

Spirituální identita české psychologie 2006¹ (slovo do praxe)

Pavel Řičan

*Psychologický ústav AV ČR, pobočka Praha
rican@praha.psu.cas.cz*

Pojem spirituality má v psychologii široký význam. Myslí se jím – jednak na úrovni prožívání, jednak na úrovni osobnosti – vše, co přesahuje všednost praktického obstarávání i rutinní rekreace a zábavy. Spirituální identitou oboru pak rozumíme vědomí a ethos poslání, které jako psychologové máme. Autor jednak uvádí konkrétní způsoby, kterými podle jeho názoru psychologové mají pečovat o svou vlastní osobnost jako základní nástroj své práce, jednak rozvádí, co z jejich humanistického, v širokém smyslu spirituálního poslání konkrétně vyplývá pro práci s klienty a pacienty – ať už pro ně spiritualita a náboženství představuje pozitivní potenciál uzdravy a osobního růstu, anebo naopak zátěž a překážku osobního rozvoje.

Klíčová slova: Spiritualita, náboženství, etika, psychoterapie, poradenství, profese psychologa

Spiritualita se stává i v Česku „hitem“. Například letošní celostátní adiktologická konference byla věnována bio-psycho-socio-spirituálnímu modelu závislostí, přičemž ten aspekt *spirituální* byl zdůrazněn. Nešpor a Csémy (2006) uvádějí, že letos na jaře našli v medicínské databázi 2287 prací zmiňujících spiritualitu. Tento trend by zasloužil analýzu. Názvem svého příspěvku jsem však slíbil *slovo do praxe*.² Proto přeskočím i výklad pojmů identity a spirituality. V mých knihách a statích z posledních let (uceleně česky Řičan, 2006a) najde zájemce mé názory.

Nebudu tedy teoretizovat. Nebudu se ani vykrucovat z toho, že jsem v názvu použil výraz *česká psychologie 2006*, což je možná pro většinu z vás entita dosti mlhavá, neřku-li fiktivní. Já prostě předpokládám, že nás jako české psychology přes všechny divergence spojuje určité povědomí o tom, k čemu tady jsme. Máme bytostné humanistické poslání. Tomuto poslání nějak rozumíme, jistě velmi rozmanitě a možná neurčitě, ne vždy plně vědomě. Možná to spíš žijeme než promýšlíme. Ale za tím posláním jdeme a cítíme, že jsme na svém místě. A když toto poslání flákáme z lenosti nebo také ze zoufalství, tak cítíme, že je to úlet (jestli to chcete mít pateticky, tak můžete říci zrada na vlastním Já, ale to jsem neřekl). Budu mluvit o velmi praktických věcech, které z toho humanistického poslání plynou, a o teoretických základech jsem ochoten kdykoli diskutovat.

Přece jen telegraficky k pojmu *spiritualita*. Chápeme ho v širokém smyslu. Jádrem je *prožitek přesahu*. Každý přesah našeho běžného, všednodenního obstarávání, té rutiny práce a pachtění, odpočinku a zábavy, má co dělat se spiritualitou. Ten přesah sice může, ale vůbec nemusí mít vztah k nějakému náboženskému provozu ani k náboženským naukám. Nemusí jít ani o záměr jít tou či onou duchovní cestou. Podle Eigena (1995) jde o *způsob prožívání, který se odehrává celou bytostí jedince*, jeho usilováním „celým svým srdcem, celou svou duší a veškerým nasazením“. Thomas Moore, u nás známý z překladů, např. z knihy *Temný eros*, říká, že spiritualita je v naší době často přímo *vrostlá do celého života*, zvláště do úsilí o pravdivé, svobodné a zodpovědné lidské vztahy.

¹ Stat' vznikla při práci na grantu Grantové agentury České republiky č. 406/05/0940.

² Autor ponechává do jisté míry text ve formě přednášky, vsazené do kontextu konference, což editoři respektují.

Jejím projevem proto může být - podle okolností - stejně dobře odvážné ukončení neautentického manželského vztahu, jako setrvání v takovém vztahu spojené s velkorysou resignací na osobní zájmy ve prospěch ostatních zúčastněných (Moore, 1998). V úvahu přichází i pojem implicitní, skryté, bezděčné spirituality, a termín *civilní spiritualita*, který navrhla J. Kocourková.

