

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra pastorální a spirituální teologie

Jana Dominika Pláteníková

**Možnosti využití Gestalt terapie
v praxi duchovního doprovázení.**

Diplomová práce

Vedoucí práce: ThLic. Michal Umlauf

Obor: Křesťanská výchova/kombinované studium

OLOMOUC 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem celou diplomovou práci zpracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 10. listopadu 2011

Jana Dominika Pláteníková

Poděkování

Ráda bych úvodem poděkovala třem Michalům: ThLic. Michalu Umlaufovi za laskavé a trpělivé vedení této práce, Mgr. Michalu Perničkovi za uvedení do světa Gestalt terapie a odbornou konzultaci a Mons. ThDr. Michaelu Slavíkovi za duchovní otcovství a doprovázení na cestě života z víry.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD..... | 5 |
| I. DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ..... | 6 |
| 1. Duchovní život člověka a role doprovázejícího..... | 8 |
| 1.1. Křesťanský duchovní život jako život Ducha sv. V člověku..... | 10 |
| 2. Různé styly a tradice duchovního doprovázení..... | 12 |
| 2.1. Rané mnišství..... | 12 |
| 2.2. Osoba duchovního otce v raném mnišství..... | 14 |
| 2.3. Svatý Jan od Kříže..... | 18 |
| 2.4. Ignaciánský styl..... | 19 |
| 3. Role doprovázejícího, předpoklady a vztah..... | 23 |
| II. GESTALT TERAPIE..... | 26 |
| 1. Základní charakteristika Gestalt terapie..... | 26 |
| 2. Původ a historie Gestalt terapie..... | 28 |
| 3. Filosofické kořeny a teoretické základy..... | 29 |
| 3.1. Uvědomění jako základní nástroj terapeutické práce..... | 30 |
| 3.2. Teorie pole, figura a pozadí, vytváření a rozpad figur..... | 31 |
| 3.3. Kontaktní cyklus..... | 32 |
| 3.4. Dialog jako prostor, v němž se odehrává dvojí uvědomění a kontakt..... | 33 |
| 4. Některé charakteristiky GT v praxi..... | 34 |
| 4.1. Podporuje zaměření na přítomný okamžik..... | 34 |
| 4.2. Pomáhá identifikovat důležitá témata a vytváří prostor ke změně..... | 35 |
| 4.3. Vždy chápe klienta jako jedince v prostředí..... | 36 |
| 4.4. Vede k prohloubení uvědomění a k integraci zkušenosti..... | 37 |
| 4.5. Nezaměřuje se na potírání patologického, ale podporuje růst..... | 37 |
| 4.6. Stojí na důvěře v sebe, v druhého a v proces..... | 38 |
| 4.7. Vztah terapeut – klient je partnerský a lidský..... | 38 |
| 4.8. Užívá experimenty..... | 39 |
| 5. Zhodnocení GT..... | 41 |
| III. GESTALT PŘÍSTUP V PASTORAČNÍ PRAXI..... | 45 |
| 1. Duchovní aspekty a hodnoty v Gestalt přístupu..... | 45 |
| 2. Využití GT v pastorační praxi ve světě..... | 47 |
| 3. Duchovní život a doprovázení s integrovaným Gestalt přístupem..... | 50 |
| 4. Možnosti využití GT v praxi duchovního doprovázení..... | 53 |
| ZÁVĚR..... | 59 |
| BIBLIOGRAFIE..... | 64 |

ÚVOD

Ve své diplomové práci bych ráda představila v současnosti poměrně rozšířený a populární psychoterapeutický přístup, vzešlý z Gestalt psychologie - tzv. Gestalt neboli tvarovou terapii - v širším kontextu duchovního doprovázení.

Zejména proto, že spirituální a duševně-tělesný rozměr se neoddělitelně prolínají a ovlivňují, je prostor pomezí psychoterapie, náboženské zkušenosti a spirituality vůbec oblastí aktuální jak pro ty, kdo hledají psychoterapeutickou pomoc na cestě uzdravení nebo osobního růstu, tak pro ty, kdo se na své duchovní cestě setkávají s krizemi a obtížemi, jež se projeví v jejich psyché. Toto prolínání nicméně vzbuzuje otázky jako: Existuje terapeutický směr, který nebude už ze své povahy - filosofická východiska, pohled na člověka a smysl lidského života, metoda - v některých momentech klienta odklánět od směřování k proměně skrze kříž, od odevzdání do vůle Boží? Nesvádí mnohé terapeutické přístupy člověka z cesty v morálních bojích, které musí být vybojovány? Neinterpretují nesprávně osobní náboženské a duchovní zkušenosti člověka?

V první části se budu zabývat otázkou duchovního doprovázení obecně. Zde bych ráda – za pomoci použité literatury - nastínila, co je podstatou duchovního života vůbec, jaké místo má v životě člověka duchovní rozměr a v jakém je vztahu k celku lidského života, dále potom co je smyslem duchovního doprovázení či vedení na cestě víry a jaké jsou požadavky na doprovázejícího. Do takto nastíněné perspektivy pak v další kapitole uvedu Gestalt terapii – přiblížím její historické kořeny a teoretická východiska, objasním základní teoretické pilíře a rysy její podoby v praxi a budu hledat, kde je v tomto terapeutickém stylu místo pro přesah čistě lidské zkušenosti.

Ve třetí kapitole se potom budu věnovat otázce, zda a jakým způsobem je Gestalt přístup “zasaditelný” do praxe individuálního doprovázení osob – především je-li otevřen duchovnímu rozměru a kde a jak se projeví. Budu se zajímat, zda se tento přístup již někde ve světě ve spojení s křesťanskou spiritualitou praktikuje a jakou má podobu. Dále se zaměřím na to, jestli a do jaké míry se slučují cíle duchovního doprovázení a terapie v Gestalt stylu, jaké budou silné stránky a případná rizika takového integrovaného přístupu a co může být jeho originálním přínosem pro praxi duchovního doprovázení.

I. DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ

Individuální vedení či doprovázení na cestě víry je pastorační službou, jejíž potřeba v současné církvi vzrůstá a zároveň se hovoří o nedostatku lidí pro ni kvalitně připravených. ¹Jak se dále v této kapitole zmíníme podrobněji, duchovní doprovázení je jev známý od počátků církve a v duchovním životě běžný. Na Západě byla tato služba díky specifickému vývoji spojena po dlouhou dobu se slavením svátosti smíření – přestože v rané církvi tomu tak nebylo a úkol doprovázení či vedení druhých na cestě duchovního zdání a vrůstání do Božího života plnili laici živé víry – muži i ženy. Dnes se v této souvislosti objevují v zásadě tři termíny: *duchovní vedení*, *duchovní doprovázení* a *duchovní otcovství/mateřství*.

Duchovním vedením rozumíme vztah založený na autoritě a poslušnosti. Zdrojem této autority není pouze služba svěřená církvi, ale také osobní vnitřní zkušenost a kompetence. V takto pojatém vztahu není příliš mnoho prostoru pro partnerský dialog a vzájemnost a při nezdravě a striktně pojaté poslušnosti i rizika pro svobodu osobního svědomí vedeného.

Podle jezuity Johna Sudbaracka takto klasicky pojaté duchovní vedení je vhodné pro začáteční fáze duchovního života člověka, tzv. „duchovní dětský věk“ ², avšak v dalších úsecích cesty má postupně přecházet v partnerství a doprovázení – z duchovního „vůdce“ se stává prostředník, tím kdo vede, je Duch svatý.

„Čím více se člověk přibližuje k vlastním cíli (Bohu!), tím zřetelněji se z „vůdce“ a „mistra“ stává „průvodce“ a „pomocník“, Rovněž iniciativa průvodce ustupuje do pozadí.; člověk stojí před Bohem“ ³

Sudbarack navrhuje zcela se vyhýbat termínu „vůdce“ či „mistr“ s odůvodněním, že „jen jeden je váš Mistr“. ⁴Opravdový duchovní vůdce má vědět, že jeho vlastní určující síla musí ustoupit do pozadí tím více, čím více se vstupuje do prostoru mezi člověkem a Bohem. “

Opravdu duchovně pomáhá ten“ duchovní vůdce“, který uznává svou nekompetenci a který ví, že při velkých rozhodnutích smí jen pomáhat a jen provázet. Jestliže správně chápe

1 Srov. STINISSEN, W. *Terapie duchem*, KNA Kostelní Vydří, 2004, s.6-9.

2 Srov. SUDBARACK, J. *Duchovní vedení, kap. II. 4. Elektronická verze samizdatu. Dostupné na www.knihovna.net [2.11.2011].*

3 Srov. tamtéž.

4 Srov. Mt 23,8 „Vy však si nedávejte říkat `Mistře`: jediný je váš Mistr; vy všichni jste bratři.“

*svůj úkol, musí se „duchovní vůdce“ stát „duchovním průvodcem.“*⁵

Snad proto se v prostředí současné církve zejména v některých společenstvích⁶ spíše dává přednost termínu **duchovní doprovázení**. Ten více zdůrazňuje partnerství existující mezi doprovázejícím a doprovázeným, aktivní účast a osobní zodpovědnost každého z nich. Tento přístup eliminuje rizika pojmání tohoto vztahu hierarchicky a nerovně a jednoznačně dává iniciativu i prvenství v duchovní cestě doprovázeného i doprovázejícího Duchu svatému. Duchovní průvodce není nadřazeným svého svěřence, nýbrž jen a pouze zkušenějším souputníkem na cestě či pouti, starším duchovním bratrem poskytujícím duchovní pomoc.⁷

J. Augustin pod termínem **duchovní doprovázení** chápe vztah vzájemného doprovázení natolik partnerský, že se úlohy vedeného a vedoucího mohou vzájemně zaměňovat a vlastně se stírá rozdíl mezi tím, kdo vede a kdo je veden, nebo kdo doprovází a kdo je doprovázen. Pro takové případy varuje, že jsou možné pouze mezi dvěma osobami citově a duchovně zralými a vyžadují občasný odstup a objektivizaci zapojením třetí strany, aby se z dvojice časem nestala uzavřená aliance.⁸ Převážně se ale v praxi i v literatuře duchovním doprovázením myslí, alespoň v počátku, vztah typu „staršího - mladšího“ sourozence, kde se úlohy doprovázeného a doprovázejícího nezaměňují. Spíše může vztah dospět postupně do stavu, kdy jsou oba jeho subjekty natolik psychicky a duchovně zralé, že skutečně je vyrovnaný a role jsou zaměnitelné. Zde se dost pravděpodobně i vztah přirozeně přerodí ve vztah duchovního přátelství a vzájemné opory a nebude třeba hovořit o **duchovním doprovázení** na cestě zrání – když oba jeho subjekty jsou víceméně zralé a mohou doprovázet další.

Třetím termínem je **duchovní otcovství/mateřství**, které má svůj původ v raném mnišství a své pevné místo v tradici Východní církve. Znamená mnohem více, než pouhé vedení nebo i duchovní doprovázení. Zdůrazňuje totiž moment rození-předávání duchovního života. Je celostnější, jde v něm o hluboké setkání osob a skrze ně předávání života Ducha a jako takový je ve Východní církvi chápán jako charisma. Podle Augustina je v tomto pojmu míra zodpovědnosti vůdce za vedeného nepoměrně větší a hlubší, než u duchovního vedení a duchovního doprovázení. Na rozdíl od duchovního doprovázení je duchovní otec/matka někým, koho adept - duchovní

5 Srov. SUDBARACK, J. *Duchovní vedení, Kap II. 4*

6 Srov. Přednáška s. Veroniky Baratové „Život pod Božím pohledem“. Sborník přednášek z formačního týdne SEKCE PRO MLÁDEŽ ČBK, Velehrad 1997.

7 AUGUSTIN, J: *Praxe duchovního vedení*, Velehrad, Olomouc 1997, s. 113-115

8 AUGUSTIN, J: *Praxe duchovního vedení*, Velehrad, Olomouc 1997, s. 113-115

syn/dcera – vyhledal a chce následovat.

Každý výše popsaný termín označuje trochu jiný přístup k praxi individuální podpory osob na jejich cestě k Bohu a plnosti křesťanského života. Křesťanská tradice duchovního doprovázení osob (dále jen DD)⁹, zahrnuje více přístupů a stylů, dá se hovořit o různých školách nebo tradicích. Podle M. Plattiga současná praxe, dostupná teologická literatura k tématu i způsob formace duchovních vůdců jsou do značné míry utvářeny na pozadí ignaciánské spirituality, zejména ignaciánských exercícií. Důvod vidí ve skutečnosti, že jezuité po Tridentském koncilu převzali duchovní formaci a vedení kléru v kolejích a kněžských seminářích a proto se duchovní vedení stalo v podstatě doménou jezuitů, kteří k němu měli díky propracované formě ignaciánských exercícií a bohatým zkušenostem potřebné „know-how“¹⁰. Avšak křesťanská tradice DD je podstatně širší.

1. Duchovní život člověka a role doprovázejícího

Slovo duch má tentýž kořen, jako „dech“. Duchem se ve všeobecném povědomí myslí oživující, nehmotný princip života. Duchovním životem člověka budeme tedy v nejširším smyslu rozumět život ducha, duchovní složky jeho bytosti. Řecká filosofie vydedukovala nehmotnost ducha a jeho odlišnost od těla. Činnost ducha pak poznáváme podle vnějších známek jeho činnosti.

Novoplatonismus pak dospěl k pojetí těla jako vězení duše, z něhož se duše potřebuje osvobodit. Takové pojetí je však nekřesťanské i nebiblické¹¹ a je nešťastnou skutečností, že našlo ve více či méně otevřené formě odezvu i v křesťanské antropologii¹², protože duchovní identifikuje s nehmotným a staví duši/či ducha a tělo – a tím i duchovní a tělesné, nehmotné a hmotné - do neřešitelného protikladu.¹³ Tak se ve prospěch ducha zbavuje těla, které má za

9 Pro celý fenomén doprovázení na duchovní cestě, ať už v podobě direktivnějšího duchovního vedení, partnerštějšího doprovázení na „sourozenecké bázi“, nebo duchovního otcovství či mateřství, jenž je bytostnějším a hlubším vztahem a charismatem, budeme v této práci dále užívat termín DUCHOVNÍ DOPROVÁZENÍ, nebo jen DD. Pro subjekty tohoto vztahu již dle povahy vztahu duchovní vůdce, duchovní otec, doprovázející a doprovázený či vedený.

10 Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem. Duchovní doprovázení a rozlišování duchů*, KNA Kostelní Vydří, 2002, s. 41.

11 Srov. IRENEJ Adv. Haer., V, 6,1: „Lidé .. jsou duchovní proto, že mají účast na Duchu, ale ne proto, že jsou zbaveni těla, nebo proto, že tělo je vyloučeno“.

12 Ačkoli ji nikdy naprosto neovládl – srov. MARSCH, M *Uzdravování skrze svátosti*. Portál Praha, 1992, s. 77 : Stačí jen čist středověké nebo barokní svatební kázání..... nebo modlitbu Tomáše Akvinského: Dej prosím, bezedně Darující, dej mému tělu krásu průhlednosti, schopnost pronikání, jemnost citění a sílu nesmrtnosti.

13 Srov. RUPNIK, M. I. *Uvedení do duchovního života*, s. 16: „Uved'me jako příklad Eucharistii. Jestli duchovní

jakýsi přívěšek či obal ducha odsouzený k smrti; za chvályhodný duchovní přístup pak považuje umrtvování těla a zaměření pouze na věčné a nepomíjející.¹⁴

Jezuita M. I. Rupnik však ve své příručce *Uvedení do duchovního života* takovému názoru oponuje a s poukazem na učení církevních otců tvrdí, že přestože v běžné mluvě pozorujeme tendenci chápat duchovní jako nehmotné, takováto tendence přináší pouze částečné, nebo pokřivené pochopení toho, co je skutečně duchovní.¹⁵ Podobně se vyjadřuje kardinál Špidlík: „*Je velkou zásluhou Ireneje z Lyonu, že vyloučil v polemice proti gnostikům nenáboženský význam slova „duchovní“, jakoby to mělo znamenat „nehmotný“.*“¹⁶ a rovněž Michael Marsch poukazuje na problematičnost a takového pojetí slovy: „*Nepřátelství k tělu je podle Starého a Nového zákona křesťanství naprosto cizí. Naopak: vtělením Boha, jeho tělesným vzkříšením z mrtvých se tělu člověka, přesněji řečeno člověku v těle, dostává důstojnost spoluzodpovědnost na stvoření, kterou nemá v žádném jiném náboženství.*“¹⁷ Apoštol Pavel, stejně jako starozákonní žalmy vybízí k oslavě Boha tělem a upozorňuje, že tělo pokřtěného je chrámem Ducha svatého.

Biblicky věrnější¹⁸ a rovněž komplexnější a výstižnější pojetí představuje ve své korespondenci vydané pod názvem *Povzbuzení k duchovnímu životu* pravoslavný biskup Teofan Zatvornik (1815-1894). Předkládá zde trojdimenzionální pojetí člověka jako jednoty tří složek: těla, duše a ducha, přičemž člověk je jako složitý mechanismus který žije, pouze když v něm všechny jeho složky a součásti fungují.¹⁹ Aby lidský život byl plným a pravým, musí v něm být zapojeny všechny síly a součásti.

Podle Teofana Zatvornika je tělo náš tělesný organismus a duše je s ním v těsném spojení. Duševní stránku člověka rozděluje na tři vrstvy: **rozumovou** (myšlenky, představy, paměť, úsudek apod.), **volní** (touží získat, upotřebit nebo vykonat to, co pro sebe shledává jako užitečné a naopak) a **cítovou**, neboli srdce (vnímá dojmy z vnějšku a běhu života vůbec, hledá, co je příjemné, a odvrací se od

je totožné s nehmotným, jak vysvětlíme fyzickou skutečnost chleba a vína jako eucharistickou skutečnost dokonale duchovní? Jestliže duchovní znamená nehmotné, pak neexistuje způsob, jak věřícím vysvětlit transsubstanciaci eucharistie.“

14 Dozvuky spirituality plynoucí z tohoto filosofického pohledu zažíváme dodnes, ačkoli neodpovídají biblickému pohledu na člověka. Srov. ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla*, s 12; Srov. také TORKINSON, D. *Mystik*; s.54, 55.

15 RUPNIK, M.I. „*Chápat duchovní jako nehmotné znamená vylučovat duchovní rozměr veškerého hmotného, fyzického a tělesného světa. Tato tendence našla značný prostor i v církvi.*“ s. 10.

16 ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu – systematická příručka*. Velehrad: Refugium, 2002, s. 46.

17 MARSCH, M *Uzdravování skrze svátosti*. Portál Praha, 1992, s. 77.

18 Srov. Tamtéž, s. 11 Z hlediska antropologie rozvinuté svatým Pavlem a později některými Otcí směrem naznačeným svatým Irenejem je každý člověk obrazem Božím jako tělo, duše a duch .

19 ZATVORNÍK, T. *Povzbuzení k duchovnímu životu*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2004, s. 41-42.

toho, co je nepříjemné).²⁰ Ve své nižší části je shodná s duší zvířat, její poznání se zakládá pouze na zkušenostech a svou činnost obrací na uspokojení potřeb časného života. Jádrem bytosti člověka však je **duch** - síla, kterou člověku vdechl Bůh při stvoření a tím ho završil. Duch jako síla pocházející od Boha poznává Boha, hledá Boha a v něm jediném nalézá pokoj a naplnění.²¹ Jako jediná z těch tří je zaměřena mimo tento svět, je transcendentní. Je tedy kvalitativně nejvyšší složkou v člověku a má v něm všechny ostatní pořádat a řídit.

1.1. Křesťanský duchovní život jako život Ducha svatého v člověku

*„Duchovní“ v křesťanském smyslu je ten, v němž je přítomen Duch svatý. Duchovní život je život v Duchu a s Duchem svatým.*²²

Podle Pavla Evdokimova smyslem duchovního života člověka²³ je proměna starého člověka v nového, což není obrazné vyjádření, nýbrž ontologická skutečnost. „Novost“ spočívá v tom, že není více sám – v jádru své přeměny se stane člověkem „oblečeným v Krista, „*kristifikovanou bytostí*“.²⁴ Navazuje tak na církevní otce, kteří v „*kristifikaci*“ člověka vidí prodloužení Vtělení Slova do člověka.²⁵ Učí, abychom Krista ne napodobovali, ale nechávali jím proniknout své nitro – stejně jako činíme při slavení Eucharistie.

Realizací křestní milosti je uskutečnění Kristovy smrti a vzkříšení v člověku skrze Ducha svatého. To opět není obrazné poetické vyjádření, ale radikální zlom - překonání propasti mezi starým a novým stvořením je ze strany člověka momentem rozchodu se starým životem a přijetí nové existence. V liturgii křtu je vyjádřené ponořením do vody a znovuvynořením. Ve východní liturgii se neofyta tváří k západu zřiká starého života pod vládou nepřítele a obrací se k životu, vyznává svou víru a přijímá milost. Podle Evdokimova *„tento přechod ze stavu smrti do stavu života, z pekla do Božího království je přesně itinerář duchovního života.“* Plodem je zduchovnění člověka, postupné produchovňování celé jeho bytosti – vše v člověku, jeho myšlenky, vůle, city se postupně prodchává Duchem svatým,²⁶ který se stává

20 ZATVORNÍK, T. *Povzbuzení k duchovnímu životu*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2004, s. 41-42.

21 Srov. tamtéž.

22 Srov. ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla*, s. 12.

23 Duchovního života v obecném smyslu – jako života duchovní služby v člověku, života ducha. Křesťanský duchovní život pak můžeme chápat jako cestou, zvolenou se zřetelem k tomuto cíli.

