sestrami.
- **Emoční inteligence:** Schopnost rozpoznat, porozumět a řídit své vlastní emoce, stejně

jako emoce druhých, je nezbytná pro efektivní komunikaci a podporu v pomáhajících profesích (Goleman, 1995).

c) Psychologická odolnost

- **Schopnost zvládat stres:** Pomáhající profese mohou být emocionálně náročné a stresující. Psychologická odolnost, tedy schopnost zvládat stres a vyrovnávat se s náročnými situacemi, je důležitá pro prevenci vyhoření a dlouhodobý úspěch v těchto profesích.
- **Podpora duševního zdraví:** Jedinci, kteří mají silné mechanismy pro zvládání stresu, se mohou rozhodnout pro pomáhající profesi, protože se cítí připraveni čelit výzvám spojeným s prací s lidmi v těžkých situacích (Seligman, 1991).

d) Osobní zkušenosti

- **Vlastní prožití traumy nebo problémů:** Osobní zkušenosti s krizí, traumatem nebo zdravotními problémy mohou motivovat jednotlivce k tomu, aby se stali pomáhajícími profesionály, s cílem pomáhat jiným lidem s podobnými problémy (Marcia, 1996).

2. Sociální faktory

a) Rodinné a sociální prostředí

- **Rodinný vliv:** Rodiče nebo blízcí příbuzní, kteří pracují v pomáhajících profesích, mohou ovlivnit rozhodnutí jednotlivce tím, že poskytnou pozitivní vzory a podporu. Rodinná tradice nebo očekávání mohou také hrát roli.
- **Podpora a očekávání přátel:** Přátelé a sociální kruhy mohou také ovlivnit rozhodnutí o kariéře. Pokud má jedinec pozitivní podporu od přátel, kteří oceňují nebo sami pracují v pomáhajících profesích, může to posílit jeho rozhodnutí (Vygotsky, 1978).

b) Sociální normy a očekávání

- **Společenská prestiž:** V některých kulturách nebo komunitách mohou být pomáhající profese považovány za prestižní nebo vysoce ceněné, což může ovlivnit rozhodnutí jednotlivce.
- **Vnímání kariérních možností:** V některých komunitách může být vnímání kariérních

možností omezené nebo ovlivněné tradicemi, což může mít vliv na volbu pomáhající profese (Erikson, 1950).

c) Vzdělání a přístup k profesnímu poradenství

- **Dostupnost vzdělání:** Kvalita a dostupnost vzdělávacích programů zaměřených na pomáhající profese, jako jsou psychoterapie nebo sociální práce, mohou ovlivnit rozhodnutí jednotlivce. Programy, které nabízejí dobré vzdělání a odbornou přípravu, mohou přitahovat více zájemců.
- **Profesionální poradenství:** Poradci a mentorové, kteří mohou nabídnout informace a rady ohledně kariérních možností v pomáhajících profesích, mohou hrát klíčovou roli v rozhodování (Holland, 1997).

3. Kulturní faktory

a) Kultura a hodnoty

- **Kulturní normy:** Kulturní hodnoty a normy mohou ovlivnit, jak je vnímána pomoc a podpora v komunitě. V kulturách, kde je silná tradice pomoci druhým a komunitního ducha, mohou být lidé více motivováni k práci v pomáhajících profesích.
- **Vzdělání a společenské očekávání:** Kultura může také ovlivnit, jak jsou vnímány různé profese a jaké jsou očekávané kariérní dráhy. Například, v některých kulturách může být vysoká úcta k profesím, které podporují veřejné blaho (Hofstede, Hofstede, & Minkov, 2010).

b) Socioekonomický status

- **Ekonomické podmínky:** Socioekonomické faktory mohou ovlivnit přístup k vzdělání a profesním možnostem. Lidé z nižších socioekonomických vrstev mohou volit pomáhající profese, pokud je považují za stabilní a dostupné.
- **Finanční motivace:** Ekonomické podmínky mohou také ovlivnit rozhodování, zejména pokud pomáhající profese nabízejí stabilitu a benefity, které jsou v souladu s aktuálními finančními potřebami jednotlivce (Bourdieu, 1984).

c) Zdravotní a sociální politika

- **Podpora profesí:** Zdravotní a sociální politika, která poskytuje podporu a financování pro pomáhající profese, může přitáhnout více lidí k těmto oborům. Dotace, granty a další formy podpory mohou usnadnit vstup do těchto profesí.
- **Legislativa a regulace:** Právní a regulační rámec, který ovlivňuje pomáhající profese, může mít vliv na výběr kariéry. Různé předpisy a standardy mohou ovlivnit atraktivitu těchto profesí (Putnam, 2000).

Příklady v praxi

- **Empatické motivace:** Mnoho terapeutů a sociálních pracovníků zmiňuje osobní příběhy, které je vedly k tomu, aby se rozhodli pro tuto profesi. Například někdo, kdo zažil osobní krizi, může chtít pomoci ostatním, kteří čelí podobným problémům.
- **Vzdělávací programy:** Programy, které nabízejí školení v oblasti psychologie, sociální práce nebo pedagogiky, často zahrnují kurzy, které zdůrazňují důležitost empatie a emocionální inteligence, což může přitahovat jedince s těmito charakteristikami.

Faktory ovlivňující volbu povolání pomáhajících profesích v oblasti sociální práce jsou komplexní a vzájemně propojené. Psychologické, sociální a kulturní aspekty se vzájemně ovlivňují a přispívají k tomu, jak jednotlivci vnímají a rozhodují se o svých kariérních cestách v této oblasti. Proto se v rámci výzkumné části zaměřuji na význam těchto faktorů a zjišťuji, jakým způsobem ovlivnily rozhodování při volbě povolání.

PRAKTICKÁ ČÁST

3. VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

3.1. Cíl

Mým záměrem je podrobit individuální pojetí spirituálních prožitků osobnímu zkoumání a porozumění a zjistit jaký vliv tyto prožitky měli na volbu povolání pomáhající profese v oblasti sociální práce. Mým cílem je zjistit, co spirituální prožitek znamená v pojetí každé konkrétní osoby a jakým způsobem ovlivňuje jejich životní cestu k volbě povolání. Kladu důraz na to, jaké změny v životě respondentů přinesl daný spirituální prožitek, a zda došlo ke změně jejich vnitřních postojů a hodnocení určitých základních životních témat.

Především se zaměřuji na otázku, zda spirituální prožitek ovlivnil jejich volbu při výběru povolání či nikoli, jestli se změnili jejich životní hodnoty jako jsou mravní postoje, smysl života, láska, smrt a vztah k lidem. Zajímá mě, zda tyto prožitky vedly k proměně vnitřních postojů respondentů k těmto tématům a zda došlo k rozlišení mezi pozitivními a negativními vlivy při volbě.

Takové zhodnocení spirituálních prožitků a jejich vlivu na jednotlivce přináší cenné poznatky o tom, jak lidé chápou a hodnotí svůj život a jaké role hrají spirituální zkušenosti v tomto procesu.

3.2. Formulace výzkumné otázky

Výzkumná otázka, kterou jsem specifikovala, se zaměřuje na vnímání vlivu spirituálního prožitku respondentů na jejich volbu povolání pomáhající profese. Formulace otázky je široká, což umožňuje respondentům vyjádřit své názory a zkušenosti bez předem stanovených limitů. Na základě představy, kterou jsem si vytvořila při psaní teoretické části a částečně i podle vlastní zkušenosti, jsem formulovala následující výzkumnou otázku:

Jak respondenti vnímají vliv spirituálního prožitku při výběru povolání pomáhající profese v oblasti sociální práce?

Zdůrazněním vlivu spirituálního prožitku na výběr povolání můžu od respondentů získat různorodé perspektivy a pochopení toho, jak tato zkušenost ovlivňuje jejich životní postoj a jejich rozhodovací proces při volbě povolání.

Tím, že jsem výzkumnou otázku formulovala relativně široce, dávám respondentům prostor k spontánnímu vyprávění a sdílení svých zkušeností. Zároveň však udržuji mantinely, aby se diskuse soustředila na téma výběru povolání v kontextu spirituálního prožitku.

Je důležité, během rozhovorů s respondenty udržovat rovnováhu mezi dáváním jim volného prostoru pro vyjádření jejich názorů a zkušeností a současně udržovat fokus na cílech mého výzkumu. Takto formulovaná výzkumná otázka mi umožní získat hlubší porozumění vlivu spirituální zkušenosti při rozhodování respondentů o výběru povolání v sociální oblasti.

3.3. Popis zvolených metod výzkumu

Výběrem kvalitativního výzkumu jsem zvolila nejvhodnější metodologii pro získání hlubšího pochopení subjektivních pohledů a zkušeností účastníků mé rigorózní práce. Tato metoda mi umožnila proniknout do jejich vnímání a prožívání v kontextu zkoumaného jevu. Vytěžená data jsem analyzovala pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (dále IPA) (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Tento přístup mi umožní zmapovat jedinečné prožitky každého účastníka a zachytit jejich individuální perspektivy, což je důležité pro pochopení komplexnosti a rozmanitosti lidských zkušeností.

Kvalitativní výzkum mi poskytne prostor k důkladné analýze a interpretaci získaných dat, což mi umožní porozumět složitosti subjektivního vnímání a prožívání zkoumaného tématu. Tento přístup je ideální pro mé cíle zmapování jedinečného prožitku každého účastníka a zachycení jemných nuancí jejich zkušeností. Ve vztahu k vymezení výzkumné otázky jsem se v souladu s IPA zaměřovala zejména na porozumění osobní zkušenosti, probíhajícímu procesu a jeho významu. Zkoumání konkrétních výsledků, příčin a důsledků nebylo mým prvořadým záměrem.

3.4. Osnova rozhovoru

Jako metodu jsem volila polostrukturovaný hloubkový rozhovor podle Hendl (2008). Je vhodným přístupem pro zmapování jedinečného prožitku každého účastníka a porozumění jeho subjektivnímu vnímání a prožívání. Polostrukturovaný přístup mi umožnil mít předem připravenou základní osnovu otázek, ale zároveň ponechává prostor pro spontánní rozvoj témat a téměř organický průběh rozhovoru.

1. Popište prosím svůj prožitek a pocity, které byly s prožitkem spojené.
2. Na základě, čeho vnímáte svůj prožitek jako spirituální?
3. Jak vnímáte vliv spirituálních zkušeností na volbu povolání v pomáhající profesi, resp. jeho dílčích oblastí na cestě k výběru profese (např. morální postoje, příroda, láska, smrt) a jestli byli zásadní pro Vás?

Otázky jsem formulovala tak, aby směřovali k hloubkovému porozumění spirituálních prožitků respondentů. Otázky 1 a 2 jsou otevřené a povzbuzují účastníky k popisu svých prožitků a pocity spojené s nimi, a k uvědomění si toho, co pro ně znamenají jako spirituální zkušenosti. Otázka číslo 3 se zaměřuje na vliv spirituálních prožitků, které byli důležité při rozhodování volby povolání respondentů, což poskytne důležité informace o tom, jak tyto zkušenosti ovlivňují jejich životní postoje a hodnoty.

Otázky v průběhu rozhovoru jsem formulovala podle aktuální situace a specifikovala jsem je doptáváním na základní témata spirituálního prožívání respondentů. Očekávala jsem, že během rozhovorů mohou samovolně vyplynout další relevantní témata (například vztahy, svoboda, pomoc, sounáležitost atd.).

3.5. Způsob sběru dat

Pro účely mého výzkumného šetření jsem provedla celkem sedm rozhovorů s lidmi, kteří reagovali na mou výzvu, zveřejněnou prostřednictvím studijního oddělení magisterského studia oboru Sociální práce a Psychologie na Pražské vysoké škole psychosociálních studií a v organizaci Husitské centrum o.p.s. Původně jsem měla v úmyslu oslovit i další organizace v

oblasti sociálních služeb, například přes skupiny sociálních pracovníků na sociálních sítích. Nicméně během výzvy na zmíněné škole a v organizaci Husitské centrum o.p.s. se mi ozval velký počet respondentů, který by však nebylo možné v rámci mého výzkumu zpracovat. Doporučený počet respondentů pro kvalitativní výzkum metodou IPA je 5 až 7, a proto jsem se z množství zájemců rozhodla vybrat ty, kteří již působí v různých oblastech sociální práce. Většina respondentů jsou aktivní profesionálové v oblasti sociální práce, i když jejich vzdělání se liší.

Komunikace s respondenty probíhala již před samotným termínem rozhovoru, kdy jsem je informovala o tématu rozhovoru, jeho rámcovém obsahu, formě (osobní nebo online) a cílech mé rigorózní práce.

Každému respondentovi jsem předem zaslala text informovaného souhlasu, ve kterém jsem ho seznámila s jeho smyslem a obsahem.

Rozhovory jsem nahrála pomocí diktafonu. Všechny nahrávky byly kvalitní. Trvání rozhovorů se pohybovalo od 47 minut do 1 hodiny a 6 minut. Všechny rozhovory probíhaly v příjemné atmosféře, kde byl zjevný zájem obou stran o sdílení prožitků respondentů. Rozhovory probíhaly podle dohody, buď u mě v kanceláři nebo v online přes aplikaci Google meet, s důrazem na jejich pohodlí a nerušený průběh rozhovoru.

Po skončení rozhovorů jsem u všech respondentů zaznamenala pozitivní reakci a dobrý pocit. V některých případech bylo zaznamenáno určité emocionální vypětí. Respondenti opakovaně vyjádřili, že rozhovor jim pomohl uspořádat si myšlenky k danému tématu a lépe jej zakotvit v životě.

Sdílení respondentů mělo pro mě velký význam a jsem jim velmi vděčná za tuto zkušenost. Oceňuji jejich ochotu otevřeně hovořit o hlubokých prožitcích. Obsah jednotlivých rozhovorů měl pro mě zásadní význam a pomohl mi lépe porozumět některým osobním otázkám.

3.5.1. Zpracování získaných dat

Při analýze rozhovorů jsem postupovala podle struktury sestaveného metodického postupu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013), která mi pomohla udržet konzistenci při zpracování

rozsáhlého množství dat.

Nejprve jsem před samotnými rozhovory provedla důkladnou sebereflexi svého vztahu k tématu v souladu s doporučením. Tato témata průběžně integruji do textu mé práce. Poté jsem přistoupila k analýze v několika krocích:

- Opakované čtení přepsaných rozhovorů.
- Základní poznámky k textům.
- Další rozvíjení vyvstalých témat.
- Identifikace souvislostí mezi tematickými okruhy.
- Započítání analýzy dalšího případu.
- Hledání společných témat mezi jednotlivými případy.

Každý rozhovor jsem nejprve přepsala z audio nahrávky do textové podoby. Poté jsem tento přepsaný text několikrát pročetla s krátkými časovými rozestupy a nechala působit vyvstalá témata. Při druhém čtení jsem identifikovala klíčové výrazy a pasáže a zaznamenala své poznámky. Ty se týkaly zobecnění, pojmenování, významných výrazů, a dalších myšlenek a asociací. Postupně jsem nacházela významová propojení a vytvářela seznam témat pro každý rozhovor. Jednotlivá témata jsem pak detailněji rozpracovávala a doplňovala doslovnými citacemi respondentů.

Analýzy jednotlivých případů jsem následně porovnávala a hledala společná témata mezi rozhovory. Tato závěrečná analýza ukázala jedenáct společných témat. Při každém rozhovoru jsem si udržovala individuální přístup a dbala na minimalizaci možného ovlivnění předchozí analýzou.

3.5.2. Zdroje validity

Postupovala jsem v souladu s metodou Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) a zaměřila jsem se na selekci menšího počtu respondentů, kteří byli nositeli daného jevu, tedy v tomto případě spirituálního prožitku. Zdrojem validity mého výzkumu bylo rozsáhlé množství získaných dat, doslovné přepisy rozhovorů a podrobná analýza, jak jsem popsala v příslušné

kapitole. Získaná témata jsem dále podložila přímými citacemi respondentů.

Během výzkumu se otázky objevily v souvislosti s vnímáním pojmu spirituální prožitek. Jelikož definice tohoto pojmu je subjektivní, rozhodla jsem se plně ponechat na respondentech, zda považují svůj prožitek za spirituální. Věřila jsem, že respondentům poskytnu dostatečný prostor k popsání důvodů, proč považují svůj prožitek za spirituální, a tyto důvody jsem následně konfrontovala s tematickými okruhy zmiňovanými v teoretické části práce.

Při výběru respondentů jsem se spoléhala na kvalitativní výzkumnou metodu, která je schopná pojmut bohatost dat jednotlivých případů. Výběr respondentů jsem tedy vnímala jako součást dobrodružství směřujícího k zodpovězení výzkumné otázky.

3.5.3. Ovlivnění vlastní zkušeností

Vlastní zkušenost se spirituálním prožíváním představuje jak výhodu, tak nevýhodu. Na jedné straně jsem měla výhodu, protože jsem měla živou představu o tématech, která jsem studovala v teoretické části práce. Avšak, abych byla schopna oddělit svou subjektivitu od subjektivity respondentů, zaměřila jsem se na použití teoretických základů. Snažila jsem se sžít se s kvalitativní výzkumnou metodou IPA, kterou jsem zvolila právě kvůli její vhodnosti pro práci se subjektivním prožíváním, a protože umožňuje využití subjektivní zkušenosti výzkumníka jako výhodu.

Během rozhovorů jsem se snažila využít vlastní zkušenost, avšak pouze do té míry, aby mé předporozumění neovlivňovalo průběh rozhovoru. Byla jsem si vědoma rizika, že moje zkušenost může vést k nedostatečnému prozkoumání prožitku respondentů, a proto jsem se snažila nevnášet vlastní závěry. Namísto toho jsem se snažila aktivně poslouchat a klást otázky, dokud jsem nepocítovala, že respondent vyčerpal svou výpověď o daném fenoménu. Tento přístup je důležitý pro zachování objektivity a validity výzkumu.

3.5.4. Tvorba dat

S ohledem na zvolenou metodu IPA je validita spojena s důkladným sběrem a analýzou dat

získaných během polostrukturovaných rozhovorů. Po každém rozhovoru jsem doslovně přepsala nahrávku a zaznamenala neverbální reakce pouze v nezbytné míře pro zachování celistvosti výpovědi. Důležitým prvkem validity je také zaznamenání délky trvání rozhovorů.

Dalšími kroky k zajištění validity bylo opakované čtení prepisů rozhovorů a poslech audionahrávek s krátkými časovými prodlevami mezi rozhovorem a analýzou dat. Doslovné citace respondentů pak sloužily jako důležitý zdroj validity, protože přesně zachycují jejich výpovědi.

Takový přístup k validitě zajišťuje, že analýza bude spolehlivá a relevantní pro studii, což přispěje k důvěryhodnosti výsledků výzkumu.

3.5.5. Etické aspekty

V rámci sepisování rigorózní práce jsem připravila formulář písemného informovaného souhlasu. Před započítím samotného výzkumu jsem poslala účastníkům formulář písemného informovaného souhlasu, aby si ho mohli prostudovat. Po setkání s nimi jsem je seznámila s obsahem souhlasu a vysvětlila cíle výzkumu, dobrovolnost účasti a právo kdykoli od ní odstoupit. Nabídla jsem také možnost dalšího rozhovoru, pokud by účastníci cítili potřebu. Dále jsem je informovala o mé povinnosti mlčenlivosti a ochraně jejich osobních údajů a slíbila jsem, že zajistím jejich anonymitu. Z tohoto důvodu se prepisy rozhovorů nebudou nacházet v přílohách mé rigorózní práce, ale jak prepisy, tak nahrávky budou k dispozici na vyžádání.

Pečlivost a transparentnost v této oblasti přispívá k důvěryhodnosti výzkumu a respektu k právům a pohodlí účastníků. Všem účastníkům byl obsah zřejmý a informovaný souhlas podepsali. Motivací pro tento souhlas byl v několika případech i vlastní zájem seznámit se blíže s příběhy jiných respondentů. Jedno vyhotovení jsem ponechala každému účastníkovi, jedno vyhotovení bylo určeno pro mě.

3.5.6. Vlastní předporozumění

Moje reflexe nad otázkami existence vykazuje hluboké zamyšlení nad podstatou lidského bytí

a jeho smyslu. V průběhu života si kladu řadu otázek: Lze říci o nějakém člověku, že je zlý nebo dobrý? Existuje svobodná volba člověka? Co člověka přivede ke skutečnému poznání? Může stačit pouze úsilí a studium prováděné vůlí člověka pro dosažení poznání, nebo je nezbytné i vnitřní vedení, které není ovládané lidskou vůlí? Jsou hranice poznání určeny subjektivně, tedy lidskými faktory, nebo jsou objektivně stanovené?

Postřehy, které jsem získala během svého života a studií, mě vedly k pochopení, že existuje určitý objektivní stav vědomí, který překračuje tradiční kauzální svět a vede k prohloubení poznání a porozumění. Moje osobní zkušenost se spirituálními prožitky při hledání „vnitřní jistoty“ mě dovedly k přesvědčení, že všechny jevy mají svůj hlubší smysl a že není možné je jednoduše posoudit jako dobré či špatné.

K pocitu vnitřní jistoty jsem se dostala díky zásadní změně v mém životě, způsobené neočekávanou osobní situací. V té době jsem začala zažívat spontánní spirituální prožitky. Tyto prožitky mi umožnily i v nejtěžších okamžicích pocítit, že všechno je v pořádku a že mají svůj hluboký smysl. Bez ohledu na to, zda se mi tyto prožitky líbí nebo ne, ať jsou v souladu s mými představami či nikoliv, vnímám je jako objektivní stav. Považuji je za součást vesmírného řádu, kde neexistuje absolutní rozlišení mezi "dobrým" a "špatným". I když jsou některé věci nepříjemné, nedokážu je považovat za zcela negativní.

Zrcadlení tohoto pohledu na svět jsem nejvíce vnímala v závěrech významných osobností, jako jsou Jung, Maslow, James, Fromm a Grof. Zvláště mě přitahovalo téma individuace, sebeaktualizace a sjednocení protikladů, které jsem považovala za smysluplné prozkoumat důkladněji. Zároveň mě zajímalo, zda i jiní lidé, kteří prožili spirituální zážitek vedoucí k rozšířenému vědomí, sdílejí podobné zkušenosti. Zejména mě zajímalo, zdali může tento duchovní zážitek vést ke změně hodnot v životě člověka a zdali tyto změny mohou ovlivnit rozhodovací procesy.

4. ANALÝZY ROZHOVORŮ A VLASTNÍ INTERPRETACE

4.1. RESPONDENT A

Muž ve věku 41 let. Pracuje jako psychoterapeut. Má za sebou zkušenost jako asistent pro tělesně postižené a dobrovolnickou sociální práci s uprchlíky z Ukrajiny. Jeho duchovní cesta začala již v mládí, kdy vyrůstal v rodině starokatolického kněze, avšak skutečný zájem o spirituální prožitky se projevil až v době osobní životní krize. Hledal odpovědi na otázky, které ho trápily, a začal se zajímat o spirituální zkušenosti. Tento zájem se ještě prohloubil, když dosáhl svých 29 let a rozhodl se pro cestu k duchovnímu poznání pomocí psychedelik.

Muž hovoří o svých duchovních zážitcích s různými emocionálními odstíny, jak pozitivními, tak negativními. Zmiňuje různé indukované i přirozeně nastolené spirituální a mystické zážitky, avšak zdůrazňuje jednu zkušenost jako naprosto ultimátní, která mu pomohla najít směr v jeho profesním životě a vedla ho k práci v oblasti pomáhajících profesí. Jako klíčovou označuje volbu profese psychoterapeuta.