1. Autopsychoprolaktická „péče o duši“

Péče o sebe, o vlastní duši, je v naší profesionální praxi prioritou číslo jedna, a to ze dvou důvodů. Zaprvé je to prostředek k údržbě a zdokonalování základního nástroje, který máme k dispozici, což je samozřejmě vlastní osobnost. Za druhé je péče o vlastní duši základem prevence, která je nutná vzhledem k mimořádně psychicky zátěžové práci, kterou konáme. V nedávné práci Kebzy a Šolcové o vyhoření (2003) mě zaujala informace, že vyhořením jsou nejvíce ohroženi pracovníci empatictí, zodpovědní a obětaví, tedy praktičtí humanisté. Řemeslníci, kterým ve čtyři „padla“, nebo dokonce cynikové, kteří všechno přepočítávají na status a peníze, jsou ohroženi méně. Čas, který dopřejeme sami sobě, není časem ztraceným. Ti, kteří mají pocit, že musí pomoci každému, kdo to potřebuje, by si měli dát pozor na spasitelský komplex.

Jaké konkrétní prostředky péče o vlastní duši je možno doporučit?

1.1. Reflexe vlastní životní cesty

Psát si deník je typická aktivita adolescentů, ale smysl má v každém věku. Podstatnější je ovšem postoj k vlastnímu životnímu příběhu, otevřenost k tomu, nově porozumět jeho smyslu, od jeho počátku až po cíl někde na konci mých dnů. Techniky mohou být různé, skvělé je vyprávění o vlastním mládí dětem nebo vnoučatům, ještě víc do hloubky může vést to, čemu Helena Klímová říká *bytočný rozhovor* mezi partnery.

1.2. Prožitkové techniky užívané v psychoterapii

Jak ve skupinové, tak v individuální psychoterapii se užívá dnes už i u nás běžně pestrá paleta technik, které mají nejen terapeutický efekt, ale také podporují osobní růst v tom smyslu, jak o něm mluví pozitivní psychologie. Mnohé z těchto technik jsou výzvou i cestou k tomu, abychom prožívali, řečeno citátem, který jsem už uvedl, „celým svým srdcem, celou svou duší a veškerým nasazením“. To se týká jak nejniternější, zcela soukromé scény našeho Já, tak i vztahů, do nichž vstupujeme, v nichž trváme, i těch, z nichž odcházíme (Říčan, 2006a). Když jsem řekl „veškeré nasazení“, musím dodat, že nehoruji pro nějaké hektické usilování. Ztišení v meditaci – a nebojme se ani krásného starého českého slova *rozjímání* – může být právě „tím ořechovým“.

1.3. Cílená participace na kultuře

Skutečné umění je – jak soudí i Moore – vždycky na hranici spirituality, protože v nás oslovuje to nejbytočnější, otvírá nové perspektivy, osvobozuje. Pro spirituální růst má základní význam aktivní tvorba, jakkoli neumělá (mimořádně: pro arteterapii se hodí právě ta neumělá, neopřená o rutinu), jen když není kýčem. Ale i pasivní participace, poslech hudby, vnímání výtvarných děl, poezie, próza, drama – to vše je na hranici spirituality, pokud tomu dáme šanci, aby nás to oslovovalo a proměňovalo.