24 EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života*, s. 71.

25 Srov. Sv. Pavel v listu Galaťanům: „Už nežiji já, ale žije ve mně Kristus“. (Gal 2,19 srov. i Fil 1,21)

26 Srov. ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla*, s. 14.

Pánem duše, nebo „duši duše člověka“.²⁷ To, co symbolicky vyjadřuje křestní rítus je – jak učí církevní otcové – skutečným znovu-stvořením (*re-creatio*) lidské bytosti - však také ve starých ritech kněz při křtu vdechuje křtěnému „dech života“ podobný vdechnutí života při stvoření člověka.²⁸ Taková proměna ovšem znamená proces, který jde až na dřev lidského bytí, k samému jádru osoby člověka a zahrne veškeré jeho mentální, volní a citové schopnosti – těla i ducha.²⁹ *Metanoia* – proměna starého člověka v nového – opuštění starého bytí „k smrti“ a vstup do světa Ducha, jehož principy jsou opakem principů tohoto světa.³⁰

Dalo by se říci, že duchovní život je realizací křestní milosti – které se pokřtěný vědomě a s plnou odpovědností otvírá a spolupracuje s ní. Jde ovšem o stále pokračující proces, v němž zastavit se znamená padat zpět. Život s Kristem postupně přechází v život z Krista a v život Krista v nás a skrze nás život Krista v tomto světě. Z výše řečeného je zřejmé, že duchovní život člověka není nějakou jeho „kapitolou“, složkou vytrženou z kontextu, realizovanou pouze v náboženských rituálech a náboženském prostředí, ale je prostě rozměrem života lidské bytosti jako celku, Je to život ducha v duši a těle³¹ Setkání s Kristem je začátek pohybu směrem k novému životu v Něm.³² Duchovní doprovázení je doprovázením na této cestě stávání se novým stvořením v Kristu v tomto světě. Taková cesta není jednoduchou a přímou, ale je spíše stálým hledáním „hlasu Milého“ , neobejde se bez zákrut, zvrátů, pádů, temných úseků a bez potřeby hlubšího sebepoznání i rozlišování. Tak jako se neofyta zřiká zla a otvírá milosti symbolickým obrácením od západu – říše knížete tohoto světa - k východu – odkud přichází den, tak duchovní život křesťana je vlastně stálé obracení od západu k východu, stálé se obnovující odpovídání na Boží spásný čin.

Přestože se historicky vyskytly i podoby duchovního vedení či doprovázení pojaté negativně, jako jaksi moralizující spiritualismus redukující duchovní život na sebeomezující askezi bez kontextu a víru na přesvědčení mysli³³, v duchovním vedení

27 Srov. tamtéž s. 13.

28 Srov. Rozhovor s Nikodémem: Jan 3, 3-5.

29 Srov. Rozhovor s Nikodémem: Jan 3, 6-7.

30 Evdokimov navazuje na Otce tvrzením, že mezi pokřtěným a nepokřtěným je ontologická propast, nekonečný a z lidských sil nepřekonatelný rozdíl dvou přirozeností. Otcové tento rozdíl přirovnávají k proměně vody ve víno v Káně. Křestní voda pro pokřtěného koná to, co učinila Kristova krev na Kalvárii. Znovuzrozený svléká oděv z kůže a obléká královský plášť. Srov. EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života*, s. 72

31 Srov. s. 4 – trichotomie podle otců a Zatvornika

32 Přitom máme na mysli bytostné setkání osoby s Osobou, nikoli seznamování se s informacemi, intelektuální rozbory teologických otázek, nebo “sbírání bobříků zbožných skutků“. Paradoxně k takovému bytostnému setkání může dojít ve zcela profánním prostředí i situaci.

33 Zejména ty formy, proti nimž ve své době ostře vystupoval Sv. Jan od Kříže. Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 36,- 37 .

a doprovázení jde o pozitivně orientovaný proces – o vedení či doprovázení při více či méně postupné reálné proměně celého lidského bytí, která není výsledkem osobního úsilí, ale odevzdáním se v lásce. Není vůbec vyhrazena pouze „duchovnímu stavu“³⁴, nebo mystikům na poušti. Radikalita proměny znázorněné křestním ponořením a života podle radostné zvěsti je životním povoláním každého křesťana. Jeho osobité naplňování v životě konkrétního člověka je tím, oč v křesťanském duchovním doprovázení jde – a iniciátorem i lodivodem v tomto procesu je Duch svatý.³⁵

V následující kapitole nastíníme několik výrazných tradic či stylů v historii duchovního doprovázení.

2. Různé styly a tradice duchovního doprovázení

2.1. Rané mnišství

V prvních stoletích po Kristu, v úplných počátcích raného mnišství, v období anachorétství, ještě než cenobité začali formovat cenobitské mnišské komunity žili v pouštích o samotě duchovní otcové nebo matky, které zájemci vyhledávali, když prosili o pomoc v nějaké záležitosti duchovního života, nebo si přáli po nějakou dobu s nimi žít život ústraní, prostoty a modlitby. Později, když se začaly mniši sdružovat v komunity, přebírá úlohu duchovního vedení a provázení představený komunity.³⁶

Duchovní doprovázení mělo vést jednoduše ke kontemplaci, k setkání s Bohem – k jeho nazírání a sjednocení s ním. Zároveň šlo rovněž o to poznávat sebe sama a učit se zacházet se sebou, zvládat svůj život jako celek se vším, co k němu patří a umět zacházet se svými emocemi a potřebami – přičemž sebepoznání má vést k poznání Boha a setkání s ním, tomu je vše podřízeno. Jde o existenční záležitost více než o nějaké vědění, pochopení či program morálního sebezdokonalování.³⁷ Proto se také z té doby nedochoval žádný „manuál správného mnicha“, žádný seznam rad a pravidel, nýbrž epizody, setkání duchovních otců a matek s žáky, krátká slova, anekdoty, příběhy³⁸. Pouze z nich lze jakoby na pozadí vyrozumět určité přístupy

34 Evdokimov hovoří o (a celým svým životním příběhem dokládá) „*mnišství srdce*“ - „*monachisme intérieurisé*“, které je darem, charismatem Ducha svatého – každému v originální míře a způsobu. Niterné mnišství těch, kdo se nechávají *kristifikovat* je odpovědí na Evangelium, která mění tvář země. Evdokimov se účastnil 3. zasedání II. vatikánského koncilu a těmito svými důrazy výrazně ovlivnil podobu některých pasáží *Gaudium et Spes*. Srov. EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života*, s. 71.

35 Srov. SUDBARACK, J. *Duchovní vedení*, Kap. 4. Srov. též PHILIPPE J., *Volání k životu*. Komunita Blahoslavenstiev. Liptovský Mikuláš 2010, s. 5-7.

36 Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 17

37 Srov. Tamtéž, s. 20

38 Srov. např. *Apofthegmata, výroky a příběhy poustních otců I*. Praha, Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 1988

v raném mnišství běžné, stejně jako chápání lidské osoby a požadavky na duchovního otce či doprovázejícího.

Konkrétní pokyny konkrétním lidem konkrétních povah v konkrétních situacích – vždy osobní

Staří otcové nedávali rady bez požádání, jen pokud k nim někdo přišel s prosbou o moudré slovo či radu. A bylo běžné, že takového duchovního otce někdo vyhledal a požádal: „*Řekni mi slovo*“, nebo „*Řekni mi slovo, abych mohl být zachráněn!*“. Otec odpoví konkrétně pro konkrétního člověka – často různým lidem ve stejné situaci dá různou odpověď. Někdy odpoví v podobenství, nebo krátké anekdotě, aby stimuloval nalezení odpovědi samotným tazajícím se. Zásadně za tazajícího se nerozhodují, tím by mu odníмали jeho odpovědnost. Jindy odpoví obrazným jednáním. Často také uloží jednoduchý úkol, či cvičení, které „míří přímo do černého“ - do určitého drobného ohniska v tazatelově jednání či postojích, kolem něhož se soustředí vše ostatní, a že změna zde pronikne celý jeho život a zaměří jej k Bohu. Nemusí jít o namáhavé asketické cvičení pro výkony, ale právě o zviditelnění a uvědomění nějaké problematické oblasti – a umožnění změny v ní skrze uvědomění.³⁹

Kdosi se jednou ptal: „Co mám dělat se svou duší, je-li bezcitná a nebojí se Boha?“ Otec Poemen mu řekl: „Jdi, připoj se k někomu, kdo se bojí Boha, a společným životem s ním se naučíš i ty bázni Boží.“⁴⁰

Stává se také, že odpověď odeprou, nebo si vyžádají čas. Vždy dávají dostatek prostoru tazateli, aby výsledek nebyl direktivní a přesnou informací, ale novým náhledem vzešlým v dialogu⁴¹. Vyjadřují se konkrétně pro konkrétní situaci konkrétního člověka. Co je přiměřené pro jednoho, nemusí být přiměřené pro druhého. Duchovní otec nikdy nezarmucuje a neodsuzuje, jeho úkol je napravovat a těšit.⁴² Ostatní je dílo Ducha sv. v člověku. Nemůže tazatele nebo doprovázeného přetěžovat nepřiměřeně vysoko stanovenými ideály. Podstatnou schopností je schopnost vzhledu a citlivost pro Ducha sv. a podstatnou kvalitou čistota srdce.⁴³

39 Srov. Kap. II. 4.6. Ke změně dochází přirozeně – na základě uvědomění.

40 Srov. *Apofthegmata, výroky a příběhy pouštních otců I.* Praha, Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 1988.

41 Srov. Kap. II. 3.4.

42 Neodsuzovat, ale napravovat a těšit – Srov. Gestalt Terapie – role terapeuta. Kap. II. 4.7.

43 Srov. Rozhovor s Ivetou Korčákovou, vizionářkou z Litmanové: „Čistota „...je to něco, co proniká člověkem skrz naskrz, co je oprostěno od pouhých zvyků, povrchností. Hodně věcí, které děláme a jeví se jako dobré, mohou ztrácet na své ceně, pokud je člověk nedělá s čistým postojem.“ A dále říká: „A čistota tkví právě v tom, že v pokoře ukážeme svou pravou tvář – tu, která je přijatá a milovaná už samotným Bohem.“ Katolický týdeník

Pohled na člověka je realistický - staří otcové člověka nedémonizují, ale ani neidealizují. Člověk je plný neuspořádaných vášní, sklonů a hnutí, ale je schopen spojení s Bohem. Je povolán, aby se stal sám sebou a tím, kým ho chce mít Bůh. Kráčet po duchovní cestě v Duchu svatém a s pomocí Božího milosrdenství může každý. Smyslem a cílem této cesty je prostřednictvím přijetí a poznávání osobních vnitřních sklonů a hnutí se s nimi naučit zacházet – žádné vnitřní hnutí (dnešní terapeuti by řekli energii) nedusit a nepotlačovat, ale zapojit směrem k dobru, tzn. nasměrovat k Bohu, k setkání s Ním.

Podle Evagria Pontika se ve všech hnutích lidské mysli i ve všech událostech, které nás potkají, skrývají pozitivní síly, které je třeba odkrýt. *Pokud někdo ze strachu před pokušením nechce vidět své vášně, nedostává se mu potom sil, které jsou v nich skryty. Jeho duchovní život je pak spíše duchovním živořením. Necháme-li však své vášně proměnit, rodí se z nich touha po nekonečném Bohu a vyvěrá z nich takřka nevyčerpatelná energie.*⁴⁴ Přitom jde o to všechny své vášně a touhy vnímat a poznávat, bez souzení a bez podmínek přijmout a nechat očistit a proměnit a nasměrovat k životu, k Bohu.

Taková cesta je cestou autenticity a pokory, neboť se na ní každodenně osvědčuje, že aktérem je Bůh a člověk je tím, kdo se nechá vést a proměňovat. Anselm Grün popisuje mnišskou askezi jako **askezi proměn**, ne změn. Změna podle něj značí něco násilného – když se člověk touží změnit, je v tom obsaženo, že tak, jak je, není dost dobrý, chce se udělat jiným, udělat ze sebe někoho jiného. Proměna je dobrovolná, pokojná. Vše, co je, má právo na existenci, všechny myšlenky a pocity, všechny potřeby a vášně, nic není třeba „exkomunikovat“.⁴⁵ Člověk se nemusí bát svých emocí a vášní, myšlenek, nálad, představ, plánů, úmyslů a přání, ani je ovládat násilím, spíše s nimi zacházet jako zkušený pastýř se stádem. Ten s klidem pozoruje popásající se ovce a dovoluje jim chodit různými směry, teprve když se ovce blíží k propasti, nebo když jim hrozí nebezpečí rázně zasáhne. Jde o to vzít vážně vlastní tužby a hledat správnou cestu, aby došly naplnění, zorientovat se a rozlišovat ve svých vnitřních hnutích a postupně se vymaňovat z jejich nadvlády a stávat se svobodnější. To lze jen jejich uvedením do vztahu k Bohu.

51/2008

44 Srov. Evagrius Pontikos: *Praktikos*, s. 57.

45 Srov. GRÜN, A. *Obrazy proměnění*. KNA Kostelní Vydří 2001, s. 8.

Tak, jak se člověk naučí vztahovat k tomu, co nachází a s čím se setkává ve svém „vnitřním vesmíru“, tak se také bude vztahovat vně sebe. Přístup pokojného přijímání reality a odevzdanost Bohu v důvěře plodí lidi pokojné, mírné a vlídné. „Lidi, kteří jsou schopni jisté trpělivosti se skutečností, jakéhosi soucitu s okamžikem a s osobou“⁴⁶

2.2. Osoba duchovního otce v raném mnišství

Duchovním otcem či matkou se člověk v období raného mnišství nestal tak, že by se do této role sám pasoval, ale přirozeně tím, že jej lidé začali vyhledávat s prosbami o rady a vedení na duchovní cestě. Taková osoba musela být především *pneumatikos* – plná Ducha sv. Jak líčí Ireneus, myslí se tím celistvá a jednotná osoba, která v sobě v Duchu sv. překonává veškerá napětí, Duch sv. v ní propojuje a proniká duši a tělo. Duchovní otcové byli často pro tuto službu obdařeni darem tzv. *Kardiognosis* – vzhledu do tajemství lidských srdcí a *Diakrisis* – darem rozlišování duchů. Obojí jsou chápány jako dary Ducha sv., nikoli schopnosti získané zkušeností a cvičením. Aby se stal někdo duchovním otcem či matkou, musel sám přestat řadu svých duchovních bojů většinou v několikaletém ústraní, aby získal čistotu srdce.⁴⁷

Apatheia a vlídnost

Apatheia znamená vnitřní svobodu vůči emocím, vášním, myšlenkám a dalším duševním hnutím. Nejde o prázdnotu nebo sterilitu, ale o určitý odstup v duchu rozlišování a to, že hnutí a vášně nejsou pánem srdce člověka, nýbrž naopak a člověk je v tomto postoji zakořeněný a relativně pevný. Dalo by se říci, že jde o jakýsi smír srdce, nebo smír v srdci, myslíme-li jím biblický pojem srdce jakožto středu bytosti. Vlídlost je u duchovního otce postoj víry, nikoli nálada nebo morální ctnost. Je plodem zažité a stále zakoušené milosrdné Boží lásky – duchovní otec sám ve svých vnitřních bojích dobře poznal svůj vlastní stín, bezmoc a ubohost a zároveň Boží laskavost. Vlídlost jako trvalý postoj ke všemu a ke všem je projevem víry v to, že Boží dobrota je větší, než lidská slabost a hříšnost a že člověka stále znovu jemně vede k uskutečnění jeho vlastní originální individuality podle Božího povolání.

46 Richard Rohr OFM v přednášce *Teologie paradoxu*. Záznam a přepis přednášky dostupný na www.chlapi.cz. [10.6.2011]

47 Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 26.

Člověk na cestě

Duchovní otec není pouze nezúčastněný rádce či „odborník“. Se svými svěřenci se modlí a přimlouvá se za ně, solidarizuje se s nimi před Bohem a trpí spolu s nimi, cítí s nimi a cítí se za ně odpovědný. Není ani bezchybný hrdina – sám sebe pokládá za toho, kdo je na cestě a v zajetí bojů a před svými svěřenci to nijak nezastírá - jak se v *Apothegmatech* několikrát zmiňuje.

Démonologie a rozlišování

Ze spisů a dochovaných anekdot pouštních otců je zřejmé, že mniši měli značnou a dobře reflektovanou psychologickou zkušenost, znali mechanismy lidské psychiky a cesty, kterými se člověka snaží ovládnout jeho vlastní myšlenky, nálady a vášně. Není jasné, zda když mluví o démonech, mají na mysli démonické bytosti, nebo nezvládnuté vnitřní psychologické struktury v duši člověka, které se stanou destruktivními, anebo obojí.

Ať tak či tak, dobře popsali mechanismus ovládnutí destruktivními hnutími po jednotlivých stadiích – jako pomoc v boji s nimi.⁴⁸ Nejdříve se objeví jako letmá sugesce- stadium *Nepřítel se blíží*. Když se člověk dá svést a zapřede s nimi vnitřní dialog, přichází stadium *Obležení*. Nepodaří-li se nepříteli odrazit, přijde stadium *Boje – a protože prostředky jsou násilné i lstivé, většinou se podaří dostat do čtvrtého stadia – stadia souhlasu, kdy došlo k průlomů a pak i posledního stadia – Okupace – kdy člověk se zhoubnými myšlenkami či hnutími kolaboruje a ničí sebe nebo/i druhé*.

Otcové na základě reflektované zkušenosti klasifikovali nepřátelská hnutí vedoucí ke svázanosti a neřesti jako různé druhy démonů - podle oblasti duše, v které působí svázanost a nosných destruktivních afektů, či vášní. První tři souvisí s pudovou částí duše (*epithymia*) a zahrnují **démona obžerství, démona smilstva a démona hrabivosti**. Další tři se týkají emoční části duše (*thymos*) a zahrnují **démona smutku, démona hněvu a démona acedie** (stav acedie chápou jako specifickou emoci otrávenosti, apatie a celkové nechuti cokoliv dělat a o cokoliv usilovat). **Démona slavomamu a démona pýchy řadí** pod nejvyšší část duše (*nús*).

48 Srov. REMEŠ, P. *Démonologie otců pouště a současná psychoterapie*. Universum, 2006, roč. XVI, č. 3, s. 34-36. ISSN 0862-8238.

Pro zvládání útoků démonů na duši doporučují především **pozorování** myšlenek a obrazů a jejich vzájemných souvislostí:

„Chce-li mnich svou zkušeností poznat divoké demony a obeznámit se s jejich technikou, nechť tedy pozoruje myšlenky, dbá na jejich trvání, proplétání, pomíjení, dobu, v níž se objevují, i to, co ten či onen démon působí.“⁴⁹

Podle mnichů je třeba nejprve démona „**pojmenovat**“. To umožňuje získat odstup. Podle otců pouště není třeba se svých emocí bát. Podle Evagria si klidně máme na den či dva démona k sobě připustit a **podívat se na něj tváří v tvář, zkoumat ho a statečně se ptát, co je zač.** ⁵⁰ Opět je zde základní podtext přístupu otců k vnitřnímu světu člověka : není třeba se hned zaleknout nějaké myšlenky nebo emoce, či je vidět hned jako hřích a ke světu emocí a vášní přistupovat trpělivě a vlídně a s důvěrou, že vše v nás může být „zapraženo“ ve směru dobra.

Podle popisu stádií útočení démonů je jasné, a otcové tak také radí, že nejlepší je zastavit zlá hnutí hned na počátku - tedy nepřipustit vůbec zapředení rozhovoru s nimi. Za výborný nástroj k tomu považuje Evagrius tzv. **antirhetickou metodu**, neboli „**odmlouvání**“.⁵¹ Tak, jako to dělal Ježíš, když byl na poušti pokoušen od ďábla a postavil proti každé jeho lži konkrétní text Písma, tak radí také Evagrius mnichům. Ježíš na „*Jsi-li Syn Boží, poruč, ať se z těchto kamenů stanou chleby*“ odpověděl: „*Stojí v Písmu: Člověk nežije jenom z chleba, ale žije také z každého slova, které přichází od Boha*“⁵² Tak Evagrius radí např. proti démonu obžerství použít výrok Písma: „*Hospodin je můj pastýř, nic nepostrádám*“⁵³ ; proti démonu smutku: „*Vždyť Hospodin, tvůj Bůh, je Bůh milosrdný, nenechá tě klesnout a nepřipustí tvou zkázu.*“⁵⁴ apod. Z toho je zjevné, že se Božímu slovu přiřítá určitá duchovní moc a síla, jíž v sobě nese a že lež, nebo polopravda je zbavena moci konfrontací s pravdou.

Otcové také doporučují **humor**, který umí vytvořit nadhled a probouzí pozitivní emoce. Mnišské historky a anekdoty tento humor ukazují. Svatý Antonín Poustevník prý dokonce mnichům radil, aby demony častovali pohrdáním a výsměchem.

49 Srov. RUPNIK, M.I. *O duchovním otcovství a rozlišování*. Refugium Velehrad -Roma, Velehrad 2001 s. 57 – 66.

50 Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 28.

51 Evagrius metodu nazval řecky *antirhesis*, to je doslova odmlouvání.

52 Mt 4,3-7

53 Ž 23,1

54 Dt 4,31

2.3. Svatý Jan od Kříže

Především zřetelně a jasně formuluje hlavní zásadu duchovního doprovázení, spočívající v tom, že vlastním činitelem v procesu duchovního doprovázení je Bůh sám a doprovázející nijak nevytváří vztah mezi Bohem a doprovázeným, pouzeho podporuje.

„Duchovní vůdci by si měli být vědomi toho, že vlastním hybatelem duší nejsou oni, nýbrž bez přestání působící Duch svatý.“⁵⁵

V polemickém střetu s tehdejšími duchovními vůdci a způsoby jejich zacházení s dušemi kritizuje především vnucování duším vlastních představ a překážení jejich skutečnému duchovnímu pokroku od nižších způsobů založených na vlastním úsilí a na přirozenosti k otevřenosti Božímu duchu a jeho plánu s životem doprovázeného.⁵⁶ Způsoby mnohých tehdejších kleriků a duchovních učitelů v oblasti duchovního doprovázení nazývá úzkoprsostí, ignorancí, slaboduchostí, nadutou domýšlivostí často žárlivostí, když duše vyhledá jiného rádce. Příčinu spatřuje v jejich omezenosti ve vlastním duchovním životě, v němž nedospěli do stádia usebrání a odevzdanosti, kdy se duše naučí rozpoznávat doteky Ducha svatého a Jeho vedení, namísto aby sama něco produkovala a organizovala. Rozhořčeně u takových vůdců a učitelů pranýřuje nedostatek víry, úzkostlivost a hledání vlastního sebepotvrzení a to poměrně tvrdými slovy.⁵⁷

Sám vidí smysl DD – jak výše naznačeno – v postupném objevování Božího ducha v lidském nitru, v ponechání mu iniciativy a aktivity a v budování a udržování trvalého postoje vnitřní usebranosti a odevzdanosti. Tato představa stojí na antropologickém předpokladu, že lidská bytost je schopna být otevřena podnětům Ducha svatého a rozpoznat správnou cestu a rovněž na teologickém předpokladu, že Bůh se chce sdílet v osobním vztahu s jednotlivým člověkem zcela originálním a individuálním způsobem⁵⁸ a také ho vést po jedinečné cestě naplnění plánu své Prozřetelnosti s ním v kontextu společenství a dějin.⁵⁹ Pro doprovázejícího i doprovázeného to znamená vydržet prázdnotu bez toho, aby ji vyplňovali svou iniciativou a moudrostí. Doprovázející se má vystříhat rad doprovázenému z vlastní

⁵⁵ Jan od Kříže, *Živý plamen lásky*, II, s. 31.