4.1.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem A

Téma A1: Pochopení principu univerzální lásky

Respondentovo nosné téma se jeví jako hledání principu lásky. Jak sám říká, k hledání principu lásky ho přivedla osobní krize, celoživotní zájem o spiritualitu „já samozřejmě jsem se i zajímal o to, jako o to spirituálně, že jsem si o tom četl a tak dále, takže tam bylo nějaký jakoby rozumové pochopení předtím, než jsem třeba to i jako zažil nějakým způsobem jako zážitkem svým vlastním“ (10. 408-410). a touha změnit sám sebe „Já teda myslím si, že že vlastně ona tam jako by byla nějaká touha tu osobnost změnit u sebe“ (13. 528).

Pro hledání odpovědi na své problémy si zvolil cestu indukovaných spirituálních zážitků skrz psychedelika. Respondent vnímá jako vrchol své dlouhé cesty experimentování s psychedeliky jako transformační směrem k poznání a pochopení „že všechno je na světě jenom láska“. (3. 94).

Zdá se, že tyto poznatky ho vedou k touze předávat tento pohled na svět ostatním lidem, „že vlastně jakoby kdybych tohleto chtěl nějakým způsobem předávat těm dalším lidem nějakou trošku jinou formou“ (4. 117-118), aby i oni mohli nalézt podobné pochopení a spojení s univerzální láskou, která pro něj představuje hlavní smysl lidské existence.

Téma A2: Propojení spirituality s realitou

Z pohledu respondenta, spiritualita představuje hlubší rozměr existence, který je často skryt za zdánlivou odděleností a individualitou, jež vnímáme ve svém každodenním životě. Tento spirituální aspekt nás propojuje a přesahuje naše vnímané rozdíly.

Znamená to, že ve skutečnosti sdílíme jednu společnou realitu, i když to není zřejmé z našeho povrchového pohledu, „že vlastně tady je na pozadí nějaká jako hlubší realita, hlubší pravda, která právě říká tohleto, že vlastně my jsme všichni propojeni a že vlastně to i přesně dobro zlo mimochodem jo, že vlastně tady jako se tady někdo dělá nějaký dobrý skutky, takzvaně zlý, ale vlastně ve finále můžeme na všechno pohlížet tohle nějaký projev, jakoby nějaký lásky, kterou my jako takhle nevnímáme, protože to naše ego nám to neumožňuje“ (5. 197-199), (6. 200-201).

Z pohledu respondenta se všechny události a interakce mohou vnímat jako projev jednoty a lásky, i když to náš každodenní život občas neodhaluje.

Téma A3: Jednota, sebepřijetí

Respondent věří, že pokud by lidé přijímali a chápali svůj život s láskou, mohli by si ho zjednodušit. Mluví o psychických problémech lidí, které vznikají ze strachu a odporu vůči životním situacím, druhým lidem či vlastním zážitkům a strašicím, které vytvářejí v člověku problémy, které si nedokáže integrovat, „ale kdyby jako šli tou cestou lásky, toho přijímání, toho toho pochopení, tak vlastně by se i rozplynuly, tyhle ty, problémy jejich“ (4. 131-132). Respondent mluví o touze nejen předávat tuto myšlenku dál lidem, ale spíše v tom lidem pomáhat objevit vlastní cestu k pochopení principu lásky, sebepřijetí a propojování se

s ostatními lidmi.

Přístup respondenta ke svým klientům i všem lidem vnímá tak, že je hluboko ovlivněn jeho vlastním chápáním jednoty, propojení a lásky. Říká že, „*vlastně přistupuju k těm lidem, ke klientům samozřejmě jako ke všem lidem, ale k těm klientům přistupuju, že vlastně my jsme to jedno, jo, že my jsme tady jakoby nějak třeba na stejný vlně na stejný lodi*“ (4. 152-154), „*spíš takový to ano, že všechna ta láska všechno je jako jedno, všichni jsme propojení*“ (5. 173-174).

„*Že to je skutečně o nějaký tý z mého pohledu, nebo pořád popisuju můj pohled, že to je vlastně o tom, že všichni jsme tím jedním, že to je tak to je ta jednota, že není potřeba s někým jako soupeřem, nepotřebuju někoho ponižovat, povyšovat se na něj nepotřebuju něco dokazovat, neustále se s ním hádat, ale je to takový to skutečně ten princip, kterej kterej jakoby vytváří nějakou harmonii životní*“ (9. 335-339).

Téma A4: Hranice

Jako důležité téma se ukazuje téma vymezování hranic, úzce související s laskavostí, pochopením a pomocí lidem. Respondent vnímá jako stěžejní si udržet hranice a chránit svou vlastní duševní a emocionální pohodu, zejména pokud existuje riziko zneužití či zneužívání.

Respondent reflektuje svou zkušenost, že „*když doopravdy v tomhleto člověku jako v tomhleto principu jako funguje, tak ono vlastně už jenom díky tomu, že v tom funguje, tak vlastně ani není moc důvod, aby si tam, aby s někým jako doopravdy bojoval, aby jakoby tomu přicházeli do života nějaký ty situace, který on musí jako bojovat a musí si tam vymezovat ty hranice, protože většinou tyhle ty situace přicházejí právě v momentě, kdy se zase jakoby vlastně nějakým způsobem jako dostávám do toho ega, tak v ten moment mi ten jakoby ten život dává trošku jako najevo, a to dává mi, dává mi to trochu sežrat, říká jo, když seš v egu, tak si zase teda laskavě vymezuj tvrdě ty hranice, ale když se dostanu do toho principu tý lásky a toho přijímání naprosto tak jakoby řekněme jako jako kdyby mi ten život dával jakoby zase dávat, jo to je to správně. Takhle se chovej, protože pak nemáš potřebu, pak ti nepřichází do života ty situace, kdy si musíš nutně s někým dohadovat o něčem, nebo vymezovat ty hranice a tak*“ (9. 369-374), (10. 375-380).

Udržování rovnováhy mezi laskavostí k ostatním a péčí o vlastní blaho vnímá jako klíčové pro osobní blahobyť a pohodu.

Téma A5: Vliv spirituální zkušenosti na volbu

Předtím, než začal respondent pracovat v pomáhající profesi, měl několik spirituálních zkušeností, které ovlivnily jeho osobní rozvoj a směřování. Předchozí zážitky, i když nebyly tak intenzivní jako ten ultimátní zážitek, pravděpodobně hrály roli v tom, že se nakonec rozhodl jít cestou pomáhající profese. Každý z těchto zážitků přispěl k jeho osobnímu růstu a vnímání světa. Jak respondent popisuje, „*to byl takovej ten ultimátní zážitek, který byl opravdu jako extrémně silnej a byl mnohem silnější jako třeba jako násobně silnější než ty předchozí, ale já jsem vlastně něco podobnýho už zažil jako i v těch předchozích jako těch, proto jako si myslím, že ono vlastně, ačkoliv tahle ultimátní záležitost neměla vliv na to, že jsem začal dělat v tý pomáhající profesi, ale přesto ty předchozí slabší zážitky vlastně jakoby k tomu vedly.*“ (10. 395-399).

„*nebyl možná jako nějaký to hluboký, to pochopení, takový to fakt procítění a takový to spirituální ten rozměr, který jsem cejtil až na tom ultimátním zážitku. Ale každopádně tam už byl takovej ten fakt takový to, jakože ty vole láska jo je tady ta láska, jo to vlastně to je ono, tohle to chci jako nějakým způsobem rozvíjet a...(..).*“ (11. 443-446).

Téma A6: Směřování k pomáhající profesi

Celým rozhovorem se nenápadně vine základní obecné téma zásadního vlivu spirituálního prožitku na respondentovu volbu povolání.

Mluví o tom, že původně si práci v pomáhající profesi nechtěl ani moc vybírat. Bylo to spíše impulzivní rozhodnutí poté, co viděl inzerát na asistenta tělesně postiženým během hledání nové práce.

„*Tehdy to prostě tak nějak přišlo do toho života, že prostě se mi nějak inzerát na asistenta tělesně postiženým, ten moment sháněl práci, že jsem skončil předchozí.*“ (16. 620-621).

Plánoval to dělat jen na chvíli, dokud nenajde něco v oblasti byznysu.

„Já jsem si říkal jo, tak to začnu dělat chvilku, pak zase půjdu někam klidně do nějaký byznys sféry.“ (16. 621-622).

Ale postupem času zjistil, že ho tato práce naplňuje a že v ní může uplatnit své hodnoty a principy, jako je láska a trpělivost. Učilo ho to také porozumění lidem, zejména těm postiženým, kteří žijí ve svých vlastních realitách.

„Ale vlastně je faktem, že jsem potom teda vlastně nějak u toho zůstal a taky s přesně i jsem si říkal, že tam vlastně můžu uplatňovat nějaký tyhleto moje principy je to třeba tu lásku a tak. Vlastně je to taky jako hodně naučilo něco jako právě velké trpělivosti, i močodem a tak. K pochopení přesně pro ty lidi, zvlášt' pro ty postižený, který prostě taky si žijou hodně ve svých vlastních, jakože realitách.“ (16. 622-627).

Respondent považuje tyto zkušenosti za velmi cenné.

„když bych se vrátil k tomu tý terapeutický práci, tak k tomu si myslím, že to by bylo jako docela dost podstatný“ (16. 627-628). Dodávaly mu sílu pokračovat dál. Jsou to jako střípky skládačky, které formovaly jeho cestu, ačkoli se nikdy nepovažoval za člověka, který by se rozhodl takto záměrně, ale bezpochyby byly tyto jeho zkušenosti důležité kroky na jeho cestě směrem k volbě povolání.

„Že vlastně bez toho bych to nevím, třeba bych to dělal, já netuším, ale, každopádně. Protože když to vezmu tak jakoby ono to ano, jsou to takové střípky jako určitý, nebo jsou to takový jakoby do skládačky věci. Říkám, nejsem ten člověk, kterej jakoby se takhle rozhodne a jde do něčeho hodně o tom přemýšlím. Ale rozhodně todleto je nějakěj prostě můj zdroj řekněme, který jako my dodává i to třeba jako nějakou tu sílu to dělat dál.“ (16. 630-634).

Téma A7: Vnímání spirituality a duchovního prožitku

Respondent vnímá spiritualitu jako prožitek spojený s duchem. Myslí tím něco, co má skutečný hluboký dosah, něco, co cítí jako dotek ducha.

„No jako moje teorie zatím, takže to je asi o tom, jak já chápu slovo spirituální jo, protože pro mě to slovo spirituální spirit duch jo duchovní zážitek. To znamená, že jako kdybych tam čekal

ted'ka pouziju takovej ten filozofickej jako nejakou numinóznost, jo to znamená nejakej prostě doopravdy, že tam cejtím nějaký ten dotek toho jako.“ (11. 454-456), (12. 457).

Duchovno vnímá jako nějaké hluboké přesah, jednotu i úžasný pocit lásky.

„Jako spiritu, jakože to má fakt nějaké hluboké ještě jako přesah. Přesně jako to, že cítím nějakou tu jednotu, nebo nějakou tu tu lásku“ (12. 458-459).

Pro respondenta je spirituální cítit lásku. Mluví o tom, že cítit lásku, není tak mimořádné, jak by se mohlo zdát, protože to může pocítit kdokoliv, ale pro něj je to spirituální, protože tam je ještě něco navíc, něco, co běžný člověk v životě nezažívá. Zmiňuje, že do doby spirituální prožitku lásku necítil *„to, že já jsem do té doby necejtíl lásku, no tak to je spíš jako můj řekněme problém“ (12. 468-469).*

Svůj první prožitek lásky skrz spirituální prožitek pomocí psychadelik opisuje jako velmi silný, *„cítíl jsem to poprvý nějak fakt intenzivní. Ještě teda ještě hodně jako intenzivně, né že to bylo právě z nuly na sto, jako kdybych to řekl možná na tisíc, já nevím. Každopádně pro mě to bylo tím to bylo taky jako silný, že jsem to najednou jako cejtíl a hrozně intenzivně“ (12. 469-472).*

Respondent zpětně uvádí, že si uvědomuje, že tento pocit lásky již možná zažil dříve skrz přirozeně navozené spirituální prožitky, ale tehdy si to neuvědomoval nebo si představoval něco ještě hlubšího.

Téma A8: Změna přístupu k životu

Respondent uvádí, že tyto zážitky mu pomohly a přiměly ho zaměřit se na změnu svého chování vůči lidem. Před těmito zážitky se cítil spíše egocentricky a měl tendenci kritizovat lidi a oddělovat se od nich. Nicméně tyto zážitky mu pomohly uvědomit si, že tento přístup není správný, a přivedly ho k tomu, aby se zaměřil na láskyplnější přístup k životu.

„A tohle mě právě pomohlo vlastně mít těm lidem mnohem větší empatii na větší jakoby soucit s nima pochopení.“ (13. 519-520).

Téma A9: Spiritualita vs Religiozita

Respondent popisuje svůj osobní pohled na spiritualitu a vysvětluje, že pro něj má slovo "spirituální" synonyma jako "transcendentní" nebo "spirit", protože vnímá tuto podstatu jako něco nadpřirozeného nebo nadčasového. I když se nikdy neuchyloval k žádnému konkrétnímu náboženství kvůli jeho dogmatům, vždy se zajímal o spirituální témata a četl literaturu o spiritualitě.

„Takže protože říkám, že já jsem vlastně odmala, byl jako řekněme spirituálně založený. Nikdy jsem teda netíhnul k žádnému náboženství, protože mi to vždycky přišlo strašně omezující. A (..) cokoliv jakýkoliv náboženství. Vždycky mi to přišlo nějak jako soubor dogmat, kterými člověk musí věřit a kolikrát mi ty dogmaty přišly úplně nesmyslný. A, hmm, ale každopádně vždycky jsem se o to zajímal. Vždycky jsem jako hodně četl spirituální literaturu a zase ne z konkrétního náboženství.“ (14. 546-551).

Zmiňuje také vliv svého otce, který byl starokatolickým knězem, ale přestože se s ním o těchto tématech diskutoval, necítil, že by mu byla náboženství vnucována. Od mala se cítil spojen s duchovní stránkou života a nepamatuje si žádné období, kdy by nevěřil v existenci něčeho nadpřirozeného.

„Vlastně nemůžu říct, že bych jako já si nepamatuju na to, že bych někdy byl nevěřící.“ (14. 558-559).

Respondent mluví také o vlivu své matky, která byla také věřící, a která mu od mala vyprávěla o víře, což mu posilovalo přesvědčení o existenci transcendence. I když měl občas pochybnosti, v dospělosti se stále pevně držel svého přesvědčení o existenci vyššího duchovního rozměru, který nebyl spojen s konkrétním náboženstvím.

Téma A10: Víra, naděje, smysl života

Respondent vyjadřuje, že věřil v existenci nějakého vyššího bytí či entity, která přesahuje rámec konkrétního náboženství, jako je křesťanství nebo jakékoliv jiné náboženství. Měl pocit, že toto bytí existuje, ale nebylo pro něj ztotožněno s konkrétními náboženskými doktrínami nebo vírami.

„Věřil jsem prostě, že tam nějaký ten bůh, kterež jako to, ale jako nějak dál, jsem to neměl jako nebylo to prostě vhozený do nějakýho křesťanství nebo co já vím do nějakýho jinýho

náboženství.“ (14. 576-578).

Jeho víra v existenci vyššího bytí nebo entity mu přináší pocit naděje. Očekává, že toto vyšší bytí mu může poskytnout zásadní informace o sobě samém a poradit mu v životě.

„Jo, jo tak v podstatě, jakože můžu vlastně říct, že to je nějaká naděje. Možná nějaký, jako že mi řekne nějakou zásadní informaci o mně jo, jakože něco mi poradí nějak.“ (15. 585-586).

„Mě to nějak jako uklidní, tam jako dodá nějaký jakoby smysl toho života.“ (15. 588).

Téma A11: Charakteristická kvalita prožitku

Respondent se dotýká obtížné sdělitelnosti spirituálních zážitků.

„Ono se vždycky tady ty prožitky blbě popisují jako normálním jazykem, protože oni jsou fakt jako hodně extra ordinární.“ (6. 206-207).

V souvislosti s popisem spirituálních prožitků často používá slovo „*láska*“ (3. 94), (3. 111), (4. 121, 122), (5. 172, 174), (8. 296, 306, 317, 321), (11. 445).

Respondent používá neverbální komunikaci ve formě louskání prstů jako prostředek k usnadnění myšlení nebo vyjádření emocí během rozhovoru. Toto gesto může naznačovat jeho soustředění nebo hledání slov, zvláště když se snaží formulovat myšlenky nebo vyjádřit složitější koncepty. (2. 69), (4. 135), (5. 190), (7. 259, 263), (12. 457, 464).

4.1.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem A

Respondent hovořil velmi klidně a plynule. Bylo zřejmé, že nad tématem předem uvažoval a srovnal si základní myšlenky. Hovořil velmi poutavě o svém ultimátním spirituálním zážitku změněného stavu vědomí indukovaného psychedeliky, o své životní cestě hledání odpovědí na vyřčené i nevyřčené otázky, o svém celoživotním učení se a o svém směřování k pomáhající profesi. Základem stěžejních informací se jeví být indukované psychedeliky, ale i přirozeně navozené spirituální prožitky, které pro respondenta znamenali propojení s jinou než smyslově vnímatelnou formou reality, která je slovy velmi těžko popsatelná.

Již od počátku bylo zřejmé, že respondent má jasnou a pevnou představu o oblasti spirituality

a hovoří o ní jako o stavech rozšířeného vědomí. Jeho rozhovor byl obširnější než ostatní a zaměřený na více jednotlivých témat, s občasnými abstraktními formulacemi a filozofickými úvahami. Nejčastěji mluví o tématech jako princip univerzální lásky, přijímání, chápání reality, propojení s jinými lidmi, naladění se na lidi, předávání lidem, vytyčování hranic, změny sebe sama a svých hodnot, víře, naději, hlubší pravdě, vlivu jednotlivých spirituálních prožitků na jeho život i hodnoty a jeho dlouhé cestě k pomáhající profesi.

Závěry rozhovoru naznačují, že respondent má hluboké porozumění a široký obzor ve filozofických a etických otázkách spojených se spiritualitou. Mluvil o svém vnímání spirituality a religiozity, která mu byla blízká již od ranního dětství skrz své rodiče, kteří ho vedli k víře.

Pro respondenta znamenal jeho ultimativní klíčový spirituální prožitek zásadní přelom v hodnotovém žebříčku, i když mluví o tom, že spirituálních prožitků měl více, navozených přirozenou cestou jako například setkání s ezoterickou ženou, nebo jinýma spirituálníma bytostmi, které ale nepovažuje za spirituální ani transformativní pro svůj vývoj nebo směřování k pomáhající profesi. Posílilo se jeho vnímání sebe sama jako nedílné součásti celku, což vedlo k hledání smysluplnosti života v pomoci ostatním a ustoupení z posuzování a hodnocení. Respondent se nyní cítí být součástí širšího celku a má silnější pouto k obecnému dobru a snaží se ve svém životě praktikovat princip univerzální lásky, který pochopil a prožil si skrz svůj duchovní prožitek.

Respondent uvádí, že všechny jeho spirituální prožitky ho určitým způsobem vedly na cestu pomáhající profese, ačkoliv si to zpočátku úplně neuvědomoval. Postupně se mu však tato cesta začala ukazovat samovolně. Mluví o tom, jak se mu život skládal jako mozaika, a tyto spirituální zážitky hrály klíčovou roli v jeho procesu změny životních postojů a hodnot. Nakonec se rozhodl stát se psychoterapeutem jako výsledek této transformační cesty.

4.2. RESPONDENT B

Žena ve věku 24 let. Pracuje v oblasti psychologie a studuje tuto disciplínu, což ji tedy nasměrovalo k práci v pomáhající profesi. Respondentka zmiňuje, že ji k práci v pomáhajících profesích inspiroval spirituální zážitek, který zažila během holotropního dýchání v roce 2018.

Pro respondentku bylo rozhodnutí podstoupit tento proces změněného stavu vědomí důležité, a nakonec ji to vedlo k pocitu ohromného smyslu právě v pomáhajících profesích.

Mluví o tom, že po absolvování holotropního dýchání získala zkušenost, že se nejedná o nic životu nebezpečného, což jí přineslo velkou důvěru. Tento zážitek také posílil její zájem o oblast alternativní medicíny. V době, kdy podstoupila holotropní dýchání, jí bylo pouhých 18 let, a svět pomáhajících profesí a psychologie byl pro ni ještě velmi neprozkoumaný. Čtení knih od Stanislava Grofa ji však velmi zaujalo a vzbudilo v ní zvědavost a zájem o psychologii a obory pomáhajících profesí. Postupně tak objevila v sobě silnou touhu pomáhat a věnovat se práci s lidmi.

4.2.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem B

Téma B1: Vesmír a napojení na vyšší Já

Respondentka vyjadřuje, že přestože měla velkou inspiraci z holotropního dýchání, jejím hlavním zdrojem inspirace byl lékař, který vedl danou aktivitu. Považuje ho za osobu, která léčí lidská srdce, a tím ji velmi inspiroval. Zároveň uvádí, že tento proces ji možná částečně napojil i na sebe, ale stále cítí, že ještě není napojena úplně na toto vyšší já. Popisuje toto napojení spíše jako spojení s něčím vyšším, „*no já bych tak nějak řekla až nějak prostě na vesmír a někam tam tak nahoru*“ (2. 55), co nemůže úplně vědecky pojmenovat. Pozitivní zážitek a příval energie, které získala, ji vedly k přesvědčení, že práce v oblasti duševního i fyzického zdraví má velký smysl.

Téma B2: Vnímání spirituálního prožitku a spirituality

Respondentka vnímá svůj spirituální prožitek částečně jako změněný stav vědomí, který dříve považovala za nebezpečný „*já to vnímám jako ten spirituální prožitek, že to byl ten možná částečně změněný stav i vědomí, ale v dobrém slova smyslu, vlastně jenom jen jestli, jako jestli se, jestli je to taky možný, takhle takhle vnímat. Tak hmm (..) Je pravda, že jsem dřív změněný stav vědomí vnímala jako něco nebezpečného, ztrátu kontroly a opravdu jsem se toho upřímně bála a měla jsem z toho veliký respekt.*“ (1. 23-27).

Po absolvování holotropního dýchání získala respondentka novou zkušenost a poznání, že tento proces není nic nebezpečného. Tato zkušenost jí otevřela nové perspektivy a pomohla překonat

obavy a respekt, které jste pociťovala vůči změněnému stavu vědomí.

V průběhu změněného stavu vědomí pociťovala „*ohromný pocit svobody, uvolnění, cítila jsem během toho procesu toho dýchání, jak se uvolnila – lo velké kvantum energie a já bych to skoro pojmenovala, že to byly nějaký emoce, který u nás všech prostě proudily. A (..) skrz ten dech a tu hyperventilaci celkově se podařilo nějakým způsobem tu energii uvolnit a možná i proměnit.*“ (2. 46-49) a také „*pocity euforie, svobody, volnosti, napojení bych skoro to tak pojmenovala a možná to napojení bylo to nejintenzivnější, co jsem prožila.*“ (2. 51-52).

Zdá se, že spiritualita má pro respondentku určitou posvátnost a že ji vnímá jako oblast, která nás přesahuje jako lidi. Je pro ni obtížné vyjádřit spiritualitu přesně slovy, „*Mně se s tím pojí určitě nějaká i posvátnost. Spiritualitu vnímám i jako oblast, která nás přesahuje jako lidi. Hmm (..) Ale popravdě, já to teď hodně vařím z vody, tak, takže vám nedokážu ((smích)) dát asi ta správná slova.*“ (3. 76-78).