1.4. Techniky a přístupy inspirované etablovanými spirituálními tradicemi

Slovo náboženství má dnes v našem sociokulturním okruhu špatný zvuk. Jak uvádějí Zinnbauer a Pargament (2005), jeho význam je zúžen na vnější formy a instituce, dogmatické nauky, formalistické příkazy a zejména zákazy atd. (Zde je i důvod, proč akcentujeme pojem spirituality, který takovými konotacemi zatížen není.) Bylo by však strkáním hlavy do písku, kdybychom ignorovali fakt, že celý humanisticko-psychologický přístup ve veškeré naší práci s lidmi vychází v neposlední řadě z křesťanské, případně židovské spirituální tradice. Významným obohacením jsou prvky buddhismu a jiných orientálních náboženství nebo – všimněte si, oč to zní lépe – „spirituálních tradic“. Erich Fromm doporučoval buddhistickou meditaci a naše přední učitelka psychoterapie Jitka Vodňanská se k buddhismu výslovně hlásí. Některé psychoterapeutické techniky jsou prostě spirituální techniky přenesené z původního kontextu do západního zdravotnictví. Jsou mezi námi kolegové, kteří mají svůj duchovní domov v centru nebo na periferii některého křesťanského proudu, buddhisté, jogíni, existencialisté i takoví, kteří dosud vidí nejspolehlivější oporu svého profesionálního étosu ve vědecké kritice všech starých i nových ideologií. Domnívám se, že k péči, kterou své duši dluží současný český psycholog, patří i otevřenost (nikoli lhostejná shovívavost) vůči všem těmto tradicím a jejich projevům ve všech oblastech naší práce, od terapie přes poradenství, výchovu, „pouhou“ diagnostiku, výuku – až po teoretickou tvorbu.

2. Otevřenost k implicitní spirituální dimenzi pacienta (klienta)

Spiritualita je normálním segmentem či aspektem, resp. *rozměrem života*, podobně jako segment estetický, etický nebo erotický. Mezi takové segmenty řadí Halík vedle spirituality i humor. Zároveň mluvíme o spiritualitě jako o odpovídající *složce osobnosti*.³ Tato složka může být silně vyvinutá nebo zakrnělá, může být kultivovaná nebo barbarská, může být zdravá nebo nemocná. Někteří lidé disponují pojmy a modely, které jim umožňují vlastní spiritualitu interpretovat a popisovat v tom či onom tradičně propracovaném a zaužívaném referenčním rámci. Jiní žádným takovým referenčním rámcem nedisponují nebo jej odmítají jako nevěrohodný či zavrženíhodný, nepravdivý atd. Ještě jiní spirituální tematiku vytěsnili z vědomí.

Úkolem terapeuta či poradce vždycky je na tuto skrytou spirituální dimenzi myslet a – je-li k tomu příležitost – vhodným způsobem ji podporovat jako zdroj osobního růstu i jako potenciál pro zvládání problémů, se kterými pacient či klient přišel. Někdy je na místě franklovská logoterapie, jindy náš partner (nechci říkat „objekt“) potřebuje především nenásilnou, technicky „nespecifickou“ podporu k tomu, aby pro něj „ožila“ témata jako smysl života, odpovědnost, vyrovnání se smrti, autenticita atd. Rozhodně stojí za to naznačit mu, že nejsme omezeni na tradiční medicínský model péče. Nejsme samozřejmě misionáři a nebudeme se snažit postupovat v tomto směru příliš daleko. Co se spiritualitou třeba v případech, kdy je indikována behaviorální terapie klaustrofobických obtíží? Ovšem i v takovémto případě jsme odpovědni za to, abychom neutvrzovali pacienta v moderním předsudku, že lidská duše je mechanismus, který lze v případě poruchy zvenčí opravit, ať už farmakologicky nebo behaviorální manipulací. V tomto smyslu jsme – nikoli sice misionáři, ale spíše strážci humanistické spirituality v tradici Západu. To není náš úkol speciálně jako psychologů, ale prostě jako vzdělanců. V jiném modu mají plnit tentýž úkol pedagogové, mediální pracovníci, tvůrci kultury a dokonce i politikové.

Na tuto implicitní spiritualitu jsou zaměřeny dvě diagnostické metody, které byly účastníkům Psychologických dní 2006 nabídnuty ve workshopu. U amerického dotazníku, jehož domácí obdoba byla předvedena, byla prokázána inkrementální predikční validita vzhledem k účinnosti určitého typu léčby závislosti (Piedmont 2004).

³ Jde tedy vlastně o dva pojmy, jejichž záměně podle potřeby zabráníme.