⁵⁶ Srov. tamtéž.

⁵⁷ Srov. Jan od Kříže, *Živý plamen lásky*, III, s. 59: A ty takhle tyranizuješ duše a tak jim odnímáš svoboduusiluješ, a by tě neopustily, vyvoláváš žárlivé výstupya při této žárlivosti nejde o Boží čest, nebo prospěch duše.

⁵⁸ Srov. Např. Dei Verbum 2, 6, Gaudium et Spes 19 Srov. také PHILIPPE J., *Volání k životu*.. s. 13-15.

⁵⁹ Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s.31: Ve křtu je slaveno základní povolání a uschopnění ke společenství s trojjediným Bohem, které se birmováním zpečetuje a zdůrazňuje.

hlavy, i když se jich třeba doprovázený dožaduje, a také trvale a důsledně předpokládat a hledat v doprovázeném Boží přebývání a Božího ducha. Jan od Kříže u doprovázejícího požaduje krom této víry také jakési umění vhledu, které nazývá důvtipem.

Zlatým pravidlem duchovního doprovázení podle sv. Jana od Kříže je tedy „dát duším svobodu a Božímu Duchu neklást překážky, aby se mohl projevit.“⁶⁰

2.4. Ignaciánský styl

Základním zaměřením ignaciánské spirituality je snaha o větší službu Bohu a pomoc duším. Těžištěm ignaciánského modelu duchovního doprovázení, který je dodnes v duchovní formaci a doprovázení dominantní⁶¹, jsou obsáhlá a komplexní **Duchovní cvičení**, vypracovaná Ignácem z Loyoly.

Ignácova *Duchovní cvičení* jsou stukturovanou, intenzivní formou duchovního doprovázení k zásadnímu životnímu obratu a během něj, s cílem provést duši skrze přilnutí k osobě Krista a intenzivní prožití tajemství spásy k nalezení Boží vůle pro svůj život a uspořádání svého života ve prospěch spásy duší. Jsou účelová organizovaná a prakticky zaměřená - cílem je nalezení Boží vůle pro vlastní život a spása duší. Typické pro ignaciánskou spiritualitu je zaměření na čin: „Co mám pro Krista dělat?“ Odpověď na tuto otázku ovšem vyvěrá z osobního kontaktu s Kristem.

Metodou je čtyřdílná série tematicky zaměřených cvičení, meditací, s jasně danými postupy se stanoveným pořadím, které exercitanti vykonávají podle pokynů exercitátora, dokonce včetně kontroly dosaženého stavu.⁶² Samozřejmě se má aplikovat s přihlédnutím k osobnímu charakteru, stavu a situaci exercitanta, jak sv. Ignác v návodech ke cvičením zdůrazňuje. Nicméně účelovost, plánovitost a organizovanost jsou podstatnými charakteristikami, jež ignaciánské duchovní vedení odlišují od duchovního doprovázení ve stylu raného mnišství i u Jana od Kříže. Dobře popsaná a systematizovaná stádia duchovní cesty, kritérií rozlišování duchů i metody, jak jít dál a udržet kurz směrem k cíli, jsou silnou stránkou a hlavním přínosem tohoto stylu a pomohou vnést do duchovního života řád a směr. Jistě však je nelze aplikovat bez osobní duchovní i čistě lidské zralosti exercitátora, vnímavosti a citlivosti

60 Srov. Jan od Kříže, *Živý plamen lásky, III*, s. 61 Srov. také Přednáška s. Veroniky Baratové „Život pod Božím pohledem. Sborník přednášek z formačního týdne Sekce pro mládež ČBK, Velehrad 1997.

61 Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 41. Autor považuje prevalenci ignaciánského modelu DD za důsledek jak toho, že jezuitští kněží se, následující svého zakladatele, na tuto službu dlouhodobě specializují, tak výrazného vlivu řádu v době svého rozkvětu.

62 Srov. Tamtéž, s. 44.

i zběhlosti v jednání s lidmi. Jde o vyváženost strukturovanosti, metodičnosti s otevřeností inspiraci okamžiku a individualitě doprovázeného.

Kromě toho, že jsou lidské povahy a založení, pro které tento přístup není vhodný, existuje také nebezpečí, že když se vyloučí nebo umenší aspekt individuálního přístupu – ať už z jakéhokoli důvodu – napětí mezi naplánovanou, strukturovanou metodou a originalitou konkrétního člověka v konkrétní životní situaci bude vyřešeno ve prospěch plánovitosti a sklouzne do vnucované, výkonostní formace. A. Görres uvádí, že bez diskretnosti v rozlišování duchů podle Ignácových přesně popsanych kritérií a individuálního přístupu k člověku⁶³ by se Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly stala „čirým jedem“. ⁶⁴ Když se tohoto rizika dokáže vyvarovat, je neocenitelnou pomocí uspořádání sebe sama ve vztahu k Bohu a vtělení takto poznávaného a prožitého do života.

Struktura a metody duchovních cvičení podle sv. Ignáce z Loyoly

Cvičení je zaměřeno na to „*aby člověk zvítězil sám nad sebou a dal svůj život do pořádku, aniž by se nechal ovlivňovat nějakou nezřízenou nákloností*“ ⁶⁵, jak zní jeden z jejich nadpisů. Skládá se ze čtyř částí, rozdělených do čtyř týdnů, klasickým způsobem prováděny tedy trvají měsíc. Člověk je má za život absolvovat jen jednou, takže mohou být jednorázovou intenzivní zkušeností, nebo se dají absolvovat po částech v souladu s osobní duchovní cestou konkrétního člověka, nicméně návazně v daném pořadí, protože jednotlivé části vlastně provázejí exercitanta jednotlivými etapami duchovního života od očištění k obrácení (*metanoia*), přilnutí ke Kristu, proměny srdce (*metacardia*) uspořádání života podle požadavků Jeho následování až po sjednocení v lásce. Sleduje tedy v podstatě klasické schema tří cest následování *via purgativa*, *via illuminativa* a *via unitiva*. ⁶⁶ Charakteristický je Kristocentrismus a hledání Boží vůle pro službu v časném životě. Cvičení jsou tedy velmi vhodné pro rozlišení životního povolání před nastoupením nějaké cesty nebo i při konkrétnějším rozlišování jak specificky naplnit Boží vůli v již vybraném stavu, na již nastoupené

63 Součástí čehož je stále ověřování v rozhovoru, ve vztahu. Srov. RUPNIK, M. I. *O duchovním rozlišování. Cesta ke zralosti*. s. 65.

64 Srov. GÖRRES, A *Ein Existentielles Experiment. Zur Psychologie der Exerzitien des Ignatius von Loyola*, s. 517.

65 Ignác z Loyoly, *Duchovní cvičení*, Řím 1990, s. 21.

66 Jak řečeno, Duchovní cvičení podle Ignáce z Loyoly se dají považovat za zhuštěnou podobu ignaciánského stylu duchovního doprovázení. Duchovní vůdce může doporučit zařazení jednotlivých etap Duchovních cvičení po částech, nebo najednou – s ohledem na to, kde se ve svém životě a na své duchovní cestě nachází a co potřebuje.

cestě.

První týden si klade za cíl poznat hloubku hříchu a Božího milosrdenství. Má vést k vnitřnímu zklidnění, hlubšímu a plnějšimu poznání sebe samého ve vztahu k Bohu. Cesta do vlastního nitra odkrývá člověku neuvědomělé, často protichůdné motivy jeho jednání, vášně i vnitřní zranění. Člověk sleduje svůj dosavadní životní příběh, hledá v něm stopy po Božím působení. K sebepoznání dochází ve světle Božího slova a v dialogu s Bohem v prostředí ztišení a stálé modlitby. Ten, kdo jedná – osvětluje, uzdravuje, oslovuje – je tedy především sám Bůh.

Na působivém scénáři „*být spasen, nebo nebyť spasen*“ má exercitant dojít k poznání vlastní nedostatečnosti, hříšnosti a nevěrnost a dobrotivosti a milosrdenství Božího⁶⁷. Ačkoli cílem není začít si zoufat nad vlastní temnotou, ale dojít k odpuštění smíření a vnitřnímu uzdravení (proto je v prvním týdnu zařazena také generální zpověď a počítá se, že dojde k momentu kajícího obrácení – (*metanoia*), poznání Božího milosrdenství a prožití vděčnosti za ně, přes to je zde nebezpečí že z působivého líčení pekla (podle dobových vyobrazení) vzejde uspěchané obrácení ze strachu a nikoli z lásky a vděčnosti.⁶⁸ Týden nemusí trvat sedm dnů, je to prostě etapa duchovních cvičení a může se časově přizpůsobit tomu, co a jak se odehrává v dialogu mezi člověkem a Bohem.⁶⁹

Druhý týden má být časem setkání s Kristem a poznání ho jako osoby a vtěleného Boha, kterého si exercitant zamiluje a rozhodne následovat. Prostřednictvím rozjímání nad úryvky z evangelií se člověk tělesnými očima dívá na lidství Ježíšovo a skrze ně poznává Jeho božství. Lidem před volbou životního povolání pomáhá druhá etapa očistit vnitřní zrak a získat vnitřní svobodu vůči tomu, co se má stát předmětem volby. Až člověk vnitřně svobodný a odpoutaný může uslyšet Boží výzvu na cestu, kterou pro něho vybral. On sám – protože On oslovuje, člověk odpovídá, naše volba je přijetím jeho pozvání, jinak je svévolí nebo omylem. Zkušenosti mnohých ukazují selhání v rozhodování o životní cestě, vzniklých jak pod vlivem vlastních zranění nebo komplexů, tak pod vnějším tlakem, nebo často i obojího.

67 Michael Plattig kriticky poukazuje, že v ignaciánských exerciciích je na člověka pohlíženo jako na bytost „latentně deficitní“ - je hříšník, který musí ještě něco dostat, něco dokázat, cvičit, překonávat chyby. Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 52.

68 Srov. Tamtéž, s. 45. Plattig zde radí k opatrnosti před uspěcháváním momentu kajícího obrácení a přilnutí k Bohu z vděčnosti a lásky – varuje, že v minulosti mnozí podlehli tomuto pokušení.

69 Srov. Ignác z Loyoly, *Duchovní cvičení*, Řím 1990, s. 4 „Nesmí se tomu však rozumět tak, že by každý týden musel mít sedm nebo osm dnů.

Tato etapa Ignácových Duchovních cvičení dává prostor k nalezení svobody od vnitřních i vnějších pout a tlaků a uskutečnění rozhodnutí o životním povolání tváří v tvář Kristu.

*„Člověk je stvořen, aby chválil Boha, našeho Pána, vzdával mu úctu a sloužil mu a takto spasil svou duši. Ostatní věci na světě jsou stvořeny pro člověka a aby mu pomáhaly k dosažení cíle, pro který je stvořen. Z toho plyne, že jich člověk má užívat natolik, nakolik mu v cíli pomáhají a natolik se jich musí zříci, nakolik mu v tom překážejí“.*⁷⁰

Třetí týden je na programu rozjímání o Ježíšově utrpení a smrti, které účastník skrze meditace a cvičení vnímá svým srdcem a zakouší s Ježíšem. V rozjímáních o Jeho umučení prožívá drama vydání Krista do krajnosti za člověka který zhřešil, spojuje s ním vlastní utrpení temnoty a následuje již poznaného Pána a Mistra v tom, co je pro nás nejtěžší ve snášení všeho, co se lidské přirozenosti přičítá - bolesti umírání, urážek, potupy, vydědění, chudoby, opuštěnosti, slabosti a vyčerpání.⁷¹ Do této části spadá fáze duchovní cesty často zvaná „temná noc“ - která je podle Dionýsia částí nejpožehnanější, kdy je nejvíce činná Boží milost a temná je pouze subjektivně v prožívání člověka. Zde dochází k tzv. „*metakardii*“⁷²

Čtvrtý týden zve účastníka duchovních cvičení k nazírání a prožívání radosti ze zmrtvýchvstání, radovat se zmrtvýchvstalým Ježíšem Kristem. Rozjímáním o Ježíšově zmrtvýchvstání a vzkříšení se završí vstup exercitanta do tajemství spásy jako celku – do velikonočního Tridua – přestože rozjímání Kristovy smrti je v exerciciích Ignáce z Loyoly oddělené od rozjímání o zmrtvýchvstání, obě události patří k sobě a tvoří celek – kříž by neměl smysl bez vzkříšení. Setkání se zmrtvýchvstalým ve čtvrtém týdnu ukazuje, že posledním cílem našeho života není utrpení a bolest, ale podíl na plosti života v Bohu a zasazuje život účastníka do této perspektivy.

Přechodem mezi obdobím intenzivní meditace a ponoření do vnitřního světa a přenesením jeho plodů do každodenního života je *Kontemplace k nabytí lásky*, jenž Ignaciánské exercicie uzavírá a má člověku pomoci zakusit, že přítomnost Boha lze najít ve všem, co ho obklopuje v každodenním životě. Tuto pouť proměny srdce pak může exercitant završit odevzdáním v duchu Ignácovy modlitby:

70 Srov. Tamtéž, s. 23.

71 Srov. Tamtéž s. 98.

72 Srov. PLATTIG, M. *Doprovázení Božím Duchem*, s. 47. *Metakardia* je pojem, který užívá pro tuto fázi existenciální změny J. v Deenen.

*Vezmi si, Pane, a přijmi celou mou svobodu, mou paměť, můj rozum a celou mou vůli, všechen můj majetek a moje vlastnictví. Tys mi to dal, Tobě, Pane, to vrátím zpět. Všechno je Tvoje, nalož s tím zcela podle své vůle. Dej mi jen svou lásku a milost, to mi stačí.*⁷³

3. Role doprovázejícího, předpoklady a vztah

Duchovním doprovázejícím se člověk nestane z vlastního rozhodnutí, stane se jím tak, že ho lidé začnou za tímto účelem vyhledávat. Faktory, kvalifikující osobu jako vhodnou pro roli duchovního doprovázejícího v křesťanském starověku byly pověst svatosti, praktikování duchovního života s viditelnými plody živé přítomnosti Ducha svatého (*pneumatikos*), osobní zkušenost s modlitbou, askezí a duchovním bojem, život v Duchu. Určitě ne bezhříšnost či bezchybnost, ale spíše zkušenost přebývání v Duchu svatém, stálý kontakt s Ním a schopnost vztahu, jenž v doprovázeném podpoří jeho vlastní navázání vztahu s Bohem. Tradice odedávna chápala duchovní otcovství jako dar Ducha svatého, jako charisma.⁷⁴

Stinissen v příručce *Terapie Duchem* zmiňuje mezi požadavky na duchovního doprovázejícího zkušenost (ne nutně s doprovázením, ale s Bohem), a pak některé vztahové kvality vůči doprovázenému: úctu, mírnost a pevnost.⁷⁵

*„Nemusí být svatý, může mít sám spoustu slabostí a nedostatků, musí však žít s Bohem a modlit se. Bůh pro něho musí být samozřejmostí“*⁷⁶

Terezie od Ježíše uvádí tři základní požadavky na duchovního vůdce: umění rozlišovat, zkušenosti a znalosti. Nejsou-li však znalosti, je nutno dbát o první dvě - ty považuje za podstatnější. Učené lidi člověk vždycky najde, začátečníkům však jsou málo platní, nemají-li zároveň ducha modlitby.⁷⁷ Podobně radí sv. Jan od Kříže: *„jakkoli je pro vedení ducha základem vědění a rozlišování, není-li zde zkušenost s tím, co e čistý a pravý duch, nedokáže do něho uvést duši, když jí ho Bůh dává, ani to nepozná.“*⁷⁸

Podle Stinissena je cílem duchovního doprovázení uvést doprovázeného do umění naslouchat Bohu, otevřít se mu a nechat se jím vést, přičemž duchovní život ho postupně povede k odhalení středu své duše – místa přebývání Trojice – a probuzení skrytého Božího života. To je nutně spojeno i se zkušeností odumírání starého člověka a jeho proměňování v člověka nového mocí Ducha a se stálým

73 Srov. Ignác z Loyoly, *Duchovní cvičení*, Řím 1990, s. 234.

74 Srov. RUPNIK, M. I. *O duchovním otcovství a rozlišování*, s. 19.

75 STINISSEN, W. *Terapie duchem*, KNA Kostelní Vydří, 2004, s.10-26.

76 Srov. Tamtéž s. 11.

77 Terezie od Ježíše, *Život*, Nakladatelství tiskárny Vimperk, edice Karmelitánská spiritualita, s. 110.

78 Jan od Kříže, *Živý plamen lásky, III*, s. 30.

zápasem i hledáním⁷⁹.

Marko Ivan Rupnik v příručce *O duchovním otcovství a rozlišování* charakterizuje duchovního otce jako osobu obdarovanou charismatem duchovního otcovství, plnou Ducha svatého, která provázením druhých na cestě v modlitbě a rozlišování slouží Bohu a druhým. Jen druzí mohou někoho nazvat duchovním otcem.⁸⁰

Rupnik navazuje na tradici a považuje duchovní otcovství za charisma, povolání. Rozvíjejícími předpoklady jsou příslušné vzdělání a schopnost reflexe, přirozené vlohy, schopnost navázat vztah, komunikovat. V centru však je charisma - dar – obohacený tradicí, často zakotvením v komunitě nebo živém společenství. Lidské předpoklady se uspořádávají kolem tohoto obdarování Ducha a pod Jeho vládou, podstatou duchovního otcovství/ mateřství je život v Duchu a modlitba – protože pravým, původním a svrchovaným protagonistou vedení, doprovázení i otcovství je Bůh sám.⁸¹

Z výše popsaného je zřejmé, že duchovní doprovázení se odehrává v prostoru vztahu, a zároveň že jsou při něm potřebné určité schopnosti či dovednosti psychologického charakteru – sebereflexe i reflexe událostí, kontextu i toho, co se odehrává ve vztahu, dále určitá vytríbená pozornost k hnutím vlastní duše i vnímavost k projevům téhož u partnera dialogu, rozlišování duchů a rovněž integrovaná sebezkušenost. Mnišští otcové tyto schopnosti měli jako důsledek vlastní životní praxe i života v tradici a předávané moudrosti.

S rozvojem psychologie jako vědy v novověku se přirozeně objevují autoři či celé školy, snažící se integrovat nové poznatky psychologie i psychiatrie do práce s dušemi v pastorační oblasti – a i z druhé strany – psychologické vědy narážejí na svou omezenost na pouze přirozenou oblast a na nutnost akceptace duchovního rozměru člověka a zohlednění potřeby transcendence v přístupu ke klientům a pacientům. Podle P. Evdokimova dnešní psychiatrie víceméně uznává, že „*mnoho organických chorob má svůj původ v duševním zmatku*“⁸². Člověk se stává obětí nepoznaných „živlů“ v hloubi své duše, života na povrchu skutečnosti a nevědomosti o vnitřním životě, neznalosti „*základních principů řídicích ekonomii duše*“⁸³

79 Srov. EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života*, s. 74.

80 Srov. RUPNIK, M. I. *O duchovním otcovství a rozlišování*, s. 20-24 Srov. též Kap. 2.2. s. 11.

81 Srov. tamtéž s. 20 a násl. Kde budeme dále v této práci citovat M. I. Rupnika v souvislosti s DD, jedná se spíše o tento vztah duchovního otcovství/mateřství v plnosti, jako specifického povolání, kdy povolání osoba „rodí druhé pro Boha“. Nemusí nutně být spojeno se služebným kněžstvím, nebo duchovním stavem, ba naopak: zejména ve výhodní tradici se toto povolání běžně vyskytuje mezi laiky. Srov. Kap. I. s. 9.

82 EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života*, s. 63.

83 Srov. EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života*, s. 63.

a neschopnosti čelit utrpení a dočasné ztráty smyslu. C.G. Jung vidí základní problém všech svých pacientů ve zmatenosti jejich náboženského postoje a vztahu k numinóznímu, Freud spatřoval v duševní nemoci únik z neřešitelných disonancí – kdy pud sebezáchovy dá v krajní situaci přednost šílenství před sebevraždou⁸⁴. Viktor Frankl shodně se C. G. Jungem vidí jako důvod psychického utrpení lidí – vyjma klinických případů – nedostatek smyslu a pozitivního, tvůrčího obsahu, a na tomto poznatku vystavěl svou terapii smyslem - logoterapii⁸⁵

Reflexe a integrace psychologických poznatků a zkušeností do praxe duchovního doprovázení je žádoucí, ovšem musí být udržen správný pohled na lidskou osobu jako bytost duchovně-duševně-tělesnou a je třeba se vyvarovat psychologizace duchovního života.⁸⁶

Mnozí autoři s erudicí v obou oblastech tak propojují vybrané psychoterapeutické přístupy s duchovní praxí v jakýsi kompilát spirituálně-terapeutického přístupu v péči o duše a jejich doprovázení na cestě lidského a křesťanského zrání - u nás např. Ing. Mgr. Peter Tavel, PhD, kněz a psychoterapeut se specializací na Franklovou logoterapii, MUDr. Prokop Remeš, zaměřující se na integraci transakční analýzy a spirituality Otců pouště a také oblíbený a u nás hojně vydávaný německý benediktin Anselm Grün propojující psychoanalytickou praxi s benediktinskou duchovní tradicí.

V následující kapitole představíme humanisticky orientovaný terapeutický přístup, jehož hlavní pilíře jsou dle našeho názoru velmi dobře integrovatelné do praxe duchovního doprovázení. Erudice v dnes rozšířeném a v mnoha oblastech se uplatňujícím **Gestalt přístupu** – vycházejícím z tzv. **Tvarové terapie** neboli **Gestalt terapie** může být podle našeho názoru užitečnou výbavou duchovního doprovázejícího.