Téma B3: Láska a sebpřijetí

Zdá se, že respondentčin boj s mentální anorexií a setkání s klinickou psychologičkou, měli hluboký a trvalý vliv na vnímání sebe sama a světa kolem ní. Respondentka uvádí, že zkušenost s nemocí, kde se ocitla na pokraji života a smrti, jak uvádí „*Zároveň potom já jsem onemocněla mentální anorexií, takže jsem byla hodně vážném stavu, když jsem byla vlastně na hraně života a smrti.*“ (3. 98-99) a následné zotavení měly rozhodující vliv na to, jak začala vnímat lásku, přijetí a svůj vlastní život. I když to možná nebyl tradiční "spirituální zážitek" ve smyslu duchovního probuzení, může to být stále vnímáno jako důležitý moment transformace a sebereflexe, který ji vedl k hlubšímu pochopení sebe sama a k vyšší míře sebeúcty a porozumění.

Téma B4: Být sama sebou a poslouchat instinkty

V průběhu rozhovoru respondentka uvádí, že v dětství se nemohla nikdy cítit sama sebou „*já si to vysvětluju tak, že hmm ((přemýšlí)) jsem ((přemýšlí)) no to je těžký, no, já jsem třeba v dětství moc nemohla být nikdy sama sebou.*“ (3. 113-114). Svoji zkušenost s omezením v dětství, kdy necítila volbu být sama sebou a vnímala tlak ze strany rodičů, považuje za důležitý faktor ve svém rozhodnutí věnovat se pomáhajícím profesím, zejména psychoterapii.

Byla svědkem toho, jak podobné problémy postihují její blízké, což ji motivovalo k hledání způsobů, jak jim pomoci. Její vlastní zkušenost s psychoterapií a vlastním zotavením mohla vést k pochopení, že právě tato forma pomoci může být klíčem k rozvoji a změně. Snažila se naslouchat svým instinktům a hledala způsoby, jak se vymanit z obtížných situací, jak uvádí „*takže jsem asi vlastně hodně poslouchala nějaký instinkty v sobě.*“ (4. 127-128).

„*A ty mě naváděli prostě na cestu zpátky jako na svoji cestu zpátky.*“ (4. 130).

Zkušenost s holotropním dýcháním ji posílila ve vnitřním přesvědčení a sebedůvěře.

„*A tohle holotropní dýchání mě třeba hodně upevnilo právě protože jsem měla hodně velký problém se sebedůvěrou.*“ (4. 132-133).

Uvědomila si, že její vlastní cesta je důležitá a že nemusí následovat očekávání autorit – rodičů,

„*Jak ty autority chtěli, abych dělala něco jinýho než já jsem cítila, tak mi to vlastně působilo velký vnitřní konflikt.*“ (4. 134-135). Respondentka si také uvědomila, že je pro ni důležité naslouchat svým instinktům a hledat vlastní pravdu.

Téma B5: Synchronicita

Respondentka si začala všimnout ve svém životě synchronní děje, jako opakovaný výskyt určitých čísel – vidění času 11:11, „*protože mně se hodně děje, že vidím prostě každý den, prostě vidím skoro čas 11, 11.*“ (4. 137-138), setkávání se s lidmi, kteří sdíleli podobné zkušenosti nebo porozumění, což jí bylo zdrojem inspirace a podpory a bylo pro ni znakem toho, že je na správné cestě a že je spojená s něčím větším, než je ona sama. Tato zkušenost jí posílila víru v to, že její rozhodnutí a kroky jsou vedoucí ke splnění jejího poslání a životního účelu.

Zdá se, že její cestovatelské zkušenosti a setkávání s lidmi, kteří sdílejí podobné pohledy a hodnoty vnímala jako potvrzení synchronicity a jako znamení toho, že je na správné cestě.

„*Ale třeba při tom cestování, tak jsem narazila na spoustu lidí, kteří s kterými jsem to vlastně měla stejně. Ale tak to vnímám určitě takový nějaký znak synchronicity.*“ (4. 157-159).

Setkání s někým, koho potkala na svých cestách, s kým sdílela takovou hlubokou spojitost a s kým si dokázala představit trvalé přátelství, i když se setkali na tak velké vzdálenosti, považovala respondentka za skutečně synchronní událost.

„*Prostě daleko jsem potkala někoho s kým, prostě jsem si dokázala představit prostě nejbližší*

přátelství, ale vlastně v sousedství se mu tohle třeba nezažila. Tak no, tak my to vlastně přijde docela vlastně synchronní.“ (5. 163-165).

Téma B6: Hranice

Dalším důležitým tématem se ukazuje téma hranic. Respondentka vnímá, že po svém spirituálním prožitku se začala více soustředit na rozum a přijetí reality tak, jak je, a na hranice a pravidla, která jsou potřebná pro stabilitu a úspěch v životě *„vlastně v té realitě vnímám že, je tam potřeba taky nějaká pevnost, hranice, prostě pravidla.*“ (5. 189-190).

Během psychotherapeutického výcviku získala ještě větší povědomí o hranicích a rovnováze mezi duchovním a praktickým životem. Tato zkušenost ji pomohla lépe porozumět sobě i svým klientům a efektivněji řešit těžké situace a náročné okolnosti. Je pro ni důležité mít jasnou perspektivu a schopnost přizpůsobit se různým situacím a životním výzvám.

Respondentka hovoří o důležitosti nalézt rovnováhu mezi duchovními aspekty života a praktickými potřebami, jak uvádí *„ale teď prostě jsem úplně nohama na zemi.*“ (6. 205).

Zdá se, že pro respondentku je nastavování hranic, odmítání žádostí o pomoc velmi obtížné a komplikované, přesto si uvědomuje a je ochotná pracovat na této oblasti.

„Jo, no já mám teda problém s hranicema, vlastně kor s ním říkáním ne, tak vlastně odmítnout někomu pomoc je pro mě nesmírně těžký.“ (6. 222-223).

Rozumí tomu, že stanovovat zdravé hranice a umět říct "ne" je důležitou součástí péče o sebe a zachování vlastní pohody a rovnováhy. Během období pandemie absolvovala stáže, které ji umožnily setkat se s různými těžkými situacemi a prožitky lidí. To jí vedlo k hlubšímu uvažování o hranicích spirituality a reality, zejména když jste se setkala s jednou pacientkou s psychotickými příznaky, která žila mimo běžný život a měla pocit opuštění. Tyto zkušenosti ji inspirovaly k dalšímu zkoumání jejího vlastního vnímání reality a hledání rovnováhy mezi spiritualitou a praktickým životem.

„Taky jsem pocítila, že tam nějakou vlastně i zase hranici jako i té spirituality.“ (7. 279).

V průběhu stáže a setkání s danou pacientkou cítila potřebu nastavit hranici a ukončit s ní kontakt. Uvědomila si, jak je důležité respektovat své vlastní pocity a hranice, zejména pokud máte pocit „*ale tam už jsem třeba cítila tu hranici, že to už by prostě se mnou nešlo*“ (8. 287-288), že pokračování v interakci by nebylo prospěšné nebo by mohlo představovat nepřiměřenou zátěž. Vnímala, že není snadné stanovit takové hranice, ale bylo to důležité pro vlastní psychický a emocionální blahobyt. Respondentka mluví o vnímání hranic skrze srdce, které může pomoci integrovat racionální a emoční aspekty zkušenosti a rozhodování.

Téma B7: Pravda

Respondentka mluví o samotě, která ji během covidu poskytla prostor pro hlubší spirituální prožitky a zvýšenou citlivost k pravdě.

„*A já vlastně mám pocit, jako kdybych prostě, fakt cítila nějakou asi pravdu, že vlastně jako opravdu nějakou vlastně asi fakt takový to takový jako, no prostě mám pocit, že dokážu prožívat pravdu*“ (7. 271-273).

Téma B8: Konečnost

Během pandemie covidu a izolace spojená s omezeními a smrtí mnoha lidí umožnila respondentce přemýšlet o tématech života a smrti hlouběji. Reflektovala spíše téma svoji vlastní konečnosti, o kterém říká, že není jejím aktuálním tématem a vidí ji hodně daleko „*no a potom teda vlastně i nějaký svoji konečnosti, ale pořád ji vidím hodně daleko, třeba tu svoji konečnost, že prostě nějak cítím nějaký svůj tuhej kořínek*“ (9. 326-327), ale právě v období pandemie na toto téma v sobě narazila.

Říká, že i přes obtíže, které jí mohou srazit na kolena vnímá, že nachází v sobě sílu a odvahu pokračovat.

Téma B9: Vliv na volbu povolání a odvaha

Respondentka označuje vliv svého spirituálního prožitku na volbu pomáhající profese v rozhodovacím procesu jako zásadní. Tvrdí, „*že bych neměla odvahu. Upřímně.*“ (9. 344).

Respondentčin spirituální zážitek sehrál zásadní roli ve jejím rozhodnutí studovat psychologii.

„Jo asi, asi myslím si, že je velkou pravdou, že mě spirituální zážitek zásadně ovlivnil k tomu vystudovat psychologii.“ (10. 363-364).

Téma B10: Cítit dobro

Dále respondentka mluví o tom, že spirituální zážitky ji umožňují prožívat pocit dobra intenzivněji.

„spirituální prožitky mi vlastně hodně umožňují cítit dobro, když to tak řeknu, že když bych vlastně měla vnímat nějaký fenomén dobra, tak mi přijde, že skrz ty spirituální zážitky ho můžu zažívat.“ (11. 390-392). Respondentka věří, že jsou cesty, jak mít vyšší kvalitu života, a to ji dává naději v pomáhající profesi.

4.2.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem B

V případě tohoto rozhovoru respondentka hovořila o jednom klíčovém spirituálním prožitku a o souboru různých spirituálních jevů. Jednalo se zde o vyjadřování určitých pocitů a výrazů spojených se spirituálním prožíváním. Bylo pro mě tedy určitým překvapením, že analýza rozkryla v podstatě nepřetržitý a zásadní vliv spirituálního prožívání na respondentčin život. Toto působení bylo možno vnímat jak v rovině výslovných prohlášení respondentky, tak v rovině určitého, ne plně odkrytého, kontextu celého rozhovoru.

Zdá se, že spirituální prožitky mají pro respondentku kontinuální vliv na její každodenní život a podporují ji v tom, že jde správnou cestou. Tyto prožitky jsou spojeny s fenomény, které označuje jako synchronicita, a poskytují jí potvrzení v tom, že se pohybuje správným směrem. Nejedná se přitom o prožitky, které by vedly k nějaké zásadní přelomové změně ve směřování k pomáhající profesi, ale jakési potvrzování v jejím životě, že jde po správné cestě.

Analýza byla pro mě zajímavá i rozkrýváním filozofického pozadí a kvalitativních hodnot života. V podání respondentky však vyznívaly velmi přirozeně, jednoduše, srozumitelně. Bylo zřejmé, že tyto kvality respondentka přirozeně žije, aniž by cítila potřebu je nějak vyzdvihovat či zveličovat.

Respondentka ve svém vyprávění naznačuje, že spirituální prožitek měl vliv na její rozhodnutí

studovat psychologii a vykonávat pomáhající profesi. Popisuje sled událostí, který zahrnuje zážitek holotropního dýchání a synchronní jevy v jejím životě. Tyto události hrály klíčovou roli v procesu změny jejích životních postojů a hodnot. Tímto způsobem naznačuje, že spirituální prožitek nejen ovlivnil její osobní život, ale také ji nasměroval na určitou kariévní dráhu.

4.3. RESPONDENT C

Muž ve věku 58 let pracuje v nízkoprahovém klubu pro děti a mládež, který je součástí církve, a zastává zde dvě role – roli sociálního pracovníka a faráře československé husitské církve. Nabídka církve pracovat s dětmi a mladými byla pro něj příležitostí k pozitivní změně, neboť do té doby pracoval převážně s dospělými. Inspirací pro jeho práci byl film "Dýka a kříž", v němž misionář z venkova zakládá klub pro děti ve velkém městě. Zdůrazňuje důležitost poskytování zdrojů a podpory pro lidi v náročných situacích bez nátlaku dogmat, aby měli možnost volby vlastní cesty. Dodává, že podpora od bratra biskupa mu poskytla odvahu pracovat s dětmi, což vedlo k jeho aktivitám v mateřské škole, kde vedl aktivity spojené s náboženstvím.

4.3.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem C

Téma C1: Inspirace k náboženství a spiritualitě

Respondent sdílí, že jeho spiritualita vychází z dětství, kdy ho babička vedla do kostela. Doporučovala mu navštěvovat kostel, což si vzal za vzor od papeže Wojtyly.

„Moje spiritualita vychází z toho, co jsem zažil jako v dětství, že mě babička vodila do kostela, když jsem u ní, byl třeba na prázdniny. A, a mě jako doporučovala a já jsem abych chodil do kostela a já jsem měl tu možnost, že jsem mohl třeba každý ráno a v poledne přes ten kostel to vzít jako ((smích)). Jako Wojtyla. ((Smích)). Takže, takže před no, spíš no, spíš, no spíš odpoledne, než ráno jsou spíš spěchal no, když, když byla ta možnost, tak jsem to vzal, protože jsme měli kostel hned vedle, vedle školy, takže jsem to vzal přes ten kostel. Naštěstí mě nikdo kvůli tomu nešíkanoval, to bylo zajímavý v té době komunistický že jo. Neměl jsem z toho žádný nepříjemnosti, já aspoň jsem si je jako nepřipouštěl“ (2. 51-58).

„No a ona mi říkala, prostě začínáš ten den, tak tak začni v kostele. Jo a když, když něco provedeš ve škole špatnýho, tak, tak, to tak to taky pánu bohu řekni a, a trošku toho lituj.“ (2. 60-61).

Od deseti let až do prvního stupně školy byl velmi živý a často se pral s ostatními kluky. Poté však došlo ke změně, kdy se začal vyhýbat násilným situacím a průšvihům. Změnil své chování, aby se vyhnul konfliktům. Ke změně došlo po prožití prvního spirituální prožitku.

Téma C2: Výměna snů za moudrost – spirituální prožívání

Respondent popisuje prožitky, které sám považuje za spirituální. Prvním z nich, bylo kousnutí mravencem *„to bylo někde, na o prázdninách zase, ale tentokrát, tentokrát to bylo, (..) někde na rekreaci a já jsem (..). Mě zajímali mravenci.“ (3. 76-77).*

„Jak tam lezou a prostě takový ty, ty vobrovský teda ((smích)). A ten jeden mě tak kousnul, že možná že to je ten, ten iniciační mravenec. ((smích)). Jako ty indiáni používají((smích)).“ (3. 79-80).

To, co na něj zapůsobilo, bylo, že nevěděl, jestli kvůli tomu umře nebo ne. Tak se hodně modlil. Tehdy měl sen, kde mu hlas řekl, aby si vybral, co chce v životě. A protože předtím četl příběh Davida, rozhodl se pro moudrost. Hlas mu odpověděl, že si vybral dobře.

„Já jsem furt nevěděl, jestli to je pán bůh, nebo, nebo, odkud to je. Jo a, a tam tam to prostě, (..) tam, tam to nějak se zadržlo, jo. Já jsem pak už žádný extra hlasy neměl, a i jsem se i jsem se zřekl, jakože snů, takže sny mívám málokdy jo.“ (3. 88-90).

Respondent uvádí, že po tomhle prožitku, kdy se bál o svůj život, začal reflektovat vlastní chování *„že prostě mám poslouchat ty rodiče a, a že se nemám prát jo, to to asi z toho vyplynulo, nebo mi to ještě, ještě babička vysvětlila tak, že teda když, chci jako od pána boha něco, takže, takže se musím vzdát těch, těch špatnejch věcí a tím pádem mě to takhle jako nasměrovalo.“ (3. 98-101).*

V tom snu měl také vidění, ve kterém viděl lidi na kostelním pozemku, jak grilují a chovají se k sobě slušně, a tak si řekl, že to byl chtěl ve svém životě mít – *„že jsem měl jako takový, takový*

vidění, že, že jsem jako dospělej, vedle kostela je nějakej pozemek a tam, tam ty lidi – (..) lidi je jako hodně a, a mají takovou jakoby párty, jo. Nějaký grilování a, a chovají se k sobě slušně a tak, tak jako tak to se mi líbilo a říkal jsem si takto jako chci.“ (3. 104-107).

Chtěl zapadnout do společnosti, která měla úplně jiné hodnoty než ta, ve které jsi vyrůstal. Hledal možnosti, jak se zapojit do církve a zároveň žít život tradičně.

„Já jsem totiž netušil, netušil, že, že vůbec. Tak my jsme byli katolíci, že jo a netušil, že jako se může faráři, ženit a tohleto. Ty evangelíci mě nelákali moc, jo, ty to, to mě nelákalo, protože mi to přišlo moc akademický. No, ale tohleto tenhleten směr; téhleté československý husitské církve se mi zdál jako, jako skousnutelnej. Že tam je hodně tej, toho tradičního, ale zároveň se můžou ty kněží ženit, a tak jako zas nějaký normální život, pokud.“ (4. 140-145).

Církevní směr, který reprezentovala československá husitská církev, mu přišel přijatelný, protože spojoval tradiční hodnoty s možností, aby kněží žili normálním životem s možností ženit se a založit rodinu.

Jako další spirituální prožitek vnímal volbu, kterou učinil v době svého rozhodování, kdy se rozhodoval mezi duchovní cestou v Kadani a manželčíným přáním žít v Praze.

Dalším ze svých spirituálních prožitků považuje respondent své návštěvy Hnutí letničních – křesťanské hnutí, kde prožil, jak popisuje skrz své modlitby v jazycích, takové to potvrzení svého životního směru, že chce pomáhat lidem – *„že je to můj životní směr“*. (7. 232).

Modlitby v jazycích vnímá respondent jako duchovní dar, který vlastní a představují pro něj způsob důvěrného spojení s Bohem.

„Mám, nepoužívám to a ten dar dar jazyků v těch jazycích myslím, že mám, nebo modlitba v jazycích taková ta důvěrná s pánem bohem.“ (9. 309-311).

„To je takový jako důvěrný, důvěrná, je rozhovor s panem bohem, taková důvěrná komunikace.“ (10. 331-332).

Téma C3: Vliv spirituálních prožitků na volbu profese

Respondenta ovlivnili jeho spirituální prožitky natolik, že je považuje jako zásadní při svém směřování do funkce faráře i pomáhající profese – „*Jo, jo.*“ (5. 171), „*asi jo no, protože, protože kdybych jako zůstal v tý, v tom tý partě těch kluků, který prostě se tam věčně mydlili, a, a věčně dělali nějaký průšvih, tak bych asi, asi směřoval jinam.*“ (5. 174-175).

Respondent vyjadřuje, že díky modlitbám v důvěrných rozhovorech s Bohem získal utvrzení, že si vybral správnou cestu a že ho Bůh na jeho cestě provází.

„*Jako utvrzení jo jako takový svoje, svoje utvrzení v té cestě, jako (..) takovej rozhovor s pánem bohem, kterej, kterej prostě si mě nějak ze začátku nasměroval, pak mě, pak mě vyzkoušel a teďka mě doprovázel, doprovází tak.*“ (10. 338-340).

Téma C4: Zkouška Bohem

Respondent vnímá svoji volbu pro pomáhající profesi skrz svůj rozvod s manželkou, jako zkoušku Bohem. Jako by ho Bůh zkoušel, jestli ob stojí v otázce víry – „*možná bych to, dál mohl označit jako takovou zkoušku, že, že pán bůh ti, tě vyzkouší jestli (..) mu budeš věrná a pak ti dá stejně to, co jsi chtěl.*“ (8. 266-267).

„*Zkouška víry, zkouška víry, tak jako jo.*“ (8. 271).

„*Jo, tahle ta zkouška no jako, určitě si na to často vzpomínám, že, že jsem si to prostě takhle vybral a, a že mě v tom pán Bůh nenechal jakože.*“ (8. 273-274).

Respondent dále vysvětluje svůj názor na zkoušku Bohem pomocí srovnání s biblickým příběhem Abraháma, kde mluví o tom, že když obětujeme to nejcennější, Bůh to stejně vyřeší jinak a milosrdně.

„*Jo, jestli jo třeba Abrahám, že jo na, jak tam toho Isaaca vedl na, že ho podřízne, že ho. Tak to bych přirovnal k takový já nevím podobnosti.*“ (8. 277-278).

„*Abrahám měl obětovat svého syna a už ho vedl prostě na kopec, kde by ho měl obětovat a měl i dříví a, a nůž a ten syn se ho ptal jako co, jako na co má ten nůž, a, a dříví, tak to je na tu obět,*

že jo a, a, no, a nakonec to dopadlo tak, že on teda nepodřezal v tu chvíli. Objevil, že tam nějaký beran se zachytil za rohy a že teda obětuje ne toho syna, ale, ale toho berana. Ono je tam taky slovní taková hříčka, že ten syn a beran mají se říknou stejně hebrejštině.“ (8. 282-286).

„Takže budeš obětovat berana, ale pochopil, že syna, protože žádnýho berana neměl, tam byl beran za rohem toto, kdo by to do berana řekl, že tam bude?“ (9. 288-289).

„Podobnost jo, prostě budeš, obětuješ to nejcennější, ale pán bůh to vyřeší jinak.“ (9. 291).

„A milosrdně.“ (9. 293).

Téma C5: Životní hodnoty

Dále respondent zdůrazňuje, že nejdůležitější hodnotou v jeho životě je víra. A že z víry by měla především vycházet láska, laskavost k lidem, spolupráce a altruismus. Podle něj by tyto hodnoty měly být hlavním projevem víry, nikoliv osobního prospěchu nebo hledání vlastního prospěchu. Myslí si, že pomoc lidem by měla přímo pramenit z víry.

„Úplně, úplně nad tím vším je ta víra.“ (11. 373).

„Určitě láska, laskavost k lidem jako spolupráce nebo, nebo altruismus. Takovej jo, to to tím jako že z toho z té víry by měla vycházet především ne nějaká nauka, nebo kdo ví, co nějaký nějaký osobní někde v tom hledá, že, že se nějak osobně prosadí, nebo to to u mě jako. To myslím, že tam nepatří, no. Tak, to ta pomoci těm lidem opravdu z té víry hned, hned úplně, hned pod tím nebo, nebo z toho by mělo hned z té víry, víry pramenit ta, ta pomoc těm lidem no.“ (11. 380-385).

Téma C6: Propojení náboženství a sociální práce

Respondent vyjadřuje, že i když ostatní faráři nejsou spokojeni s aplikací náboženství v kostele, kde pracuje, on sám vnímá, že to dělají správně. Důrazně zdůrazňuje důležitost propojení sociální práce a náboženství v jeho komunitě, kde působí.

„No oni mi to někdy dávají faráři jako sežrat, že, že to tam nejsme tak extra duchovní v tom, v tom Žižkosteje jo, ale já myslím, že to je, že to děláme správně a že oni k tomu prostě musejí

dojít a doufám, že k tomu dojdou.“ (12. 401-403).

Respondent vnímá, že církev podceňuje důležitost sociální práce s dětmi a že nebere v potaz, jak obtížné je získat děti a mládež do církve. Popisuje úsilí, které musí vynaložit, například hraním her, aby zaujal děti a mládež, i když církev by raději viděla, aby se spíše modlili a provozovali klasické biblické hodiny.

„Oni by radši, nejradši, aby to bylo opravdu klasickej kostel, kde je, ktorej je zavřenej, že jo, a možná tak ještě biblická hodina pro ty děti, ale už takhle todlecto im připadá hodně.“ (12. 412-413).

„No, jim to možná to nedoceníš tolik, nebo jo nebo někde bejvá ta sociální práce, ale my abysme ty děti získali, že jo, tak jsme, tak si s nima hodně hrajeme, jo. A to, to, to (..) prostě ty, ty faráři neviděj, nebo, nebo, to nebo to podceňujou jo, nebo prostě říkají, ty se s nima máš modlit a ne, ne si s tím má hrát karty.“ (12. 415-418).

Téma C7: Charakteristická kvalita rozhovoru

Z rozhovoru s respondentem vyplývá, že popisování jeho spirituálních prožitků bylo pro něj obtížné. Často přemýšlel nad tím, jak je vyjádřit, a používal mnoho pomocných slov jako "jo", "jakoby" a podobně.