3. Terapeutické či poradenské uchopení explicitní reflektované spirituality pacienta (klienta)

Implicitní spiritualita se neopírá o žádný výklad světa a postavení či poslání člověka v něm, jednoduše řečeno není náboženská v běžném smyslu slova.⁴ Většinou se však v praxi setkáváme se spiritualitou zakotvenou v určité tradici a v životní praxi, kterou podporuje a kultivuje ta či ona instituce. Jde tedy o duchovní život v nějaké společenství, nejčastěji církvi nebo denominaci. Pak je otázkou, zda si náš klient přeje, abychom s ním pracovali s přihlédnutím k tomu, že věří či praktikuje to či ono náboženství. Podle Hodgeho (2005) si to přeje více než 80% lidí, u nás to bude patrně méně, bylo by však dobré, kdybychom na to byli metodicky připraveni. Pokud jde o diagnostiku, nabízí též autor v loňském ročníku časopisu *Manželská a rodinná terapie* šest kvalitativních metod spirituální diagnostiky (assessment), zahrnující spirituální ekogram a genogram. Nedávno vyšla recenze anglické knihy „Klinická psychospirituální příručka“ s řadou praktických návodů.

Jde-li o spiritualitu v tradičním rámci, dostává se do hry celá řada sociokulturních a sociálně psychologických faktorů jako vícegenerační vztahy v rodině, zapojení klienta či pacienta v církevní instituci a společenství. Na druhé straně jsou zde očekávání té instituce, v jejímž rámci se koná dotyčná péče (například zdravotnického zařízení nebo školy, kde je psycholog zaměstnán). Významnou roli hraje ovšem i osobní orientace psychologa, který péči poskytuje.⁵ Dotknu se stručně některých z těchto faktorů, které by podle mého názoru měly být předmětem diskuse.

Především je zde napětí mezi psychologii a náboženstvím, konkrétně jednak mezi teologií a psychologickými teoriemi, jednak mezi duchovenskými praktiky na jedné straně a nevěřícími psychoterapeuty, psychologickými poradci a pedagogickými psychology na straně druhé. První polovina minulého století dospěla na Západě k oboustranně výhodnému „příměří“ a postmoderna dává vzájemné toleranci ještě větší možnosti. Slogan, podle kterého víra a věda jsou sestry, jež se navzájem potřebují, se dobře poslouchá a já se k němu rád hlásím, ale jeho naplnění je zejména pro humanitně vzdělané lidi, ať už jsou objekty nebo subjekty psychologické péče, stále znovu problémem, často osobně bolestným. A v konkrétním případě je často klíčovou otázkou, zda člověk, který se obrací se svým trápením či starostí na psychologa, nikoli na duchovního, to nečiní právě proto, že jeho „zakázkou“ je nenáboženské řešení. Tato situace není nijak vzácná, protože náboženská tradice bývá zneužívána k upevňování citové závislosti na rodičích. Ani pak ovšem prostá podpora vzpoury proti takové závislosti nemusí být řešením.

Velkou překážkou, která psychologům brání zabývat se efektivně spirituální problematikou svých pacientů a klientů, je prostý nedostatek znalostí o reáliích příslušných náboženských směrů. Zatímco psycholog, který chce pracovat se sexuální problematikou, považuje za svou samozřejmou povinnost obeznámit se aspoň orientačně se sexuologií jako oborem, tak pokud jde o náboženská učení a praxi, máme mnoho mezer, které by bylo třeba zaplnit. Příklady: Čím je charakteristická výchova v rodinách Svědků Jehovových? Co přesně učí katolická církev o euthanasii? Jak vedou letniční církve zájemce o křesťanství ke konverzi, k radikální změně celého způsobu života? Nebo co radí zpovědníci lidem s úpornými pocity viny či méněcennosti? Jak u nás probíhají kurzy

⁴ Přesněji, ale složitěji: Názory, o něž se opírá a jimiž se projevuje implicitní spiritualita, jsou široce akceptovány v sekularizované kultuře. Buďto jsou přijímány jako samozřejmé, nebo jsou tolerovány jako menšinové, ale zajímavé, případně alespoň neškodné, nekonfliktní.

⁵ Možnostmi a problémy, které v této souvislosti vyvstávají, jsem se soustavně zabýval v publikaci *Dětská klinická psychologie*. (Říčan, 2006b).

buddhistické meditace? – Za desítky let komunismu upadla i základní informovanost o učení a praxi nejběžnějších náboženských směrů a zkušenostní obeznamenost s nimi. Mohu doporučit knihu Zdeňka Vojtíška *Encyklopedie náboženských směrů v České republice* (2004), kde zájemce snadno nalistuje spolehlivé základní informace prakticky o všech náboženských společnostech a hnutích.