84 Srov. tamtéž.

85 „Wille zum sinn“, kterou Tavel překládá jako „Vůli ke smyslu“, je podle Frankla touha, již je člověk charakterizován. Snaha o smysluplnost existence je základním „tahem“ lidského bytí a její frustrace je příčinou nemoci. Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*, TRITON Praha/Kroměříž, 2007 s. 20.

86 Srov. SUDBARACK, J. *Duchovní vedení*. Kap. II 2. Nestránkováno. Osobní navíc duchovního vedení je oslovení jádra lidské osoby – duchovního rozměru. „Čím více přirozenosti, tím více opravdové milosti...Vztah mezi tělesně-duševním rozměrem a duchovním rozměrem, resp. Světem Ducha nemá být chápán jako vystoupení z kruhu, ale spíše jako rozevření paraboly.

II. GESTALT TERAPIE

1. Základní charakteristika Gestalt terapie

Gestalt terapie (dále GT), nebo také Gestalt přístup⁸⁷ je humanisticky orientovaný psychoterapeutický směr, založený Fritzem Perlem a jeho spolupracovníky. Formoval se již od 20. let minulého století v Berlíně na základě Gestalt psychologie. Německé slovo **Gestalt** znamená tvar, celek, a vyjadřuje poznatek Gestalt psychologie, že lidské vědomí má tendenci vlastním způsobem strukturovat perceptuální pole a utvářet v něm smysluplné celky, tzv. **Gestalty**.⁸⁸ Řídícím impulsem, který pole strukturuje je *potřeba* a prvky v poli jsou dynamicky provázány⁸⁹. Naše vnímání i prožitky a způsob jejich strukturování jsou tedy podle Gestalt psychologie určovány našimi potřebami a směřují k uzavření a naplnění. GT proto fenomenologickou metodou zkoumá specifické utváření vnímání a prožitků dané osoby, a podporuje proces ukončování a uzavírání – tedy zpracování prožité zkušenosti způsobem, který dává smysl v rámci originálního prožívání dané osoby a zároveň „zapadá“ do kontextu – prostředí a příběhu. Zdůrazňuje přitom dialogičnost-dialogičnost subjektivního a objektivního v utváření osobního příběhu jedince, dialog jedince a prostředí v naplňování potřeb, dialog terapeuta a klienta jako prostor kontaktu a společného prožívání skutečnosti v přítomném okamžiku.

Vedle odborné psychologické základny v poznacích Gestalt psychologie je GT filosoficky a metodologicky zakotvena především ve fenomenologii⁹⁰, v existenciální filozofii a Buberově dialogickém personalismu vycházejícím z předpokladu, že lidská existence se odehrává ve vztazích a člověk se stává osobou v dialogu. Na skutečnost pohlíží v celostní perspektivě a brání se jejímu „rozmontování“ na součástky – zaměřuje se na její pozorování v celku, studuje proces a dynamiku strukturování fenomenologického pole osoby a jeho případná narušení. Terapie sleduje celkovou

87 Gestalt terapie je terapeutický směr založený Perlem. Gestalt přístupem se nazývá širší přístup k životu v němž se GT postupně rozvinula, používaný nejen pro terapeutické účely – užívá se i pro seberozvoj, koučing ve firemní sféře, konzultatskou a mediální činnost atd. Jde mnohem spíše o dialogický a fenomenologický přístup, který vede k obnově růstu, odblokování životní energie a proto je vhodný pro psychoterapii, ale nejen pro ni - užití má mnohem širší, je vhodný i pro lidi bez akutních psychických potíží.

88 Teorii, přijatou a rozvinutou Gestalt psychologií formuloval vídeňský hrabě Christian von Ehrenfels. Gestalt je podle něj psychický celek utvořený strukturováním perceptuálního pole. Přičemž celek je více, než pouhá suma svých částí. Možnost poznání není dána analýzou základních prvků, ale poznáním struktury, konfigurace.

89 Srov. Levinova teorie pole – kap. 3.2.

90 Srov. SOKOL, J. *Filosofická antropologie*. s. 89-96.

integraci osobnosti klienta (myšlení, emocionálního prožívání, vnímání těla, tělesných prožitků, eventuálně i duchovního rozměru) a podpoření procesu růstu a zrání, přičemž patologie je nahlížena jako důsledek zastavení nebo zablokování tohoto procesu. Cílem terapie je *zralost*.

V terapeutickém vztahu klient nachází prostor a podporu pro rozšíření a prohloubení uvědomění sebe sama v prostředí (nejen co myslí, ale i co vnímá smysly, cítí v těle atd.), svých potřeb a způsobu jejich naplňování a nalezení funkčního modelu interakce s prostředím, v němž se nachází. Terapeut není tvůrcem, vůdcem ani napravovatelem, ale umožňuje odblokování nebo nastartování procesu svým osobním vkladem, svou osobní přítomností v dialogu *Já a Ty*. Podstatným rysem je **důvěra** – důvěra v proces, důvěra v klienta, v jeho vlastní schopnost převzít odpovědnost za svůj život, rozpoznat, co potřebuje a najít uspokojení dané potřeby v úspěšné interakci s prostředím v rámci daných limit,⁹¹ a v neposlední řadě důvěra v setkání osob jako tvůrčí událost, nabízející prostor existenciální zkušenosti.

V počátcích byla GT převážně experimentální. Šlo vlastně o vymezení proti tehdy rozšířené psychoanalýze a poukázání na její slabiny. Jako prostředek k uvědomění, jež chápe odlišně od pouhé rozumové reflexe, používala množství zážitkových experimentů, které měly sloužit k zpřítomnění pocitů, k jejich uvědomění, vyjádření a k převzetí odpovědnosti. Mezi nejznámější experimenty, které se používají dodnes, patří zejména „*prázdna židle*“, „*hraní rolí*“ a „*dialog dvou židlí*“. V současné době však převažuje jako hlavní nástroj terapeutické práce dialog mezi klientem a terapeutem.⁹²

91 Podle teorie GT má realita dialogickou povahu. Jedinec nemůže být – v souladu s holistickou perspektivou, již GT sdílí – vnímán izolovaně, ale vždy jako součást prostředí s nímž interaguje – více či méně úspěšně. Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 58.

92 Srov. Internetové stránky institutu pro výcvik v GT. Dostupné na www.gestalt.cz [4.4.2011].

2. Původ a historie Gestalt terapie

Za zakladatele a prvního "mistra" GT je považován **Fritz Perls**, původně lékař a psychoanalytik, který se během svého života dostal z rodného Německa přes Jižní Afriku až do USA, kde získal zázemí pro svoji revizi psychoanalýzy a tvorbu nového originálního psychoterapeutického systému⁹³. Z konfrontace s rozmanitými zdroji a impulzy jako Gestalt psychologie, existenciální filozofie, fenomenologie, vznikající bioenergetika, holismus či zen-buddhismus Perls postupně vytvořil vlastní nový způsob terapeutické práce. Významný podíl na utvářejícím se směru měla jeho manželka **Laura Perls**, výrazně inspirovaná vůdčími osobnostmi utvářejícího se dialogického personalismu, s nimiž byla v osobním kontaktu, a poté i spoluautoři první monografie o GT, **Ralph Hefferline a Paul Goodman**. Tato monografie, zpřístupňující základní principy a techniky Gestalt terapie, která poprvé vyšla v roce 1951 pod názvem "*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*", se stala jakousi „biblí“ nového a v dané době dosti revolučního psychoterapeutického přístupu a považuje se za ni vlastně dodnes.

Fritz Perls se v souladu se svým existenciálně a prakticky zaměřeným pojetím terapie soustředil na praxi, vedl workshopy, méně psal a raději ukazoval, co Gestalt terapie obnáší, dělal ji, namísto aby ji rozebíral, sepisoval, či učil. Tak se stalo, že po jeho smrti v roce 1970 nezůstal žádný přímý nástupce a Gestalt terapii paralelně rozvíjeli různí jeho studenti a kolegové. Mnozí z nich přidali vlastní dílčí doplňky a korekce. Syntéza původní Gestalt terapie a její 2. generace, již reprezentují například **Irving a Miriam Polsterovi, Gary Yontef, James Simkin či Joseph Zinker**, probíhá dodnes, kdy GT patří mezi populární a rozšířené terapeutické směry a nalézá uplatnění v širokém spektru oblastí a oborů.

Zdá se, že Perls byl poměrně radikální a jeho přínos vývoji psychoterapie byl v tom, jak až provokativně ukázal omezení klasické psychoanalýzy, která se přílišnou intelektualizací a opomenutím existenciálního aspektu⁹⁴ dostávala často mimo žitou realitu, a tak se stávala sterilní a neschopnou řešit podstatu problému zastavení růstu či patologie klienta ve spojení s životem, často naopak spíše od zakotvení v realitě odváděla.

93 Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s 110-111.

94 Srov. princip „*tady a ted*“ - co se děje v přítomném okamžiku, zprostředkované nejen rozumem, ale i smysly, tělem – tzv. Syrové organismické údaje“. Srov. tamtéž s 112.

Po dlouhou dobu se díky Perlsově radikalitě Gestalt terapie mezi odbornou veřejností považovala spíše za přístup praktikovaný terapeutickými rebely a anarchisty. Prostřednictvím Perlsových pokračovatelů se GT postupně habilitovala na akademickém poli díky vědecké reflexi původní Perlsovy GT, rozpracování teoretických základů a východisek a dialogu teorie s praxí. Zásahu na tomto vývoji mají mimo jiné členové tzv. clevelandské školy (zejména **Gordon Wheeler**, autor monografie "*Gestalt Resconsidered*"), americké GATLA v Los Angeles, britské gestaltistické asociace GPTI a také terapeuti z Evropy, kde si Gestalt terapie nacházela svoji cestu od 70. let 20.století. Současný vývoj charakterizuje jak ukotvení ve stěžejních principech vytyčených zakladatelem, tak důraz na odbornost a vědeckost.

3. Filosofické kořeny a teoretické základy

GT je tedy existenciální terapií a jako většina existenciálních přístupů je založena na fenomenologické metodě. Z Gestalt psychologie převzala základní tezi o vnímání v celcích - Gestaltech, holistickou perspektivu⁹⁵ (celek je víc, než souhrn svých částí) a aplikováno na lidskou osobu - personalismus (pojetí osoby jako celku nepřipouštějící redukce), dále Lewinovu teorii pole a teorie o organismické seberegulaci, homeostázi a kontaktním cyklu. Na studium individuálních lidí jako osob a jejich vztahování k druhým a ke světu aplikuje fenomenologickou metodu a skrze zprostředkování a prohlubování přímého a komplexního existenciálního prožitku (tzv. „uvědomění“) spojeného s dialogičností⁹⁶ a dynamickou otevřeností umožňuje člověku pravdivěji poznávat jak sebe sama, tak i za co je ve svém životě zodpovědný a za co ne a jaké volby dělá.

Zájem se orientuje především na strukturu a dynamiku toho, jak se jedinec kontaktuje s tím, co je vně jeho „Self“ (viz níže) - jak se setkává se světem. Gestalt terapeut se zaměřuje na fenomenologickou strukturu klientova pole a průběh jeho *kontaktního cyklu*. Tato „fenomenologická práce“⁹⁷ se provádí společně

95 Celek je něčím víc než pouhým součtem jednotlivostí. Celkový tvar neboli *gestalt* je komplexní kvalita. Naše mysl nevnímá svět v nekonečných jednotlivostech, ale právě v celkových tvarech, které pak interpretuje (např. písmeno napsané různými rukopisy, hudební transpozice melodie – tvar, kompozice, struktura zůstává a je přenosný). Rovněž lidská mysl produkuje své fantazie, prožitky a myšlenky: v celkových tvarech, gestaltech. Problémy vznikají, když se tvar neuzavře – neukončený Gestalt. Christian von Ehrenfels zavedl pojem tvarová kvalita (*Gestaltqualität*). Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009 s. 75-77.

96 Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009 s. 276 Člověk sám sebe pravdivě poznává jen prostřednictvím dialogu s druhými lidmi jako s osobami. Lidé existují v neustálém vztahování jeden k druhému.

97 Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s 212.

prostřednictvím dialogu v terapeutickém vztahu, který je založen na existenciálním modelu Martina Bubera „*Já a Ty, Tady a Ted*“, kde jedna osoba vstupuje do kontaktu druhou osobou a nakládá s ní jako s „Ty“, nikoli jako s „Ono“⁹⁸ *Dialog a uvědomění* jsou primárními nástroji GT.

3.1. Uvědomění jako základní nástroj terapeutické práce

Podle teorie pocházející z Gestalt psychologie je *Uvědomění* výsledkem kontaktu na hranici *Self*⁹⁹, přičemž hranice *Self* není - narozdíl od psychoanalytické teorie - dána víceméně tělesnou hranicí, ale mnohem spíše tím, co osoba považuje za „*její*“ a co už za „*jiné*“. Tato hranice se pohybuje na „*ještě já*“ a „*už ne já*“. *Uvědomění* se uskutečňuje kdekoli se objevuje rozdílnost. Děje se na hranici mezi *Self* a odlišným, rozdílným. Ilustrací může být následující fyziologický příklad: když strčím ruku do kbelíku s ledovou vodou, hranice *já* vs. *Ne-já* je zřejmá. Smyslové vnímání zprostředkuje *uvědomění*. Po chvíli, když se má ruka přizpůsobí teplotě vody a naopak, mohu toto *uvědomění* úplně ztratit. Dokud rukou nepohnu, nebo se na ni nepodívám a neuvidím, že ji mám v kbelíku s vodou – tehdy se zase skrze senzorické vnímání *uvědomění*, že má ruka je v kontaktu s vodou, objeví.

V GT se tento princip **uvědomění jako funkce kontaktu na hranici** rozšiřuje na celou realitu, ne pouze fyzickou. Kontakt na hranici *self* považuje za nezbytný pro *uvědomění* – ať už jde o kontakt s vnějším prostředím, jehož jsem součástí, nebo o vnitřní dialog. Fenomenologické pole osoby je tvořeno vším, co je dostupné jejímu *uvědomění*. Zahrnuje vše přístupné jejímu uvědomění vně i uvnitř – stůl, klávesnici počítače, něčí nápad, ale i osobní vzpomínky, pocity, fantazie, vědomosti, hodnotové systémy, které si vybuodovala atd. Představíme - li si toto pole toho, co je dostupné *uvědomění* „*tady a ted*“ jako ovál, zjistíme, že naše *uvědomění* se více či méně plynule pohybuje od jedné „*jinakosti*“ k další- naše *self* se kontaktuje s dostupným *odlišným* v závislosti na aktuálních potřebách či zájmu.

98 Srov. tamtéž.

99 PERLS, F.S. *Finding Self Through Gestalt Therapy*. Záznam přednášky. Dostupné na www.gestalt.org [8.3.2011].

3.2. Teorie pole, figura a pozadí, vytváření a rozpad figur

Fenomenologické pole osoby, představované oválem, je v určitý konkrétní moment organizováno specifickým způsobem. Něco je v ohnisku zájmu a zbytek je v pozadí. Skutečnost v ohnisku zájmu se v teorii GT nazývá *figura* a zbylé skutečnosti vědomí dostupné, ale figurou momentálně upozaděné jsou *pozadí*. Objevení potřeby nebo zájmu tedy polarizuje fenomenologické pole na *figuru* a *pozadí*. *Figura* navíc organizuje strukturu *pozadí*. Nejblíže figuře ji budou v poli ty skutečnosti (informace, vzpomínky, dovednosti), které jsou nejaktuálnější pro její realizaci- tj. pro naplnění dané potřeby v rámci možností daných prostředím.

Je – li potřeba naplněna, figura se rozpadá a ustupuje jiným, které přebírají funkci organizátora pole. V situaci, kdy jsem hladová, moje fenomenologické pole tady a teď organizuje *figura* „*hlad*“ a z pozadí jsou ji nejblíže mé zkušenosti a vědomosti o tom, kde se v této části města dá nejlépe a za dostupnou cenu najíst. Vědomosti o tom, že je za rohem zajímavá výstavní galerie ustupují v *pozadí* fenomenologického pole dále od *figury*. Když je potřeba naplněna, figura se rozpadá a do popředí vystupuje další. Člověk takto v běžné činnosti plynule přechází od jedné figury ke druhé.

Naše procházení za sebou jdoucími přítomnými okamžiky „*Tady a teď*“, jež tvoří kontinuum našeho bytí v prostoru a čase časné existence, je tedy podle teorie z níž GT vychází, tvořeno nepřetržitým sledem vyvstávajících a naplňovaných či nenaplňovaných potřeb. Přičemž základní biologické potřeby užíváme jako ilustraci charakteru tohoto procesu, ovšem stejný proces se má dle GT vztahovat na všechny potřeby osoby.¹⁰⁰ Potřeba ukazuje, co mi momentálně chybí, s čím se potřebuji kontaktovat, spojit, abych mohl dál existovat. Člověk pak nikdy neexistuje jako ojedinelý subjekt, nýbrž vždy jako součást prostředí. Své potřeby naplňuje v interakci s ním. Z biologie víme, že metabolické procesy organismu jsou řízeny zákony homeostázy- organismus se samoreguluje v interakci s dostupnými podněty z prostředí ve směru optimálního naplnění svých aktuálních potřeb v prostředí. GT tvrdí, že tímto způsobem lze nahlížet celou imanentní existenci člověka v jeho prostředí a kontextu.

100Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 75-76.

GT sleduje, **jak** se jedinec kontaktuje a **jak** v interakci s prostředím naplňuje své vznikající, odcházející a proměňující se potřeby a učí klienta „**uvědomovat si, že si uvědomuje**“. Kontinuum **uvědomování** je formou prožívání, kterou je možno volně definovat jako **bytí v kontaktu s vlastní existencí**¹⁰¹. Spolu s dialogem jsou to v GT dva hlavní terapeutické nástroje. Plné uvědomování je procesem bytí v bdělém kontaktu s nejdůležitějšími událostmi v poli jedinec + prostředí při plné podpoře (tj. zapojení všech zdrojů podpory). Člověk, který si *plně uvědomuje ví, co dělá, jak to dělá, a ví, že má alternativy a zvolil si* jednat tak, jak jedná.¹⁰² Dá se říci, že vědomě existuje, přijímá realitu jak je a volí v rámci daných možností. K tomuto uvědomování využívá plně všech svých organismických možností¹⁰³ a dává, nebo si z prostředí získává potřebnou podporu.

Uvědomění není totéž co úplné vysvětlení či ovládnutí situace, ale plné prožívání situace a možných voleb. Laura Perls říká:

Cílem Gestaltterapie je kontinuum uvědomování, volně probíhající formování Gestaltů, kdy se to, co je největším zájmem pro organismus, vztah, skupinu nebo společnost stává Gestaltem, vystupuje do popředí, kde může být plně prožíváno a zvládnuté (rozpoznané, zpracované, utříděné, změněné, vyřešené atd.), aby mohlo ustoupit do pozadí (být zapomenuté nebo asimilované a integrované) a nechat popředí volné pro další relevantní Gestalt (1973).¹⁰⁴

3.3. Kontaktní cyklus

Představíme-li si fenomenologické pole jedince jako ovál a pro účely objasnění procesu vzniku a rozpadu figur začneme s prázdným oválem (což je stav v praxi se vyskytující spíše výjimečně – např. při určitých druzích meditace, nebo ve stavu momentálního naplnění, saturování všech potřeb) - bude to **nediferencované pole**, bez figury, která by pole polarizovala. Pomalu se začne vynořovat potřeba - např. žízeň (**Objevení figury**), postupně se vyostřuje (**Vyostřování figury**) a ve chvíli, kdy je plně ve vědomí, vyostřená, organismus začne hledat řešení. Nastává fáze nazývaná **Monitoring self/prostředí**, jenž je rozsáhlou činností vyhodnocující optimální způsob dosažení naplnění potřeby v nějakém kontaktu. Poté dojde ke **kontaktu** – což je

101 Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 166.

102 Srov. Tamtéž s. 166-167.

103 Tedy ne pouze rozumovou reflexi, ale celostní vnímání, vše co má k dispozici – což generuje v jeden celek.

104 Srov. Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 166.

vrcholem kontaktního cyklu – a následuje fáze *asimilace*. Došla -li potřeba naplnění, figura může ustoupit. Rozpadá se a přichází ke slovu jiná, která pole přeorganizuje.

GT používá s oblibou pro průběh kontaktního cyklu přirovnání k uspokojování základní biologické potřeby – hladu. Cítím hlad, vyostřuje se, najdu vhodnou stravu, která mne posilní a neublíží, pozřu ji, rozžvýkám, strávím. Veškerá psychopatologie je pak narušením kontaktního cyklu v některé jeho fázi. Zdravý jedinec plynule naplňuje objevující se potřeby v interakci s prostředím v němž se nachází a přechází od jedné k druhé tak, jak se vynořují. Pokud se cyklus má tendenci v některé fázi zasekávat, přerušit, nebo některá fáze neplní svůj účel, dochází k poruše.¹⁰⁵

3.4. Dialog jako prostor, v němž se odehrává dvojí uvědomění a kontakt

Druhým základním terapeutickým nástrojem v GT je existenciální vztah dvou autonomních osob, které se setkávají jako *Já – Ty* v jedinečném „*Tady a teď*“.¹⁰⁶ Prostředkem je existenciální dialog - tedy to, co se děje, když se dvě osoby setkají jako osoby, kde každá je ovlivněná tou druhou a reaguje na ni. Přestože obvykle slovem dialog myslíme rozhovor, existenciální dialog se může odehrávat i beze slov. Např. mezi tanečnický tanečnický páru, mezi klavíristou a zpěvákem. Není předem naplánovaný, je v dispozici obou, rozvíjí se jako sled akcí a reakcí, vzájemné interakce.

Existenciální dialog je dynamickým procesem spojování a stahování, jehož důsledkem je *asimilace a růst* a je postaven na respektu k druhému, k jeho autonomii. Je něčím co se žije, co se dělá, v čem se existuje - ne něčím, o čem se mluví.

Je přímým prožitkem kontaktu.

Máme zde na mysli vztah jako nemanipulující, plně akceptující druhého, jaký je a v jeho celosti, bez nároku jej změnit zvnějšku. Vztah udržovaný dialogem dvou svobodných, vzájemně se respektujících osob založeným na vzájemném respektu, které sdílejí, co obě sdílet chtějí a nesdílejí, co sdílet nechtějí (a to si samy autonomně řídí každá za sebe). V takovém vztahu má každá strana právo se projevit a reagovat na projevy druhého a má stejnou možnost vztahem disponovat - za svoji stranu

¹⁰⁵Srov. ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt Terapii*, ERA Brno, 2004, s. 81-92.