Respondent používá neverbální komunikaci ve formě smíchu jako prostředek k usnadnění myšlení nebo vyjádření emocí během rozhovoru. Smích mu pomáhá vyjádřit se či reagovat na určité situace nebo myšlenky. Může být způsobem, jak respondent vyjádří své soustředění nebo hledání slov, zvláště když se snaží formulovat myšlenky nebo vyjádřit složitější koncepty. Je to způsob, jak si v dané situaci poradit s emocemi nebo nervozitou spojenou s vyjadřováním. (1. 28), (2. 54, 63), (3. 79-80), (4. 118), (11. 375), (13. 439).

4.3.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem C

Již od počátku rozhovoru s respondentem bylo zřejmé, že má oblast spirituality sám pro sebe ujasněnou. Jednotlivé spirituální prožitky se od sebe dost vzájemně odlišovaly. Rozhovor byl spíše stručnějšího charakteru, se zaměřením na esenci jednotlivých okruhů. V rozhovoru

s respondentem jsem zaznamenala jistou nervozitu i nejistotu. Respondent měl tendence přeskakovat témata a cítila jsem, že potřebuje nějak během rozhovoru vést a více rozhovor strukturovat, aby se lépe zaměřil na konkrétní témata a aby se vyhnul přeskokování mezi různými tématy, a zvýšila se jeho pohoda a jistota, což vedlo k hlubšímu a souvislejšímu rozhovoru.

V porovnání s ostatními respondenty jsem u tohoto rozhovoru nejvíce vnímala, jak je obtížné pro respondenta popisovat jednotlivé spirituální prožitky, které byly propleteny mnoha životními situacemi a souvislostmi. Jeho používání pomocných slov, dlouhé přemýšlení a občasné smích naznačovaly, že se snažil najít správná slova k vyjádření těchto složitých konceptů.

Místy byla zřejmá abstraktnější forma sdělování a filozoficko-etické uvažování. Závěry se mi jevily jako široce vypovídající, často s odrazem filozofického ladění. Neshledala jsem však zavádějící neurčitost či nedostatek vypovídací hodnoty.

Respondent popisuje klíčové spirituální zážitky, které měly vliv na jeho životní směřování. Kousnutí lesním mravencem v jeho 10 letech znamenalo průlomový okamžik, kdy se ocitl na prahu života a smrti a následně prožil hluboké přehodnocení svých hodnot a chování. Tento zážitek posílil jeho vnímání sebe sama jako součásti celku a vedl ho k hledání smyslu života v pomoci ostatním.

Dalším významným spirituálním zážitkem bylo vidění ve snu. Sen, ve kterém respondent viděl lidi, jak společně grilují a laskavě se k sobě chovají, hrál pro něj klíčovou roli. Tento sen mu pomohl uvědomit si své touhy a aspirace v životě. Pozorování lidí, kteří se navzájem respektují a podporují, ho inspirovalo k touze pohybovat se mezi takovými lidmi a podílet se na tvorbě takového prostředí. Tento sen označuje jako prvopočátek své cesty k pomáhající profesi a funkci faráře, což naznačuje, že mu sloužil jako inspirace a směřování pro jeho budoucí rozhodnutí a životní dráhu.

Ostatní spirituální zážitky respondentovi dodaly jistotu, že se ubírá správným směrem ve svém životě. Tyto zážitky ho utvrzovaly v přesvědčení, že jeho posláním je studovat teologii a

angažovat se v pomáhající profesi. Respondent vnímal určité souhrny okolností jako zkoušky Boží, které ho směřovaly na cestu k funkci faráře a později k práci sociálního pracovníka.

Tento proces zkoušek a směřování mu pomohl lépe porozumět svému životnímu poslání a roli, kterou by měl ve světě hrát. Zároveň mu poskytl jistotu a pevný základ pro jeho další kroky ve službě lidem a v duchovní práci.

Celkově tyto zážitky podpořily respondentovo přesvědčení o smysluplnosti jeho životního poslání a pomohly mu nalézt jistotu ve svém směřování.

4.4. RESPONDENT D

Žena, 23 let. Tato respondentka, studentka psychologie a terapeutka v terapeutické komunitě, v sobě nese hluboké křesťanské kořeny a víru v Boha, kterou jí předali rodiče. Pro ni je spiritualita základním prvkem každodenního života a naviguje ji na životní cestě skrze různé prožitky jako intuici, sny a setkání s lidmi i situacemi. Tyto drobné zážitky, spojené s pozorováním lidských příběhů a seberefektivní komunikací, jsou pro ni zdrojem inspirace a utvrzují ji v přesvědčení, že se nachází na správné životní cestě. Víra v Boha a udržování spojení se spirituálním rozměrem života jí pomáhá cítit se dobře v každodennosti a naplňuje ji jako člověka.

4.4.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem D

Téma D1: Fascinace lidskými vztahy

Respondentka, se ve své cestě k práci s lidmi inspirovala již od dětství. Fascinovala ji práce lidí, kteří pomáhají ostatním najít řešení svých problémů, aniž by jim je přímo sdělovali.

„A já jsem se ptala mamky, co ten člověk tam dělá a mamka mi vysvětlila, že on jim pomáhá přijít na řešení problémů. A, ale ne tak jako že jim ho řekne, ale že jim pomůže, aby oni na to přišli. A já jsem tím byla úplně fascinovaná, ale jako úplně fascinovaná, že jako tímhle se může někdo žít, pomáhat lidem, přijít na to, co oni potřebují, aniž by jim to říkal. A no a pak jsem si říkala, ty jo, to by bylo super, kdybych tohle je mohla dělat.“ (1. 14-21).

Tento zážitek z jejího dětství jí otevřel oči pro možnost pomáhat druhým prostřednictvím terapie a psychologie. Její vášeň pro vztahy se projevuje i v běžném každodenním životě, kdy pozoruje lidi kolem sebe a fascinuje ji, jak každý z nich má svůj vlastní životní příběh.

„Odkáživa mě fascinovali vztahy.“ (1. 22-23).

„A fascinovalo mě, že za každým tím člověkem je nějaký jeho životní příběh. A vlastně doteď mě to extrémně jako fascinuje, že my lidi jsme zhmotnění příběhy.“ (1. 27-29).

„Mě fascinovalo jako to, kolik těch příběhů na té planetě vlastně je. Jakože není člověk, kterej by neměl ten svůj příběh.“ (1. 38-39).

Téma D2: Intuice – děje se to samovolně, udávání směru

Respondentka popisuje svůj životní směr jako něco, co se děje spontánně a bez racionálního plánování, *„že se to děje nějak bez mého racionálního přemejšlení.“ (2. 44).*

„Ty věci prostě nebo ty události se vlastně dějou mnohdy samovolně.“ (2. 45-46).

Respondentka vyjadřuje, že při svých rozhodnutích postupuje spíše intuitivně a nedokáže předem plánovat svou kariéru. Nicméně, jakmile se rozhodne a začne se to vyvíjet, začne cítit silný pocit, že je to ta správná cesta pro ni. Tento pocit u ní vyvolává pocit jistoty a přesvědčení, že je na správné životní dráze. Důvěřuje, že Bůh má pro ni určitou cestu a že ji vedou intuice a vnímání toho, co je pro ni nejlepší. Tímto způsobem se snaží žít svůj život a vybírat si práce a směry, které jí přicházejí přirozeně a které považuje za svou vlastní cestu.

„Já ty rozhodnutí dělám tak jako vlastně asi dost nahodile, tak pak většinou, když to rozhodnutí udělám, tak jakmile se to začne procesovat, tak najednou jako získám ten silenej pocit jako jo, tohle je ta moje cesta. A no tím, že jako já jsem věřící, tak fakt jako zatím mám jako tu vidinu toho, že bůh prostě pro mě má nějakou tu cestu a já mu natolik důvěřuju, že nepotřebuju si nějak jako na sílu vytvářet, ale že prostě, se snažím nějak poslouchat tu moji intuici a jít tou jako cestou, kterou on pro mě má.“ (2. 67-72).

Téma D3: Víra v Boha

Respondentka zdůrazňuje, že pro ni víra v Boha a víra v pozitivní výsledek jdou ruku v ruce. Důvěřuje Bohu a věří, že má pro ni nachystanou nejlepší cestu. Považuje sebe sama za omezenou v tom, že není schopná předvídat všechny možné proměnné a zhodnotit, který krok by byl ten nejlepší. Proto se spoléhá na svou víru a intuici a věří, že Bůh ji bude vést správným směrem.

„Jako já myslím, že to jde ruku v ruce, prostě to je víra v boha je pro mě i nějaká víra v to, že to dopadne dobře, jakože vlastně no důvěřuju tomu bohu, že mě má rád a že (...). Já i kdybych se snažila sebevíc, tak pro sebe nevymyslím tu nejlepší cestu, takže věřím tomu, že on jí pro mě nějak jako má.“ (2. 79-82).

Její intuice by podle ní byla přítomná i bez víry v Boha, ačkoli by to možná nazývala jinak, jako například vyšší moc.

„A myslím si, že kdybych nebyla věřící, tak stejně jako tak to budu nazývat nějakou vyšší mocí nebo (...).“ (3. 89-90).

Považuje svoji víru v Boha za jakýsi doplněk k jejímu hlubokému přesvědčení, že práce v psychologii a s lidmi je jejím osudem. Věří, že i kdyby nebyla věřící, stejné pocity a směřování by v ní stále existovaly. Pro ni je víra v Boha spíše pojmenováním tohoto hlubokého přesvědčení a cesty, kterou má jít.

„Jakože myslím, že vlastně ta víra je tam jako nějaký doplněk.“ (3. 94).

„Já jako fakt mám bytostný přesvědčení, že ta, ten směr, ta psychologie a ta práce s lidma je opravdu to jako kde mám být a to, že já si tam jako dokládám zatím toho boha, tak to je vlastně jako jenom nějaké pojmenování toho, aby to pro mě bylo nějak uchopitelný.“ (3. 95-97).

Téma D4: Pomáhání lidem a směřování k pomáhající profesi

Respondentka si uvědomuje, že od dětství přitahovala lidi, kteří potřebovali pomoc, ačkoli sama nevěděla, co dělá. Tyto zážitky jí ukazovaly, že má schopnost pomáhat a intervenovat v obtížných situacích. I když nikde explicitně neprojevuje, že je k dispozici, lidé se k ní obrací,

aniž bych věděla, proč právě k ní přicházejí.

„No jako obecně si myslím, že v průběhu toho mého života jsem hodně přitahovala lidi, který něco trápilo a nějak jsem jim intervenovala, aniž bych věděla, co dělám.“ (3. 108-109).

Respondentka vidí tyto zážitky jako první náznaky toho, že by práce s lidmi mohla být jejím osudem. Zároveň se fascinuje profesí pomáhajících profesí a má zájem o psychologii a snovou interpretaci, což ji vede k myšlence, že by mohla využívat sny k pomoci lidem v jejich vztazích. Také si pamatuje, že koupila knihu o používání snů v párovém poradenství a terapii, což jí inspirovalo k přemýšlení o možnostech, jak by mohla využít svého zájmu o psychologii a pomoc lidem. V knihovně si náhodně vybrala knihu Sigmunda Freuda "Výklad snů" a rozhodla se psát o výkladu snů jako svou ročníkovou práci na gymnáziu. Tato zkušenost ji motivovala k prozkoumání psychologie a snů dále. Začala se zabývat Freudovou a Jungovou teorií a snažila se je aplikovat na své sny. I když některé její pokusy byly možná poněkud divoké, zjistila, že se jí tímto způsobem soustředění na sny život zlepšuje. Její učitelka ji povzbudila, aby psala o svých zážitcích jako odbornou práci pro středoškolskou soutěž.

„Mě to prostě vždycky táhlo k těm psychologickým knížkám a tam jsem si vytáhla „Výklad snu“ od Freuda prostě taky vlastně jako, úplně nahodile, že si to přečtu, ani to nebyla „jako tak jdu do knihovny a teď si vyberu nějakou knížku a o tom budu psát.“ Ne, prostě jsem šla do té knihovny, vytáhla jsem si nějakou knížku, pak jsem si ji otevřela a říkala jsem si, ty jo, vždyť to je vlastně super, já mám v knihovně tu knížku o používání snů, teď tady mám toho Freuda, tak já budu psát o výkladu snů. A psala jsem o výkladu snů. No, takže, a to nějak jako nastartovalo i hodně to moje přemýšlení i jako o tom, že můžu studovat psychologii, že vlastně, jsem se tím začala nějak jako zabývat téma snama hodně Freudem, Jungem.“ (4. 137-145).

Touto cestou se začala více zajímat o psychologii a rozhodla se, že bude studovat psychologii na vysoké škole. Toto rozhodnutí nepřišlo po dlouhém přemýšlení, ale spontánně, což ukazuje na to, jak moc ji tato oblast zajímá a motivuje.

„A od té doby jsem si jako řekla, tak jo, tak já půjdu studovat psychologii. A taky to nebylo, že bych nad tím nějak jako hodně přemýšlela, ale prostě mě to napadlo a řekla jsem si, no tak jo a.“ (4. 162-164).

Téma D5: Snění

Respondentka vnímá tak, že aktivní zapamatování si snů a zaměření se na ně může zvýšit pravděpodobnost, že si budeme další sny pamatovat, zatímco ignorování snů a nevěnování jim pozornosti může snížit pravděpodobnost, že si je zapamatujeme. Tím, že si uvědomujeme sny a dáváme jim pozornost, tedy vlastně posilujeme naši schopnost si sny pamatovat a vnímat je jako součást našeho životního prožitku.

„Když se vzbudíte, a něco si jako vybavíte si nějaký fragment a tu pozornost mu nevěnujete, tak tím podle mě snižujete tu pravděpodobnost, že si ten další sen zapamatujete. A už třeba jenom to, že se vzbudím, vybavím si nějaký fragment, teď si řeknu, ty, jo, jo, tohle se mi zdálo a nechám to být tak tím nějak jako posiluju to, že se mi ten sen bude zdát.“ (5. 182-186).

Téma D6: Oceňování jako motivace

Zdá se, že schopnost respondentky věnovat pozornost a aktivně se zapojovat do situací jí přináší pozitivní výsledky. I když některé události mohou působit jako náhoda, její nasazení a schopnost se adaptovat a reagovat na situace hraje klíčovou roli v tom, jak se věci vyvíjejí. Její přirozené schopnosti v terapeutickém prostředí jsou zřejmě hodnoceny jako mimořádně užitečné a profesionální. Její schopnost učit se z nových zkušeností a přizpůsobovat se novým situacím je významná a bude jí jistě prospěšná i v budoucí kariéře.

„Když jsem se bavila s těma terapeutama, který tam pracovali, tak mi vlastně dávali feedback, jakože takhle nadanýho člověka tam ještě nikdy neměli. Že jako jsou překvapení z toho, čeho si všímám, jak nad tím přemejšlím, pak mě nechali i výst nějaký program a vlastně se mě zeptali, „Chceš?“ a já „Jo“, no tak jo, proč ne vlastně a vůbec jsem tam neměla zatím jako nějaký strach.“ (6. 241-245).

Je úžasné vidět, jak se tyto pozitivní zpětné vazby stávají oporou v těžkých chvílích a jak ji pomáhají najít směr. Její schopnost hledat a přijímat podporu a uznání od druhých je důležitá pro její osobní růst a sebevědomí. Je skvělé, že je schopná vidět své úspěchy a zároveň využít podpory, kterou ji poskytují terapeuti a ostatní lidé kolem ní. To ji pomáhá nalézt jistotu v tom, co dělá, a dává jí to sílu pokračovat vpřed.

„Takže i jako já, já mám pocit, jakože já něco dělám, dělám to tak jako nejlíp, jak umím a

vlastně to, že ty lidi mi na to dávaj takhle silnou zpětnou vazbu, která je extrémně pozitivní, mě jako utvrzuje v tom jako OK, tohle, tohle mám dělat. A většinou to jako vždycky přichází ve chvíli, kdy, přesně jako mám třeba hroznej strach.“ (7. 269-272).

Téma D7: Láska, otevřenost a svoboda

Respondentka identifikovala lásku jako jednu z klíčových hodnot ve svém životě. Její schopnost vidět důležitost vztahů a lásky v kontextu ostatních hodnot je hluboce působivá. Mluví o tom, že kvalita našich vztahů ovlivňuje naše pocity štěstí a pohody mnohem více než materiální bohatství nebo svoboda. Láska a bezpečí, které s ní souvisejí, vnímá jako základní potřeby lidského života.

„Vlastně to, jestli ty vztahy máme, nebo nemáme dobrý, to podle mě, pak ovlivňuje to, když žijem nějak nesvobodně, jak nám v tom je. Ale když tady tu lásku nezažíváme, tak podle mě ať už jsme jako sebe zdravější, sebe bohatší, žijeme ve svobodné zemi, žijem si tak, jak chcem, (..) tak stejně si myslím, že ten člověk z toho nemůže mít takovou radost, jako kdyby tu lásku měl.“ (7. 293-297).

Její schopnost naslouchat vlastní intuici a žít podle svých hodnot je nesmírně inspirující. Respondentka věří v to, že každý má možnost nalézt svůj vlastní smysl života, a důvěra v procesy vlastního života může člověku poskytnout sílu a jistotu, která umožní čelit výzvam s odvahou a přijímat nové zkušenosti s otevřeností a důvěrou.

„Pro mě je tam důležitý to, že nějak jako, (..) u sebe teďka primárně, poslouchám nějak tu svoji intuici a jdu tou cestou. A mám pocit, že to, ze mě jako apriori dělá dobrýho člověka, že prostě. Žiju ten život, kterej žít mám a věřím, no i vlastně ta hodnota té víry a věřím v to, že jako nikdo tady není od toho, aby žil nějak špatnej život. A když se k tomu uchyluje, tak je to proto, že ne, nezná tu svoji cestu, nebo se z ní třeba hodně odklonil.“ (8. 310-315).

Téma D8: Smysl v poslání pomáhat

Respondentka nalézá sílu a smysl v poslání pomáhat druhým v jejich životních cestách. Její schopnost vnímat krize jako příležitost k růstu a hledat pozitivní perspektivy je inspirující. Respondentka se snaží být pro lidi oporou a dodávat jim odvalu.

„Já spíš nějak jako to poslání vnímám v tom být tam pro ty lidi. Být tam s nima a dodávat jim odvalu aby, (...) aby se tím jako nenechali převálcovat, že i třeba to, je, jakože vlastně veškerá krize je i růst. A já věřím tomu, že všechny ty krize se nám dějou z nějakých důvodů. A v zásadě jako s každou tou krizí, my si můžem vybrat, že porostem. Takže to spíš jako vnímám, takže já tam jako s nima chci být, chci tam být pro ně dodávat jim tu odvalu a třeba hledat na to nějaké jako pozitivnější náhled, nebo s nima jít jako vedle nich vlastně jít do toho bodu, než na to oni sami najdou ten pozitivní náhled.“ (8. 331-337).

Schopnost respondentky všimnout si synchronicity a nahodilostí naznačuje, že má cit pro hlubší souvislosti a možná i pro své vlastní poslání či cestu v životě. Je běžné, že v určitých životních etapách si začínáme klást otázky ohledně toho, co vlastně děláme na této planetě a jaký je náš smysl existence. Její schopnost reflektovat nad těmito otázkami a vnímat vzory a náhody v jejím životě může být klíčem k pochopení vlastního poslání a smyslu života.

„No, já myslím, jakože na tý střední, (...) jsem si nějak začala jako vychytávat, to nějaký moje poslání jako vlastně, co tady teda mám dělat na tý zemi.“ (9. 358-359).

Téma D9: Vliv spirituálních prožitků na volbu pomáhající profese

Respondentka hodnotí, že její zkušenosti s intenzivním spirituálním prožíváním sehrály důležitou roli v jejím rozhodnutí jít do pomáhající profese. To, že se cítila pevnější ve svém směru a že necítila žádné pochybnosti, je zajímavým indikátorem toho, jak moc tyto prožitky ovlivnily její rozhodnutí. I když se nad tím nezamýšlela, její intuice a spirituální vnímání jí vedly k tomuto rozhodnutí bez váhání. Její schopnost naslouchat těmto vnitřním hlasům a vnitřnímu vedení jí mohla poskytnout jistotu a odvalu jít za svým posláním, i když to znamenalo konfrontovat se s některými výzvami a rozhodnutími, jako bylo ukončení vztahu s jejím tehdejší partnerem.

4.4.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem D

Respondentka vyjadřovala své spirituální prožitky s hloubkou a poutavostí, což naznačuje, že tato témata pro ni mají zásadní význam. Základem jejího směřování k pomáhající profesi, jak uvádí byla zpočátku její fascinace životními příběhy, později se k fascinaci přidávali nahodilé

situace či náhodná setkání se s lidmi, nebo intuitivní prožívání a vnímání sebe sama. Všechna rozhodování, které na této cestě činila, jak studium psychologie či rozhodnutí pro profesi terapeuta se „děli samovolně“ aniž by nad nimi nějak racionálně uvažovala. Je fascinující, jak respondentka vnímá synchronicity a nahodilosti jako součást svého života. Tato schopnost naznačuje hlubší cit pro souvislosti a může být spojena s jejím hledáním vlastního smyslu existence.

Je možné, že právě prostřednictvím této schopnosti vnímání vzorů a náhod v jejím životě může respondentka objevit své vlastní poslání a smysl života. Tato reflexe a pozorování mohou vést k hlubšímu porozumění sobě samému a k dosažení většího pocitu naplnění a harmonie v životě. Je to proces, který může být velmi osobní a jedinečný pro každého jednotlivce. Je zajímavé, jak intenzivní spirituální prožitky mohou mít, tak silný vliv na životní rozhodnutí. Respondentka zjevně prožila hlubokou transformaci a tyto zkušenosti jí poskytly pevnost a jistotu ve směru, kterým se vydala. Je pozoruhodné, že tyto prožitky ovlivnily její rozhodnutí natolik, že necítila žádné pochybnosti a rozhodla se jít do pomáhající profese.

Je zřejmé, že respondentka má výraznou schopnost naslouchat své intuici a vnímat spirituální signály, což jí pomohlo najít svou cestu a posílit její odhodlání. Je důležité uznat, že prožívání takovýchto hlubokých zkušeností může být pro každého člověka jedinečné a může mít různý vliv na jejich životní rozhodnutí. Nicméně, je fascinující vidět, jak tyto prožitky mohou vést, k tak významnému a jasně orientovanému kroku v životě respondentky.

4.5. RESPONDENT E

Tato žena, ve svých 26 letech, pracuje jako asistentka na dětské klinické psychologii. Respondentka ve svém vyprávění popisuje své spirituální prožívání jako soubor menších událostí. Začala vnímat výzvy a těžkosti v okolí svého otce, který trpěl depresí a syndromem vyhoření, jako pobídku k aktivnímu jednání. Namísto zoufalství se rozhodla hledat způsoby, jak situaci svého otce zlepšit. Její reakce naznačuje nejen empatii a soucit, ale také schopnost přijmout vlastní iniciativu a hledat řešení. Zdá se, že tato zkušenost položila základ pro její budoucí práci v psychologii, kde se podobné situace často vyskytují.

Rozhovor s touto respondentkou je plynulý a působí dojmem, že respondentka má pro sebe

jasné výpovědi a závěry. Přirozeně se prolínající příběhové prvky s popisnými částmi a závěry přispívají k celkovému plynulému průběhu diskuse. Tato vyváženost umožňuje respondentce sdělit své myšlenky a zkušenosti způsobem, který je pro ni přirozený, a zároveň poskytuje čtenáři jasné a srozumitelné informace.