Vážnou překážku pro psychologickou práci s náboženskou tematikou vidím i v těch vrstvách našeho povědomí, kde houževnatě přežívají názory a představy z vulgarizovaného marxismu či dialektického materialismu, které jsme v oněch dobách – sice s odporem, ale bez protiváhy v solidní filosofii – šprtali na zkoušky, jimž nebylo možno se vyhnout. Myslím, že i ti nejmladší mezi vámi dostali ještě notnou dávku těchto pomýjů, a to skrze mentalitu té masy pedagogů, která byla vychována normalizovanými pedagogickými fakultami a která jen zvolna opouští naše školství. Tím spíše, že většina toho, co proudí našimi mediálními kanály, je podobného ducha.

Co říci závěrem? Nikdo asi nedokáže ani odhadnout, jaký bude spirituální vývoj národa, ve kterém žijeme a pracujeme. Tradiční církve jsou na ústupu, který bude nejspíš pokračovat, ale v USA vidíme mohutný nástup křesťanských probuzenců převážně fundamentalistického typu a nikde není psáno, že tento vítr nezavane i k nám. Tamní prezident říká, že denně čte Bibli a radí se s Bohem, jak bojovat s „říší zla“. Rozbíhá se svatá válka a reakce na útočný islámský fundamentalismus bude patrně silně náboženská. U nás jsou na vzestupu malé, převážně fundamentalistické církve, ale zatím podle mého odhadu nejvíce přibývá těch, jejichž spiritualita různě hladově těká a chytá se nejrůznějších věr a pověr, módních hraček a komerčního zboží inzerovaného jako zaručený prostředek spirituální extáze. Minulé století prodělalo na Západě – jak to charakterizuje Jung – dvě náboženské katastrofy, které nikdo nečekal, nacismus a komunismus. Nikoho ani ve snu nenapadlo, že by něco takového mohlo přijít. Naše katastrofa bude mít asi jinou formu, možná už probíhá, jenom ji nevidíme, protože spočívá v plíživém „odumírání lidskosti“ (Lorenz, 1997). Nebo se naopak možná právě sbírá a co nevidět vytryskne mohutný proud nějaké silné, čisté spirituality pro rychle srůstající svět. Jako psychologové bychom mohli být mezi prvními, kteří uvidí, kteří budou při tom.

Literatura

Eigen, M. (2004). Oblast víry u Winnicotta, Lacana a Biona. In Mitchell, S.A., Aron, L. (Eds.), *Vztahová psychoanalýza – zrození tradice*. (1. díl). Praha: Triton, 26-67.

Hodge, D. R. (2005). Spiritual assessment in marital and family therapy: A methodological framework for selecting from among six qualitative assessment tools. *Journal of Marital and Family Therapy* 31, 341-357.

Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav.

Lorenz, K. (1997). *Odumírání lidskosti*. Praha: Mladá fronta.

Moore, T. (2005). Předmluva ke knize Mijares, S. G., Khalsa, G. S. (Eds.). *The psychospiritual clinician's handbook*. New York: Haworth Reference Press.

Nešpor, K., Csémy, L. (2006). Spiritualita v medicíně. *Časopis lékařů českých* 145, 743-745.

Piedmont, R. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychological outcome from an outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behavior*, 18, 3, 213-222.

Říčan, P. (2006a). Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům. *Československá psychologie*, 50, 119-138.

Říčan, P. (2006b). Dětská klinická psychologie a náboženství. In: Říčan, P., Krejčířová, D. a kol.. *Dětská klinická psychologie*, 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 561-572.

Říčan, P., Janošová, P. (2005). Spirituality: Its psychological operationalization via measurement of individual differences. A Czech perspective. *Studia Psychologica* 47, 2, 157-165.

Vojtíšek, Z. (2004). *Encyklopedie náboženských směrů v České republice*. Praha: Portál.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In Paloutzian, R. F., Park, C. L. (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press, 21-42.