¹⁰⁶Srov. ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt Terapii*, ERA Brno, 2004, s. 65.

„hřiště“. Každý z partnerů dialogu má možnost se přiblížit či vzdálit jak potřebuje, příp. iniciovat či modifikovat kontakt za svoji stranu, řídit si za svou stranu s čím do „společného pole“ půjde a s čím ne atd. Podpora se poskytuje na požádání - předpokládá se autonomie druhého a jeho vlastní schopnost sebepodpory.¹⁰⁷ Dialog probíhá potom jako jakýsi dynamický tanec, který ani jedna strana nemůže předem naplánovat, ani předvídat - je společným výtvořem obou, kde každý z partnerů reguluje nikoli druhého, nebo společný celek, nýbrž sebe v reakci na „tanec“, či „kroky a figury“ toho druhého.

Tento koncept dialogu Já a Ty vychází z personalismu a Filosofie dialogu **Martina Bubera**. Buber rozděluje všechny vztahy, do nichž člověk vstupuje, na dialogické a monologické. (*Já -Ty* a *Já a Ono*).¹⁰⁸ Terapeutický vztah důsledně vedený jako vztah *Já – Ty* se má stát prostorem uzdravení.

4. Některé charakteristiky GT v praxi

4.1. Podporuje zaměření na přítomný okamžik

Principem je společné prožívání *"ted' a tady" ve vztahu*. Všechny další principy se jinak podřizují realitě, v níž se terapeut a jeho klient právě nacházejí. Podle Perlse je pro moderního člověka, který žije v neustálém shonu a napětí, obtížné se zastavit a naslouchat tomu, co se děje v přítomném okamžiku. *„Žije buď v minulosti, kterou se snaží uchopit, nebo v budoucnosti, které se bojí, a snaží se ji ovlivnit. Přítomnost je pro něj obtížná a snaží se ji odstranit z cesty.“* Právě v této neschopnosti být *„tady a ted'“* vidí Perls kořen veškerého neurotického chování.¹⁰⁹ Cílem terapie je vytvoření bezpečného prostoru, ve kterém se člověk dokáže zastavit a nahlédnout na sebe sama a způsob svého vztahování.

V přítomném okamžiku je obsažena i minulost a budoucnost, někdy dost koncentrovaným způsobem. V terapeutickém setkání se jí věnuje pozornost, vystoupí-li do popředí a je s přítomností skutečně nějakým způsobem spojena (není pouze

¹⁰⁷ Tam, kde ji klient má nedostatečně vyvinutou, je třeba přihlídnout k jeho příp. patologii, diagnóze, nicméně v zásadě se k němu přistupuje jako ke zdravému a schopnému sebepodpory a očekává se, že potřebuje-li podporu zvnějšku, řekne si o ni. Takový přístup terapeuta ke klientovi je jediný možný, má-li cílem terapie být samostatnost, nikoli závislost. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 173.

¹⁰⁸ BLAHA, J. *Tóra a moderní židovská filosofie*. Dobrá kniha, Trnava 2003, s. 104-106.

¹⁰⁹ YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 30.

útěkem z „*tady a ted*“). Společným dialogickým prozkoumáním toho, co vstupuje do „*tady a ted*“ z minulosti a jakým způsobem a kde blokuje klientovo prožívání a uvědomění, se mohou neukončené záležitosti minulosti ukončit a energie, kterou konzumují, může být použita aktuálně. Ve vztahu klienta a terapeuta se vytváří prostor (*pole*), mnohdy velmi podobný prostředí, ve kterém se klient běžně nachází mimo terapeutické setkání. Je pravděpodobné, že terapeut bude v některých situacích prožívat podobné emoce vůči klientovi, jako má jeho okolí a naopak. Během terapeutického setkání je tak možné v interakci s terapeutem zažít korektivní zkušenost.¹¹⁰

4.2. Pomáhá identifikovat důležitá témata a s nimi spojené prožívání a vytváří prostor ke změně

Co je figurální v mém prožívání? Co je můj „unfinished business“, který zadržuje energii, potřebnou pro život *tady a ted* a brání duchapřítomnému a tvořivému prožívání přítomného okamžiku? V GT si klient postupně rozvíjí schopnost vzhledu do struktury situace a do možností jejího dalšího vývoje. Učí se vidět všechny možnosti (nebo alespoň více) a svobodně volit s přijetím odpovědnosti. Cílem GT je vytvořit mezi terapeutem a klientem „*funkční pole*“.. Jak klienti, tak terapeuté existují ve vlastní konkrétní síti vztahů. Pro terapii má největší význam jejich vzájemné pole, jejich vzájemný vztah, v němž se v průběhu terapie reprodukuje zážitky, vzorce, postoje z jejich života; jinak řečeno, toto pole se organizuje podle potřeb klienta. Změna v poli terapeut - klient pak navozuje alespoň možnost změny v poli klienta.

Potřeba nebo podnět, jenž je figurální v „klientově prožívání *tady a ted*“ tedy řídí funkční pole mezi klientem a terapeutem.

„Například pro člověka, který přišel o někoho blízkého, může být figurou smutek, který prožívá. Pro člověka, který má problém v intimních vztazích, může být figurou zranění způsobené dřívějším vztahem, které neměl možnost ještě zpracovat (tzv. „neuzavřený gestalt“) nebo pro něho může být figurou určitý rigidní a nefungující způsob, jakým navazuje kontakt s druhými lidmi (tzv. „fixovaný gestalt“). Úkolem terapeuta je pak vytvořit "funkční pole", z jehož pozadí vystupují konkrétní figury. Klient pak s pomocí terapeuta může tyto figury zpracovávat tak, aby se staly opět součástí funkčního pole.“¹¹¹

110 Srov. ZINKER, J. *Tvořící proces v Gestalt Terapii*, ERA Brno, 2004, s. 6-8.

111 Internetové stránky terapeuta Pavla Jurnička. Dostupné na <http://www.hodos.cz/gestalt> [9.8. 2011].

4.3. Vždy chápe klienta jako jedince v prostředí

Český institut pro výcvik v Gestalt terapii DIALOG v úvodu svého webu mezi východisky GT uvádí rovněž inspiraci v holismu¹¹², který „vidí člověka v jednotě s prostředím, ve kterém žije“¹¹³. Člověk je součástí tohoto prostředí (pole) a v interakci s ním realizuje své potřeby. To znamená, že člověk vstupuje se svým prostředím do vztahu, ve kterém se on a prostředí vzájemně ovlivňují a mění, přičemž cílem této interakce je udržování rovnováhy a růst. Svě prostředí, svůj svět a sebe v něm si člověk uvědomuje, prožívá a své zkušenosti dává smysluplné významy, vytváří si vlastní fenomenologii. Způsob, jakým člověk svět prožívá a jak mu rozumí, pak podmiňuje jak úspěšný bude v procesu realizace svých potřeb - zda tento proces povede k udržení rovnováhy a růstu, nebo zda bude znamenat zastavení růstu a rozvoj psychických poruch.¹¹⁴

V teorii GT se rozlišuje tzv. *Organismická seberegulace* – tj. založená na vhledu a svobodném rozhodnutí v rámci aktuálních možností – a regulace prostřednictvím tzv. „*mělbychů*“ (orig. „*shouldisms*“) - tj. založená na absolutním vyžadování něčeho, o čem si nějaký dozorce myslí, že by mělo nebo nemělo být. Týká se jak intrapsychické regulace, tak regulace interpersonálních vztahů a regulace sociálních skupin.¹¹⁵ Perls tento rozdíl postihl takto: Je jen jedna věc, která by měla kontrolovat: situace. Jakmile rozumíš situaci, ve které jsi a necháš ji, aby kontrolovala tvé jednání, potom se učíš zvládat život. (F. Perls, 1976)¹¹⁶ Vysvětloval to na příkladu řízení auta: namísto předem naplánovaného programu: chci jet rychlostí 90 km/hod si člověk, který se koriguje situací, pojedje jinou rychlostí v noci, jinou za hustšího provozu, jinou, když bude unavený atd. Mínil tím tedy, namísto fixního plánu prosazovaného bez dialogického ověřování v kontextu situace, regulaci prostřednictvím uvědomování přítomné situace včetně vlastních přání – která jsou její

112 Nemyslí se zde holismus ve smyslu filosofických systémů inspirovaných gnostickými učením, který se projevuje v různých směrech alternativní medicíny a New Age. Jde o pohled na organismus či systém jako celek, který není pouhým souhrnem svých částí, ale má určitou přidanou hodnotu (princip emergence). Rovněž se zde holismem nebo holistickou perspektivou myslí pohled na organismus/jedince v prostředí, nikoli izolovaně. Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltherapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, 266, 163.

113 Citováno z úvodu webu Českého institutu pro výcvik v Gestalt terapii DIALOG. Dostupné na www.gestalt-dialog.cz [2.5.2011].

114 Citováno z Tamtéž

115 Neznamená to, že nemají platit žádné morální zásady. Znamená to pouze, že nejsou-li v prožívání osoby integrovány tak, že jsou „její“, fungují jako tzv. „mělbychy“, které jsou násilné a pro autonomní seberegulaci kontraproduktivní.

116 Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltherapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s.165.

součástí. Organismická seberegulace je celostní – přirozeně integrující duši i tělo, myšlení i cítění, spontaneitu i záměrnost, zatímco při regulaci „*mělbychy*“ panuje myšlení a ostatní je utlačeno.¹¹⁷

4.4. Vede k prohloubení uvědomění a k integraci zkušeností

To, co zakusíme, prožijeme, to pak můžeme pochopit a integrovat. V GT je zkušenost jako zdroj poznání prvotní, *uvědomění* následuje. Integrovaná zkušenost se stane součástí osobnosti pro její každé další „*tady a ted*“. Osobní zkušenost je předpoklad i prostředek osobní změny. Život je tok stále nových „*tady a ted*“ a stále nových zkušeností, které rozšiřují, modifikují nebo nahrazují dosavadní. Co si neuvědomujeme, není naše a nemůžeme s tím zacházet, naopak to, co si uvědomíme, nabízí možnost být bohatší, celistvější, zdravější. Člověk má sklon z reality vždy něco nepřijímat a vyhýbat se nežádoucím a nepohodlným zkušenostem. Vytváříme si celou škálu technik, jak se uvědomění vyhnout. GT učí rozpoznat tyto způsoby - uvědomit si ty naše. Tak může dojít ke změně. Smyslová zkušenost zprostředkovává kontakt s „*tady a ted*“ „a je velmi užitečná a napomáhá plnosti uvědomění (zažívání reality „všemi kanály“). Aby došlo k zakotvení změny je důležitá i kognitivní zkušenost.

4.5. Nezaměřuje se na potírání patologického, ale podporuje růst

Zaměří-li se terapeut na patologii, tak ji tím posiluje. GT se soustředí spíše na realizaci potenciálu, růst, otevřenost životu a možnostem. Oceňuje a podporuje tvořivé chování a dialogický přístup. Pomáhá najít tvořivý přístup k sobě – pravdivě poznat sebe sama a naučit se se svými danostmi, se svými silnými i slabými stránkami nakládat tvořivě a plodně. Odpor (v rámci vnitřního dialogu i v dialogu s druhým) respektuje a nepřistupuje k němu jako k nepříteli, nýbrž ho vnímá jako potenciální zdroj energie - energie investovaná do odporu je zbytečně „zabetonovaná“ - může být plodně využita jinak, když je nalezen způsob, jak ji zapojit na adekvátním místě či přesměrovat.

¹¹⁷ Tím se neříká, že např. myšlení nemá mít větší slovo, než primitivní pudy, ale že rozhodování a jeho realizace má probíhat celostně. Převládou osobní – skutečně zvnitřněné, dobrovolně přijaté – hodnoty, ne hodnoty „dozorce“.

4.6. Stojí na důvěře v sebe, v druhého a v proces

Primárním předpokladem je důvěryhodnost vlastního prožívání jako východiska pro poznávání reality, založeného na fenomenologické metodě¹¹⁸ a dialogickém přístupu. Základním postojem k sobě, k druhému i k životu je **postoj důvěry** – že já i druhý najdeme zdroje a síly potřebné k životu a že život sám mi stále nějakým způsobem vychází vstříc. Oblíbeným mottem gestaltistů je zenová moudrost: „*Netlač řeku, teče sama*“. V Gestalt terapii jde o to, dát věcem a událostem volný průchod a vložit důvěru v terapeutický proces. Spíše než že by se snažili něco organizovat, zůstávají terapeut a klient s tím, co se děje a pozorují, jak se jejich kontakt, uvědomění i události vyvíjejí. Přestože do terapie klient přichází s potřebou změny, spíše než o přímou změnu se terapie zaměřuje na plné uvědomění toho, co se právě odehrává. Změna přichází, když se člověk stává tím, kým je, ne když se zkouší stát někým, kým není.¹¹⁹ Čím víc o změnu usiluje, tím méně se mu daří. Předpokládá se, že uvědomění a kontakt navozují změnu přirozeně a spontánně.¹²⁰

4.7. Vztah terapeut – klient je partnerský a lidský

Mnohem spíše, než nějakým guru, či expertem na problémy a jejich řešení, je v GT terapeut nástrojem, který vkládá sám sebe a své prožívání do dialogu s klientem. Vstupuje aktivně do vztahu, říká sám za sebe, co si myslí, popisuje co vidí a co prožívá, sdílí své osobní zkušenosti a povzbuzuje klienta k témuž. Nevyužívá své přítomnosti k tomu, aby manipuloval klienta k dosažení nějakého terapeutického cíle. Autenticky se vztahuje a nabízí klientovi možnost se vztahovat k němu – za dodržení podmínek vzájemného respektu k osobě druhého a přebírání odpovědnosti za sebe sama a své volby. Garry M. Yontef charakterizuje zásadní rozdíl mezi psychoterapeutickým vztahem u psychoanalýzy vs. v GT těmito slovy:

„V gestaltterapii pacient a terapeut mluví stejným jazykem, jazykem prožívání zaměřeného na přítomnost. Přístup přes odlišné jazyky je jazyk vertikální, ve kterém terapeut

¹¹⁸Svět je takový, jaký se mi jeví. A je i takový jak se jeví partnerovi v dialogu. Jeho i moje prožívání reality je součástí reality a je v ní zakotveno. TO v žádném případě nevyklučuje objektivitu skutečnosti. Znamená to spíše že svět je TAKÉ takový, jaký se mi jeví – a TAKÉ takový, jaký se jeví partnerovi v dialogu. Pravda se hledá, nikoli trvale vlastní. Subjektivní vnímání a prožívání je startovním bodem – nikoli absolutní výpovědí. K poznání skutečnosti nestačí subjektivní vnímání, ale je zapotřebí kontakt, dialog. Srov. POLAKOVÁ J. *Smysl dialogu*. Vyšehrad 2008, s. 46

¹¹⁹Srov. Kap. I. 2.1.

¹²⁰YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 170

něco dělá pacientovi a pro pacienta. Vertikální vztah (Simkin, 1976) je vztah, ve kterém role jdou za diferenciací a staví účastníky do hierarchického vztahu. Příkladem vertikálního postoje je lékařský model nemocného pacienta a intervence, kterou řídí jen terapeut.....

a dále:

.....Udělat pro pacienta něco, co jej nechává bez nástroje poznání, jak mít v rukou vlastní růst je vždy vertikální a obvykle i psychologicky explorativní. Pacient se může cítit lépe díky blahosklonné (vertikální) intervenci, ale nemusí vědět jak, a tím posílí své přesvědčení o vlastní slabosti a nezodpovědnosti. Léčitel tedy získává moc a status na úkor pacienta“¹²¹

Gestalt terapeut vždy pracuje v dialogu, podporuje autonomii a vlastní řešení a je partnerem při vytváření změny. Klade důraz na prohloubení uvědomování – myšlenek, pocitů i tělesných pocitů; podporuje u klienta intenzivnější vnímání přítomného okamžiku a toho, co je v něm skutečně důležité - nedělá to za něj. Podporuje zdravější a zajímavější prožívání (nefixované, nestrnulé - otevřené VŠEM možnostem okamžiku, z nichž volí). Při jeho práci nechybí blízký kontakt a osobní zaujetí - může zapojit a projevit srdečnost a cit – není sterilním poradcem, ale partnerem dialogu, subjektem setkání osob, do něhož vstupuje se vším, co je. Joseph Zinker popisuje tvořivou sílu setkání osob v terapeutickém vztahu v GT mj. takto:

„Cítím-li se být plně milován někým, na kom mi opravdu záleží, jsem celý u vytržení a cítím se krásný, dokonalý, půvabný, hluboký a moudrý. V přítomnosti toho, od koho vnímám bezvýhradné přijetí, se vynořují na povrch nejniternější sebehodnocení, sebeláska a sebepoznání. Jako bychom chtěli říci: „Když vím, že mne bezvýhradně přijímáš, uvedu tě do svého nejněžnějšího, neprostopnějšího, nejkřehčího, nejkrásnějšího a nejzranitelnějšího já.“¹²²

4.8. Užívá experimenty plynule a organicky vložené do terapeutického rozhovoru

GT vychází z předpokladu, že zážitek je užitečnější než interpretace. Nepřistupuje ke klientovi a k jeho situaci kauzálně a analyticky, ale existenciálně a fenomenologicky. V praxi to znamená, že se nesnaží hledat příčinu obtíží; **spíše než "proč" jej zajímá "jak"**. Realitu *tady a teď* v její celosti, bere jako výchozí

¹²¹Srov. tamtéž s. 252.

¹²²Srov. ZINKER, J. *Tvářící proces v Gestalt Terapii*, ERA Brno, 2004, s. 4.

skutečnost a exploruje ji skrze hlubší *uvědomění*. Zajímá se, co je možné *tady a ted'* udělat jinak, proto navrhuje experimenty, jejichž cílem je prožít více vědomě, nebo prožít něco nového. V začátcích, v časech Perlse, byla GT založena především na experimentu – jakožto akcent jejího existenciálního zaměření, preferujícího zážitek před reflexí a analýzou (tj. pouze prací rozumu).¹²³

GT je z principu experimentální - v každém jedinečném setkání *Já a Ty tady a ted'* nabízí novou zkušenost, nové poznání a zárodek osobní změny. Proslula proto oblíbenými experimentálními technikami: ***technikou horké židle, prázdné židle a „identifikace“***.

"Horká židle" klient prožívá intenzivně své *"ted' a tady"* - zpravidla ve skupině, hovoří, nebo jinak sděluje to ze svého prožívání, co chce sdílet. Prožívání klienta na „horké židli“ je figurou, skupina je „pozadím, terapeut podporuje klienta v uvědomění „co se děje“.

"Prázdná židle" terapeut „jako“ umístí na židli naproti klientovi něco, či někoho z jeho života, konfrontuje ho a vede k nové zkušenosti. Umožňuje mu tak přivlastnit si odmítané nebo neuvědomované aspekty sebe sama a také vyřešit vnitřní konflikty mezi znesvářenými aspekty osobnosti, které mohou spolupracovat a doplňovat se, ale místo toho jsou „ve válce“ a vyčerpávají jeho energii.

„Identifikace“ terapeut nabídne klientovi, aby se ztotožnil s určitou částí (i neživou) reálné situace nebo snu, nebo i sebe sama - část svého já (např. „moje neschopnost“, „moje touha vyniknout“, „můj strach z otce“ atd.) nechá ho za ni mluvit anebo jednat, než se objeví osobní obsah, který může klient integrovat a dále zužitkovat. Podporuje tak dialogičnost a vnitřní integraci.¹²⁴

Vedle těchto technik se však objevuje množství technik, vznikajících tvořivě přímo v průběhu terapeutického setkání, které mají zprostředkovat nebo zintenzívnit přímý prožitek „tady a ted'“ tak, aby napomohl uvědomění. Může jít o tvořivou práci s tělem, hlasem, psaním, kreslením atd. Gestalt terapeuti také vnímají všechny projevy osoby, ne pouze obsah řeči, ale i způsob, co se děje s tělem, často upozorní na pohyb či gesto, probíhající zdánlivě mimoděk – a trefí se do místa, kde tzv. „je energie“ a s kterým se pak v dialogu dále pracuje.¹²⁵ Vždy je ale pouze na klientovi samotném,

¹²³Perls šel v tomto ohledu, zdá se, příliš daleko a příliš radikálně. V podobě, v jaké jak začal GT praktikovat by pravděpodobně zůstala výsadou rebelů a radikálů – viz výše. Kap. I.2. Odmítal intelektualizaci a ve své praxi často šel do opačného extrému.

¹²⁴Srov. Kap. I. s. 11.

¹²⁵Např. klient sedí, nohu přes nohu, horní noha mimoděk jakoby lehce vykopává. Terapeut se zeptá, co ta noha dělá, co chce.. Mohou se dopracovat k dosud neuvědomovanému pocitu agrese s konkrétním kontextem. Klient

zda a do jaké míry do experimentu vstoupí a tuto možnost nového zážitku využije. Experimenty samozřejmě může navrhovat i klient – terapeutický vztah je partnerský, není vztahem, kde jeden vede a druhý následuje, jde o „dynamický tanec“, jak jsme popsali výše.

V současně době se však hlavním nástrojem terapeutické práce stává dialog mezi klientem a terapeutem. Experimenty se vyskytují poněkud méně než v začátcích. Mohou se spontánně „vynořit“ když je přinesena situace „*tady a teď*“ v rámci terapeutického rozhovoru a terapeut a klient chtějí prožitkem podpořit *uvědomění*.

Příklad:

K: Mám dojem, že jsem ostatním protivný, nemám jim co nabídnout, baví se se mnou jenom ze slušnosti.

T: (Vidí, že se na něj klient ne dívá a cítí se být také sám): Vidím, že když se mnou mluvíte, díváte se na stranu. Tím, že s vámi nemám oční kontakt, cítím se být taky sám, když jsem tady s Vámi. Navrhnou Vám takový experiment. Zkuste si mne důkladně prohlédnout od hlavy až k patě a uvědomujte si, co u toho prožíváte. Pak popište, co konkrétně vidíte.