4.5.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem E

Téma E1: Motivace – „S tím se přece dá něco udělat“

Respondentka datuje svoje počátky směřování k pomáhající profesi do doby, kdy se její tatínek potýkal s těžkou depresí a syndromem vyhoření v zaměstnání. Tato situace ji motivovala k aktivnímu jednání a hledání způsobů, jak situaci zlepšit. Namísto zoufalství se rozhodla, že je třeba něco udělat. Toto uvědomění přišlo přirozeně a představovalo přehodnocení jejího přístupu k situaci, kdy místo pasivního přijímání stavu jako tragického, začala hledat možnosti a řešení.

„A vlastně to začínalo už někdy na začátku střední školy, kdy vlastně můj tatínek onemocněl těžkou depresí a vyhořel v zaměstnání. Takže jako syndrom vyhoření klasické ukázkové, a už tenkrát si pamatuju, že jsem se jednou nějak vzbudila a říkám si, nemůžeš z toho bejt ty zoufalá, pojďme něco jako udělat. A to přišlo úplně samo. Hmm ((přemýšlí)) to přehození z toho, že, „Ježiš my jsme teď kon ty chudáčci, že jejich tatínek je nemocnej“ tak do toho jako, „s tím se přece dá něco udělat.“ (1. 12-17).

Respondentka popisuje sen, který měla kolem svých sedmnácti let, během doby, kdy se její otec potýkal s nemocí. Ve snu se nachází v nemocnici se zlomenou nohou a pocítuje frustraci, protože nemůže sportovat, což bylo něco, co milovala. Přichází však sestřička a nabízí jí možnost rehabilitace místo pasivního čekání. Tento sen mohl symbolizovat proměnu přístupu k životním výzvám a problémům, přesun od bezmocnosti k aktivnímu řešení a hledání možností.

„A probudila jsem se z toho a říkám si, „no jo vlastně vždyť, to to se aplikuje na tělo, tak to přece může se dát aplikovat i na tu duši“. Jo, že nějaká, jako prostě si říkám úplně duševní rehabilitace.“ (1. 31-33).

Téma E2: Propojení psychologie a umění

Respondentka se původně snažila bagatelizovat své pocity během puberty a připisovala je pouze hormonálním změnám. Nicméně začala si všímat, že se jí do cesty dostávají knihy se sociálními nebo psychologickými tématy, ačkoliv se na ně nechtěla zaměřovat.

„No, ale vlastně ten svět, mi to nějak začal házet jako pod nohy.“ (2. 46-47).

Tento opakovaný výskyt témat spojených s emocemi a psychikou byl možná indikátorem toho, že tyto oblasti se mohly stávat pro respondentku stále relevantnějšími a inspirativními.

Poté, co narazila na knihu zaměřenou na propojení duševního projevu s uměleckým směrem, se její zájem o tvořivost a umění prohloubil. Tato zkušenost s uměleckým vyjádřením duševních prožitků mohla sloužit jako forma terapie nebo výrazu emocí, které se tehdy snažila potlačovat. Také naznačuje, že se její zájem o psychologii a duševní procesy postupně prohluboval, a to již od mládí.

„Pak jsem narazila úplně náhodou na knížku, která prostě nemůžu, si už roky vzpomenout, jak se jmenovala, ale bylo to spojený jako projevení toho duševního do uměleckého směru. Jo, nějaká nějaká kreativita duše spojená s psychologií.“ (2. 53-56).

Téma E3: Náhodné události „samo se to děje“ a výklad snů

Respondentka popisuje, že se nejen setkávala s knihami zabývajícími se sociálními a psychologickými tématy, ale také projevovala zájem o tvorbu uměleckých děl. Když se jí nedařilo tvořit obrazy pomocí akrylových barev, obrátila se k uhlíku a začala tvořit. Tento druh tvorby se zdá být spontánní a intuitivní, přičemž respondentka často zobrazovala ptáky. Tato aktivita může naznačovat, že vytváření uměleckých děl sloužilo jako forma samo-vyjádření nebo terapie, což mohlo pomoci respondentce vyrovnat se s emocemi a prožitky, které tehdy procházela.

Respondentka sdílí, že později začala zažívat sny, ve kterých padá z budov, ale dokázala roztáhnout ruce a létat. Tato zkušenost sny ovlivnila a přiměla ji k zamyšlení nad jejich významem. Zmiňuje také, že zkoumala výklady snů týkající se ptáků, ale tyto výklady byly různé a neposkytovaly jasné odpovědi. Tento proces snové reflexe může svědčit o

respondentčině zvědavosti a touze porozumět svým vnitřním prožitkům a symbolům.

Interpretuje tyto sny jako symbolický projev své vnitřní síly a schopnosti se povznést nad vlastní obavy a omezující překážky.

„A (..) vykládám si to tak, že vlastně ve mně je asi něco prostě ta nějak nemocná část toho mozku. A tímhle mi to dává najevo, že já se dokážu vznést, že to dokážu sama. Prostě sama sebe povznést jako, jo.“ (3. 83-85).

I přesto, že se bojí výšek, sny ji konfrontují s touto situací a ukazují jí, že je schopná překonat své strachy a dosáhnout kontroly nad svým životem. Tento symbolický význam snů reflektuje její vnitřní sílu a odhodlání překonávat vlastní hranice.

„Nejdřív padám a pak se mi povede jakoby těma rukama najít tu kontrolu a dokážu třeba někam doletět. Ale většinou ten sen rychle skončí. Nikdy, nikdy jsem se nedo, nedo, nedoletěla jsem na nějakou jinou budovu ((smích)) jsem nikdy nedostala.“ (3. 90-92).

Dále respondentka popisuje, jak její sny o létání a pádu symbolizují období zátěže nebo stresu v jejím životě.

„A hodně se mi to propojuje do toho, že vlastně, když je nějaký zátěžový čas, nějaký zátěžový období, třeba mám hodně, hodně, hodně toho v práci, nebo teď je zkouškový, tak se mi tenhle ten sen většinou stane a беру to tak jako takovou připomínku, že já nad tím můžu vzít tu kontrolu.“ (3. 98-101).

Tyto sny ji konfrontují se strachy a překážkami, ale také jí dávají pocit kontroly a schopnosti překonat obtíže. Interpretuje tyto sny jako připomínku, že i v nejtěžších chvílích má schopnost vzít si kontrolu a postupovat malými kroky směrem ke zlepšení. Její přístup k životu je takový, že se snaží hledat pozitivní a konstruktivní způsoby, jak se vyrovnat se stresujícími situacemi, a využívá své sny jako inspiraci a podporu.

„Ale vlastně mi přišel ten sen a já jsem se vzbudila a říkám, fajn, takže, prostě malý krůčky, když se znova učíte s tou chůzí, s tou zlomenou nohou chodit, tak malý krůčky. Takže i já jsem v tom propadu volila malý krůčky. Ráno z postele prostě jedna noha druhá noha, zvednout ten zadek jo, a teď potřeba něco vypít, zapnu konvici, dám tu vodu, zapnu jí, jo a takhle přesně další a další dny, dokud mi nebylo líp prostě malý kroky.“ (3. 108-112).

Téma E4: Vizuální a sluchové vjemy – jako součást spirituálního prožívání

Respondentka popisuje, jak se v jejím životě prolínají různé události a zážitky, které ji vedou k poznání a osobnímu rozvoji.

„A tím, co ke mně chodí v tom světě. Myslím tím vizuální vjemy.“ (3. 117-118).

„A oni tam měli nějaký svoje rádio puštěný a vlastně tam přišla reklama, že v Liberci tam a tam, že se bude konat přednáška, že vlastně přijede ten pan Radkin Honzák, a bude se vlastně povídat o jako těžký depresivní poruše, (..) o tom jak, jak na to a jak jako z lidskýho pohledu pro laiky jo. Takže to jsem najednou slyšela ušima z toho rádia a teď jsem tomu nějak nevěnovala pozornost a pak říkám, a (..) teď já jsem to stejně zavnímala a přesně jsem i si zapamatovala. Kde to teda je, to už teď nevím, ale kde, kdy to mělo bejt jo. A to ve mně zůstalo, jako že to bylo wow, prostě, tak já něco tady hledám a ono to prostě přijde jinudy.“ (4. 129-135).

Respondentka nejenže hledá pochopení a inspiraci ve vědění, jako je psychologie a biologie, ale také ve spirituálních a filozofických konceptech, jako je fenomenologie. Její cesta se stává směsicí náhodných setkání, knih, snů a zkušeností, které ji vedou k pochopení sebe sama a světa kolem sebe.

„No a hodně se třeba ráda věnuju i minerálům a jako jejich jako síle nějaká síla země, síla a aha, ano, ano ((smích)) a síla vesmíru prostě, a takhle.“ (4. 136-137).

Zdá se, že její život je plný synchronicity a nahodilostí, které ji vedou k pochopení a osvícení. Její otevřenost novým zkušenostem a schopnost nalézt smysl a inspiraci v různých situacích jí umožňuje nejen prohlubovat své poznání, ale také pomáhat a inspirovat druhé, což se odráží i v její práci jako asistentka na dětské klinické psychologii.

Téma E5: Směrování k volbě pomáhající profese – směr kupředu

Respondentka popisuje, jak se v jejím životě vynořují různé události a zkušenosti, které ji vedou k poznání a změně. Klíčovým okamžikem bylo sledovat zlepšení svého otce během jeho boje s depresí a uvědomit si sílu změny v režimu a prostředí. Tento zážitek ji inspiroval k zájmu o

psychologii a pomáhání druhým, což ji nakonec vedlo k práci v poradně pro oběti trestných činů.

„Když měl tatínek tu depresi a prostě jsem o tom hodně studovala a začali jsme doma věci dělat jinak. Jinak jsme uspořádali režim, a tak různé opatření a jemu se vlastně rychleji ulevilo, a v tu chvíli, to byla chvíle, kdy jsme seděli u stolu, a on dokázal vypít celý čaj a sníst 2 kusy bábovky. A v tu chvíli já jsem si řekla „on to snědl, on to vypil, předtím mu to nešlo, takže on prostě jde jako kupředu“.“ (6. 207-211).

Její setkání s kolegyní v kavárně, skrz kterou se dostala ke kontaktu na poradnu Bílého kruhu bezpečí, bylo klíčové pro její další směřování. Respondentka se dlouhodobě zajímala o oběti trestných činů.

„Tak mě začala zajímat tematika obětí trestných činů.“ (6. 217).

Tato náhodná událost jí otevřela novou cestu, která ji dovedla k práci, která ji naplňuje, přináší smysl, a nakonec ji dovedla do poradny pro oběti trestných činů, kde chvíli působila jako asistentka.

Respondentka během rozhovoru zaujímá aktivní roli nejen jako vypravěčka, ale i jako pozorovatelka svých vlastních myšlenek a pocitů. Její schopnost reflektovat nad svými zážitky a dotazovat se sama sebe přidává hloubku a autenticitu do konverzace. Tento proces sebereflexe jí pomáhá lépe porozumět sobě sama a sdílet své příběhy s vědomím vlastní identity a emocionálního prožitku. Je to inspirativní přístup, který ukazuje schopnost sebereflexe a otevřenost k vlastnímu vývoji.

„Další moment, kdy ona řekla, no, já vlastně pracuju jako v pedagogicko-psychologický poradně, ale jezdím zároveň do Bílého kruhu bezpečí. A říkám, a co to je jako že to neznám prostě? A ona, no to je poradna pro oběti trestného činu a já (..), jo jako, jako vy tam děláte? ((smích)) A jako úplně to byl jako šok a přesně jsem si řekla, já vždycky jako koukám nahoru a říkám, „Bože, ty jeden!“ ((smích)) prostě takhle na něj hubuju prstem a říkám ty jeden. A jako nejsem úplně věřící, ale, taková ta moje energie vesmíru, já tomu prostě říkám, bůh, mě se to líbí, souzním s tím. A takže v těchhle momentech, kdy mě to docvakne, tak si říkám, ty jeden, ((smích)) jo tam nahoru a představuju si ho, jak se kouká na mě dolů a říká, „no to ti to trvalo“ ((smích)), no. Takže, takže tohle jsou moje momenty, většinou je to velký překvapení.“ (6.

227-236).

Její příběh ukazuje, jak se v životě můžeme setkat s neočekávanými situacemi a jak mohou tyto události vést k osobnímu růstu a změně. Její otevřenost a schopnost najít smysl v různých zkušenostech jí umožňuje objevovat nové cesty a příležitosti.

Téma E6: Lidství jako hodnota

Respondentka se v rozhovoru zaměřuje na hodnotu lidskosti a péče o sebe navzájem. Vzpomíná na dobu adolescence, kdy ji zaujalo, jak lidé dokážou být krutí k sobě navzájem, a to i v souvislosti s událostmi jako byla vražda či vyhlášení konce světa. Tyto zážitky ji vždy vracejí k myšlence důležitosti lidskosti a péče o druhé, ať už jsou v okolí hodní lidé nebo ne. Věří, že i ti, kteří nejeví vděčnost nebo jsou arogantní, nakonec pochopí hodnotu péče a ochoty pomoci. Tato víra ji posiluje a učí trpělivosti a schopnosti porozumět různým pohledům. Zároveň věří, že i malá gesta péče a laskavosti mohou mít dlouhodobý pozitivní dopad, který se šíří dál do světa.

„A jak je to prostě, no těch prožitků je málo, ale o to víc ve mně, vlastně se jako vrací tohleto, takže ta hodnota toho lidství (..) to, že to vlastně má cenu těm lidem pomoci, i když oni zrovna o to nestojí, nebo jsou arogantní, tak vždycky se doberu toho, že oni na to přijdou časem.“ (7. 261-264).

Téma E7: Vliv spirituálních prožitků na volbu pomáhající profese

Respondentka hodnotí, že její zkušenosti se spirituálním prožíváním sehrály důležitou roli v jejím rozhodnutí jít do pomáhající profese. Dále zdůrazňuje, že tyto zážitky a její zájem o psychologii a spirituality jí pomáhají vyrovnat se se životem a dávají jí smysl. Bez těchto prvků by se asi necítila šťastná. Zvláště oceňuje to, co se naučila z psychologie, a považuje to za klíčové pro svůj vnitřní rozvoj. Myslí si, že toto pochopení jí v mnoha směrech zachránilo život. Její zkušenosti s psychologií jí poskytují hlubší vhled do sebe sama a do fungování lidské mysli, což jí pomáhá lépe porozumět sobě i ostatním lidem.

„Ale nejvíc to přiřazuji tomu, že bych fakt se nedozvěděla o tý psychologii. O tom celým balíčku, kterej, kterej ta psychologie nese. To, co jsem jmenovala vlastně. Takže to hodnotím velmi

kladně a myslím si, že mě to svým způsobem jako zachránilo život, protože se obávám, že bych třeba tady nebyla, jo.“ (8. 322-325).

Téma E8: Charakteristická kvalita rozhovoru

Respondentka projevovala hluboký zájem o témata spirituálního prožívání a osobního rozvoje. Její schopnost klást si otázky a reflektovat na ně naznačuje, že má silnou introspektivní schopnost a že jí tyto téma opravdu zajímají.

Její neverbální komunikace ve formě smíchu může být známkou jakéhosi uvolnění a komfortu v diskusi, ale také může sloužit jako způsob vyjádření emocí či humoru. Je skvělé, že takové rozhovory mohou být inspirující a poskytovat nám příležitost k hlubšímu pochopení různých aspektů života a lidského prožívání. (2. 73), (3. 92), (3. 117), (4. 123), (4. 137, 141, 146, 161, 162, 165), (6. 217), (6. 223, 230, 234, 235, 238), (7. 257, 266), (8. 306, 314, 330), (9. 351, 352), (9. 358).

4.5.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem E

Respondentka hovořila velmi plynule a souvisle o svých spirituálních prožitcích a životní cestě směrem k pomáhající profesi. Bylo patrné, že si téma pečlivě promýšlela a měla jasnou představu o svých myšlenkách. Podrobně popisovala své první klíčové zážitky spojené s nemocí svého otce a hledáním odpovědí na životní otázky, které jí tato situace přinesla. Dále zdůraznila význam svých introspektivních otázek, které směřovaly k hlubšímu pochopení sebe sama a svého místa ve světě.

Zvláště důležitá byla pro respondentku náhodná setkání s různými lidmi, kteří jí předali důležité informace a otevřeli jí nový pohled na svět. Z těchto setkání čerpala inspiraci a posunula se dál ve svém osobním i profesním rozvoji. Důležitou roli hrály i vizuální a sluchové vjemy, které jí pomáhaly vnímat své okolí a chápat jeho různé aspekty.

Změna postojů k vnějšímu světu byla pro respondentku klíčová. Namísto zaměřování se na negativní stránky života „proč to nejde“ začala nacházet radost v drobných pozitivních věcech a hledat možnosti, jak se posouvat vpřed. Důraz kladla na vzdělávání v oblasti psychologie a

jejím propojení s uměním a pomáháním lidem, což považuje za esenciální pro svou práci v pomáhající profesi.

Respondentka jednoznačně označuje vliv svých spirituálních prožitků za zásadní při volbě pomáhající profese. Tyto prožitky jí poskytly hlubší porozumění sobě sama, okolnímu světu a potřebám druhých lidí. Její spirituální zkušenosti jí pomohly nalézt smysl a poslání v pomáhající profesi a motivují ji k tomu, aby svými znalostmi a empatií mohla pozitivně ovlivňovat životy druhých. Tímto způsobem se stávají klíčovým faktorem, který ji řídí a naplňuje v práci a životě obecně.

Základní hodnotou směřující k pomáhající profesi pro respondentku je „lidství“ a schopnost vcítění do situace druhých.

4.6. RESPONDENT F

Je to fascinující příběh ženy, 44 let. Příběh respondentky vypovídá o její zkušenosti s těhotenstvím a porodem, která jí hluboce ovlivnila ve směřování v životě i kariéře. Momentálně studuje na vysoké škole obor sociální práce a zároveň dobrovolně pomáhá v neziskové organizaci, která se stará o lidi s chronickými duševními problémy.

Respondentka je výrazným příkladem toho, jak osobní zkušenosti mohou poskytnout jasnost a inspiraci pro budoucí kroky. Její rozhodnutí věnovat se sociální práci a pomoci lidem je pozoruhodné a ukazuje její silnou touhu poskytnout podporu a pomoc těm, kteří ji potřebují. Její angažovanost v neziskové organizaci a studium sociální práce jsou důkazem jejího závazku vůči této oblasti a snahy o pozitivní změny ve společnosti. Po ukončení studia se plánuje uplatnit jako case manager v centru duševního zdraví, což je obdivuhodný cíl, který jistě přinese mnoho prospěchu lidem trpícím duševními obtížemi. Její příběh je inspirativní a ukazuje sílu lidského rozhodnutí a odhodlání.

4.6.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem F

Téma F1: Zásah vyšší moci – klíčový vliv na volbu profese

Respondentčin příběh je opravdu silný a dojemný. Zdá se, že její zkušenost s těhotenstvím a porodem byla mimořádně intenzivní a nasměrovala ji k hluboké reflexi nad smyslem jejího života a směřováním kariéry. Je pozoruhodné, jak si v situaci, která mohla být tragická, cítila vedená něčím vyšším, co ji nasměrovalo ke správnému rozhodnutí jít do nemocnice. Její odhodlání a touha pomáhat lidem, která vychází z této zkušenosti, je nesmírně obdivuhodná.

Její spojení s duchovní dimenzí její zkušenosti je fascinující. Je to připomínka toho, že i v nejtemnějších chvílích může být přítomno něco vyššího, co nás vede a poskytuje nám sílu a jistotu. Respondentčino odhodlání a vnímání své role jako něco víc než jen práci, ale jako závazek k pomoci a podpoře druhých, je inspirativní a ukazuje její jedinečnou sílu a vnitřní světlo.

Respondentka vidí tuto zkušenost jako zlomový moment, který jí pomohl pochopit, jak důležité je duševní zdraví a podpora lidí v obtížných situacích. Proto se rozhodla věnovat svou budoucnost práci s lidmi v oblasti duševního zdraví a pomáhat jim najít cestu k lepšímu životu. Pro ni je tento moment uvědomění klíčový a považuje ho za duchovní zážitek.

„Já si myslím, že fakticky to bylo něco nadpřirozeného, co mě vedlo a vede do té pomáhající profese.“ (3. 139-140).

„Rozhodně, ten moment uvědomění, že mám být někde, považuju, a že mě něco vedlo, abych fakticky v ten správný čas byla na správném místě a ty lidi by mohli pomoci ((smích)), tak fakt označuju jako spirituální.“ (3. 142-144).

„Vidím to jako zásadní, no vidím to jako zásadní, protože jsem hodně dlouho přemýšlela nad tím, jakože mi něco někdo dal jako druhou šanci, že kdybych vlastně tohle neuposlechla, tak tady nejsem, nejsem tady ani jako já, ani můj syn. A (..) takže, ano tohleto vidím jako fakt zásadní no.“ (4. 158-161).

Téma F2: Změna životních hodnot

Respondentka se domnívá, že se její hodnoty v průběhu času změnily. Předtím se vnímala jako

sobecká osoba, které bylo úplně jedno, co se děje okolo ní, a neměla potřebu aktivně pomáhat ostatním.

„A (..) no, myslím si, že hodnoty jsem rozhodně si přeházela. Hmm ((přemýšlí)) to, co bych řekla, že nastala jako výrazná změna, tak předtím bych se charakterizovala jako člověka, kterej je jako hodně sobeckej. A je mu, je mu ne, že by mi bylo úplně jako jedno, co se děje okolo mě to ne, ale, ale vlastně, (..) neměla jsem tu potřebu, jakou pomáhat, jako mám teď. Takže myslím si, že tohle to byl, to byl, a jako zásadní, zásadní obrat u mě.“ (6. 166-170).

Nicméně nyní považuje za důležité, aby lidé v jejím okolí byli šťastní a spokojení, a cítí potřebu být pro ně vyslechnutím. Její zkušenost s porodem a téměř fatální situací jí pomohla uvědomit si důležitost duševního zdraví a potřebu péče o druhé. Tato zkušenost také způsobila, že se poprvé začala zabývat myšlenkou smrti, která ji předtím nikdy nenapadla. Vzhledem k tomu, že kolem ní lidé zřídka umírali, považovala smrt za vzdálenou a nepřemýšlela o ní.

Navzdory jejímu přání pomáhat druhým a poskytovat jim podporu, se však stále necítí připravena na myšlenku smrti, ať už svých rodičů nebo klientů. Její pokus pracovat v domově důchodců jí ukázal, že se necítí připravena na konfrontaci se smrtí ani na stáří svých rodičů.

„Já jsem nad smrtí vůbec asi nikdy nepřemejšlela. Mě do té doby vůbec téma smrti nenapadlo. A protože, já vlastně už, kolem mě do té doby lidi neumírali. Jo, takže pro mě to bylo takový něco neskutečně, jako vzdálenýho a v rámci toho života jsem vůbec se smrtí nepočítala. Takže vlastně to, že člověk je smrtelnej, jsem si uvědomila v ten moment, kdy opravdu šlo asi o život, no. A je pravda, že do teďka na smrt nejsem jako připravená.“ (4. 173-178).

Její zkušenost ji také naučila vidět dobro v lidech a uvědomit si, že ti, kteří páchají zlé činy, často prošli traumatem. Věří, že většina lidí je v základu dobrá, a tato víra ji vede k poznání, že láska je silnější než zlo.

„No a láska hnedka ((smích)) v opozitu. A (..) no, myslím si, že tohleto mě ten spirituální zážitek jako taky naučil a vidím v lidech to dobro. Prostě dobro je v těch lidech. A, a uvědomila jsem si, že ty lidi, kteří dělají zlí věci, tak vesměs jsou to lidi, který museli projít nějakým neskutečně traumatizujícím zážitkem, protože jinak věřím v to, že lidi jsou prostě dobří.“ (4. 187-189), (5. 190-191).