K: (Poprvé se podívá na terapeuta a usměje se) Myslíte to vážně? ¹²⁶

5. Zhodnocení Gestalt terapie

Výše jsme popsali základní teoretická východiska GT. Vzhledem k tomu, že nejde o žádnou systematickou nauku s danými postupy a pravidly, nýbrž o víceméně otevřený systém, do značné míry závislý na aktérech, kteří vstupují do procesu, vyskytuje se v současnosti v psychoterapeutické praxi v mnoha modifikacích. Dnešní podoba je výsledkem dosavadního vývoje a původní radikální a někdy omezené či do jisté míry jednostranné vize Fritze Perlse, - zejména hyperindividualismus¹²⁷, antiintelektualismus a odpor k autoritám a hodnotám - jsou

si ho uvědomí a přivlastní – a může s ním pracovat. Srov. též ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt Terapii*, ERA Brno, 2004, s. 95 – 97 Srov také YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 89.

¹²⁶ Internetové stránky terapeuta Pavla Jurnička. Dostupné na <http://www.hodos.cz/gestalt> [9.8. 2011].

¹²⁷ Srov. Perlsova tzv. „Gestalt prayer“: „Já jsem já a ty jsi ty, já dělám svoje a ty děláš svoje, já nejsem na tomto světě, abych plnil tvá očekávání a ty nejsi na tomto světě abys plnil má. Já jsem já a ty jsi ty, a když se náhodou setkáme, bude to krásné. Když ne, nedá se nic dělat.“, která radikálně zdůrazňuje svobodu v sebeurčení lidské osoby a její nezcizitelnost druhým, stejně jako nevyhnutelnost skutečného setkání osob proti manipulaci, povrchnosti v kontaktu a vnucování představ jak má žít. Je třeba ji chápat v souvislostech jejího vzniku. Samozřejmě může být – dovedena do důsledků – mantrou anarchistů a sobeckých individualistů - a také

korigovány a vyváženy později včleněnými přístupy zejména dialogickým personalismem a pozorností k interakci jedince v prostředí a skupinovému procesu.

Široké spektrum využitelnosti a určitá univerzálnost záběru ¹²⁸ (jde vlastně o hlubší a autentičtější prožívání života, odbourání bloků v růstu, které když se stanou chronickými, mohou vést k patologii, řešení komunikačních problémů, narovnání vztahů, zvýšení potenciálu k tvořivému dialogu, směřování ke zralé a integrované osobnosti) z něj dělají směr využívaný v pedagogické, konzultantské činnosti a koučingu ve firmách, institucích, v seberozvojových skupinách, stejně jako v terapii rodin, párů i dětí. S úspěchem se používá k léčbě úzkostných a depresivních stavů, psychosomatických obtíží, závislostí, syndromu vyhoření, chronické únavy, problémů se sexuální orientací, problémů v mezilidských vztazích, při zpracovávání traumatizujících situací, vyrovnávání s životními traumaty či krizemi, neboť ke všem těmto jevům přistupuje jako k „zaseknutím“ na cestě růstu a zrání osoby. Tato „zaseknutí“ mají tendenci na sebe dále „nabalovat“ patologii a chronizovat se.

Obnovený proces jdoucí správným směrem (tedy zdravé nebo aspoň zdravější vztahování se a vědomější prožívání existence sebe sama v prostředí a souvislostech, do nichž patří) postupně vyplavuje patologii a časem se dostane i k původnímu zaseknutí, ke kořenu. Přitom se tato obnova procesu děje přirozeně, zasazena do reality života a v dialogu s ním. Nejde o žádnou programovou inventuru minulosti a nitra člověka s plánovitými zásahy, ale spontánně navozenou změnu v prožívání, která navodí i změnu vnější a ta pak plyne k uzdravení. Základními pilíři jsou vždy uvědomění, dialog a kontakt, proces a jeho dynamika : žít smysluplný příběh, jehož úplný smysl se odkrývá postupně, za pochodu, ale já za sebe moderuji to, co je v mezích mých možností, tak, aby smysl dával, zakotvení v realitě, v aktuálních potřebách, celostnost a vidění jedince nikoli jako osamocené jednotky, ale vždy v kontextu, v prostředí, s nímž komunikuje s cílem se aktualizovat, realizovat, naplňovat své potřeby.

inspirovala antisociální diskurz a hyperindividualistické tendence v teorii GT. Avšak Perls ji zřejmě myslel jako vymezení příliš znevolňujícímu autoritářskému zapojování do sociálních vazeb, znemožňujícímu autonomní rozvoj osobnosti a růst. Nechtěl žít individualismus bez sociálního kontextu. Ke konci života založil komunitní centrum pro skupinovou Gestalt práci. Srov. též CLINEBELL, H. J.Jr., *Growth Resources in Gestalt Therapy in Contemporary Growth Therapies*. <http://www.religion-online.org> [3.6.2011].

128 Velká škála užití v praxi : srov. Internetové stránky Institutu Dialog www.gestalt-terapie.cz [12.2.2011] Srov. také Internetové stránky Institutu pro Gestalt koučink Gestalt Essence www.gestalt-essence [12.2.2011].

Terapeut není „Dr. Vyřešto“ nebo „Dr. Spravímto“, ale partner v dialogu, jenž není předem daný¹²⁹ a je utvářený oběma partnery jako prostor setkávání dvou osob – svobodných, druhého respektujících a zodpovědných za sebe sama a svá rozhodnutí, avšak u vědomí toho, že život každé z nich se odehrává ve vztazích a v komunikaci a soběstačnost je iluze, která vede mimo život (často do nemoci).

Z výše popsaného je zřejmé, že GT je nejúčinnější pro klienty, kteří jsou schopni pro-aktivní práce na sobě a jsou jí otevřeni. Je vhodná především pro ty, kteří se intelektuálně znají a přesto uvízli ve svém růstu. U vážnějších narušení (poruchy osobnosti a psychotičtí pacienti) je GT rovněž používána, avšak s příslušnými modifikacemi, které respektují omezení klienta. V praxi probíhá formou individuálních nebo skupinových sezení. Protože GT je vhodná i pro ty, kteří nepotřebují akutně léčit nějakou poruchu, ale i pro lidi zdravé, kteří prostě touží prohloubit své sebepoznání a prožívání mezilidských vztahů, probíhá rovněž v podobě seberozvojových skupin (neboli "terapeutických skupin pro zdravé lidi") založených na přesvědčení, že účinnou technikou učení v mezilidských vztazích je učení zážitkem.

V GT je přítomna jakási „kryptovíra“ - víra terapeuta (podpořená osobní zkušeností vlastního výcviku a neustále zažívané v práci s klienty), že život je dobrý a zvládnutelný, když ho člověk žije dialogicky, svobodně a odpovědně a že pokud ho klient momentálně takto neprožívá, je to proto, že z nějakého důvodu nevyužívá všechny možnosti a zdroje, že se životu někde uzavírá, nebo se mu v nějaké fázi zadržává kontaktní cyklus. A tato víra je v kontaktu „nakažlivá“ - bez toho, že by o ní bylo třeba mluvit.

Všeobecně lze shrnout, že tento přístup preferující přijetí reality jaká je, tvořivé hledání smysluplného a naplňujícího využití potenciálu klienta (nebo i celé skupiny/systému) daného jeho výbavou, situací a prostředím, zaměření na růst namísto na patologii, všeobecný základ důvěry vykazuje pozitivní změny univerzálně v množství oborů a oblastí – i když ke změně dochází pomaleji (o to trvaleji) a v závislosti na míře spolupráce klienta a jeho schopnosti sdílet a investovat alespoň minimální víru v sebe, v druhého a v proces. Jde totiž o změnu přímo existenční, nikoli o vliv na změnu myšlení s očekávanou následnou změnou chování, jako např. u KBT.¹³⁰ V GT se po kapkách z každého terapeutického setkání postupně utváří proud potřebné zásadnější změny, která sama je uzdravením – je uzdravením přístupu

129 Terapeut nesleduje žádný „plán“, kam práci s klientem směřovat, není aktivním činitelem, jenž terapeutický proces řídí – on jen dává k dispozici sebe: své prožívání a uvědomění a svou přítomnost.

130 Kognitivně-behaviorální terapie – směr postavený na behaviorismu a kognitivní psychologii.

ke skutečnosti. Není výsledkem vědecké expertízy, analýzy situace a stanoveného postupu, ¹³¹ nýbrž je nesena životem samým, který přichází skrze události a setkání osob. Gestalt terapie se nedělá, Gestalt terapie se spíše „nechává probíhat“ mezi dvěma účastníky vztahu.

Za zdraví není považována nepřítomnost jakýchkoli symptomů či nedokonalostí, ale zdravé vztahování a „nastavení“ - směrem ke zralosti, sebedopodpoře, tvořivosti..Zbytek je na životě, jenž je - jak lidé věnující se GT zjevně věří - přes všechny rozpory, nepochopitelné, temné i obtížné stránky dobrý, bohatý a štědrý.

Takto orientovaný člověk je dle našeho názoru dobře disponován být otevřeným životu a jeho specifickým oslovením určeným právě jemu. A také potkat na své cestě Krista – resp. když ho potká, tak ho nepřehlédnout a odpovédět.

131 To by byl vlastně přístup *Ty-Ono* ze strany terapeuta vůči klientovi, což GT v duchu Filosofie dialogu považuje ve vztahu dvou osob za manipulativní. Taková změna není založena na autonomii a vlastním uvědomění. Srov. YONTEF, G. M.: *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Triton, Praha 2009, s. 64 – 66.

III. GESTALT PŘÍSTUP V PASTORAČNÍ PRAXI

1. Duchovní aspekty a hodnoty v Gestalt přístupu

Zakladatel GT F. Pearls se v rámci terapeutického směru, který založil, ostře vymezuje proti všemu moralismu, tzv. „*Shouldism*“ neboli „*mělbychum*“, formalismu a autoritářství a spirituální rozměr zde není nijak explicitně vyjádřen.

Původní GT obsahuje vlivy různých duchovních tradic a moudrosti,¹³² dnešní GT se deklaruje jako agnostická - člověka bere jako celek, o duchovním aspektu nic nepostuluje. V současné klinické či jiné terapeutické praxi budou tedy její případná duchovní orientace nebo obsah dané subjekty terapeutického vztahu a obsahem procesu. Bude-li klientem standardní terapie v Gestalt stylu věřící osoba, bude její víra součástí terapeutického procesu jakožto součást klientova fenomenologického pole. Proces pravděpodobně povede k větší zralosti a autentičnosti jak víry, tak náboženských postojů – protože proces v Gestalt terapii vždy vede k pročištění, k větší pravdivosti a zbudování otevřenosti k dialogickému setkávání s druhými i s celou skutečností. Duchovní rozměr se tedy projeví natolik, nakolik je uvědomovanou a prožívanou součástí fenomenologického pole mezi klientem a terapeutem - a i tak půjde spíše o to, jak je duchovní rozměr prožíván, než o jeho obsah¹³³.

Je však pravdou, že v samotných základech a teoretických východiskách GT leží koncepty, které jsou v souladu s judeo-křesťanskými hodnotami a tradicí.¹³⁴ Pohled na lidskou bytost v mnoha ohledech odpovídá biblickému pohledu – člověk je bytost obdařená svobodou, jež je druhým nedotknutelná a nemanipulovatelná (dialogická etika), zodpovědná za své volby, které se jí nedají vnutit (pouze skutečně svobodné volby jsou nosné) stvořená k růstu, tvořivosti a realizaci svého potenciálu ve vztazích s druhými. Celostní pohled na člověka jako osobu zcela originální a nezaměnitelnou, určenou k plnosti života, v níž všechny vnitřní síly a hnutí mají vzájemně komunikovat¹³⁵ a být v kontaktu, spolupracovat, doplňovat se a být zapojeny

132 Např. Zenová moudrost: Netlač řeku, teče sama, nebo Paradoxní teorie změny – změna nastává přirozeně, když osoba je tím, kým skutečně je a žije v kontaktu.

133 Zde máme na mysli standardní GT, nikoli duchovní doprovázení s integrovaným Gestalt přístupem – tam je duchovní rozměr samozřejmě ohniskem. U standardní terapie by mohl terapeutův případný psychologizující přístup duchovní rozměr degradovat na imanentní součást psyché, nicméně i tak vzhledem k tomu, že jde o procesuálně orientovaný směr, bude terapeuta spíše zajímat, ak je tento aspekt prožíván a integrován.

134 Vedle inspirací např. Taoismem, zen-budhismem aj.

135 A to bez zbytečného teoretizování a umělého členění nebo škatulkování vnitřních sil - určitý půvab Gestalt přístupu je i v oproštěnosti od přílišného antropologického teoretizování – vystačí si s vysvětlením člověka jako subjektu vztahu a vztahování a nehodnotí. Sází na to, že co je skutečně nosné a pravdivé je nadáno i jistou převahou a samo se projevuje jako pravdivé a nosné, a co je falešnou realitou, přetvářkou a maskou, dříve nebo později neobstojí. Stálým usazováním v realitě, uzemňováním a rozlišováním v kontaktu je účinná v rozptylování různých přetvářek a sebeklamů, které hrajeme sami se sebou, s druhými i s Bohem.

do života, nápadně připomíná výše popsany přístup k člověku v mnišské tradici.¹³⁶ Stejně tak důvěra jakožto základní přístup k sobě samému i k druhému, odvaha ke kontaktu a nevyučování ničeho, žádné části sebe sama – s tím, že vše může být v člověku nasměrováno směrem k životu, k tomu, co je tvořivé, a že patologie se spíše vyplavuje novými přílivy života, než přímým bojem s ní.

Také Perlsův důraz na autentičnost, odstraňování vrstev „kliše“ a postupnému dostávání se k pravdivějšímu „já“ a na protrpění tzv. *plodné prázdnoty* (tzv. zkušenost „*impassu*“ - neřešitelného konfliktu vnitřních sil, který je třeba protrpět, projít smrtí k znovuzrození, probuzení zablokovaných vnitřních sil a novému autentičtějšímu bytí) odkazuje na zkušenost vnitřního umírání k novému životu. Přes tuto vnitřní prázdnotu může člověka přenést jen víra. I když to není explicitně víra v Krista, je to víra v život silnější než smrt, je to vnitřně proměňující rozhodnutí projít nocí, když je nejčernější, s vírou v rozbřesk, vsadit na život – a tedy svým způsobem mystická zkušenost.

Existencialismus v GT vede k autenticitě bytí, k pročištění a k plnějšímu a vnímavějšímu prožívání života s Bohem a druhými, teorie kontaktního cyklu a holismus k zfunkčnění kontaktu (tam, kde se „zadržává“ a omezuje skutečné meziosobní setkání a vzájemnost, nebo funkční vztahování k jakékoli skutečnosti mimo „*self*“) a komunikace s prostředím a fenomenologie k důvěře ve vlastní prožívání - za podmínky, že je korigováno dialogickou otevřeností druhým a celé realitě.

Tyto charakteristiky dle našeho názoru činí GT vhodnou pro použití v pastorační práci v křesťanském prostředí – a to jak pro práci se skupinou, tak pro individuální doprovázení osob. V dalších kapitolách shrneme, jakým způsobem je již GT v pastorační praxi ve světě užívána a naznačíme možnosti integrace do individuálního duchovního doprovázení.

¹³⁶Srov. Kap. I. 2.1. – přístup mnišských otců k člověku.

2. Využití GT v pastorační praxi ve světě

V angloamerickém křesťanském prostředí má Gestalt přístup již desítky let své místo. Jeho integraci do pastorační praxe protestantských a evangelikálních komunit nacházíme v USA - kde rovněž funguje centrum koordinující křesťansky zaměřené gestaltisty celosvětově – a ve Velké Británii, kde pořádá skupina křesťansky zaměřených gestaltterapeutů týdenní program JOURNEY INTO HEALING.¹³⁷ Americký pastoralista Howard J. Clinbell, Jr. považuje Gestalt přístup za vhodný k oproštění od náboženských postojů blokujících růst, zrání a autenticitu náboženské zkušenosti: postoje jako např. autoritářství, legalismus a moralismus umenšují skutečnou, životaschopnou a život přinášející spiritualitu.¹³⁸

Pastor Sjednocené Kristovy Církve v Ohio, Jeffrey D. Hamilton vydal příručku *Gestalt v pastorační péči a poradenství – Holistický přístup*.¹³⁹ Publikace se prezentuje jako popis integrovaného modelu pastorační péče a poradenství v perspektivě Gestalt přístupu. V podstatě jde o běžnou příručku Gestalt terapie s výkladem teoretických základů a použití GT v praxi pro pracovníky pastorační péče, pouze zasazenou do prostředí americké protestantské komunity – s tím, že v pár příkladech a návrzích experimentů zohledňuje život a vztahy ve sboru, bohoslužby a z nich vyplývající specifické problémy klientů.

Týdenní program JOURNEY INTO HEALING ve Velké Británii spojuje gestaltistický přístup s křesťanskou spiritualitou. Je nabídkou pro ty, kdo hledají uzdravení a růst v osobním a duchovním životě. Křesťanské vyznání není podmínkou, pokud účastník akceptuje, že program je veden v křesťanském duchu.

„Pokrok, jenž hledáte, může být v oblasti vztahů, nebo ve vašem vnitřním, emočním či duchovním životě.“¹⁴⁰

Jedná se o program „workshopového typu“ - jak uvádí sami organizátoři - zasazený do atmosféry duchovní obnovy. Probíhá formou setkávání v malých skupinkách animovaných odborníky v GT, kteří jsou aktivními křesťany a terapeutickou práci

137Srov. Internetová prezentace institutu Gestalt Pastoral Care, dostupná na <http://www.gestaltpastoralcare.com> [19.10.2011] a programu Journey into Healing, dostupná na <http://www.journeyintohealing.co.uk> [1.11.2011].

138Srov. CLINEBELL, H. J.Jr., *Growth Resources in Gestalt Therapy in Contemporary Growth Therapies*. Dostupné na <http://www.religion-online.org> [3.6.2011].

139Srov. HAMILTON, J. D. *Gestalt in Pastoral Care and Counseling. Holistic Approach*. The Haworth Pastoral Press 1997. Autor je pastorem Sjednocené Kristovy Církve a pastoračním poradcem v nemocnici v Daytonu, Ohio, USA. Absolvoval výcvik v Gestalt terapii v Gestalt Institutu v Clevelandu.

140Internetová prezentace o programu JOURNEY INTO HEALING, dostupná na www.journeyintohealing.co.uk [1.11.2011].

vedou v odevzdání a otevřenosti Duchu svatému.

Program tedy spojuje terapeutickou práci s duchovním zázemím, vedle práce v Gestalt stylu ve skupinkách zařazuje společnou modlitbu, vycházky do přírody, tvořivé aktivity, hudbu, práci s tělem. Pozvánka na webu instituce mimo jiné uvádí: „*Naše malé skupinky se stanou bezpečným prostorem, v němž lze riskovat osobní pravdivost a prozkoumání čehokoli, co blokuje plnost života, po níž toužíme a kterou nám Kristus přišel darovat.*“¹⁴¹ Cílem programu má být otevření se sobě samým, sobě navzájem a Bohu, s cílem růstu a uzdravení.

O uzdravení, jenž je uváděno jako náplň a předmět workshopu se píše:

„Křesťanské uzdravení je proces, který zahrnuje celek našeho bytí – tělo, mysl, emoce, ducha i náš společenský kontext - a který vede k tomu, že se stáváme osobou, jakou nás Bůh povolal být, a to v každé fázi našeho života a umírání. Kdykoli se pravdivě otevíráme Bohu, odehrává se nějakým způsobem uzdravení, protože Bůh nás touží uvést do plnosti.

Prostřednictvím modlitby vkládání rukou, vyznávání hříchů, pomazání a jiných způsobů zprostředkování Boží milosti, nás Ježíš nalézá v naší zlomenosti a bolesti a dává nám svou lásku. Proměňuje, odpouští, osvobozuje, vykupuje a uzdravuje. Činí tak v Božím čase, podle Božího plánu lásky s každým člověkem osobně.“¹⁴²

Gestalt přístup je zde praktikován ve spojení s praxí přímluvné modlitby a modlitby za uzdravení v protestantských církvích a v prostředí charismatické obnovy běžně rozšířené. V katolickém prostředí je samozřejmě primárním zdrojem uzdravující, očišťující a osvobozující Boží milosti život ze svátostí, zejména žitá křestní milost skrze pravidelné slavení Eucharistie a svátosti smíření, o čemž podává svědectví např. publikace kněze a dominikánského řeholníka M. Marsche u nás vydaná pod názvem „*Uzdravování skrze svátosti.*“ Ten v teologickém úvodu a konkrétních příbězích z vlastní kněžské praxe dosvědčuje pravdivost učení církve o svátostech jako zdrojích milosti, která reálně uzdravuje, očišťuje a osvobozuje a jenž pro nás může být - jak v předmluvě píše P. Aleš Opatrný - objevem, že dveře do nebe není třeba hledat na cestě kolem světa, ale že je máme „doma“.¹⁴³

Nicméně vzájemná přímluvná modlitba a modlitba vkládáním rukou, jež je nyní i v katolickém prostředí běžnou, odpovídá praxi prvotní církve,¹⁴⁴ posiluje život z milosti skrze společenství a má v procesu vnitřního uzdravení své místo. Snad jde

¹⁴¹ Internetová prezentace o programu JOURNEY INTO HEALING, dostupná na www.journeyintohealing.co.uk [1.11.2011].

¹⁴² Srov. tamtéž.

¹⁴³ MARSCH, M. *Uzdravování skrze svátosti*. Portál Praha, 1992, srov. s. 5-6.

¹⁴⁴ Srov. Jak 5, 16 „*Vyznávejte hříchy jeden druhému a modlete se jeden za druhého, abyste byli uzdraveni. Velkou moc má vroucí modlitba spravedlivého.*“

o určitý aspekt toho, jak se živě podporovat a utvrzovat ve víře, v lásce se navzájem předkládat Bohu a provázet na cestě víry. Je službou sobě navzájem, způsobem, jak se nabídnout Boží milostí a nechat se používat „společenství-tvorným“ způsobem.

Tilda Norberg, pastorka Sjednocené metodistické církve v New Yorku a zakladatelka institutu Gestalt Pastoral Care tamtéž, dále uvádí ve své knize o vnitřním uzdravení provázeném gestaltistickým terapeutickým přístupem a křesťanskou přímluvnou modlitbou následující:

„Jelikož Duch svatý je trvale činný v každém z nás a vede nás k plnosti, proces uzdravování je jako odstraňování klacíků a listů v potoce, dokud voda neteče čistá. Když se jednoduše otevřeme a ponecháme volný průchod Boží práci v nás, můžeme plně důvěřovat, že jsme vedeni ke specifickému způsobu plnosti podle Boží vůle pro nás“¹⁴⁵.

Dále zmiňuje, že velmi často je výsledkem vnitřního uzdravení utvrzení a prohloubení víry v Boha a nová síla mu sloužit i sloužit druhým. Potvrzuje rovněž zkušenost mnohých duchovních i terapeutů, věnujících se doprovázení zraněných osob, že postupujíc na cestě k plnosti a uzdravení v Duchu svatém se ukáže, že právě ta věc, která nás vnitřně zlomila, se proměněná stává naším jedinečným obdarováním – a tak se odhaluje nevyčerpatelná tvořivá moc Boží.

Institut Gestalt Pastoral Care, který na Manhattanu založila, se věnuje pastorační praxi integrující Gestalt přístup, modlitbu za vnitřní uzdravení a duchovní doprovázení. Stojí na přesvědčení, že Kristova služba uzdravování pokračuje ve společenství víry, že uzdravením se míní komplexní uzdravení celé lidské osoby ve všech jejích aspektech – duchu, těle, emocích, a že každý člověk je Bohem povolán k životu v plnosti.

Na internetových stránkách institutu se píše:

*„Rádi bychom každého povzbudili v hledání jeho osobního volání Boha k plnosti..“
a dále: ...,věříme, že Duch svatý nás neustále zve k naší neopakovatelné plnosti a celosti. Ačkoli nedokážeme říct dopředu, jakým způsobem bude Bůh činný, máme víru, že Jeho proměňující láska se nám daruje, kdykoli se jí otvíráme.“¹⁴⁶*

¹⁴⁵Zásada v základech GT „důvěřuj procesu“ - srov. kap. 4.6. - je důvěrou, že skutečnost je i přes porušenost, zlomenost a nedostatečnost dobrá, že není zla, které by nemohlo být překonáno ještě větším dobrem, a že po každém ztroskotání je někde nějak připraveno uzdravení. Tomu, kdo věří a doufá, vyjde vstříc. Není třeba nic usilovně konat, nýbrž jen plněji a pravdivěji žít a vytrvat v důvěře. Tato všeprostupující důvěra je podložím, do kterého explicitní víra v třetí božskou osobu a její aktivní působení „Tady a teď“ usedne takřka „jako do vlastního“.

¹⁴⁶Internetová prezentace institutu Gestalt Pastoral Care, dostupná na :<http://www.gestaltpastoralcare.com> [19.10.2011].

Tilda Norberg je autorkou knihy *Consenting to Grace: An Introduction to Gestalt Pastoral Care*¹⁴⁷ (*Přítakání milosti: Úvod do pastorační práce v Gestalt stylu*), která shrnuje zásady integrovaného spirituálně-psychologického přístupu praktikovaného jejím institutem. Publikace je základním materiálem pro školení a výcvik nových pastoračních pracovníků. Vychází z ní i další křesťansky orientovaní Gestalt terapeuti sdružení v celosvětové asociaci křesťanských gestaltistů.¹⁴⁸ Klinická psycholožka psychoterapeutka Rhoda Glick, působící v Gestalt Pastoral Care předložila ve své disertační práci pokus o syntézu Gestalt přístupu a *Temné noci* sv. Jana od Kříže jako žto psychospirituálního model pro pastorační práci.

3. Duchovní život a doprovázení s integrovaným Gestalt přístupem

Přestože služba vnitřního uzdravení - zvláště ve specifických úsecích života, kdy je nutné se vyrovnat se setkáním se zlem či bolestí, jenž je nad lidské síly a burcuje člověka k vnitřní transformaci - je podstatnou částí doprovázení už proto, že taková zkušenost dříve nebo později nemine nikoho, kdo následuje Krista, vydávat duchovní doprovázení pouze za terepeuticko-spirituální pomoc při řešení traumat a životních krizí by bylo redukcí.

Zde se sice jedná o pomoc na cestě lidského a duchovního zrání, při níž se dovoláváme pomoci *Uzdravitele* samotného a terapeutická erudice je pro doprovázejícího užitečným vybavením. Avšak uzdravení, vnitřní svoboda, prohloubení života, i růst – to vše má být důsledkem duchovního života, ne jeho cílem. Přichází jako plod žitého vztahu s Kristem. Vyhledávané samo o sobě by mohlo nakonec být tím, co nás od Boha dělí.¹⁴⁹ Oblíbený maltský exercitátor P. Elias Vella v úvodu ke knize *Ježíš – lékař těla i duše* říká:

„Přicházíme za Pánem Bohem a většinou ho o něco žádáme. Skutečné uzdravení v našem životě ale nastává tehdy, když za Pánem nepřicházíme proto, abychom ho o něco prosili, ale spíše se ho ptáme, **co máme dělat**“¹⁵⁰

Smyslem a cílem duchovního života není být stále a úplně zdravý (přičemž hranice duševního zdraví je navíc často flexibilní a mlhavá), vyhnout se problémům,

147NORBERG, T. *Consenting to Grace: An introduction to Gestalt Pastoral Care*. Pennhouse Press 2006, USA.

148Community of Christian Gestaltists – koordinovaná institutem Gestalt in Pastoral Care.

149Srov. RUPNIK, M.I. *Uvedení do duchovního života*. s. 53 „není již tak důležité, zda najde psychický klid. I ten se může stát modlou, která se snadno stane mýtem“.

150VELLA, E. *Ježíš – lékař těla i duše*. KNA Kostelní Vydří, 2006. s. 17.

mít všechno vyřešené.¹⁵¹ Je-li duchovní život přítomnost Ducha svatého v duši člověka¹⁵² a jeho „itinerářem“ život v dialogu s ním, proměna starého člověka v nového, *kristifikace bytosti*, život Ducha v pokřtěné duši a těle, jak jsme definovali s P. Evdokimovem a církevními otci v úvodní kapitole této práce¹⁵³, pak je jeho metodou otvírání se Duchu sv. a poddávání se Jeho dílu s námi a v nás. Osvobození, vnitřní uzdravení, očišťování je důsledkem kráčení po této cestě - protože On nám je chce dát více, než si ho přejeme my sami. Duch a nevěsta volají „*pojd'*“ - Duch touží proniknout bytostí Jemu svobodně v lásce odevzdanou a zapojit ji do společenství lásky Trojice.¹⁵⁴

Proces zahrnující obrácení, smrt starého člověka, kajícnost, odpuštění a smíření, narození z Ducha a život nového člověka má na osobní cestě každého jinou, originální podobu. Spisy mistrů mystického života a svatých podávají jakési zprávy o jejich zkušenosti, o fázích a úsecích, kterými vede a mohou být pomocí a oporou – nicméně vnitřní život Ducha v duši se děje pod rouškou tajemství a je tou nejintimnější doménou jediné konkrétní duše a Ducha, na níž povědomí o tom, jak takovou cestu prožívali jiní, může být povzbuzením a formou sdílení zkušenosti.

„Kristus se totiž nerodí, neumírá, nevstává z mrtvých jen v dějinách, ale taky v hlubinách lidského ducha: křest toto specifikuje.“ říká Evdokimov.

*Právě v tomto vnitřním dění se navazují vztahy mezi Bohem a člověkem a stanovuje se itinerář duchovního života každého. Tento život je vždy setkáním. Bůh vychází ze sebe k člověku, člověk opouští svou samotu a potkává svého Druhého.*¹⁵⁵

Duchovní život směřuje právě k této metamorfóze - „obléci nového člověka“. Jeho „novost“ spočívá v tom, že už člověk není více sám. Toto setkání se však nemůže uskutečnit ve stavu padlé lidské přirozenosti - předpokládá předchozí obnovu ve svátosti křtu, který je znovu-vyvořením (*re-creatio*) vykoupeného bytí. Stává se člověkem přeměněným v Krista – „*kristifikovanou bytostí*“.¹⁵⁶ Sama křestní symbolika (ponoření a vynoření) vyjadřuje, že jde o přechod ze smrti do života, z pekla do Božího

151 Srov. GRÜN A, DUFNER, M. *Zdraví jako duchovní úkol, KNA Kostelní Vydří 2001, s.57-58*

“Pravost naší spirituality se neprojevuje stupněm našeho tělesného zdraví. Nesmíme se vystavit nějakému novému spirituálnímu tlaku, jakoby každá naše nemoc ukazovala na nedostatek spirituality. Víme, že náš duchovní život může tělesně i duševně uzdravit a při zdraví udržet. Bůh nám může ovšem také poslat nemoc, aby nám ukázal naše meze a aby nám dal šanci k hledání Jeho, Boha, a ne pouze našeho zdraví.“ Tamtéž.

152 Srov. ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla* s. 17.

153 Srov. kap. 1.1.

154 Srov. TORKINGTON, D. *Mystik. Od meditace ke kontemplaci. KAN Kostelní Vydří, 2000, s. 55.*

155 EVDOKIMOV, P s. 68 Duch sv. Člověka vyvádí ze sebe do setkání. Opakem je autonomie – odmítnutí setkání a heteronomie – vyvedení ze sebe, ale bez setkání – do prázdna - ústí do otroctví, záhuby, ztracení.

156 Srov. tamtéž, s. 71.

království.¹⁵⁷ V konkrétním životě člověka bude proces realizace milosti udělené křtem znamenat proces transformace až k samému jádru bytí, který zahrne celou lidskou osobu. Ve východním ritu kněz dodnes pokřtěnému vdechuje dech života – gesto analogické biblickému vdechnutí života člověku Bohem při stvoření. Křestní rozhodnutí (v obřadu křtu vyjádřené křestním slibem a velkým vyznáním víry v Trojici) je osobním *ano* lidského ducha, odevzdáním života Kristu, který ho pronáší smrtí do vzkříšení. Praxe „odevzdání života“ v charismatických kruzích je opakovaným křestním rozhodnutím, opakovanou vědomou odpovědí, vědomým souhlasem s tímto procesem¹⁵⁸, započatým křtem.

Podle učení Mikuláše Kabasilase křestní voda koná totéž, co krev Kristova: *ukončuje život a vytváří jiný... svlékáme oděv kůže a oblékáme si královský plášť.*¹⁵⁹

Nově oblečená identita je identita synovství a nově nastoupená cesta je životem v dialogu, ve stálé otevřenosti Jinému.¹⁶⁰ Její nedílnou součástí je neustálý boj a bdělost - jakékoli zastavení je pádem zpět. Ale člověk na ní nachází osvobození, uzdravení, celost, plnost a věčnost.

Jezuita M. I. Rupnik charakterizuje duchovní život jako umění brát na zřetel Ducha svatého, žít ve stálé otevřenosti jemu.¹⁶¹ Přitom ten Druhý, Jiný, přítomný a aktivní v lidské duši, je skutečnou osobou, nikoli psychologickou projekcí. Názory, že náboženská zkušenost je zkušenost s nějakým imanentním vnitřním aspektem duše, že vnitřní život je rozhovorem člověka v rámci vlastního nitra, je třeba odmítnout jako psychologizaci duchovního života, která odporuje křesťanské víře.¹⁶² V duši pokřtěného žije Duch Boží, který je osobou a je odlišný od lidské osoby. Autenticita předmětu náboženské zkušenosti se stává zjevnou ve svých plodech.¹⁶³

Duchovní doprovázející by měl dokázat odlišit projevy Ducha od vnitřních projekcí, úskoků a her lidské psychiky, snažících se vydávat ducha vlastního za Ducha svatého. Anselm Grün a M. Dufner vypočítávají – s odkazem na list Galat'ánům

157 Srov. TOZER, A.W. Podmaněn Bohem. Návrat domů. Praha 2002, s. 38-39 a s. 42.

158 Srov. EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života. Od pouštních Otců do našich dnů*, s. 73 – osobní přitakání lidského ducha „chirurgickému zákroku očisty“. Srov. rovněž Gal 5, 25.

159 Srov. tamtéž, s. 73 a rovněž KABASILAS, M. *Život v Ježíši Kristu*. s. 52.

160 Srov. EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života. Od pouštních Otců do našich dnů*, s. 72.

161 Srov. RUPNIK, M. I. *Uvedení do duchovního života*. s. 36.

162 Srov. 1 K 12,3; Řím 8,15; Gal 4,5-7; Řím 5,5 Duch svatý je darem nového života v Kristu, který nám byl dán. Darem Ducha přijímáme společenství s Bohem, máme účast na jeho životě, stáváme se Božími dětmi, je nám do srdce vylita jeho láska. Srov. rovněž: Nicejsko-cařihradské vyznání víry „Věřím v Ducha svatého, Pána a dárce života, který z Otce i Syna vychází, s Otcem i Synem je zároveň uctíván a oslavován“. Duch svatý je dar Boha v osobě.

163 Srov. Gal 5, 22-23.

– kriteria nezdravé spirituality, která svědčí o tom, že zde je ve hře nikoli Duch Boží, ale pýcha a sebeláska starého člověka: „*Kde však je úzkost a strach, tvrdost a odsuzování, tam nepůsobí Duch Boží, nýbrž duch náš, který se rád odvolává na Ducha Božího. ...při zdravé spiritualitě zacházíme sami se sebou dobře a jemně a setkání s Bohem z nás činí lidi celistvé, zdravé a veselé, oprostěné a současně živé.*“¹⁶⁴

4. Možnosti využití Gestalt terapie v praxi duchovního doprovázení

V praxi si lze představit integraci Gestalt přístupu do praxe duchovního doprovázení v podstatě dvojím způsobem:

a) doprovázející má osobní zkušenost s GT

tedy buď je terapeutem – profesionálem s příslušným vzděláním a výcvikem, který svou praxi zakotví v křesťanské spiritualitě, nebo je pastorační pracovník, příp. duchovní, který projde tréninkem a sám na sobě absolvuje terapeutický proces v pozici klienta – takto jsou koncipovány výcviky pro pomáhající profese nebo jiné profese, kde je zájem integrovat Gestalt přístup do práce s lidmi,

b) doprovázený souběžně prochází psychoterapií vedenou v gestalt modalitě

Pro případ b) bude platit, co jsme uvedli o slučitelnosti s duchovností obecně a s křesťanskou spiritualitou v Kap. III.1. této práce.

Pro případ a) načrtne, jak se - na základě výše popsaného - Gestalt přístup do duchovního doprovázení promítne. Projeví se ve vztahování (vědomější, relativně oprostěné od nefunkčních a rigidních způsobů, svobodněji řízené) a v uvědomění „co se děje“ (v prohloubeném vhledu do situace a její struktury, i do svého vlastního prožívání a do toho, jak vstupuje v interakci s druhým). To má dopad jak v rovině vztahu doprovázejícího a doprovázeného, tak v rovině vztahu doprovázejícího (příp. doprovázeného – pokud se bude jednat o případ b) s Bohem – potažmo v jeho vnitřního dialogu s Duchem svatým.

¹⁶⁴ Grün, A, DUFNER, M. *Zdraví jako duchovní úkol*, KNA Kostelní Vydří 2001, s.57- 58.

Vyladit svůj „nástroj“ a nabídnout vztah

V GT je terapeut nástrojem skrze své uvědomování a skrze dialogický vztah prožívaný *Tady a ted*. Tak dává příležitost klientovi rozvíjet jeho vlastní uvědomění, vhléd a orientaci ve struktuře situace a prožitku a postupně zvědomovat neukončené, neuzavřené gestalty, anebo fixované gestalty.¹⁶⁵ Tím se u něj iniciuje přirozeným způsobem změna potřebná k tomu, aby zpracoval nezpracované nebo nedobře zpracované zkušenosti a mohl jít dál, růst a zrát, žít pravdivěji a plněji. Nevíní prostředí, rodiče, společenskou situaci, nepátrá v minulosti, ale nastartuje tento proces přirozeně zvědomováním toho, co se děje v přítomnosti. Postoje klienta, které v jeho životě brzdily a blokovaly zdravý stav odcházejí, minulost se rozmotává, ukončuje, uzavírají se neukončené gestalty. Život opět začíná „dávat smysl“ ve specifické optice klientovy vlastní a přítomný okamžik je zatížen čím dál méně.

Když někdo sám projde zkušeností individuální nebo skupinové terapie v Gestalt stylu a osvojí si jej, projeví se to v jeho vztahování a prožívání. Takový člověk potom to, co se naučil - resp. co si zažil – začne vnášet do všech vztahů, které tvoří. S kýmkoli přijde do kontaktu, svým prohloubeným uvědoměním mu umožní si také hlouběji uvědomovat. Přirozeně pak tvoří vztahy konstruktivnějším a svobodnějším způsobem, méně do nich přenáší vlastní nevyřešené problémy. Taková zkušenost je tedy vhodnou devizou všem, kdo pracují v profesích, v nichž je vztah určitým nástrojem – zejména v pomáhajících profesích, ve zdravotnictví, sociálních službách apod. Jejich vztahy v profesní i soukromé oblasti jsou plodnější a plnější a nežádka se stávají pozhnaným prostorem korektivní zkušenosti těch, kdo byli ve vztazích zraněni.

Stejným způsobem se tedy projeví absolvovaná terapie/výcvik ve vztahu doprovázeného a doprovázejícího.¹⁶⁶ Od duchovně doprovázejícího se jistá míra svobody a zralosti ve vztazích předpokládá jako základní výbava. Zkušenost v GP a její následné přirozené vnášení do života je jednou z možností, jak ji dosáhnout a udržovat. Erudice v GT člověka disponuje k pokornému bytí nástrojem, nikoli činitelem změny.¹⁶⁷

165 Utváření struktur a tvarů které jsou natolik ztuhlé, že jsou uzavřené životu a brání jeho toku.

166 Zde je třeba poznamenat, že zkušeností nemyslíme žádnou krátkodobou záležitost. Standardně terapie v Gestalt modalitě trvá 3-5 let. Výcviky trvají 4-5 let.

167 Srov. BAISSER, A. *The Paradoxical Theory of Change*. Dostupné na www.gestalt.org [3.6.2011], nestránkováno.

Gestalt přístup činí vhodným pro spojení s duchovním doprovázením rovněž fakt, že jde o terapeutický přístup nedirektivní, který pouze doprovází klientův proces a nechává ho samotného učit se jej vnímat a orientovat se v něm.

Rozšířit, či povýšit tento přístup o vnímavost pro Ducha svatého ve vlastním nitru, v prožívání i projevech partnera dialogu, v toku událostí, nebo v něčím životním příběhu je snadné.

Výchova k dialogičnosti, dialog jako životní postoj

Dialogem rozumíme bytostnou komunikaci dvou jedinečných a odlišných osob s vlastní svobodou a odpovědností; způsob komunikace, jenž není pouze jednosměrný, nepotlačuje komunikační aktivitu protějšku a je jí otevřen; není možné ho naplánovat ani předvídat, protože jeho průběh je v dispozici obou. Jeho podmínkami jsou úcta ke svobodě a jinakosti druhého, odpovědnost a hledání vzájemného porozumění, účast a otevřenost.

Dialog je vztahovým děním, nikoli jen výměnou informací. Není však pouhým vyjednáváním či vytvářením konsenzu, ale zahrnuje postojovou stránku, jež je přesahem k druhému – k jinému, který není opanovatelný, ale kontaktovatelný. Dialogický přístup k druhým i k celé skutečnosti je cestou stávání se nejen osobností, ale i osobou.¹⁶⁸ Osoba člověka roste s jeho osobovostí¹⁶⁹

Existenční zakoušení skutečného dialogu stimuluje změnu ve směru dialogického postoje jako postoje životního, jako stylu vztahování ke všemu a ke všem – včetně duchovního života a vztahu k Bohu.

Setkání osob jako přesažná událost

*„Čím více skutečné přirozenosti, tím více opravdové milosti“.*¹⁷⁰ Pro GT typické velmi konkrétní a detailní pěstování úcty k suverenitě i zodpovědnosti vlastní i druhého pročišťuje a umocňuje možnosti svobodného sdílení dvou svobodných osob.

168Srov. SUDBARACK, J. *Duchovní vedení*. Kap. I., 2. Elektronická verze samizdatu. Zdroj: www.knihovna.net
„Duchovnímu vedení jde však nakonec o osobu druhého. Snaží-li se rozvíjet „osobnost“ člověka, tak proto, že má v osobnosti probudit osobu.“

169Srov. tamtéž :OSOBA, OSOBNOST, OSOBOVOST: *Osobovost (Peronalitat)* - podle C. G. Junga osobnost člověka roste se schopností integrace negativní stránky své osobnosti do celku osobovosti. R. Guradini rozlišil OSOBNOST a OSOBU – *osobnost* jako určitý nezaměnitelný charakter, to, co „vyzařuje“, *osoba* jako to, co platí u Boha.

170SUDBARACK, J. *Duchovní vedení*. Kap. I., 2. Elektronická verze samizdatu. Zdroj: www.knihovna.net

U osob duchovních, s rozvinutým, uvědomovaným a prožívaným duchovním rozměrem vytváří dobré prostředí pro sdílení života ducha – v Duchu a dává prostor lásce jako překonání hranic.¹⁷¹ Přičemž, jak píše J. Sudbarack, poměr tělesně-duševního k duchovnímu nemá být chápán jako vystoupení z kruhu, ale spíše jako otevření paraboly.¹⁷²

Ne „mít pravdu“ ale spolu „stát v pravdě“

Stálé úsilí o prožívání přítomného okamžiku bez zbytečného zabývání se fantaziemi a představami, jež s ní nejsou podstatně spojeny a bez vytěšňování vjemů a skutečností, které jsou nepohodlné¹⁷³ je vlastně trvalým habitem postoje, který někteří autoři nazývají „být v pravdě“ V existenciálním prožívání *Tady a teď* mezi *Já a Ty* se dobře oprošťuje od balastu tzv. *Středové zóny*¹⁷⁴ (v GT terminologii) - právě toho prostoru, kde se dobře daří lžím a polopravdám, jimiž se brání „staré já“ - zraněné já, které chce zůstat uzavřené, nebo které člověku vnuká Nepřítel lidské přirozenosti – jak velmi trefně nazývá Božího odpůrce sv. Ignác z Loyoly.