Téma F3: Láska, dobro a víra v něco vyššího

Respondentka se cítí rozpolcená ohledně svého vztahu k víře a náboženství. I když má pocit, že existuje něco vyššího, co by se dalo přirovnat k Bohu, necítí se pohodlně v kostele a má vnitřní problém s pojmem Boha. Přesto věří, že láska je zásadním prvkem ve svém životě a cítí k ní hluboký vztah.

„Když bych byla věřící, řeknu možná láska v boha ((smích)), ale furt s tím, s tím bohem, takže jakoby vnitřně jako zápasím velmi podobně jako s tou smrtí. A není mi dobře v kostele ((smích)). Je to hrozně zajímavá věc, byť jako mám, mám to, že věřím v to, že něco někde je, ale nejsem schopná to popsat jako bůh. Mám s tím fakt nějaký jako problém vnitřní, ale prostě něco.“ (5. 196-200).

Její transformace spočívá v tom, že se otevřela lásce k lidem kolem sebe a přestala být zahleděná jenom do sebe. Pociťuje, že její oči byly otevřeny a nyní vidí více lásky a dobra ve světě než dříve. Místo toho, aby se soustředila jen na sebe, cítí potřebu být součástí toho, co přináší dobro lidem kolem sebe.

„No, takže jako ta proměna je to, že ta láska. No a to, že ty lidi daleko víc vidím a vnímám, že nejsem zahleděná jenom sama do sebe, jako fakticky sobecky, jako to bylo předtím. Takže to bych řekla, že my byly otevřeny oči. A (..) vidím víc ty lidi v té lásce než v čemkoliv jako jiným, v tom dobru dobro a láska no.“ (5. 200-204).

„A já jsem přesvědčená o tom, že to vím((smích)). Že je v nich to dobro, no.“ (5. 210).

„Jo to asi asi je úplně v pohodě pro mě, že není to nutný to pojmenovat a vlastně můžu říct, a i to tak jako cejtím, že jsem věřící. Nejsem věřící v boha, ale jsem věřící.“ (5. 218-219).

„No něco, něco něco. No přesně ((smích)), přesně energie jako no, no.“ (5. 221).

Téma F4: Spirituální prožívání v různých formách

Respondentka reflektuje, že spirituální zkušenosti ji provázely celým životem, avšak byla příliš tvrdohlavá na to, aby je přijala. Jednou z prvních byla zkušenost, kdy její matka vyprávěla o

setkání se svým zemřelým strejdou. To ji přivedlo k uvědomění, že existuje něco nadpřirozeného, ale přesto zůstávala skeptická jako tvrdý realista.

Dalším zásadním momentem byl den, kdy se její otec rozloučil s ní jako stín u záclony. Tento zážitek ji naplnil pokojem a klidem, což ji utvrdilo v pocitu, že existuje něco vyššího, co jí říká, že všechno bude dobré.

„A já jsem se tenkrát jako probudila a vlastně jsem viděla takovej jako stín mihnout se u, u záclony a říkala jsem si, jo, to je to světlo, že jo, to to slunce ty paprsky, a cejtla jsem najednou hroznej klid a hroznou jako spokojenost, protože jsme byli fakt měsíc úplně vystresovaný a po hrozně dlouhé době jsem cejtla, cejtla jako takovej pokoj, fakt pokoj a takový to, jakože mi něco nahoře říkalo zase něco nahoře, něco odněkud, mi říkalo, “Všechno už bude dobrý, všechno už bude dobrý.“ (6. 258-263).

Poté zjistila, že tento den zemřel její otec. Tyto zkušenosti ji otevřely možnosti víry a spirituality, ačkoli zatím neměli úplně souvislost s její profesní dráhou v pomáhající profesi.

Respondentka hovoří o tom, že své sny zatím ignoruje, i když ví, že mají silný potenciál díky svým studiím. Nicméně si uvědomuje spojení se svým bratrem a jeho bouračkou, kdy měla intuici, že se něco děje, a poté se dozvěděla o nehodě. Tato schopnost vnímat napojení na své blízké ji fascinuje.

„Ale (..) no i napojení na mýho bratra. Jako taky jsem věděla, že se něco jako stalo tenkrát, když měl bouračku. Tak to jsem věděla, že je něco špatně, protože jsem nemohla spát, a (..) vlastně měla jsem potřebu ho kontaktovat a pak jsem se dozvěděla, že, že, že má bouračku. Což jsem normálně nemívala. Takže takové nějaké, já nevím šestej smysl, něco takovýho a napojení na ty své blízký.“ (7. 276-280).

Téma F5: Síla intuice

Respondentka se směje a sdílí, že často využívá svou intuici při interakci se svým nadřízeným, který je zaměřený na výkon a pragmatický.

„Tak nejvíc využívám teda proti svému šéfovi jo ((smích)). Takže jako dost často se mi stává, že vůbec jako s tím člověkem, kterej je nastavenej na výkon, a tak neskutečně jako, vůbec

samozřejmě nevěří na žádný jako věci a, a je hrozně pragmatickej a neskutečně jako zemítej, ale neskutečně jako chytřej člověk jo jako tomu byznysu rozumí a umí to.“ (7. 303-307).

I když je to pro ni náročné, snaží se najít řešení, zejména pokud jde o pomoc lidem, kteří ji potřebují. Má tendenci směřovat lidi ke správným odborníkům, díky kontaktům získaným ve škole, a ujišťuje je, že není špatné požádat o pomoc a že není potřeba to dělat sami.

„Ale vždycky se snažím ty lidi, který opravdu potřebujou pomoct a já vím, že to není v mých silách, tak nasměřovat jako na ty správný lidi, který mu můžou pomoct.“ (7. 312-314).

Respondentka se snaží porozumět své schopnosti ovlivňovat události a vytvářet pozitivní budoucnost prostřednictvím svých myšlenek a víry.

„No právě úplně jako nerozumím vlastně týdle jako schopnosti, ale fakticky jako to tak funguje, že že vždycky si říkám, nesmím jako chtít nic jako špatně jo a vždycky i se snažím s tím šéfem, že ta schůzka nebude jako proč to není, proč nemá být nejenom jako pro můj prospěch, ale i pro jeho prospěch.“ (8. 324-327).

Věří, že když něco opravdu chce a neochabuje ve své víře, často se to splní. Má pocit, že je schopna ovlivnit situace a vytvářet pozitivní změny svým vnitřním nastavením a silnou vírou. Její motto "Stačí chtít, věřit a něco málo pro to udělat a stane se to" ji vede k tomu, aby věřila ve své schopnosti a aktivně pracovala na dosažení svých cílů.

„Jakože stačí chtít, věřit a něco málo pro to udělat a stane se to, jo. Že, že to chtění, to vnitřní nastavení tý myslí a toho člověka vcelku. Fakt jako tím směrem jako vede, že jo, to je úplně stejný, jako když teď kon budu chtít potkávat červený auta, tak je prostě budu potkávat.“ (8. 334-337).

Respondentka považuje svou schopnost ovlivňovat události a tvořit pozitivní budoucnost pomocí svých myšlenek a víry za něco zázračného. Pro ni je to úžasné a možná i trochu neuvěřitelné, jak může toto nastavení mysli mít, tak silný dopad na události a situace v jejím životě.

„Je, je to pro mě vždycky zázračný a je je jo jo, je to je to. Je to prostě fakt jako no.“ (8. 343).

Téma F6: Hranice – tělesné prožívání

Respondentka popisuje vnímání pocitu vibrace a síly v hrudníku, podobný tomu, jaký má, když je zamilovaná. Zní to jako intenzivní, ale příjemný pocit, který ji naplňuje silou a věří v sebe víc. Je zajímavé, jak tyto prožitky spojuje s pocitem lásky a síly, což naznačuje, že pro ni mají tyto momenty hlubší význam a posilují její víru v sebe a v její schopnosti.

„No já většinou vnímám, když se tyhle ty věci dějou, dějou vibrujou, tak tak mám nejmíc jako na hrudníku, že bych to kolikrát popsala jako takovej ten stav zamilovanosti, když lítají ty motýly, v tom v tom hrudníku, no. Takový to chvění, ale takový to příjemný jako chvění, takový to lochtání, nebo, nebo, no no no, no příjemný, příjemný lochtání s tím, že to vyzářuje určité teplo, a (...) člověk jako fakt se cejtí silnej. Fakt se cejtí jako silnej, no to ta ta síla a věří víc v sebe mi přijde v ten moment a, a no, tak tak takhle asi když.“ (8. 349-352), (8. 353-354).

Je fascinující, jak respondentčino tělo komunikuje s jejím vnitřním já a pomáhá jí rozpoznat, jestli se cítí pohodlně a schopně komunikovat s určitými lidmi nebo situacemi. Tato schopnost naslouchat svému tělu a reagovat na něj je klíčová pro její blaho, sebepoznání a utváření vlastních hranic.

„Myslím si, že hodně, hodně přesně jako to tělo, mi říká, jako jestli něco můžu, nebo nemůžu. A jestli s někým můžu komunikovat nebo nemůžu. A jo, jo, tělo mi říká, jestli jsem schopná s člověkem mluvit anebo zdrhám. Jsem schopná jako odejít z hovoru, protože mi prostě není dobře.“ (9. 360-363).

Její tělo reaguje na různé podněty a zážitky prostřednictvím fyzických a emocionálních projevů. Reakce jejího těla zahrnuje pocit vnitřního třesu a chvění, které jsou silně vnímány, i když nejsou viditelné.

Respondentka dokresluje jako příklad situaci se spolužákem masérem, který se jí snažil pomoci od napětí.

„Takže jsem byla moc ráda, že vedle mě je, až do momentu, kdy mi dal „on je masér jo“, takže vidíte můj shrbený záda a on mi položil ruku na záda a já myslela, že ho zabiju. Jak se mě dotknul, tak mnou úplně projela jako fakt elektrika, úplně a zase opět tam byla taková ta paralýza. Ted' si fakticky pamatuju, jak to prostě z těch z těch ramen šlo do těch nohou, úplně husina. Ted' jsem

se úplně tak jako vystřelila jako vycuklá a pak jsem nebyla schopná vůbec. On pochopil z té reakce toho těla, a to vůbec nebylo v hlavě to bylo automaticky v tom těle hnedka.“ (9. 382-388).

Téma F7: Smysl pomáhat

Respondentka je přesvědčena, že jde správným směrem. Má pevnou víru v poslání pomáhat druhým a vnímá to jako klíčový prvek lidské existence. Věří, že život by neměl být pouze o sobě, ale také o službě ostatním, a to považuje za důležité a smysluplné.

„Služba druhému člověku je přesně to, co tady člověk má dělat. Že nemá prostě žít jenom sám pro sebe, ale že má žít pro ty ostatní, a a že služba druhému je to smysluplný, a proto to chci dělat, no. Takže to je takové to plný uvědomění, že opravdu jsem na dobrý cestě.“ (10. 425-428).

Je přesvědčená o existenci něčeho nadpřirozeného, co ovlivňuje lidské životy a rozhodnutí. Věří, že něco vyššího či nadpřirozeného může dávat lidem šance na pochopení a zlepšení.

„No a, že to dává další šance ((smích)). Že to dává další šance na to, aby člověk fakt jako prozřel a mohl pochopit a chtěl chápat.“ (10. 415-417).

Respondentčino přesvědčení o existenci něčeho nadpřirozeného může být silným zdrojem podpory a směřování pro ostatní, kteří sdílejí podobné názory. Je důležité, aby každý mohl svobodně a s respektem vyjádřit své náboženské nebo spirituální přesvědčení a najít v něm smysl a podporu pro svůj život.

Téma F: Charakteristické rysy rozhovoru

Během rozhovoru s touto respondentkou jsem zaznamenala výraznou emocionální intenzitu. Její příběhy byly naplněny silnými emocemi, což přispělo k dynamice a živosti celého rozhovoru. Bylo patrné, že tato respondentka prožívala své vyprávění opravdu intenzivně a že pro ni byla témata, o kterých hovořila, velmi významná. Její spontánní projev emocí přinesl do rozhovoru autentičnost a hloubku.

Respondentka neverbálně komunikovala nejvíce ve formě smíchu, může být známkou jakéhosi

uvolnění a komfortu v diskusi, ale také může sloužit jako způsob vyjádření emocí či myšlenek. (2. 66, 81), (3. 102, 106, 144), (4. 149, 187), (5. 197, 198, 209, 210, 214, 221, 225, 226), (6. 250), (7. 275, 285, 294, 302, 304, 309), (8. 327, 341), (9. 375, 376, 392), (10. 405, 409, 416).

4.6.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem F

Respondentka velmi intenzivně sdílela své spirituální prožitky, zejména první a pro ni klíčový prožitek, který zažila během porodu druhého syna, což naznačovalo, že tato témata mají pro ni zásadní význam. Během rozhovoru jsem zaznamenala změnu v intenzitě jejího prožívání, zejména po odvyprávění klíčového spirituálního zážitku. Její tělesné a emocionální reakce na dané události naznačují hluboké propojení mezi tělesnými projevy a mentálním stavem.

Rozdíl v intenzitě jejího prožívání na začátku rozhovoru a po odvyprávění klíčového spirituálního prožitku ukazuje, že vyprávění o tomto zásadním zážitku mělo pro ni katarzní účinek. Tento moment byl pravděpodobně pro ni emocionálně náročný a přinesl úlevu či osvobození. Postupným popisem dalších spirituálních prožitků a jejich vlivů na výběr profese se respondentka zdála být klidnější a vyrovnanější. Tento pokles napětí může naznačovat, že se postupně uvolňovala a cítila se pohodlněji při sdílení svých zkušeností.

Celkově je zřejmé, že rozhovor měl pro respondentku emocionální význam a přinesl jí prostor k ventilaci a sdílení svých hlubokých prožitků. Je důležité, že se v průběhu rozhovoru cítila podporována a pohodlně, což jí umožnilo otevřeněji vyjádřit své pocity a myšlenky.

Zdá se, že se na svou cestu směřující k pomáhající profesi dostala organicky a intuitivně, což naznačuje, že byla v souladu se svými vnitřními hodnotami a instinkty. Je zajímavé, jak vnímá svoje tělesné reakce jako důležitý prvek svého vnímání a porozumění sobě sama. Je patrné, že tyto zkušenosti jí velmi ovlivnily a vedly ji k určitým životním rozhodnutím, včetně volby pomáhající profese. Fascinuje mě, jak vnímá svoje tělesné projevy, kdy její tělo reaguje na různé podněty a zážitky prostřednictvím fyzických a emocionálních projevů.

Je možné, že tato schopnost vnímání vlastního těla a emocí jí pomohla objevit své poslání a smysl života. Je fascinující, jak mohou intenzivní spirituální zážitky ovlivnit životní rozhodnutí

jednotlivce. Respondentka se jeví jako pevná a odhodlaná v cestě, kterou si zvolila, což naznačuje, že se cítí naplněná a směřuje k tomu, co je pro ni opravdu důležité.

Jako zásadní považuje respondentka u sebe změnu životních hodnot. Je zajímavé, že respondentka uvádí změnu ve svých hodnotách a vnímání sebe sama. Změna od vnímání sebe jako sobecké osoby k aktivní snaze pomáhat ostatním naznačuje hlubokou transformaci v osobním vývoji. Tato změna hodnot a přístupu k životu může být důsledkem různých faktorů, včetně životních zkušeností, reflexe a vnitřního růstu.

Je možné, že její spirituální prožitky a setkání s lidmi, kteří jí poskytli inspiraci a nový pohled na svět, hrály klíčovou roli v této transformaci. Prožívání těchto zážitků jí mohlo pomoci lépe porozumět sobě samé a uvědomit si význam pomoci a služby druhým. Zdá se, že tato změna hodnot jí pravděpodobně přinesla hlubší smysl a naplnění v životě.

Respondentka ukazuje, že je možné se změnit a růst jako osoba, což je inspirující příklad pro ostatní.

4.7. RESPONDENT G

Respondentka, žena ve věku 33 let, je aktivní v oblasti psychoterapie a sociálních služeb. Momentálně pracuje jako psychoterapeutka a sociální pracovnice. Její profesní dráha je spojena s hlubokými spirituálními zážitky, které jí pomohly nalézt smysl a poslání v pomáhající profesi. Své vzdělání získala na vyšší odborné škole se zaměřením na sociální a teologickou oblast. Cítila, že právě spojení těchto oborů jí umožní naplno vyjádřit své hodnoty a pomoci druhým. Poté se rozhodla pro absolvování pětiletého psychoterapeutického výcviku.

Její cesta k profesnímu a osobnímu rozvoji nebyla přímá, ale plná různorodých zkušeností a inspirace. Prožila transformační období, která jí pomohla lépe pochopit sama sebe a své místo ve světě. Zásadní roli v tom hrály nejen akademické studium, ale i osobní setkání a zkušenosti, které ji vedly k práci s mládeží a účasti na humanitárních misích či dobrovolnických aktivitách.

Její životní příběh je plný dynamiky, introspekce a uvědomění si vlastních hodnot a cílů. Její otevřenost a schopnost reflektovat své zkušenosti ji vedly k tomu, aby se stala úspěšnou

terapeutkou a aktivním účastníkem v oblasti sociálních služeb.

4.7.1. Témata vyplývající z rozhovoru s respondentem G

Téma G1: Víra v Boha a směřování k pomáhající profesi

Respondentka uvádí, že její nejsilnější spirituální prožitek nastal ve věku sedmnácti let, kdy uvěřila v Boha. U svého vyprávění směřování k volbě povolání, ho označuje za absolutně zásadní.

„A tak to pro mě asi byl takový jako nejzásadnější prožitek.“ (1. 18-19).

Tento zážitek ji vedl k odlišení se od komunity, ve které vyrůstala, a hledání svého místa. Nicméně není schopna jednoznačně určit, zda to byla intuice nebo hluboké volání, které ji k tomu vedlo. Zmínila také, že nedokáže přesně definovat, co ji nasměrovalo k volbě pomáhající profese.

„Nevím, jestli to byla intuice, nebo jestli to byl, a nějaké jako zásadní volání. Nevím, asi to nedokážu úplně jako přesně definovat, co to bylo.“ (1. 23-25).

Respondentka uvádí, že to uvěření si pamatuje jako něco, co bylo pro ni velmi podobné porodu. Připadalo jí to jako nový začátek, jako obrození.

„To uvěření si pamatuju, že pro mě bylo hrozně jako podobné porodu, nebo nějak mi to jako nezažila, jsem porod, ale vlastně mi to hrozně v tu chvíli jako evokovalo porod.“ (2. 75-76).

Uvědomila si, že není sama a že má se sebou Boha. Respondentka zhodnotila, že tento duchovní zážitek zahrnoval jak pocit převzetí zodpovědnosti, tak i pocit úlevy. Pocit tíhy spojené s vědomím své odpovědnosti byl výzvou, ale zároveň se cítila podporovaná vědomím, že není opuštěná a že má vždycky se sebou Boha.

„Takže tam teda už v tom nejsem sama a tak. Tak, bylo to jako jakoby převzetí zodpovědnosti. To bylo ještě, než jsem šla na tu, na tu školu nebo, a to by jsem já mohla říct jako co teda chci dělat a že bůh tam se mnou vždycky půjde. A to byla ta tíha. Tíha a zároveň úleva.“ (5. 200-202).

Vzpomíná si, že tam s ní byli dva lidé a společně se modlili klasickou modlitbu spasení. Poté se modlila sama za sebe, vyjadřovala své pocity vlastními slovy. Často, když zažívala nějaký duchovní zážitek, cítila potřebu modlit se. I když nikdy nevěřila moc v takzvané "dary ducha", pro ni má modlitba velký význam a vždy ji pomáhá vyjádřit a prožít své duchovní pocity.

„Já jsem se pak nějak jako modlila vlastně za sebe jako svejma slovy a pro mě jako dost často, když mám nějaký jako zážitek, (...) spirituální, tak přichází skrz modlitbu. Protože já, jak jsem nikdy moc nevěřila na takové ty jako dary ducha, tak já si prostě modlím v jazycích.“ (2. 78-81).

Během rozhovoru se často vrací k různým momentům a spirituálním prožitkům, které postupně formovaly její život a vedly ji k tomuto povolání. Respondentka vyjadřuje, že své první kroky k pomáhající profesi vnímala jako obecně nejisté, protože v jejím prostředí bylo pohledem na tuto profesi vnímáno jako na něco podřadného.

„U nás jako doma se dost negativně pohlíželo na jakékoli jako pomáhající profese a vlastně se s nima jako dost strašilo. Takže já jsem tam měla jako vlastně nějaký blok z dětství v tom, že, že se u nás prostě vždycky říkalo, že se nebudeš učit, budeš prostě utírat důchodcům zadky.“ (1. 30-33).

Respondentka sdílí, že na své cestě k volbě profese a překonání strachu ze setkání s nepochopením ze strany své rodiny hrálo klíčovou roli přijetí zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí. Toto rozhodnutí jí poskytlo odvalu jednat podle svých přesvědčení, i když se zdála být proti proudu. Dále zdůrazňuje důležitost toho, jak se její vzdělání a znalosti sociální práce staly cennými nástroji při péči o svou umírající babičku a přinesly zlepšení vztahu s otcem. I když to nebyl tradiční spirituální zážitek, vnímá to jako potvrzení své intuice a směru, kterým se ubírala.

„Protože jsem tam měla ten strach, jako co říkají naši a naši byli dost dlouho proti. Takže jsme měla pocit, že jako úplně ztrácím veškerý svůj potenciál a jsem blbá. Takže tohle mi dalo jako hodně velkou (...) hodně velkej jako ten pocit toho, že že to jako můžu udělat, že že jako můžu mít tu odvalu jako dělat to po čem, co si vlastně myslím, že je dobrý. Dělat něco pro lidi navzdory tomu, že jsem měla velké jako přesvědčení i v sobě i kolem sebe, že to je prostě něco, co je jako trash. Co je prostě zbytečnost a hnus a ať si každý pomůže sám.“ (10. 387-393).

„A já jsem vlastně díky tomu studiu věděla, co máme dělat, věděla, jak ji umístit do důchod'áku, věděla, že ji můžeme vzít na procházku, a jak s ním mluvit. A to nás vlastně s tátou docela sblížilo. Od té doby prostě máme dobrý vztah, což jsme celý život vlastně neměli.“ (10. 395-398).

Vzpomíná si na inspiraci knihou „Když nebe mlčí“, protože v té době se hodně modlila. Snažila se nalézt svůj směr v životě.

„Já jsem já, pamatuju si, že jsem tehdy četla knížku, „Když nebe mlčí“, protože jsem se hodně tehdy modlila. Hodně jsem se jako snažila přijít na to, co bych teda jako měla v životě dělat.“ (1. 25-27).

Respondentka uvádí, že studovala v Olomouci a cítila tam duchovní komfort, přesto nebyla spokojená se školou, nevnímala ji jako vhodnou pro sebe. Když přečetla tu knihu, zažila intenzivní pocit, že není jen loutkou v božím plánu, ale vnímala to tak, že nám Bůh dal mozek a svobodnou vůli, abychom se sami rozhodovali a byli zodpovědní za své činy.

„Pamatuju si to do dneška dost intenzivně v tom, že že jako já si nepřipadám jako nějaká loutka v božím plánu, ale že bůh nám krom všeho dal i jako mozek a, a svobodnou vůli, abysme se mohli rozhodovat a abysme byli zodpovědní za svoje rozhodnutí.“ (1. 35-38).

Téma G2: Svoboda – „mám to ve svých rukou“

Dále v tomto tématu respondentka navazuje na předchozí (G1), kde vyjadřuje to, že jí tenkrát hodně trápil fatalistický pohled některých křesťanů na život. Zmiňuje, že to, co jí osvobodilo, bylo uvědomění si, že si může svobodně volit, a vědomí, že nebude nikdy osamocená skrz verš *„kamkoli půjdeš, půjdu, kdekoli zůstaneš, zůstanu.“* (1. 41). Proto se rozhodla odejít z vysoké školy a věnovat se misijní činnosti. Projížděla Českou republiku s preventivními programy a pracovala v křesťanském misijním programu. Překládala přednášky pro jedno z Winstonových dětí, které přežilo holokaust, a zajišťovala jim ubytování a péči.