Příklad uvedený v přednášce s. Veroniky Barátové o duchovním doprovázení:

*„ Jeden mladý muž byl už před lety přesvědčený, že ho Bůh volá k poustevnickému životu. Události, které vyprávěl, ukazovaly na pravděpodobnost, že toto povolání skutečně má. Rozmýšlel se také, do jakého poustevnického řádu v zahraničí by vstoupil (protože u nás žádný neexistoval). Něco však nebylo v pořádku. Hovořilo se o důvodech jeho rozhodnutí, až přišla řeč na vlastní rodinu. Život v ní a mezi nejbližšími charakterizoval takto: "Nikdy jsem nenašel nikoho, kdo by mi rozuměl." Postupně se ukázalo, že základním problémem jeho života jsou mezilidské vztahy, které neumí žít. Pak bylo třeba být opatrný - poustevník přece není ten, který neumí žít s jinými lidmi.“*¹⁷⁵

171 Srov. FUCHS, O. *Prophetische Kraft Der Jugend*, Freiburg 1986 s. 146 „ Setkání s Bohem člověku umožňuje poznat své hranice. Nejen však aby jej ohraničovaly, nýbrž aby mu z pohledu této transcendence, v rámci jeho možností, umožnily se hranic zbavit. Lidský rozum i výkonost se V Bohu dostávají až ke svým mezím, ale současně a právě zde k nejhlubším základům svého uskutečnění. Na lidských hranicích, i ve smrti a zejména v ní, čeká Boží milost.“

172 Srov. SUDBARACK, J. *Duchovní vedení*. Kap. I., 2. Elektronická verze samizdatu. Dostupné na www.knihovna.net [9.10.2011].

173 Skrze pěstování fenomenologického pohledu, vidění celého fenomenologického pole – figury, která vystupuje, i pozadí, které jí dává vystoupit, rozvíjení schopnosti vhlédnout jenž je záležitostí celého člověka - ne pouze jeho mysli.

174 V terminologii GT jde o zónu mentálních struktur a výtvorů odtržených od reality, často si „žijících svým vlastním životem“ nacházejících se mezi přímým prožitkem kontaktu a uvědoměním.

175 Přednáška s. Veroniky Barátové „Život pod Božím pohledem. Sborník přednášek z formačního týdne SEKCE PRO MLÁDEŽ ČBK, Velehrad 1997.

GT fenomenologicky exploruje vztahování konkrétního člověka. Přitom se ukazuje, že vztahování konkrétní osoby vykazuje specifickou strukturu. To, co je na její straně, nese podobné znaky, ať už je to vztahování vůči komukoli nebo čemukoli.¹⁷⁶ Když lidé začnou intenzivněji a usilovněji žít duchovní život, mnohé nezdravé z jejich běžného života lze rozpoznat i v náboženském a duchovním životě. Lze předpokládat, že těžkosti, či sklony, které osoba má ve vztahu k druhým, se budou vyskytovat ve všech vztazích - tedy i ve vztahu k Bohu, a ve vztahu k sobě sama, stejně jako projekce určitých nezpracovaných rysů či konfliktů. Vhled do vztahování osoby umožní doprovázenému tyto vzorce zaregistrovat.

Rozlišování Gestalt perspektivou

Zběhlost v Gestalt přístupu se promítne také do rozlišování. Podstatnými důrazy jsou **autenticita a celostnost**. Prostor setkání s využitím všech zdrojů uvědomění a uvědomění jako celku zde může být významným zdrojem rozlišování a ověřování myšlenek. Podle Gestalt terapeutů se hlava dá „oblbnout“, ale tělo nelže. Tím se nemyslí, že se člověk má řídit pouze a výhradně podle tělesných pohnutek, nýbrž že zablokované emoce, většinou se projevující i somaticky, nás často usvědčují z nepravdivosti, z oddělení myšlení od kontaktu se sebou samým, ze života ve světě představ, které jsou skutečnosti vzdáleny. Zemitá zakotvenost umožňuje vnímat nejen tok slov, ale i atmosféru, „ducha“ setkání a odlišit výplody představ či nepravdivého sebepojetí od reality a soustředit se na podstatné.

Sestra Veronika Barátová z Komunity Blahoslavenství uvádí o setkání doprovázejícího s doprovázeným v jedné ze svých přednášek na toto téma:

„Je třeba dát člověku, který za mnou přichází v otázce povolání, velký časový prostor, ve kterém by mohl hovořit. Vnímám celou jeho bytost - nejen slova, a prosím Pána, aby nám daroval své světlo“

Anselm Grün komentuje v knize *Spiritualita zdola* příběh s Apofteghmat o mnišském otci, jenž odmítl tazateli odpovědět na dotazy po hlubokých duchovních skutečnostech, ale když tazatel narazil na boj s vášněmi duše, ožil a odpověděl mu, že teď je to správné, a když bude mluvit o těchto věcech, rád mu odpoví.¹⁷⁷

¹⁷⁶ Tzv. *Kontaktní styl* – je hluboce vkořeněný v psychice dané osoby. Skrze zvědomování svého kontaktního stylu mám možnost jej buď ovlivnit, nebo alespoň s ním počítat, vědět o něm a přizpůsobit své „čtení reality“ i své fungování v ní.

¹⁷⁷ Srov. GRUN, A, DUFNER, M. *Spiritualita zdola*. KNA Kostelní Vydří, 2002 s. 22.

Grün říká, že právě skrz hovor o bezprostředně zakoušených, prožívaných skutečnostech se „*Bůh stává bezprostřední zkušeností*“ *Společně se ho dotýkají, protože jsou ve vzájemném kontaktu*“¹⁷⁸. Podle Grüna toto je „spiritualita zdola“ - začíná vášněmi, city, potřebami, s nimiž je nejdříve nutno se setkat a poznat je – teprve pak je možné se setkat se skutečným Bohem. „*Jinak se neseťkáme s ním, nýbrž jen se svými vlastními představami.*“ Tak funguje tělo, jako „stěžeň spásy“- jako to, co nás uzemňuje a drží v pravdě o sobě, Bohu i druhých. Spiritualita „zdola“ vede k sestoupení do vlastní lidskosti s jejími zraněními, nedostatky a omezeními, aby člověk mohl být skutečně proměněn Božím duchem a nestavěl si vzdušné zámky.¹⁷⁹ Gestaltistické zaměření na prožitek *Tady a ted'* v kontaktu je k tomu dobrou metodou.

178 Tamtéž..

179 Srov. tamtéž, s. 24.

ZÁVĚR

Základní otázkou této práce bylo, zda a jak je možno integrovat Gestalt přístup do praxe duchovního doprovázení osob v rámci pastorační práce v katolické církvi a může-li být takový integrovaný přístup DD přínosný.

Gestalt přístup je celostním humanisticky orientovaným terapeutickým stylem založeným na fenomenologickém zkoumání způsobu vztahování v dialogu a prostředí. Nejde zde o identifikaci patologie a její odstranění nebo potlačení, ale o ozdravení vztahování osoby v její celistvosti. Cílem není nepřítomnost symptomů, ale zralost – tj. funkční vztahování, uvědomění (tj. vzhled do situace a jejích možností) a dialogická otevřenost druhému a životu, odstranění rigidních a nefunkčních vzorců, integrace neukončených záležitostí minulosti – to vše neplánovitě a přirozeně, prostým prožíváním a sdílením skutečnosti „*Tady a teď*“ v existenciálním dialogu. Gestalt terapie se nevyužívá pouze v klinické praxi, ale rovněž v celé škále oblastí a sfér, v profesích, kde se pracuje s lidmi a lidskými zdroji, v pomáhajících profesích. Výsledkem tréninku v Gestalt přístupu je hlubší *uvědomění* s využíváním všech zdrojů, které člověk má k dispozici, zkvalitnění mezilidské komunikace a vzájemnost, dobrá začleněnost do prostředí, tvořivý, nerigidní přístup při hledání odpovědi a řešení, osvobození od postoje „vlastnění pravdy“, stálé naladění na oslovení, která člověk vnímá jako jemu určená, osobní. Rovněž získá *habitus* trvalého ověřování prožívaného v dialogu s druhými a s událostmi i smysl a cit pro kontinuitu osobního příběhu a odkrývání jeho specifického, originálního smyslu.

Přestože v základech GT není přesah nikterak výslovně formulován a GT se v teorii považuje za agnostickou, v praxi není transcendentní uzavřen. V profánním prostředí se v odborné terapeutické praxi k žádnému duchovnímu zaměření nepřiklání, duchovní rozměr je součástí terapie natolik, nakolik je uvědomovanou a prožívanou součástí fenomenologického pole mezi klientem a terapeutem - a i tak půjde spíše o to, jak je duchovní rozměr prožíván, než o jeho obsah.

V případě křesťanského duchovního doprovázení se však nejedná o psychoterapii, ale o „*terapii duchem*“ - jak výstižně formuluje v titulu své knihy na toto téma švédský pastoralista Wilfrid Stinissen.¹⁸⁰ Ačkoli se v některých oblastech bude překrývat – a z toho důvodu je praxe v některém vhodném psychoterapeutickém

¹⁸⁰Viz seznam literatury.

přístupu vítanou i když jistě ne nezbytnou výbavou doprovázejícího - v duchovním doprovázení nám jde o uzdravení ducha odevzdáním se Duchu a doprovázení svěřence na jeho specifické cestě následování Krista v tomto světě, ať už v jakékoli fázi.

Gestalt přístup vede terapeuta i klienta k plnějším a opravdovějším žití vlastního života se všemi jeho rozměry – tedy i duchovním. Vzhledem k popsaným charakteristikám není jistě nijak překvapující, že si našel své místo v křesťanském prostředí. Americký institut *Gestalt in Pastoral Care* spojuje aplikaci Gestalt terapie s charismatickou modlitbou za uzdravení. Ve Velké Británii pořádá asociace křesťanských gestaltistů týdenní pobyty workshopového typu spojené s modlitbou v prostředí křesťanského společenství.

Nicméně uzdravení, vnitřní svoboda, prohloubení života, i růst – to vše je a má být důsledkem duchovního života, ne jeho cílem. Přichází jako plod žitého vztahu s Kristem. Duchovní doprovázení je doprovázením na velikonoční cestě proměny starého člověka v nového – a řečeno s Pavlem Evdokimovem – novost nového člověka spočívá v tom, že „*již není více sám*“. Jde o ontologickou proměnu celé lidské bytosti, která vstoupí do vztahu s Ty, v němž konečně a jedině plně nachází i sama sebe¹⁸¹. Jak říká na téma podstaty duchovního života a duchovního doprovázení s. Veronika Baratová z Komunity Blahoslavenství :

„Jediné, co může změnit můj život, je setkání mojí duše se skutečným Bohem. Člověk může například znát dokonale Písmo svaté, může znát učení církve, případně být i teologem, může mít teoretické poznání Boha, a přece se nemusí nikdy s Bohem setkat, nikdy nemusí rozpoznat Boha v bližním. Víra tu zůstává na úrovni intelektu, ale nemění život, nečiní život šťastným. Je tedy důležité pochopit, a pomoci v tom i druhým, že je nutno žít pod pohledem Božím“¹⁸²

Gestalt přístup je určitě jedním ze způsobů, jak svůj život i svou víru žít autenticky, plně a nerozděleně. Z nastíněných tradic duchovního doprovázení nejlépe koresponduje s celostním, zemitým přístupem raného mnišství. Jeho začlenění do pastorační praxe individuálního doprovázení osob lze uvažovat buď ve formě souběžné psychoterapie doprovázeného, nebo ve formě odborné erudice doprovázejícího. V obou podobách ji na základě poznatků prezentovaných v této práci

181 EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života. Od pouštních Otců do našich dnů*. Refugium Velehrad-Roma. Velehrad, 2002.

182 Přednáška s. Veroniky Baratové „*Život pod Božím pohledem*“. Sborník přednášek z formačního týdne SEKCE PRO MLÁDEŽ ČBK, Velehrad 1997. Neustránkováno.

vidíme jako s křesťanským duchovním životem slučitelnou, vhodnou a dobře doplňující praxi duchovního doprovázení – s podmínkou udržení biblického pohledu na lidskou osobu a vztažení všeho přirozeně dobrého, jež je v tomto přístupu obsaženo, ke Kristu.¹⁸³

183TENACE, M. in *Od Sofie k New Age*, s. 37.

RESUME

Tato práce se věnuje tématu prolínání duchovního doprovázení a psychotherapeutické práce, konkrétněji možnostmi integrace Gestalt přístupu do individuálního duchovního doprovázení osob v pastorační v katolické církvi.

Záměrem autorky bylo přiblížit základní principy a koncepty humanisticky orientovaného celostního terapeutického přístupu, jenž díky své orientaci na růst a zrání nachází v současnosti uplatnění v celé škále oblastí mimo klasickou psychotherapeutickou praxi - od vzdělávání přes pomáhající profese až po koučink v řízení lidských zdrojů - a pokusit se nastínit, jak může být tento přístup propojen se spiritualitou a duchovním doprovázením a zařazen do celku křesťanského života.

SUMMARY

This thesis presents Gestalt Approach – a holistic psychotherapeutic approach based on phenomenology, existentialism and Buber’s Dialogical Personalism in the context of spiritual direction and companionship in pastoral care in the Catholic Church. It deals with the problem whether and under what conditions it can be made an integral part of the spiritual life of a Christian and how it would influence the characteristics of the spiritual companionship.

BIBLIOGRAFIE

- ADO, A. V. A KOL. AUTORŮ. *Filozofický slovník*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1981, 555 s., ISBN 25-017-81.
- ALBISETTI, V. *Cesta života. Jak poznávat a zhodnotit její kladné stránky*. Praha 1: Paulínky 2001. s. 158, ISBN 80-86025-35-7.
- Apothegmata: výroky a příběhy pouštních otců I (APO 1)*. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2000. ISBN 80-902682-2-6.
- Apothegmata: výroky a příběhy pouštních otců II (APO 2)*. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2005. ISBN 80-86882-01-2.
- BENEDIKT XVI., papež. SPE SALVI: Praha: *Paulínky*, 2008, s. 63, ISBN: 978-80-86949-41-3
- Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. 6. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-85810-08-5.
- BLAHA, J. *Tóra a moderní židovská filosofie*. Trnava: Dobrá kniha, 2003, 160 s., ISBN 80-7141-402-6.
- CINCIALOVÁ, L. M. *Spiritualita pouště. Studijní text*. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2008.
- Dokumenty II. vatikánského koncilu*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, 603 s., ISBN 80-7192-438-5.
- CLOUD, H., TOWNSEND, J. *Hranice. Kde jsou zdravé meze ve vztazích a v osobním životě* ? Praha: Návrat domů, 2002, 266 s., ISBN 80-7255-055-1
- DYCKHOFF, P. *Jak nalézt cestu. Pokyny pro duchovní cestu podle MIGUELA DE MOLINOS*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, 302 s., ISBN 80-7192-579-9.
- EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života. Od pouštních Otců do našich dnů*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2002, 257 s., ISBN 80-86045-94-3.
- FRANZEN, A. *Malé církevní dějiny*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-119-9.
- GIUSSANI, L. *Cesty křesťanské zkušenosti. Aspekty křesťanského volání*. Praha: Paulínky, 2006. 118 s., ISBN 80-86949-11-7
- GRÜN, A. , DUFNER, M. *Spiritualita zdola. Překročit svůj vlastní stín*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2002. 94 s., ISBN 80-7192-559-4.
- GRÜN, A. *Obrazy proměnění. Cesta k proměně lidského nitra*, Kostelní Vydří:

- Karmelitánské nakladatelství, 2001. 83 s., ISBN 80-7192-492-X.
- GRÜN, A. *Exercicie pro všední den*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998, 79 s., ISBN 80-7192-326-5.
- GRÜN, A., ROBBENOVÁ, M. M. *Jdi svou vlastní cestou. Jak čelit zranění z dětství*. Praha: Paulínky 2010. 194 s., ISBN 978-80-7450-010-7.
- IVANČIČ, T. *Zůstaňte ve mně a já ve vás: Seminář duchovní obnovy s prof. Tomislavem Ivančičem*. 3. vyd. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1996, 125 s., [Zpracováno kolektivem s laskavým svolením autora podle magnetofonového záznamu přednášek.]
- JAN PAVEL II. Apoštolský list *Salvifici doloris*. Praha: Zvon, 1995. 49 s., ISBN 80-7113-151-2.
- JAN PAVEL II. *Teologie těla. Katecheze Jana Pavla II. O lidské lásce podle Božího plánu*. Praha: Paulínky, 2005. 591 s., ISBN 80-86025-99-3.
- JUNG, C.G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. 277 s., ISBN 80-200-0543-9
- Katechismus katolické církve*. Praha: Zvon, 1995, 793 s., ISBN 80-7113-132-6.
- MARSCH, M. *Uzdravování skrze svátosti*. Praha: Portál, 1992. 96 s., ISBN 80-85282-34-8.
- MEZINÁRODNÍ TEOLOGICKÁ KOMISE. *Společenství a služba. Lidská osoba stvořená k Božímu obrazu*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. 62 s., ISBN 80-9271-971-9.
- MERINO, J.A. OFM, *Františkánská cesta pro dnešního člověka*. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 2001, s. 87, ISBN 80-7266-090-X.
- MUCHOVÁ, L. *Vyslovit nevyslovitelné. Didaktika uvádění do světa symbolů*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005, 243 s., ISBN 80-7325-075-6.
- MUCHOVÁ, L. *Úvod do náboženské pedagogiky*. 2. přepracované vydání. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1994, 244 s.,
- POLÁKOVÁ, J. *Smysl dialogu. O směřování k plnosti lidské komunikace*. Praha: Vyšehrad, 2008. 78 s., ISBN: 978-80-7021-966-9.
- PHILIPPE, J. *Volání k životu*. Liptovský Mikuláš: Komunita Blahoslavenstiev, 2010. 133 s., ISBN 978-80-970423-0-1.
- PHILIPPE, J. *Ve škole Ducha svatého*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. 62 s., ISBN: 80-7192-157-2.
- PLATTIG, M. *Doprovázení Božím duchem. Duchovní doprovázení a rozlišování duchů*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. s. 127, ISBN 80-7192-606-X.

- REMEŠ, P. *Démonologie otců pouště a současná psychoterapie*. Universum, 2006, roč. XVI, č. 3, s. 34-36. ISSN 0862-8238.
- ROHR, R. *Všechno má své místo: dar kontemplativní modlitby*. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-584-4.
- RUPNIK, M. I. *O duchovním otcovství a rozlišování*. Velehrad: Refugium Velehrad – Roma, 2001. 113 s., ISBN 80-86045-69-2.
- RUPNIK, M. I. *O duchovním rozlišování, Cesta ke zralosti*, Velehrad: Refugium Velehrad -Roma, 2002. 101 s., ISBN 8086045-95-1.
- RUPNIK, M. I. *Uvedení do duchovního života. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2003. ISBN 80-86715-09-4.*
- SOKOL, J. *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba*. Praha: Portál 2002. 222 s., ISBN 80-7178-627-6
- STINISSEN, W. *Terapie duchem. O duchovním vedení a pastoraci*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004. 102 s., ISBN 80-7192-730-9.
- ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla. Příručka křesťanské dokonalosti*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2009. 471 s., ISBN 978-80-7412-035-0.
- TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Potřeba smyslu života. Přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Praha: Triton Praha/Kroměříž, 2007. 303 s., ISBN 80-7254-915-4
- TORKINGTON, D. *Mystik. Od meditace ke kontemplaci*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2000. ISBN 80-7192-510-1.
- TOZER, A.W. *Podmaněn Bohem*. Praha: Návrat domů, 2002. 140 s., ISBN 80-7255-057-8.
- TENACE, M. *Pravá a falešná Sofia*. In AMBROS, P. (red.) *Od Sofie k New Age. Studijní texty Centra Aletti*. Velehrad: Refugium Velehrad - Roma, 2001
- TENACE, MICHELINA. *Vybrané kapitoly z antropologie*, Olomouc: Refugium Velehrad – Roma ,2001, 142 s. ISBN 80–86045–76–5.
- VELLA, E. *Ježíš – lékař těla i duše*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. 351 s., ISBN 80-7192-851-8.
- YONTEF, G.M. *Gestaltterapie. Uvědomování, dialog a proces. Historie a současnost*. Praha: Triton 2009. 564 s., ISBN 978-80-7387-216-8.
- ZAGANOVÁ, P. *Ženy ženám. Výběr z duchovních textů*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2001, 157 s., ISBN 80-7192-281-1.

ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: ERA, 2004. 235 s., ISBN: 80-86517-93-4.

INTERNETOVÉ ZDROJE

BAISSER, A. *The Paradoxical Theory of Change*. Dostupné na www.gestalt.org [3.6.2011]

BARATOVÁ, V. *Život pod Božím pohledem*. Sborník přednášek z formačního týdne Sekce pro mládež ČBK, Velehrad 1997. Internetová verze. Dostupné na www.eucharistie.cz [10.6.2011].

CINCIALOVÁ M. L. *Spirituální teologie a úvod do duchovního života (skripta pro studenty VOŠ Caritas – CMTF UP, akad. rok 2008/9)*. Dostupné na: https://www.portalcmtf.upol.cz/index_dt.php [12.2.2010]

CLINBELL, H. J. Jr., *Growth Resources in Gestalt Therapy in Contemporary Growth Therapies*. Dostupné na www.religion-online.org [3.6.2011]

HAMILTON, J.D. *Gestalt in Pastoral Care and Counseling: A Holistic Approach*. The Haworth Pastoral Press 1997. Elektronická verze. Dostupné na www.books.google.cz [10.4.2011]

LAMPERT, R. *The Case for Going Gentle*. Dostupné na www.gestalt.org [12.6.2011]

SUDBARACK, J. *Duchovní vedení*. Elektronická verze samizdatu. Dostupné na www.knihovna.net [9.10.2011]

Internetové prezentace institutů:

Český institut pro výcvik v Gestalt terapii www.gestalt-dialog.cz [2.11.2011]

Gestalt in Pastoral Care www.gestaltinpastoralcare.org [19.10.2011]

Institut pro Gestalt terapii www.gestalt.cz [1.11.2011]

Journey into Healing www.journeyintohealing.co.uk [1.11.2011]

Gestalt Essence – Institut pro gestalt koučink. Dostupné na <http://www.gestaltessence.cz> [5.11.2011]

Internetová prezentace psychoterapeuta Pavla Jurníčka.

Dostupné na <http://www.hodos.cz/gestalt> [9.7.2011]