„Tak jsem nějak prostě jako ten můj prožitek byl, že se můžu rozhodnout jakkoli a vím, že tam prostě nebudu sama. A takže jsem potom šla, odešla jsem z výšky a šla jsem dělat misionáře na rok a půl. Jsem jezdila po české republice s preventivními programama a s křesťanským jakoby misijním programem a překládala jsem pro jedno z Winstonových dětí přednášku o tom, jak

přežil holokaust s tím, že byl odvezený vlakem do Anglie. Tak to bylo pro mě jako, vlastně celé takový dost velký zážitek.“ (1. 41-45), (2. 46-47).

Zároveň se stala vedoucí pěveckého sboru, který byl také inspirován křesťanskou vírou. Během této činnosti si uvědomila, že práce s mládeží jí velmi baví a že by se tomu možná chtěla věnovat více. Při pobytech na misích, si začala pokládat otázku „Co dál v životě dělat, jakým směrem se ubírat?“. Rozhodla se pak studovat sociální práci na teologické škole, protože cítila, že to má pro ni smysl. Viděla spojení mezi svou vírou a touhou pomáhat druhým, a to nejen v České republice, ale i v zahraničí.

Téma G3: Spirituální prožitky a jejich vliv na volbu pomáhající profese

Respondentka pokračuje v popisu dalších spirituálních zážitků, které ji vedly k volbě profese. Jedním z nich bylo setkání s ježkem, když procházela parkem v Olomouci a modlila se. Přemýšlela o své cestě, hledala důkaz a najednou začala mluvit v jazycích na ježka. Považuje to za docela absurdní.

„Já jsem se tam chodila často modlit, a to bylo, jak už jsem studovala tu sociální práci a (..) říkala jsem, že bych jako potřebovala nějaký asi důkaz, že jdu správnou cestou nebo něco v tom smyslu. A pak jsem začala mluvit v jazycích na ježka.“ (3. 102-104).

Respondentka popisuje chvíli setkání jako chvíli spojení s přírodou a zvířetem, kdy se cítila součástí toho všeho bez potřeby něco aktivně dělat nebo měnit. Prostě si užívala ten respekt k přírodě a zvířeti a pocit sounáležitosti s nimi.

„A byla to taková jako asi spíš, jako v tu chvíli to byl asi nějaký jakoby pocit sounáležitosti.“ (3. 115).

„Že jako nemusíš nic dělat, nemusíš nad ničím přemýšlet. Jakože taková (..), no jako, takové to že prostě máš tam respekt k tomu zvířeti i k té přírodě. Co je kolem tebe a vlastně, nemáš potřebu nic nějak do toho jako zasahovat, ale jenom jako se cítíš součástí toho.“ (3. 117-119).

Pro respondentku to byla chvíle uvědomění si, že nepotřebuje důkazy nebo potvrzení, protože všechno, co potřebuje, má již ve svých rukou. V tu chvíli to vnímala jako dar lásky, který není

zasloužený, ale je prostě dán. Byla to zkušenost vidět věci z jiné perspektivy nebo úhlu, než byla zvyklá.

„Asi už mi to pak bylo jedno, v tu chvíli. Nebo jakože to podle mě dost ztratilo význam. Že jsem si vlastně uvědomila v tu chvíli, že jako nepotřebuju, že mi to zase vrátilo do toho původního, že nepotřebuju důkazy. Ale že, ty věci prostě máme ve svých rukou a že, (..) že všechno, co se děje, tak jako může být nějaký. Já jsem to tehdy vnímala jako prostě, dárek z lásky.“ (3. 124-128).

„Který jako nikdy není zasloužený, ale je to prostě dar toho, že můžeš vidět ty věci z jiného úhlu nebo úplně jinak než si zvyklá.“ (4. 132-133).

Respondentka vzpomíná na další spirituální zážitek, který zažila na začátku své práce jako sociální pracovník. Popsala okamžik, kdy se nacházela na záchodě a z okna se jí naskytl zvláštní pohled, který vnímala jako vizuální zážitek. Cesta kolem ní byla spojena s obrazem lidí, které potkávala, a ona se s nimi interagovala.

„A pak jsem šla po té cestě a potom zase nějak, jako jsem někoho zastavila a prostě a bylo to (..). No, byla to prostě jenom cesta.“ (6. 226-227).

Tento zážitek si živě pamatuje a popisuje ho jako ostře vyrytý obraz, který by dokázala klidně nakreslit, ale zároveň neměla potřebu ho dále analyzovat nebo mu přikládat zvláštní význam, prostě mu rozuměla a dával ji smysl.

„Bylo to jako bylo to takové, tak když máš třeba flashback, nebo jakože prostě je to takový ten ostrý obraz, který si prostě pamatuješ i teďka bych ti ho prostě nakreslila klidně. Ale nebylo tam žádné jakoby světlej u toho, jako to je ta cesta poté, po té jdi jako jo že prostě. Ne, ne, a neměla jsem v tu, chvíli mi to prostě dávalo smysl a neměla jsem pocit, že bych jako to potřebovala nějak analyzovat.“ (6. 229-233).

Respondentka při vzpomínce na tento spirituální zážitek reflektuje pocit radosti.

Téma G4: Naděje v lidi a jejich hodnoty

Respondentka reflektuje hodnotu jedinečnosti a jedinečnosti každého člověka jako originálu.

„Hodnota a jedinečnost každého člověka jako originálu.“ (7. 262).

Zároveň zdůrazňuje zodpovědnost za vlastní činy a nechce přebírat hodnoty jen proto, že jsou někde napsané. Má naději v lidi a věří, že mají v sobě něco dobrého, což jí pomáhá vyrovnat se s obtížemi života. Na první místo v řebříčku jejich osobních hodnot klade její vlastní hodnotu.

Dále respondentka zdůrazňuje hodnotu rovnosti a lidského života, kterou vidí jako stejnou pro každého člověka.

„Je to i o jako nějaké rovnosti. Já si jako nemyslím, nemyslím, že jsou lidi lepší nebo horší. Já si myslím, že můžou být lidi vzdělanější a méně vzdělaní. Můžou být lidi, co mají více intelektu méně intelektuálně, já neříkám, že jsou stejní, ale myslím si, že ta hodnota toho lidského života, je prostě stejná v tomhle.“ (7. 278-281).

Zároveň se snaží neztratit realismus a uvědomuje si, že lidé dělají chyby. Nicméně má sklony k odpuštění a věří v důležitost soucitu a sounáležitosti mezi lidmi.

„Ale takže odpuštění pro mě je taky nějaká jako hodnota.“ (8. 293).

Respondentka diskutovala také o významu sociálních pracovníků a sociálních případů, které podle ní přispívají k vytváření vztahů a projevování soucitu ve společnosti. Respondentka se zamýšlí nad významem sounáležitosti, kterou zažila ve spojení s ježkem, a vidí v tom metaforu pro různorodost a jedinečnost lidí ve společnosti. Podle ní každý člověk má své místo a přínos, i když to není vždy zjevné na první pohled. Věří, že interakce s různými lidmi nás učí hodnotám jako je odpuštění, štědrost a stanovování hranic, což přispívá k bohatství a pestrosti lidské zkušenosti. Pro ni je křesťanství jako bezpečný úkryt, kde může nalézt sílu a inspiraci k dalšímu kroku vpřed, nikoli však místo, kde by se měla ukryt před životem.

„No a podle mě jako vlastně to, co jsem zažila s tou sounáležitostí s ježkem, ať to zní, jakkoliv debilně, tak prostě to bylo o tom, že každý v tom jako ekosystému, nebo co ve společnosti má nějaké to místo, i když není vždycky úplně jako na první pohled přínosné, nebo. Takže, ale prostě jsou lidi, na kterých se učíš odpouštět, jsou lidi, na kterých se učíš být štedrá, jsou lidi, na kterých se učíš své hranice.“ (8. 304-308).

Téma G5: V každém člověku je něco dobrého

Respondentka sdílí, že pro ni nejsilnějším zážitkem v práci s lidmi je moment, kdy jim dokáže ukázat, že je vidí jako hodnotné a když jim popíše, co vidí, přičemž vidí v nich hodnotu a pozitivní vlastnosti. Tento zážitek je spojen s odvahou a ochotou hledat dobré v každém člověku, což reflektuje její hodnotu otevřenosti a víru v lidský potenciál. Zároveň věří, že každý člověk má své místo ve společnosti a že jejich přítomnost může přispět k růstu ostatních i jim samotným. Tyto hodnoty se projevují ve všech aspektech její práce a tvoří základní principy, na kterých staví svůj profesní přístup.

„Tak to pro mě jako vlastně je asi o nějaké hodnotě, ale i o tom, že mám odvalu a chuť jako v nich hledat to dobré nebo pozitivní. To znamená, je to i ta hodnota jako mojí otevřenosti a je to i ta hodnota toho, že věřím v to, že v každém je něco dobrého.“ (9. 349-351).

Respondentka reflektuje, že pojmy dobro a zlo jsou pro ni spíše složité a nejednoznačné.

„A nedokážu, nebo nemyslím si, že je to pojmenovatelné jako dobro a zlo, ale je to rozhodně jednodušší to takhle pojmenovat, protože to je něco, čemu všichni rozumíme, nebo k čemu si každý něco přiřadíme.“ (9. 362-364).

Myslí si, že je snadnější tyto pojmy používat jako komunikační nástroj, i když ne vždy přesně odpovídají realitě. Nepovažuje se za zastánkyni křesťanské morálky a domnívá se, že moderní hodnoty se stále více vzdalují od tradičních křesťanských principů, jako je soucit, pomoc a laskavost, a místo toho kladou důraz na individualismus, peníze a moc. Podle ní se tak může stát, že pojmy dobro a zlo budou v různých kontextech vnímány odlišně.

Pro hledání odpovědí na své problémy si zvolil cestu indukovaných spirituálních zážitků skrz psychedilika. Respondent vnímá jako vrchol své dlouhé cesty experimentování s psychedikou jako transformační směrem poznání a pochopení *„že všechno je na světě jenom láska“*. (4. 94).

Zdá se, že tyto poznatky ho vedou k touze předávat tento pohled na svět ostatním lidem, *„že vlastně jakoby kdybych tohleto chtěl nějakým způsobem předávat těm dalším lidem nějakou trošku jinou formou“* (5. 117-118), aby i oni mohli nalézt podobné pochopení a spojení s univerzální láskou, která pro něj představuje hlavní smysl lidské existence.

4.7.2. Vlastní interpretace rozhovoru s respondentem G

Respondentku jsem z minulosti znala jako velmi empatickou osobu. Ve smyslu slova otevřenosti, vnímavosti, spolehlivosti, svobodného myšlení a profesionality. Vnímala jsem její přirozenou schopnost lidí nesoudit, otevřít srdce a poskytnout druhému člověku pocit bezpodmínečné lásky a přijetí. Její schopnost vnímat druhé lidi bez soudů a poskytovat jim bezpodmínečnou lásku je zřejmě hluboce zakotvena v jejím životě. Tyto dojmy se potvrdily i při analýze rozhovoru.

Při rozhovoru s respondentkou jsem měla od počátku pocit určité jasnosti, vhledu i výstižnosti. Jako když člověk plynule dýchá. Po rozhovoru s respondentkou jsem intenzivně vnímala dotek opravdovosti a její vnitřní krásu. Vnímání určité spirituální kvality je pro život respondentky určující. Doteky této kvality, kterou respondentka vnímá v různých podobách (skrz modlitbu, spiritualitu, svobodný přístup k práci, k lidem, k přírodě i sobě samé, pocitový dotek určitého upozornění na její opravdovost a vnímání), jsou pro respondentku vodítkem na její životní cestě. Její přístup k práci, lidem, přírodě a sobě samé odráží její hluboké hodnoty a respekt k celému životnímu systému.

Respondentka má silný smysl pro aspekty života, které vnímá skrz hodnoty víry v Boha, dále hodnoty jako sounáležitost, otevřenost k odlišnostem člověka, odpuštění, respekt, soucit, empatii, víru v lidi, hlas svědomí a rozlišení „dobra“ a „zla“ ve smyslu, co je potřeba dělat, aby člověk žil poctivě a neškodil druhým. Zároveň je její smysl pro hodnoty výrazem jejího hlubokého porozumění lidské povaze a potřebám. Toto vnitřní vedení pomáhá respondentce v každé chvíli rozpoznávat, kterým směrem v životě jít. Její spiritualita a spojení s vírou v Boha jí poskytují oporu a vodítko na její životní cestě.

Zdá se, že respondentka je skutečně jedinečná osobnost, která se vyznačuje velkou empatií, otevřeností a profesionálním přístupem. Její vnímání ducha, který jí provází a vede, jí umožňuje rozeznávat, co je autentické, a co je v souladu s jejím vnitřním přesvědčením. Tato vnitřní jistota a klid jí poskytují pevný základ pro každodenní rozhodování a životní rozhodnutí.

5. SHRNU TÍ SPOLEČNÝCH OKRUHŮ

Tato kapitola představuje klíčový krok ve výzkumu, protože se soustředí na hledání odpovědi na výzkumnou otázku, která se zabývá vnímáním vlivu spirituálních prožitků na rozhodování při volbě povolání pomáhající profese v sociální oblasti. Pro dosažení této odpovědi byly použity autentické rozhovory s respondenty, které byly analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Cílem této kapitoly je porozumět, jak respondenti sami vnímají své spirituální prožitky a jaký vliv měly tyto prožitky na jejich rozhodování. Otázky, které byly kladené, se zaměřovaly na různé aspekty, jako jsou změny v hodnotách života, postojích k mravním otázkám, smyslu života, lásce, smrti, vztahu k přírodě, lidem, pomoci, víře a dalších životních tématech. Také se zkoumalo, zda respondenti vnímali vliv spirituálních prožitků jako prospěšný či zásadní pro svá rozhodnutí.

I když se příběhy respondentů mohly v mnoha ohledech lišit, bylo možné identifikovat několik společných témat a vzorů, které vyplynuly z analýzy. Tyto společné okruhy mohou poskytnout hlubší vhled do toho, jak spirituální prožitky ovlivňují životy jednotlivců a jak mohou přispět k jejich celkovému hodnocení života, v jejich životních rozhodnutích či jejich osobních životech.

5.1. Láska a přijetí

Láska se ukázala být důležitým prvkem v souvislosti se spirituálním prožíváním u třech respondentů. Spirituální prožitky hrály klíčovou roli v procesu sebepřijetí a sebelásky, jak uvádějí respondenti (A, B, D). Tento stav mohl být vyvolán buď postupným získáním vnitřní jistoty a klidu (A) nebo prožitkem pocitu, že jsou milováni (B, D). Respondenti (A, D) vnímají vliv svých spirituálních prožitků spíše ve směru lásky bezpodmínečné než ve vztahu k partnerské nebo sexuální lásce. U respondenta (A) byla láska vyjádřena jako princip univerzální lásky, zatímco v dalších dvou případech byla popsána jako sebeláska a princip lásky ve vztazích.

Ve všech případech, u respondentů (A, B, D) se láska objevila jako důležitý prvek ve

spirituálním prožívání. Tento motiv se projevil jako specifické téma během interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Toto naznačuje, že pro tyto respondenty byla láska spojená se spirituálním prožíváním explicitně vyjádřena nebo jasně vnímána.

5.2. Jednota a propojení

Ve všech rozhovorech s respondenty (A, B, C, D, E, F, G) se opakovaně objevuje téma jednoty a propojení, avšak každý respondent má trochu odlišný pohled na tuto tematiku.

Rozdíly v chápání jednoty a propojení jsou explicitně popsány každým z respondentů.

Respondent (A) chápe jednotu a určité propojení s principem univerzální lásky a realitou, zatímco ostatní mají odlišný pohled. Respondent (B) vnímá propojení a jednotu se sebou samým a vyšším Já, respondent (C) spíše spojuje náboženství a víru se sociální prací. Další respondent (D) hovoří o jednotě světa se sny, respondent (E) vidí propojení psychologie a umění a jednotu v "Lidství", respondent (F) hovoří o propojení s něčím vyšším, co nás přesahuje, a respondent (G) vidí propojení lidí skrze sdílené hodnoty.

To naznačuje, že pro všechny respondenty je téma jednoty a propojení klíčové a má pro ně význam.

5.3. Hranice

Ve třech ze sedmi rozhovorů s respondenty (A, B, F) bylo výrazné téma hranic spojeno s vymežováním osobních hranic. Zatímco v případech respondentů (A, B) bylo popsáno téma hranic jako náročný proces při odmítání pomoci lidem a obecně při stanovování hranic a říkání "NE", u respondenta (F) se ukázalo, že hranice pomáhá respondentovi vymežovat tělo skrze tělesné prožívání.

Respondent (F) zmiňuje, že jeho tělo mu říká a upozorňuje, kde má jasnou hranici – kam může a kam už naopak ne. Toto tělesné vnímání hranic prožívá skrz vibrace v těle (zejména na hrudi), chvění, lochtání a silný pocit tepla. Toto poukazuje na to, že pro respondenta (F) je jeho tělesné prožívání klíčové při identifikování a stanovování osobních hranic.

5.4. Víra v Boha i „Něco vyššího“

U všech respondentů (A, B, C, D, E, F, G) je téma víry zjevně významné jak pro jejich osobní rozvoj, tak i pro jejich směřování k pomáhající profesi.

V tématu víry jsou mezi respondenty rozdíly, přičemž se týkají především toho, zda věří v Boha či v "Něco vyššího". Někteří respondenti (C, D, G) se hlásí k víře v Boha, zatímco jiní (A, F, B, E) více věří v abstraktní koncept "Něčeho vyššího".

Zatímco první skupina praktikuje svou víru prostřednictvím křesťanského náboženství, druhá skupina specifikuje svou víru více konkrétně. Například respondent (A) věří v univerzální princip lásky, respondent (B) ve víru v synchronicitu událostí, respondent (E) věří v náhodné události, které označuje jako "dění samo o sobě", a respondent (F) věří v něco, co nás přesahuje.

5.5. Naděje, smysl života a poslání

Téma naděje, smyslu života a poslání je v rozhovorech všech respondentů (A, B, C, D, E, F, G) častým motivem. Respondenti se opakovaně zamýšlejí nad významem svého života a hledají smysl své existence. Někteří z nich (A, B) se snaží porozumět svým spirituálním prožitkům pomocí alternativních přístupů, jako jsou meditace, jóga, holotropní dýchání nebo užívání psychedelik. Tento hledáček smyslu života je spojen s touhou po vzdělání a hlubším porozumění (A, B, C, D, E, F, G).

Vzniká impuls pro kladení bytostných otázek, touha po informacích, vědomostech, hlubším pochopení přes vzdělání (A, B, C, D, E, F, G). Smysluplnost je ve všech rozhovorech (A, B, C, D, E, F, G) spojována rovněž s pochopením hlubších souvislostí a zákonitostí (ve smyslu vnímání jiné než smysly postižitelné reality), které spirituální prožívání postupně rozkrývalo. Díky nim začali vnímat život jako širší celek, který zahrnuje nejen běžné denní aktivity, ale také vnímání přírodních cyklů, nehmatatelných zákonitostí a jevů, vliv planet a vesmíru, a propojení všeho živého. Vědomější život a žití v přítomném okamžiku jsou také zdůrazňovány jako důsledek těchto spirituálních prožitků.

Respondenti (A, B, C) vidí smysl svého života v pomáhající profesi jako své životní poslání, zatímco u dalších respondentů se popisy smyslu života více odlišují. Respondent (D) vidí smysl v dodávání odvahy lidem k životu, zatímco respondent (E) vidí naději ve vzájemné laskavosti lidí ve vztazích. Respondent (F) vnímá smysl v pomoci lidem a respondent (G) vidí naději v lidech a jejich propojení.

5.6. Intuice a synchronicita – „Samo se to dělo“

Ve čtyřech ze sedmi rozhovorů (B, D, E, F) se objevuje jako velmi silné téma intuitivního prožívání a synchronních událostí. I když všichni respondenti (A, B, C, D, E, F, G) vnímají spirituální prožitky jako pro svůj život prospěšné a vědomě prožívané, pouze respondenti (B, D, E, F) explicitně zdůraznili, že mnohé události ve svém životě vnímali jako přicházející spontánně, bez jejich účasti, což popisují jako „dělo se to samo“.

Rozdíly ve výpovědích těchto čtyř respondentů (B, D, E, F) naznačují různé interpretace a porozumění těmto jevům. Respondent (B) nachází význam v synchronních událostech, které se mu dějí v životě, vidí je jako přicházející v různých náhodných souvislostech. Respondent (D) popisuje tyto jevy jako intuici, která mu řídí životní rozhodnutí, chápe je jako šestý smysl. Respondent (E) považuje tyto jevy za náhodné události, zatímco respondent (F) zdůrazňuje své vlastní intuitivní smyslové přesvědčení jako významný faktor.

5.7. Vnímání smrti – konečnost

Tři z respondentů (B, C, F) z celkového počtu sedmi uvádějí, že jejich spirituální prožitky změnily jejich postoj k smrti. Zažití okamžiku na prahu smrti jim přineslo poznání o křehkosti života a vedlo je k přehodnocení svých hodnot a postojů k ní.

Respondent (F) popisuje, že před svou vlastní zkušeností s ohrožením života považoval smrt za velmi vzdálený jev. Teprve poté si uvědomil, že je možné být během života v přímém kontaktu se zemřelými osobami.

Zbylí respondenti (A, D, E, G) však téma smrti v jejich výpovědích nebylo výrazně zmiňováno.

5.8. Pravda a cítění dobra v lidech

U dvou z respondentů (B, G) bylo výrazně přítomné téma "cítění dobra v lidech" a prožívání pravdy. Respondent (B) jednoznačně vyjadřuje, že cítí pravdu ve společném propojení s tématy lásky, motivace a svobody. Na druhé straně respondent (G) vnímá pravdu a cítí dobro ve spojení s tématy naděje, smyslu života a poslání, stejně jako s tématem víry v Boha nebo "Něčeho vyššího".

5.9. Změna životních hodnot a postojů – vliv na volbu profese

Ve všech sedmi rozhovorech (s respondenty A, B, C, D, E, F, G) bylo zmíněno, že spirituální prožitky měly vliv na vnitřní postoje respondentů k lidem, životním situacím, způsobu života a změn jejich osobních hodnot. Všichni respondenti rovněž jasně deklarovali, že jejich spirituální prožitky zásadním způsobem ovlivnily jejich rozhodování ohledně výběru pomáhající profese v oblasti sociální pomoci.

Konkrétně jsou zmiňovány např. změny v postoji k druhým lidem, jejich (ne)hodnocení, ztráta potřeby obviňovat, zlobit se na druhé u respondentů (A, F). Propojení s druhými lidmi u respondentů (A, B, D, E, F, G). Podrobení se vyšší síle u respondentů (B, F). Pomáhají uchopit existenci ve smyslu poctivého žití u respondentů (A, B, C, D, E, F, G). Jako nejdůležitější téma u respondentky (B) se jeví téma pravdy a ve dvou případech téma cítění dobra v lidech (B, G).

Všichni respondenti (A, B, C, D, E, F, G) se shodují v tom, že bez svých spirituálních zkušeností by jejich životní cesta směřovala úplně jiným směrem než k volbě pomáhající profese.

Oblasti obchodního nebo korporátního světa byly konkrétně zmíněny u respondenta (D, F).

5.10. Fascinace a zájem o lidské vztahy a pomoc lidem

Ve dvou případech (u respondentů C a D) se výrazně projevuje zájem o lidské příběhy a vztahy, avšak s jemnými rozdíly v jejich zaměření.

Respondent (C) vyjadřuje zájem o lidské vztahy skrze touhu žít ve společnosti, kde lidé jednají laskavě, s respektem a vzájemně si pomáhají. Pro něj je klíčovým zájmem pomáhat lidem ve vztazích.

Naopak respondent (D) projevuje velký zájem o rozmanitost životních příběhů, vidí v každém člověku jedinečnost a originalitu, což ho fascinuje. I když i on zdůrazňuje pomoc lidem ve vztazích, jeho zájem je silněji zaměřen na bohatství lidských zkušeností a rozmanitosti.

5.11. Motivace a svoboda v rozhodovacím procesu

Téma motivace a svobody bylo během rozhovorů jednoznačně jedním z nejčastěji diskutovaných. Všichni respondenti (A, B, C, D, E, F, G) se zabývali rozhodováním, zda se mají věnovat pomáhající profesi, a jakým způsobem tento proces ovlivňovala jejich motivace a pocit svobody.

U všech respondentů (A, B, C, D, E, F, G) se však jejich motivace i prožívaný pocit svobody při jejich rozhodování jistým způsobem lišil. I přes jejich společný zájem o pomáhající profesi se rozdílnost v jejich motivaci a vnímání svobody v rozhodování projevila vlivem individuálních faktorů, jako jsou osobní zkušenosti, hodnoty, priority v životě a spirituální prožitky, které všichni označili jako klíčové.

U respondenta (A) byla hlavní motivace uvědomění si prožívání univerzální lásky k lidem. Pro respondenta (B) to byla odvaha, u respondenta (C) byla motivace spojena s pomocí lidem v jednotě s vírou v Boha. U respondentů (D) byla motivace poháněna oceňováním okolím, (E) byla motivace odvozena od touhy pomoci tátovi v těžké nemoci, u respondenta (F) byla záchrana jeho života motivována vděčností a u respondenta (G) motivací byla víra v dobro lidí.

Význam svobody a její role v procesu rozhodování byl u respondenta (G) zdůrazněn výrazněji než u ostatních. Toto podtrhuje důležitost svobody jako klíčového faktoru ve všech fázích jeho životního rozhodování.

6. DISKUSE

Cílem tohoto výzkumného šetření bylo zjistit, jak respondenti vnímají vliv svých spirituálních zážitků na svůj rozhodovací proces vstupu do pomáhající profese v oblasti sociální práce. Porozumět tomu, co pro jednotlivé respondenty znamenají spirituální zážitky, jak si je představují a jak je prožívají. Jaké přínosy jim tyto zážitky přinesly do života? Ve své rigorózní práci jsem se opírala o teoretické základy, které jsem shrnula v teoretické části mého výzkumu. Od dvacátého století je patrný výrazný nárůst zájmu o oblast spirituality, což se projevuje v odborné literatuře a v provedených výzkumech. Spiritualita je zkoumána z různých perspektiv a jsou identifikovány charakteristické oblasti zájmu a provázanosti. Spirituální zážitky mají specifickou kvalitu, která se nejlépe vyjadřuje neuchopitelností a nemožností přesného popisu slovy. Zároveň existují určitá témata, jako mystické zkušenosti, vztah k přírodě, láska, smrt a morální principy, která jsou často spojována se spiritualitou.

Autoři, o nichž pojednávám v teoretické části práce, se zaměřují na široké spektrum lidských otázek a témat. James se zabývá mystickými zážitky a jejich dopadem na individuální život podle osobnostního nastavení. Fromm zkoumá vliv náboženství na život jednotlivce v kontextu svobody a hledá spojitosti mezi náboženstvím a psychoterapií. Maslow zkoumá jedince, kteří dosáhli plného rozvoje svého potenciálu a srovnává je s lidmi, kteří prožili vrcholný spirituální zážitek. Jung se zabývá zkoumáním lidské duše, především konceptem kolektivního nevědomí, individuací a sjednocením protikladů. Grof pak posouvá perspektivu na stavy změněného vědomí a jejich vztah k dosahování celistvosti psychiky, diskutuje o holotropních stavech vědomí jako možném prostředku k evoluci lidského vědomí.

Mým hlavním cílem nebylo provádět analytická srovnání jejich prací a myšlenek. Důležité je však konstatování, že tito autoři vnímali stavy rozšířeného vnímání mimo běžné smysly jako klíčovou a přirozenou součást lidského života. Považovali je za prostředek pro rozvoj lidského vědomí a potenciálně i pro pokrok společnosti. Důležitým aspektem této cesty je akceptace existence vyššího řádu, který transcenduje duální vnímání běžného člověka a přináší pocit, že vše je v harmonii. Rozhovory s respondenty potvrzují spojitost s teoretickými poznatky. Nicméně, provedení výzkumu bylo komplikováno povahou tématu a jeho specifickými výzvami.

Uvědomovala jsem si, že spirituální prožitek může nabývat různých forem. Může to být jednorázový intenzivní zážitek, nazývaný vrcholným zážitkem, nebo dlouhodobé postupné naladění získávané v průběhu života. Dále může jít o proces provázený změněným stavem vědomí, který dosahuje intenzity krize, což je označováno jako psychospirituální krize. Různé mohou být i spouštěče těchto prožitků. Základní rozlišení je mezi volnými zkušenostmi a těmi spontánními. Volní zkušenosti se odehrávají tehdy, když se jedinec vědomě snaží dosáhnout změněného stavu vědomí pomocí určitých technik. Naopak spontánní prožitky nastávají bez přímého záměru. Z rozhovorů vyplývá, že všichni respondenti popisovali spontánní prožitky, i když tento požadavek nebyl explicitně stanoven ve vylučovacích kritériích. Ve dvou případech se kromě spontánních spirituálních prožitků také objevily volní spirituální prožitky. V jednom případě šlo o prožitky indukované psychedeliky a v druhém případě o prožitky vyvolané technikou holotropního dýchání. Byla jsem si vědoma, že zkušenosti respondentů mohou být odlišné nejen v intenzitě, trvání a pravidelnosti, ale i v tom, jak dlouho tyto zážitky trvají. Někteří mohli zažít svůj duchovní prožitek nedávno, zatímco jiní možná už před lety. Čas hraje důležitou roli, neboť ovlivňuje, jak rychle zapomínáme, a umožňuje nám zhodnotit vliv těchto zkušeností z většího odstupu a v širším kontextu.

Výpovědi respondentů byly velmi rozmanité, jak z hlediska obsahu spirituálních zážitků, tak způsobu, jakým své prožitky popisovali. Někteří mluvili o dlouhých a hlubokých procesech různé intenzity, zatímco jiní pojednávali o svých zážitcích spontánněji a bezprostředněji. Někteří respondenti byli velmi dobře připraveni na rozhovor a měli své myšlenky pevně uspořádané, zatímco jiní reagovali spíše intuitivně v daném okamžiku. Snažila jsem se být nápomocná těm, kteří potřebovali podporu, ale zároveň jsem respektovala jejich individualitu a nezasahovala do jejich projevu. Byla jsem zvědavá na jejich spontánní reakce a odpovědi na mé otázky. I přes rozmanitost výpovědí byly všechny velmi srozumitelné. Mnohokrát jsem nacházela odpovědi na otázky, které jsem si ani neformulovala, či potvrzení svých vlastních postřehů. Navzdory rozdílům byly linie shod a odlišností v jednotlivých rozhovorech jasně patrné.

Interpretativní fenomenologická analýza rozhovorů odhalila řadu výzev. Nejvíce se projevila nejednotnost terminologie, což odpovídá známým obtížím v odborné psychologické a

filozofické literatuře. Také se ukázalo, že obsah spirituálních prožitků je obtížně sdělitelný slovy. Úskalí bylo mnoho; témata se prolínala, shodovala i lišila. Část aspektů platila současně, i když se zdály být na opačných stranách tématu. Obrovský rozsah odborné literatury a výzkumných stanovisek v oblasti spirituality přesáhl možnosti práce, což vedlo k omezení rozsahu. Zvolený přístup k práci se zdroji se mi jevil jako nejvhodnější pro udržení srozumitelnosti.

Když se zamýšlím nad smysluplností mé práce a správností volby tématu, vnímám její přínos v několika klíčových aspektech.

Ze společných témat, které vyplynuly z výzkumu – jako jsou láska, přijetí, jednota, propojování, pomoc lidem, víra, naděje, smysl života, poslání, pravda, svoboda a další – jasně vyplývá důležité propojení s významnými filozofickými otázkami, které jsou zásadní pro sociální práci, zejména: „*původ dobra a zla, etika jako návod k vedení života, racionální podstata lidské vzájemnosti a tolerance, smysl lidské existence a optimální uspořádání společnosti*“ (Matoušek a kol., 2007, s.10). Považuji je jako základní předpoklady při rozhodování o volbě povolání pomáhající profese v oblasti sociální práce.

Za velmi významný považuji především subjektivní přínos. Práce mě obohatila o hlubší porozumění prostřednictvím studia odborné literatury a praxe s vybranou výzkumnou metodou. Získala jsem také cennou zkušenost s otevřeným nasloucháním, které mi umožnilo porozumět respondentům bez předsudků a s respektem k jejich individuálním zkušenostem. Důležitost své práce vnímám i v souvislosti s jednotlivými respondenty. Během rozhovorů jsem si uvědomila, že i zdánlivě jednoduché otázky mohou mít pro respondenty hlubší význam. Rozhovory jim poskytly příležitost reflektovat své myšlenky, někdy je nově formulovat nebo objevit zcela nové perspektivy. Možná otázka také mohla podnítit jejich další přemýšlení a hledání odpovědí v jejich pozdějším životě.

Pro některé respondenty byl důležitý i můj zájem jako výzkumníka, který jim poskytl legitimní prostor pro sdílení jejich spirituálních prožitků v reálném světě. Většina respondentů projevila zájem o přečtení mé rigorózní práce a seznámení se s obsahem rozhovorů ostatních účastníků. Někteří dokonce vyjádřili motivaci sdílet své příběhy s dalšími lidmi. Přesto, že se veřejně dostupné informace o spirituálních prožitcích stále zvyšují, stále existuje mnoho lidí, kteří si své spirituální prožitky nebo zkušenosti neuvědomují nebo o nich neradi mluví. Existuje mnoho

důvodů, proč může být spiritualita stále považována za tabu nebo není všeobecně akceptována. Strach z nepochopení, nálepky, odsuzování nebo dokonce marginalizace mohou hrát roli v tom, proč lidé zůstávají mlčky ohledně svých duchovních zážitků.

Jako důležité v posunu této perspektivy považuji zpřístupnění informací a sdílení příběhů, které může pomoci normalizovat diskusi o spiritualitě a povzbudit lidi, aby se o své zážitky podělili. Každý krok směrem k otevřenějšímu přístupu k této tématice může vést k většímu porozumění a podpoře pro ty, kteří mají podobné zkušenosti.

Pokud by tato rigorózní práce pomohla alespoň jednomu jedinci překročit hranici mezi známým materiálním světem a neuchopitelným, avšak přítomným světem neviditelného, považovala bych svoje úsilí za mimořádně smysluplné. Tento nevyřčený cíl jsem částečně promítla i do způsobu, jakým jsem postupovala při vypracování práce. Mé úsilí se především zaměřovalo na hledání spojníc a jednoduchých linií mezi různými zdroji a koncepty. Místo hlubších filozofických úvah, precizních analýz a srovnávání názorů jsem se soustředila na nalezení společných prvků, jednoduché vyjádření a shrnutí toho, co jsem považovala za klíčové. Mezi témata, která by bylo vhodné podrobněji prozkoumat, bych zařadila vývojový posun od Junga ke Grofovi. Jung by mohl dříve považovat určité projevy za psychotické, zatímco Grof a transpersonální psychologové by je viděli jako přirozené vyjádření touhy lidské duše po růstu a rozvoji.

ZÁVĚR

V posledních desetiletích získává spiritualita stále větší důležitost jako oblast lidského života, která má zásadní vliv na psychické i fyzické zdraví jednotlivců. Dochází k nárůstu odborných prací a vědeckých výzkumů, jak kvantitativních, tak kvalitativních. Hledání hlubšího smyslu života a cesty k naplněné existenci se stává nedílnou součástí terapeutického procesu. Ve zkoumání spirituálních témat se setkáváme s mnoha výzvami a úskalími. Jedním z nich je neomezeně široké pole různých úhlů pohledu a interpretací, které souvisí s tím, že není možné sjednotit terminologii a stanovit přesné definice klíčových pojmů. Dochází k setkávání rozdílných světů respondentů na jedné straně a výzkumníků na straně druhé. Jak zdůraznil Erich Fromm, kvalita spirituálního prožitku je téměř nevyjádřitelná slovy; „definici pochopí ti, kteří ji prožívají, ale pro samotné prožívání definice není nezbytná“. Navzdory všem těmto obtížím spojeným s výzkumem spirituálních témat lze rozpoznat několik základních oblastí lidského života a jejich prožívání. Patří sem především kvalita něčeho, co přesahuje vnímání pěti běžnými smysly a je slovy obtížně sdělitelná. Tato kvalita může být označována jako neviditelný řád „Něco Vyššího, co nás přesahuje“, Bůh, Vesmír, Intuice nebo Energie. Spirituální prožívání se dále promítá do témat jako je smrt, láska, svoboda, motivace, poslání, životní postoje nebo morální hodnoty.

Cílem této rigorózní práce bylo zkoumat, jak spirituální prožitky respondentů ovlivnily jejich rozhodování v procesu výběru pomáhající profese v oblasti sociální práce.

Teoretická část práce se zaměřuje na dva hlavní pilíře, které slouží jako základ pro výzkumnou část. Prvním z nich je přehled vývoje a současného stavu výzkumu v oblasti spirituality. Druhým pilířem je shrnutí klíčových myšlenek předních badatelů jako jsou James, Maslow, Fromm, Jung a Grof v oblasti spirituality.

Praktická část práce pak propojuje teoretický rámec s žitou zkušeností, popisuje provedení a výsledky výzkumného šetření včetně etických aspektů. V rámci výzkumu bylo provedeno sedm polostrukturovaných rozhovorů s respondenty, kteří sdíleli své spontánní spirituální zážitky. Posouzení, co bylo považováno za takový zážitek, bylo ponecháno na úsudku respondentů a analýza rozhovorů byla provedena pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Z výsledků šetření vyplynulo jedenáct témat, která korespondovala s tématy identifikovanými v teoretické části. Ukázalo se, že spirituální prožívání má pro všechny respondenty zásadní význam a výrazně ovlivnilo jejich směřování do pomáhající profese. Je podstatné pro jejich pocit spokojenosti a vnímání světa jako smysluplného a dobrého. Zásadní roli hraje vztah respondentů k sobě samým a naslouchání sebe sama. U několika respondentů byla pozorována změna postoje ke smrti a k jejich dosavadnímu způsobu vedení vlastního života. Ke změnám docházelo u všech respondentů i v oblasti lásky, kde nabývá na významu láska bezpodmínečná a nehodnotící, vztahování se k lidem, pomáhání a prospěšnosti pro společnost. Podstatnou roli hraje i změna vnitřního nastavení respondentů směrem k sebezřetivosti. Nelze přehlédnout ani vliv spirituality na morální hodnoty a postoj k pravdě, svobodě, respektu a sounáležitosti. Všichni respondenti se shodli v odpovědi na výzkumnou otázku, kde byla u všech shledána jednotná odpověď, že jejich spirituální prožitky zásadně ovlivnily jejich rozhodování vstoupit na dráhu pomáhající profese v oblasti sociální práce.

BIBLIOGRAFIE

1. Elkins, D. N. (1998). *Beyond Religion: A Personal Program for Building a Spiritual Life Outside the Walls of Traditional Religion*. Wheaton, IL: Quest Books.
2. Fromm, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: AURORA.
3. Grof, S. (2000). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Perla.
4. Grof, S. (2007). *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo.
5. Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
6. Grof, S. (2012). *Když se nemožné stane*. Praha: Práh.
7. Grof, S., & Grofová, Ch. (1999). *Nesnadné hledání vlastního já*. Praha: Chvojko nakladatelství.
8. Grof, S., & Grofová, Ch. (2015). *Krise duchovního vývoje*. Opava: Holos.
9. Hacklová, R. (2014). *Adaptace dotazníku Post-Critical Belief Scale a první zkušenosti s jeho použitím při výzkumu religiozity české populace*. *Psychologie pro praxi*, (3-4), 153-170.
10. Hacklová, R., & Kebza, V. (2014). *Religiozita, spiritualita a zdraví*. *Československá Psychologie*, 58(2), 120-140.
11. Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
12. Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
13. Jaffé, A. (1998). *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*. Brno: Atlantis.
14. Jaffé, A. (2000). *Přízraky a zjevení: psychologický výklad paranormálních jevů*. Praha: Portál.
15. James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.
16. Janů, A., Maliňáková, K., Fürstová, J., & Tavel, P. (2018). *Psychometrická analýza Škály náboženských a duchovních zápasů (RSS) v českém prostředí*. *Československá psychologie*, 62, 2-18.
17. Jirásek, I. (2015). *Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat*. *Československá Psychologie*, 59(2), 174-186.
18. Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
19. Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí*. Brno: Tomáš Janeček.
20. Jung, C. G. (1998). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Tomáš Janeček.
21. Jung, C. G. (1999). *Výbor z díla III. Osobnost a přenos*. Brno: Tomáš Janeček, 1999.
22. Jung, C. G. (2004). *Výbor z díla VII. Symbol a libido*. Brno: Tomáš Janeček.

22. Jung, C. G. (2012). Výbor z díla IX. Člověk a kultura. Brno: Tomáš Janeček.
23. Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák & R. Hytych (et al.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.
24. Lukoff, D. (1985). The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. *Journal of Transpersonal Psychology*, 17(2), 155–181.
25. Maliňáková, K., Trnka, R., Šarníková, G., Smékal, V., Fürstová, J., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza Škály každodenní spirituální zkušenosti (DSES) v českém prostředí. *Československá psychologie*, 62, 100-113.
26. Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
27. Maslow, A. H. (2017). *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky*. Brno: Holar.
28. Moore, R. L. (Ed.). (1998). *C. G. Jung a křesťanská spiritualita: sborník reflexí teologů, psychologů a religionistů*. Praha: Portál.
29. Moravec, P., & Slezáčková, A. (2018). Psychometrické vlastnosti české verze škály Spirituální inteligence D. Kinga. *Psychologie a její kontexty*, 9(1), 83-100.
30. Moreira-Almeida, A. & Cardeña, E. (2011). Differential diagnosis between non-pathological psychotic and spiritual experiences and 110 mental disorders: a contribution from Latin American studies to the ICD-11. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 33(1), 29-36.
31. Němečková, K. (2016). *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha: Carpe Momentum.
32. Pechová, O. (2011). *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
33. Raban, M. (2008). *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Vyšehrad.
34. Říčan, P. (2006). Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům. *Československá psychologie*, 50(2), 119-137.
35. Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
36. Říčan, P. (2009). K existenciálnímu rozměru spirituality. *Československá Psychologie*, 53(6), 628-630.
37. Říčan, P., & Janošová, J. (2004). Spiritualita českých vysokoškoláků–faktorově analytická sonda. *Československá psychologie*, 48(2), 97-106.
38. Říčan, P., & Janošová, P. (2005). Spirituality: its psychological operationalization via

- measurement of individual differences: A Czech perspective. *Studia psychologica*, 47(2), 157-165.
39. Šarníková, G., Maliňáková, K., Fürstová, J., Dubovská, E., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza Škály funkčního posouzení terapie chronických nemocí – spirituální osobní pohoda (FACIT-Sp) v českém prostředí. *Československá psychologie*, 62, 114-128.
 40. Štampach, I. (2018). Nenáboženská spiritualita jako téma na pomezí religionistiky a jiných humanitních oborů. *Pantheon*, volume XII, issue: 2, 45-58.
 41. Vančura, M. (2002). Psychospirituální krize. In D. Vodáčková, et al., *Krizová intervence* (s. 329–357). Praha: Portál.
 42. Vojtíšek, Z., Dušek, P., & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
 43. Winkler, P., & Vančura, M. (Eds.). (2016) *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii*. Praha: Triton.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Babinčák, P., Preiss, M., Příhodová, T., & Příhodová, K. (2015). Dotazník intenzity náboženské víry – psychometrické výsledky u českých a slovenských vysokoškolských studentů. *Epsychologie*, 9(2), 36-50. Dostupný z https://e-psycholog.eu/pdf/preiss_etal3.pdf
2. Branković, M. (2019). Who Believes in ESP: Cognitive and Motivational Determinants of the Belief in Extra-Sensory Perception. *Europe's Journal of Psychology*, 15(1), 120-139. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i1.1689>
3. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Routledge. (Original work published 1979) Dostupný: [Distinction: A Social Critique Of The Judgement Of Taste 1984 : Pierre Bourdieu : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
4. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton & Company. Dostupný: [Childhood and Society : Erikson Erik H. : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
5. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books. Dostupný: https://openlibrary.org/books/OL7826336M/Emotional_Intelligence
6. Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources. Dostupný: [Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments, 3rd ed. \(apa.org\)](#)
7. Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed.). McGraw-Hill Education. Dostupný: [G. Hofstede G. J. Hofstede M. Minkov Cultures And Organizations Software Of The Mind 3rd Edition 2010 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
8. Machů, K. (2015). Dotazník Expressions of Spirituality Inventory (ESI) jako metoda

- měření spirituality. E-psychologie, 9(3), 1-9. Dostupný z <http://e-psycholog.eu/pdf/machu.pdf>
9. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. Dostupný z <https://doi.org/10.1037/h0054346>
 10. Marcia, J. E. (1966). *Development and validation of ego-identity status*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
 11. Pérez-Navarro, J. M., & Martínez Guerra, X. (2012). An Empirical Evaluation of a Set of Recommendations for Extrasensory Perception Experimental Research. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 32-48. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.297>
 12. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster. Dostupný: [Bowling alone : the collapse and revival of American community : Putnam, Robert D : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
 13. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Knopf. Dostupný: [Learned optimism : how to change your mind and your life : Seligman, Martin E. P : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
 14. Slezáčková, A. & Janštová, E. (2016). Vztah spirituální inteligence a duševního zdraví: význam nalézání osobního smyslu a duchovní praxe. *E-psychologie*, 10(2), 18-33. Dostupné z http://epsycholog.eu/pdf/slezackova_janstova.pdf
 15. Stríženec, M. (2005). Spiritualita a jej zisťovanie. *Človek a spoločnosť*, 41-50. <https://individualandsociety.org/storage/uploads/casopis/2005/1/spiritualita-a-jej-zistovanie/spiritualita-a-jej-zistovanie.pdf>
 16. Super, D. E. (1957). *The psychology of careers: An introduction to vocational development*. Harper & Row. Dostupný: [The psychology of careers; an introduction to vocational development. -- : Super, Donald E. \(Donald Edwin\), 1910- : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)

17. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. Dostupný: [Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes on JSTOR](#)

SEZNAM ZKRATEK

WHO: Světová zdravotnická organizace

IPA: Interpretativní fenomenologická analýza

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Informovaný souhlas

Příloha B: Rozhovory respondentů na vyžádání

PŘÍLOHA A: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informace o výzkumu:

Informovaný souhlas se týká rigorózní práce na téma Vnímání vlivu spirituálního prožitku na volbu povolání pomáhající profese v oblasti sociální práce a je psána Mgr. Zuzanou Grančaiovou. Výzkum probíhá v rámci rigorózního řízení Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty. Žádám Vás o souhlas s poskytováním výzkumného materiálu pro výzkumný projekt ve formě audio nahrávky rozhovoru v rozmezí 1 až 1/2hodiny.

Informace o účastníkovi výzkumu:

Jméno:

Prohlášení:

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty, IČ: 00216208, se sídlem: nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1, a to pro účely zpracování dat

vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;

c) jsem seznámen/-a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/-a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností. Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

Dne:

Podpis: