

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Dmytro Lazarev

*Využití přístupu zaměřeného na člověka a
logoterapie v sociální práci se seniory*

Bakalářská práce

vedoucí práce: Mgr.Miloš Votoupal

2011

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedl v seznamu literatury.

V Olomouci dne 7. 8. 2011

.....Dmytro Lazarev

Poděkování:

Děkuji Mgr. Miloši Votoupalovi za odborné vedení práce, za cenné rady a vstřícnost. Děkuji Bc. Lence Velebové a Michale Horákové za korekturu textu. Děkuji své mamince za trpělivost a emoční podporu.

Obsah

Úvod	5
1.Přístup zaměřený na člověka	7
1.1. Úvodní seznámení s přístupem zaměřeným na člověka	7
1.2. Nedirektivnost.....	8
1.3. Charakteristika PCA	9
1.4. Podmínky k vytvoření optimálního vztahu	13
2.Logoterapie.....	16
2.1. Úvod do logoterapie	16
2.2. Existenciální faktory	17
2.3. Hledání smyslu života	18
2.4. Hodnoty	22
2.5. Logoterapeutické techniky	23
3.Cílová skupina senioři	25
3.1. Úvodní charakteristika problematiky	25
3.2. Úvaha o možnosti řešení problematického stavu	26
3.3. Základní charakteristika cílové skupiny.....	27
4.Potřeby	30
4.1. Úvod do charakteristiky potřeb	30
4.2. Proč se zabývat potřebami seniorů?.....	33
5.Využití přístupu zaměřeného na člověka v sociální práci.....	35
6.Využití logoterapie v sociální práci	38
Závěr	41
Literatura	43

Úvod

Někteří lidé pojmají svou životní cestu jako hromadění vlastnictví, jiní jako cestu ke smrti, pro jiné je příležitostí zasvětit svůj život službě někomu blízkému nebo potřebnému apod. Z toho hlediska má lidský život určitý cíl, který se člověk snaží v průběhu svého života realizovat. Není ovšem lehkým úkolem naplnit své životní priority. Ať jde o jakýkoliv cíl naplnění života, člověk se aspoň jednou v koloběhu svých činností zastaví a sám sebe se zeptá, proč tu jsem, k čemu jsem se narodil, jaký je smysl mého bytí? Pokud člověk odpoví na tyto otázky, má možnost začít realizaci svého životního cíle. Ať si člověk v životě zvolí jakýkoliv směr, má potřebu vnímat své činy jako smysluplné.

Jiní uskutečňují úkoly, které jim život přináší. Náročnost, obsah a časový úsek pro splnění těchto úkolů je stanoven každému člověku individuálně. Je často obtížné pochopit, kdo tyto úkoly lidem předkládá a proč jsou tyto úkoly někdy tak duševně bolestivé. Jednoduše splnitelné úkoly lidé nevnímají tak hluboce, jako ty, které způsobují utrpení, a zanechávají hluboké rány na celý život. Jak poradí s těmito úkoly, jak naplní své utrpení smysluplnou náplní, závisí na potenciálních schopnostech každého člověka zvlášť.

Výše uvedené oblasti, kde se člověk má potřebu uplatnit svůj životní čas, jsou vnímány jako individuální způsob každého člověka vidět sebe ve světě. Člověk, který se honí celý život za ziskem má v tom, ze svého hlediska, potřebu. Člověk vnímající svou existenci, jako cestu k posmrtnému životu, vidí v tom hodnotu a snaží se touto cestou uspokojit svou životní potřebu. Člověk, který si přeje zasvětit sebe lidem, kteří ho potřebují, vidí v tom poslání svého života a má potřebu to naplnit. Pro každého člověka je to jen jeho individuální smysl života. O smyslu života se vyjadřují odborníci i lidé bez patřičného vzdělání. První pátrají po smyslu v rámci svých bádání a výzkumů, ti druzí se snaží ho nalézt v rámci svých schopnosti uvažovat o tom, co dělat chtějí ve svém životě a co ne.

Smysl života je pojmán, jako potřeba každého člověka konat smysluplně své životní poslání. Potřeby vychází z nitra člověka, a proto jejich uspokojení působí pozitivně na každého člověka v jakémkoli období jeho života.

Z toho hlediska tato práce je zaměřena na vyšší potřeby člověka, které odpovídají duchovnímu obsahu lidského bytí. První obsahový celek potřeb člověka můžeme nazvat jako *Potřeba smysluplného života*. Tento soubor obsahuje lidskou snahu o pochopení a udržení životního smyslu.

Druhý soubor potřeb můžeme pojmenovat jako *Potřeba osobního růstu*. Tento soubor obsahuje empatii, akceptaci, autenticitu. V této bakalářské práci jsem se zaměřil na to, jakým způsobem se dá dosáhnout uspokojení potřeb seniorů v rámci přístupu zaměřeného na člověka a logoterapie.

Podle toho, co jsem našel v literatuře českých autorů, teoretické pojetí přístupu zaměřeného na člověka užívají psychologové v poradenství. Pro ostatní pomáhající profese je jen doporučeno ovládnutí teoretického rámce tohoto přístupu.

Logoterapie ve svém pojetí se také dá využít v poradenství, ovšem jen jako paralelní přidružený prvek při poskytování odborného poradenství. Jak konkrétně by měl postupovat sociální pracovník při práci se seniorem, který ztratil smysl života, v literatuře se mi nepodařilo najít. A vzhledem k tomu, že pro klienta, který se nachází ve fázi, kdy potřebuje pomoci s nalézáním smyslu života a osobně růst, sledávám nutnost, aby sociální pracovník měl určité zásady práce pro naplnění výše uvedených potřeb.

Bakalářskou práci chci odpovědět na otázku, zda-li přístup zaměřený na člověka a logoterapie mohou svou působností pomoci k naplnění takových potřeb v rámci sociální práce se seniory. Vzniká otázka, proč zrovna sociální pracovník by se měl zabývat potřebami seniora? Pro sociálního pracovníka, jakožto pracovníka v pomáhající profesi, je základním posláním pomáhat lidem, kteří mají problém při plnění svých životních potřeb. Tyto životní potřeby jsou jakousi základnou pro cíle, které stanovuje sám člověk nebo mu tyto cíle předkládány v průběhu života. Aby mohl své cíle plnit, člověk má potřebu mít duchovní zázemí, které tkví v bezpečí, jistotě a smysluplnosti jeho počínání. Všechny tyto duchovní potřeby člověk získává v prostředí, v kterém žije.

Pro zpracování dat jsem použil metodu práce s existujícími dokumenty (Miovský, 2006), kterými jsou odborná literatura týkající se sociální práce, přístupu zaměřeného na člověka a logoterapie. Tato práce má teoretický charakter. Práci jsem rozčlenil na šest kapitol. První kapitola se věnuje definici a charakteristice přístupu zaměřeného na člověka. Druhá kapitola pojednává o logoterapii a její charakteristických vlastnostech. Třetí kapitola vymezuje cílovou skupinu, kterou je senioři. Zde nastiňují problematiku cílové skupiny a možnost řešení problematického postavení senioru ve společnosti. Čtvrtá kapitola je zaměřena na potřeby, jak obecně, tak potřeby seniorů. Pátá a šestá kapitoly vysvětlují, jak by bylo možné využít výše uvedené přístupy v sociální práci.

1. Přístup zaměřený na člověka

V této kapitole charakterizují základní pojmy přístupu zaměřeného na člověka a pohlednu na to, v čem spočívá samotný přístup.

1.1. Úvodní seznámení s přístupem zaměřeným na člověka

Slovník sociální práce (Matoušek, 2008) vymezuje přístup zaměřený na člověka, jako nedirektivní přístup s orientací na klienta. Tato teorie byla formulována Rogersem ve druhé polovině 20. století. Pro úspěšnou intervenci tohoto přístupu je podmínkou nehodnotící postoj, bezpodmínečné přijímání, empatie a opravdovost. Při splnění podmínek tohoto přístupu, má pak klient možnost rozvíjet svůj potenciál osobnosti, tvořivě měnit své postoje a vůči sobě se chovat odpovědně.

Musím hned na začátku upozornit, že v této bakalářské práci se přikláním k pojmu přístup zaměřený na *člověka*. Činím tak proto, že čerpám z různých zdrojů, ve kterých zaměření přístupu podle kontextu akcentuje na *klienta* nebo na *osobu*. A aby čtenář měl jasno, že jde o tentýž přístup, uvádím skutečnost, že rozšiřování Rogersova pracovního působení z psychoterapie pro klienty klinik na lidské interakce ve vzdělání, manželství aj. doprovázela změna názvu terapie z „na klienta zaměřené k na člověka zaměřené“ (Procházka, Norcross, 1999, s. 114). Přesto slovo *klient* používám jako označení cílové skupiny lidí, o které se v této práci pojednává, tj. o seniorech. Matoušek (2008, s. 83) vysvětluje pojem *klient* takto: „Subjekt, který využívá sociální služby. Může to být osoba, rodina, skupina i komunita“. Důvodem k širšímu pojmenování přístupu zaměřenému na člověka – PCA (zkratka anglického Person-Centered-Approach) byla také skutečnost, že v sedmdesátých letech minulého století došlo k vlivu terapie zaměřené na klienta, v rámci způsobu vedení rozhovoru v terapeutickém vztahu, na rozvoj poradenství, kde terapie byla aplikována v různých oblastech, např. při řešení vztahových konfliktů nebo při tréninku rodičovských dovedností (Timulák, 2010).

Navrátil (2007) poukazuje na to, že Rogers ovlivnil sociální práci nepřímo, ale hlavně v poradenské (terapeutické) činnosti. Dále uvádí, že Carkhuff na základě výzkumů potvrdil významnou roli Rogersových podmínek úspěšné práce v pomáhajícím vztahu, a že sociální pracovník má být upřímný, respektující, empatický.

Domnívám se, že tyto dovednosti jsou základním východiskem nejen pro poradenství, ale pro veškerý soubor činností sociálního pracovníka v rámci poskytování sociálních služeb. Představa, že sociální práce může být prováděna sociálním pracovníkem neupřímně vůči klientovi, že může být intolerantní k jeho jedinečnosti a nevnímavá k jeho problémům, není pro mě přípustná. I kdybych si připustil, že se to může nastat, bylo by to v rozporu s etickým kodexem sociálních pracovníků ČR.¹

Aby intervence sociálního pracovníka byla efektivní a úspěšná, je potřeba vytvořit pozitivní vztah mezi pracovníkem a klientem. Takový vztah má zakládat na empatii ze strany pracovníka, na respektu ke klientovi, a na autentičnosti obou osob (Řezníček, 1999).

L. Nykl (2004) zmiňuje, že neopakovatelnost přístupu zaměřeného na člověka je v tom, že jeho akcentem je více proces vztahu než problém nebo vnitřní konflikty. Rogers (1985, podle Nykl, 2004) vidí jedinečnost přístupu také v tom, že hypotézy získané z terapeutických a mezilidských vztahů jsou otevřeny výzkumnému přezkoušení. Takto nasměřovaný přístup se dá použít ve všech mezilidských vztazích, ve kterých se jedná o psychologický vývoj člověka.

1.2. Nedirektivnost

Nedirektivnost pro PCA je základním prvkem, který doprovází spolupráci sociálního pracovníka a klienta směrem k splnění podmínek přístupu. A právě nedirektivní přístup je prostředkem k vytváření hodnotného vztahu, který zakládá na důvěře a pocitu bezpečí ze strany klienta.

„Pracovat se zaměřením na člověka znamená *nevycházet z představ o tom, jací by lidé měli být, nýbrž z toho, jací jsou, a z toho, jaké jsou jejich možnosti*. Pracovat se zaměřením na osobu znamená brát lidi vážně v jejich osobité jedinečnosti, snažit se porozumět jejich způsobu vyjadřování a podporovat je v tom, *aby našli své vlastní cesty k přiměřenému zacházení s realitou, samozřejmě v rámci jejich omezených možností*“ (Pörtner, 2009, s. 15).

Z toho je jasné, že PCA zakládá na nedirektivním postoji, tj. sociální pracovník nehodnotí klienta, ale respektuje jeho současný stav, bere ohled na jeho vnitřní potenciál a

¹ „Sociální pracovník respektuje jedinečnost každého člověka bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, rasu, či barvu pleti, mateřský jazyk, věk, pohlaví, rodinný stav, zdravotní stav, sexuální orientaci, ekonomickou situaci, náboženské a politické přesvědčení a bez ohledu na to, jak se podílí na životě celé společnosti“ (Etický kodex Společnosti sociálních pracovníků ČR, 2006).

motivuje ho k samostatnému rozhodnutí. Je z toho jasno, že PCA má v sobě i prvek subsidiárního principu. Sociální pracovník, který vede klienta k tomu, aby on sám rozhodl o svých činech, dává mu možnost zažít si pocit zvyšujícího sebevědomí a pozitivnějšího sebeocení.

Nykl (2004, s. 63) podobně znázorňuje nedirektivnost ve srovnání s direktivním postojem v tabulce modelu běžného vztahu:

Direktivní	Nedirektivní
Hodnotící postoj	Na osobu zaměřený postoj (opravdovost, akceptace, porozumění)

1.3. Charakteristika PCA

Základními charakteristikami PCA jsou tři složky (Nykl, 2004):

Osobnost člověka,

Vztah, který směřuje k vývoji osobnosti,

Podmínky optimálního vztahu.

Co se týče **osobnosti člověka**, Nykl (2004) uvádí Rogersovo přesvědčení o tom, že lidská bytost má v sobě bohatý potenciál, který může člověk použít k sebepojetí a pozitivním změnám. Člověk je schopen vyvíjet, aktualizovat svou zodpovědnost, určení a tvoření.

Hartl (podle Čačka, 1997) definuje sebepojetí, jako představu o sobě samém, jak samotná osoba pohlíží na sebe. „Osobní pojetí sebe sama tvoří jádro sebeprožívání i sebeřízení osobnosti, je tak významnou složkou řídicích mechanismů osobnosti.“ Sebepojetí je vnitřní představa člověka o sobě, a také člověk chce být totožný s touto představou. Kant (podle Čačka, 1997, s. 193) pozvedává člověka, který dokáže mít o sobě představu, na vyšší bytost nad jinými žijícími bytostmi na zemi.

Jako rozumná bytost člověk usiluje ve svém vývoji o budoucnost, kde shledává cíle, proč žít. Směřuje se toto usilování k tomu, že člověk má potřebu sebeaktualizace a seberealizace (Čačka, 1997).

Centrálním pojmem rogersovské teorie je aktualizační tendence. Myslí tím přirozený sklon organismu rozšiřovat a rozvíjet se (Yalom, 2007). Rogers (1959, podle Prochaska,

Norcross, 1999, s. 114) vysvětluje aktualizační tendenci jako: „vrozený sklon organismu k rozvoji všech svých kapacit tak, aby sloužily k setrvání či zkvalitnění organismu.“ Člověk má tendenci k aktualizaci biologických potřeb (jídlo, voda, vzduch), tendenci k navázání mezilidských vztahů, tendenci k rozmnožování neboli obnovení rodu.

Organismus, jako přirozeně motivovaný celek, směřuje k naplnění široké škály potřeb. Základní potřeby by měly být naplněny o něco dříve, než začnou být akutní další potřeby. „Tendence organismu k sebeaktualizaci může v tom samém okamžiku vést k vyhledávání potravy či uspokojování sexuálních potřeb, a přestože ještě nejsou tyto potřeby uspokojeny, budou způsoby jejich uspokojení spíše rozvíjet sebeúctu člověka, než ji snižovat.“ Proto také organismus bude mít snahu pořád něco hledat, pořád dál objevovat nové potřeby, které slouží nejen k udržení v současném stavu, ale i k růstu organismu. Prohledávání okolí i badání v sebe samém může být charakteristickým obrazem aktualizační tendence (Rogers, 1998, s. 112).

K osobnímu růstu přispívá také nám vlastní organismický proces hodnocení. Pozitivně hodnotíme zkušenosti, které nám prospívají. Naopak negativně hodnotíme vše, co nám překáží v udržení a v zkvalitnění našeho života (Prochaska, Norcross, 1999).

Podle mého názoru člověk, který je neustalé ve vztahu buď s okolím, nebo sám se sebou, potřebuje porozumění od jiných nebo má potřebu a snaží se porozumět sobě. Jak ale najde společnou cestu k porozumění s ostatními nebo co může být pro něj záchranným bodem pro sebeporozumění?

Rogers (1951, podle Drapela, 2008) používá pojem *percepční (vnitřní) vztahový rámec*, což znamená dívat se na svět člověka z jeho subjektivního pohledu, nikoliv z hlediska našeho. Je to ale nesnadný proces „kráčet v mokasínech druhého člověka“ (Drapela, 2008, s. 126).

Prožívání a vnitřní vztahový rámec, který může ale nemusí vycházet ze zdravého organismického procesu hodnocení, je přirozenou vlastností člověka již v dětském věku (Rogers, 1959, podle Timulák, 2010).

Tento vnitřní vztahový rámec je více postojem než technikou, na základě kterého by pracovník měl pochopit percepční svět klienta pomocí jeho verbálního a neverbálního projevu, nikoliv pomocí objektivního hodnocení jeho sdělení (Drapela, 2008).

Člověk se dívá na svět svým subjektivním prožíváním. A to, co ve skutečnosti vidí, je utvořeno do určité míry naším okolím a také naším vlastním viděním světa. Pokud tedy

chceme porozumět chování toho druhého, musíme se přizpůsobit jeho vnitřnímu vztažnému rámci, ponořit se do jeho subjektivního prožitku světa (Prochaska, Norcross, 1999).²

Schopnost sebeaktualizace může omezit či narušit vývojová porucha, zážitek z traumatu, nesprávná výživa, nemoc, stárnutí. Proto je potřeba pomoci člověku najít a aktualizovat, v rámci jeho možnosti, vnitřní potenciál pro zvládnutí problému. „Principiálně ne my, nýbrž ten druhý sám ví, co je pro něj dobré, byť má snad omezený přístup ke svému vědění“ (Pörtner, 2009, s. 22).

V rámci aktualizační tendence člověk rozlišuje své vlastní zážitky od zážitků druhých. Vlastní zážitky neboli „sebezkušenosti“ vedou k uvědomování toho, že žijeme, a zároveň se vztahují k blízkým nám lidem. Na tomto základě vzniká self (já). Rogers (1959, podle Prochaska, Norcross, 1999) pod pojmem „já“ rozumí naše vnímání vztahů k lidem, k okolnímu světu a také vnímání hodnot, které jsou utvářeny v rámci našeho vnímání. Když „já“ přistupuje k prožitkům v organismu, může buď přijmout tyto prožitky jako část já, nepřijmout je, nebo „symbolizovat je zkresleně“. (Drapela, 2008, s. 127). Šiffelová (2010, s. 37) nazývá self částí toho, co vnímáme jako realitu. Self se stává centrem všech zážitků, které jsou vnímány a hodnoceny organismem, „tzv. organismické zážitky“. Self ale může také převzít hodnoty a postoje od druhých lidí. Dle Rogerse (1983, s. 39, podle Drapela, 2008, s. 127) „je nalezení pravého ‚já‘ svízelným úkolem. Znamená to, že lidé musí sebrat odvalu, aby se přestali skrývat za klamy a předstíráním ...a přiblížili se více k uvědomení toho, co uvnitř prožívají ...od divokých a ‚bláznivých‘ citů až po city rozumné a společensky schvalované“.

Člověku se nevdzy podaří docílit shody mezi organismickými prožitky „a tím, jak jsou symbolizovány v ‚já‘. Symbolizace musí být přesná, bez zkreslení, aby vedla ke stavu kongruence mezi prožíváním a ‚já““. Inkongruence je právě tím, čemu se říká absence přesného symbolizování organismických prožitků v self (Rogers 1959, podle Drapela, 2008, s. 129).

Druhou charakteristickou položkou PCA je **vztah, který směřuje k vývoji osobnosti**. Člověk si přizpůsobuje své chování objektivnímu hodnocení okolí, jedná tak, aby byl přijat a oceněn druhými, což vede k neshodě s jeho vlastními prožitky sebe samého. Člověk, který

² Chtěl bych čtenáře na tomto místě upozornit, že v kapitole Využití přístupu zaměřeného na člověka v sociální práci seznámím s tím, jak jsem si dovolil použít rogersovy zkušenosti, které jsou podle mě vhodným prostředkem k zodpovězení výše uvedené otázky, jak porozumět sobě a lidem kolem nás. Myslím si, že pokus o zodpovězení této otázky se bude hodit při hledání vhodné cesty k osobnímu růstu.

nemůže vyjadřovat sebe autenticky a musí vyhovět okolnímu hodnocení, byť i hodnocení blízkých pro něj lidí, prožívá úzkostné stavy.

Timulák v této souvislosti (2010) upozorňuje, že prožívána úzkost bez uvědomění sebe sama v tomto stavu může vést k obrannému mechanismu. A pokud obrana nefunguje, může dojít k dezorganizaci. Vycházející z toho duševní nerovnováha nemůže prospívat v navazování vztahů s okolím a tím může i brzdit osobní růst člověka.

Yalom (2007) hovoří o svých zkušenostech, z kterých jsou jasné dvě obtížné oblasti pro lidi, kteří hledají pomoc při neuspokojivém duševním zdraví:

- 1) Vytvoření a udržení smysluplných vztahů s jinými lidmi,
- 2) Udržení pocitu vlastní hodnoty neboli sebeúcty.

Jsou to oblasti, které navzájem souvisí a nemůžou být od sebe odděleny. Sebeúcta označující to, jak si člověk oceňuje sám sebe je spojena s tím, jak člověk vnímá své sociální vztahy.

Naopak schopnost k sebeaktivační tendenci vytváří cílevědomé chování člověka směrem k svobodě a vnímání svých prožitků. Člověk je schopen naslouchat tomu, co prožívá, tomu, co se s ním děje. Emocionální prožitky gradují s uvědomováním významu sebepřijetí. Člověk je otevřen k svobodnému prožívání odvážných činů, k projevu něžnosti a úcty v takové podobě, v jaké vyskytují v něm samém, a také dokáže svobodně uvědomovat své city (Rogers, 1961, podle Drapela, 2008).

Člověk, který přijímá sebe sama v takovém prožitkovém stavu, v jakém doopravdy je, nemusí nic předstírat ve vztahu s druhým, nemusí se přizpůsobovat, má možnost si vytvářet kvalitní vztahy na základě opravdového chování, a může využít svůj individuální potenciál k osobnímu růstu.

Tausch (1960, podle Nykl, 2004) vyzdvihuje významnost takového pozitivně nasměrovaného a opravdového vztahu, který směřuje k vývoji osobnosti. Upozorňuje ale, že to není jednoduchý proces.

Pro udržení vztahu na úrovni opravdovosti je potřeba každou lidskou bytost respektovat s ohledem na jeho zcela individuální způsob projevu, jeho vlastní charakter, jeho porozumění světu. Pokud by se sociálnímu pracovníku nepodařilo najít smysluplnost těchto prvků, které ale pro starého člověka důležité, měl by zachovat vědomý postoj, že pro seniora jeho chování má význam. Takový postoj má pozitivní vliv na zkvalitnění vztahu. Pokud by se použil takový způsob vnímání lidského niterního pochodu při práci s klientem, bylo by možné

otevřít jeho skrytý potenciál a podpořit jeho sebeaktualizaci. Tento postoj je jedním ze základních předpokladů PCA (Pörtner, 2009).

1.4. Podmínky k vytvoření optimálního vztahu

Proto, aby vztah mezi sociálním pracovníkem a klientem fungoval, je třeba mít pro tento vztah určitý základ. Nejlepší by bylo použití praktických poznatků Rogerse (1990, podle Nykl, 2004), který definuje **podmínky k vytvoření optimálního vztahu**, který by vedl klienta k růstu jeho osobnosti. V praxi to znamená, že terapeut svou angažovaností pomáhá klientovi najít cestu k sebepoznání. Důležitým krokem k sebepoznání je zmapování vlastních pocitů a zážitků, kterým klient doteď ještě nevěnoval svou pozornost (Yalom, 2007).

Jak jsem uvedl výše, člověk má v sobě přirozený potenciál k aktualizaci svého já, k vytváření vlastních postojů. To napomáhá člověku osobnostně růst a vyvíjet se. Člověk, jako tvor společensky založený, je neustalé v kontaktu, ve vztahu s jinými lidmi. Proto růst osobnosti také bezprostředně souvisí a záleží na vývoji vztahů s okolím. Aby osobnostní růst člověka probíhal co nejefektivněji je potřeba, aby byly naplněny určité podmínky.

První podmínkou je **autentičnost** neboli opravdovost nebo také kongruence. Tato podmínka spočívá v opravdovém, bez nasazování profesionální masky, prožívání pocitů a vyjádření postojů. Otevřenost a uvědomování svých prožitků a přitom vzájemná komunikace o veškerém prožívání na úrovni organismu je podstatou této podmínky (Rogers, 1998). Potřebu být samým sebou Rogers (1998) zakusil ve svém osobním životě v době, kdy byla nemocná jeho manželka. Činnosti, které měl dělat v souvislosti s péčí o manželku, překračovali jeho schopnosti. Proto bylo důležité si uvědomit a přiznat se, že potřebuje pomoc z okolí, tzn. být autentický nejen k lidem, ale i k sobě samému, znát své možnosti a hranice svých schopností. Autenticitou nabízíme vlastní osobnost ve vztahu s druhým, a to v podobě našich názorů, myšlenek a citů, které nejsou v inkongruenci s naším prožíváním. Opravdovost k sobě samému a vyjádřené projevy, které odpovídají skutečnému prožívání a jsou předpokladem k autentickému jednání ke klientovi (Vymětal, 2010).

Druhou podmínkou je **akceptace**, zájem neboli důvěra, tzv. „bezpodmínečné pozitivní přijetí“. Tato podmínka tkví v pozitivnosti a akceptačnosti prožívaného postoje. Připouštění a bezpodmínečné přijetí druhého člověka s jeho pocity (obavy, nerozhodnost, odmítání, vztek, smělost, zamilovanost, pohrdání) je základem pro tuto podmínku (Rogers, 1998, s. 107). Je velmi složitým úkolem akceptovat člověka za to, jaký doopravdy je. Pro Rogerse (1998),

podle jeho zkušeností, je jednodušší přijímat člověka podle našich vlastních pocitů a našeho vnímání. Je snadněji si představit, jak by podle nás člověk měl chovat, je snadněji si přát, jaký by měl být člověk, je snadněji si myslet, jaký člověk je. Je velmi složitým procesem si vážít a mít k člověku úctu za to, jakým způsobem formuje svůj vztah k nám. Ovšem pokud se vzdálíme od toho, co chceme očekávat od druhého a nebudeme chtít, aby se člověk změnil pro naplnění našich potřeb, můžeme dojít k pozitivnímu vztahu bez zklamání.

Třetí podmínkou je **empatie**. Tato podmínka zakládá na citlivosti a aktivitě naslouchání prožitků a následné sdělení svého porozumění tomu druhému. Opravdové porozumění a empatické vnímání toho, co prožívá druhý člověk je neobyčejně vzácným, ovšem nesmírně důležitým prvkem této podmínky. I zde Rogers (1998) vyvodil poznatky ze svého soukromí o tom, jak nesmírně důležitá je pro něj potřeba empatického zájmu o druhého, a to ve stejné míře, jak i potřeba pociťovat opravdový zájem od druhých lidí „Hluboký zájem o psychoterapii byl schůdnou cestou k naplnění této mé potřeby, aniž bych musel osobně riskovat příliš mnoho“ (Rogers, 1998, s. 83).

Rogers (1959, podle Yalom, 2007, s.77) tvrdí, že pokud ve vztahu mezi pracovníkem a klientem panují ideální podmínky, rozběhne se následující charakteristický proces prospěšný pro růst klienta:

- 1) Klient může volně vyjadřovat své pocity,
- 2) Klient začíná testovat realitu a je pozornější k tomu, jak vnímá a prožívá své okolí, své self (já), ostatní lidi a své zážitky,
- 3) Klient si začíná uvědomovat inkongruenci (nesoulad) mezi svým prožíváním a svým sebepojetím,
- 4) Klient se stává pozornějším k pocitům, které dříve popíral nebo vnímal zkresleně,
- 5) Klientovo sebepojetí, které zahrnuje popřené nebo zkreslené pocity z dřívějška, je více kongruentní (v souladu) s jeho prožíváním,
- 6) Klient dokáže prožívat terapeutův bezpodmínečný pozitivní postoj a mít stejné pocity i k sobě samému,
- 7) Klient na určitý zážitek, který hodnotí ostatní, už nereaguje tak intenzivně, ale spíše bere ohled na to, že tento zážitek může přispět k jeho rozvoji.

Změna v jednáních klientů by mohla být reálná za předpokladu, že sociální pracovníci využijí svých profesních zkušeností, teoretických znalostí a přehlednou k rogersovským podmínkám. Rád bych také nabídl čtenáři svůj návrh doporučených jednání s klientem pro

naplnění jeho potřeby osobního růstu, který jsem umístil do kapitoly Využití přístupu zaměřeného na člověka v sociální práci.

2. Logoterapie

V této kapitole představím charakteristické rysy logoterapie.

2.1. Úvod do logoterapie

Počátek logoterapii (řecké slovo "logos" v souvislosti s logoterapií znamená smysl) a existenciální analýzy zařazen do dvacátých a třicátých let 20. století. Jejich zakladatel - vídeňský neurolog, psychiatr a psycholog – **Viktor Emil Frankl** (1905 - 1997) vyšel z psychoanalýzy Sigmunda Freuda a individuální psychologie Alfreda Adlera. Frankl vytvořil samostatný přístup – logoterapii, kterou koncipoval jako doplnění těchto dosavadních psychoterapií o tematiku smyslu života.

Franklová logoterapie má zásadní charakterický prvek. Je tu zřetelné oddělování osudových situací od svobodného rozhodnutí o lidském jednání. Takový problém, kdy je klient frustrovaně ponořen do svých myšlenek o skutečnostech, které nelze změnit, se dá zmírnit zaměřením na rezervní potenciál, ve kterém klient má ještě sílu zvládnout problém (Lukasová, 1998).

Logoterapie vede člověka k tomu, aby uvědomoval základ své existence – odpovědnost vztažně k smyslu. Vzhledem k tomu, že člověk je bytostí pochybující, také vidí i svou existenci jako problematickou. Frankl (1996) klade otázku o významu odpovědnosti, a následně vysvětluje, že pro člověka někdy bývá problém vzít na sebe odpovědnost, něco v něm odporuje. Přesto člověk při hlubším zamyšlení může uvědomit nádhernost a hrozivost odpovědnosti za svá rozhodnutí. Na jedné straně můžeme zakusit nádhernost z toho, že budoucnost závisí na našem rozhodnutí. Nebo nás zachvátí hrůza z toho, že neseme odpovědnost za každý okamžik a bojíme se, že se nevždy rozhodneme správně.

Pokud bychom pátrali po správnosti a smysluplnosti takového rozhodnutí, mělo by nám nápomoci naše svědomí. Podle Frankla (1996) schopnost člověka najít smysl v jakékoli situaci tkví ve smyslovém orgánu, tj. svědomí. Peter Wust (podle Frankla, 1996) ale připouští, že i přes nejistotu, zdá svědomí nám napovídá správně, měli bychom mít odvahu ho poslechnout.

Logoterapie vychází z existenciální analýzy lidského bytí. Zakládá na vzdoromoci lidského ducha, tj. na schopnosti přijímat danosti lidské bytosti samostatným a aktivním způsobem. Pokud si člověk je na tolik zdatný přijmout svobodně a zodpovědně své životní

události, nabývá jeho existence určitý smysl. Naplňovat život smyslem je v logoterapii hlavním krokem. Logoterapie rozebírá hodnoty, vztahy a hledá způsoby, jak využít potenciál k duchovnímu osvobození pokud by nastaly problémy (Balcar, 1995).

2.2. Existenciální faktory

Člověk je podřízen vnějším a vnitřním faktorům. Genetika, prostředí, rané dětství, naučené zkušenosti, tělesná konstrukce – to jsou vlivy, které determinují, předurčují život člověka. Frankl (podle Lukasová, 1998) ale takový determinismus zpochybnil a vedle psychofyzického a psychosociálního rozměru vyzdvihl duchovní rozměr, tj. dimenzi lidské svobody, která se determinismu nepodřizuje. Frankl (podle Lukasová, 1998) pojímá svobodu jako svobodný postoj k tělesným a psychickým podmínkám, nikoli jako volnost od těchto podmínek. To dává člověku naději na zvládnutí jakékoli situace. Frankl (podle Lukasová, 1998) poukazuje na to, že člověk je schopen vzít si zodpovědnost za svá vlastní rozhodnutí a čelit tak determinujícím faktorům.

Předurčující faktory a svobodný postoj k těmto „osudovým“ jevům – to jsou dvě zásadní složky logoterapie. Člověk, který najde v sobě volné kapacity, aby se vyrovnal s osudovými nezaměnitelnými faktory, může docílit zmírnění svého utrpení. Homeostáza, neboli závislost člověka na uspokojení všech možných potřeb nestačí k smysluplnému životu. Bez smyslu a bez ducha je člověk jen automatický konzument. Uspokojování jednoduchých potřeb je krátkodobou záležitostí jen u malých dětí, kteří sice mají duchovní rozměr už založen, ale ještě není rozvinut v dostatečné míře. „Člověk jako bytost duchovní je nasměrován tak, aby sám sebe transcendoval, aby přesáhl daleko za sebe a své vlastní potřeby, k cíli, kterým nemůže být jen on sám, ke smyslu života, jemuž je ochoten podřídit svoje potřeby i sebe sama“. Výše uvedený svobodný postoj ke konkrétní životní situaci člověka je spojen s uvědoměním svých hodnot, svého cíle, svého životního úkolu (Lukasová, 1998, s. 15).

V této souvislosti Yalom (2007) vyzdvihuje pět existenciálních faktorů vztahujících k existenci. Tyto faktory můžeme srovnávat se smířením se smrtí, se svobodou, s odpovědností za vlastní život, s osamělostí ve vztahu k druhým:

- Připustit si, že život nevždy bývá spravedlivý a někdy bývá i krutý,
- Uvědomit si, že se nelze vyhnout lidské bolesti a smrti,

- Pochopit, že je potřeba zvládat život samostatně, i přesto, že máme k druhým hodně blízko,
- Postavit se čelem k životu a smrti a začít žít víc upřímně a méně zabývat se nepodstatnými věcmi,
- Převzít odpovědnost za to, jak žijeme život, nehledě na to, nakolik potřebujeme pomoc od druhých.

Existenciální přístup charakterizuje skutečnost, že lidská bytost se nachází ve velkém souboji s danostmi, jakými jsou smrt, osamělost, svoboda a nesmyslnost. Často tyto existenciální danosti jsou ignorovány do té doby, než nastane životní událost (nemoc, traumata atd.), která potom zvyšuje naši citlivost k veškerému dění kolem nás (Yalom, 2007).

Lidé, kteří nezvládnou konfrontující souboj s krutými danostmi života, propadávají zoufalství (Yalom, 2004). Yalom (2007) popisuje oblasti, z kterých může pramenit úzkost:

- Přejeme si dál existovat, ale zároveň jsme si vědomí nevyhnutelné smrti,
- Toužíme po jistotě ve svém životě a kompletní struktuře a přitom čelíme nejistotě, jsme konfrontováni s tím, že to jsme my, kdo je tvůrcem vlastního života, jsme odpovědní za utvářenou realitu,
- Toužíme po kontaktu s lidmi, po ochraně od nich, chceme být součástí širší společnosti, ale zároveň vnímáme překážku mezi sebou a druhými,
- Toužíme po smyslu, ale nacházíme se ve světě bez smyslu.

2.3. Hledání smyslu života

Frankl, (1997) na rozdíl od Adlera, který považuje smysl života za jednu z mnohá vymyšlených zdání, vyzdvihuje smysl jako způsob, kterým člověk participuje na Logos, a tím transcenduje za hranice svého bytí. Člověk se může zorientovat v tom, co od něj očekává život, což může být pro někoho životním smyslem. Na smysl života by člověk neměl ptát, protože to je právě on, komu je kladena otázka o smyslu. Životní otázky člověk zodpovídá tím, že odpovídá za své každodenní bytí. Längle (2002, s. 15) pojímá hledání životního smyslu podobně:

„Zdá se, že k životu patří nikdy nebýt hotov a u cíle, být stále na cestě a nikdy nebýt plně zajištěn. V našem životě je stále něco otevřeného. *Všichni jsme celý život v očekávání.* Nač lidé čekají? – Ti, kteří se v důležitých oblastech svého života cítí nesvobodní, čekají na

„obdarování“ životem, na splnění svých přání. Oproti tomu druzí, kteří chtějí získat vládu nad svým životem, čekají na okolnosti, které budou moci utvářet po svém“.

Franklovo axiologické učení hovoří o tom, že logos nebo smysl určuje existenci člověka, a je pro něj základním cílem. Zároveň vyzdvihuje proces sebetranscendence, ve kterém je vyjádřena univerzálnost smyslu. Smysl a sebetranscendence společně se zaměřují na plnohodnotnost lidského prožívání. A existenciální růst vyvstává jako životní poslání člověka (Cakirpaloglu, 2009).

Smysl, jakožto subjektivní jev, který obsahuje hodnotu prožívání na rovině individuálnosti každého člověka nelze nijak vyjádřit, poněvadž jde o konkrétní osobu s její duševním prožitkem. Osobitost individuálního prožitku je hlavní zásadou logoterapie: „smysl je třeba prožít, nikoliv někomu uložit, ať se jedná o radu nebo příkaz“. Prožívání smyslu má individuální charakter. Existují přesto charakteristické rysy, které utřídil Längle (podle Cakirpaloglu, 2009, s. 226):

- 1) smysluplně žít znamená vykonávat úkol, který je pro osobu aktuální,
- 2) smysl nelze převzít od jiné osoby jako vlastní vzor,
- 3) nabídka smyslu existuje v reálném světě nehledě na závažnost situace. Zdánlivě těžší nebo bezradné situace skrývají hlubší smysl,
- 4) zhlédnout smysl znamená uchopit celek a odpovědět na nejtěžší otázku, tj. „proč“,
- 5) oblast smysluplného života se nachází mimo pohodlí a blahobyt,
- 6) noogenní neurozy se nejčastěji vyskytují při pravidelném uspokojení potřeb,
- 7) hledání absolutního smyslu, tj. smyslu všech dob, je absurdní. Smysl vždy znamená možnost, která je konkrétní a zároveň reálná,
- 8) nalezení smyslu nesouvisí s intelektuální superioritou. Smysl tedy nelze dosáhnout cestou myšlení,
- 9) zhlédnout smysl dokáže každý člověk, avšak jen dokud je schopen rozhodovat.

Potřeba smyslu je největší ovládající síla člověka. Člověk při hledání smyslu objevuje svůj postoj ke své budoucnosti. Ovšem nesmíme opomenout, že smysl nemůže být hotovým řešením.

„Hluboký význam lidské existence se totiž vyjevuje ve svobodném hledání pravdy, která je schopna dát životu zacílení a plnost.“ Otázky o tom, kde se nachází místo člověka, vedou ho k zapojení svého intelektu a vůle a jsou něčím, co vyjadřuje jeho lidskou přirozenost (Jan Pavel II., podle Papežská rada pro spravedlnost a mír, 2008, s.25). Smysluplnost životu přidává duchovní svoboda, kterou člověku nikdo nemůže vzít ani v poslední dny jeho života.

Proto smysl nemusí nutně znamenat nějakou aktivitu. Člověk, který například nemá možnost smysluplně pracovat, ani prožívat krásy života, může pojmout svůj smysl i v utrpení a smrti. Utrpení a smrt je součástí života a tvoří z něj určitý celek (Frankl, 2006). S tím, že život může být naplněn utrpením, souhlasí i Raban (2008, s. 219):

„Utrpení tvoří plodné a revoluční napětí, v němž člověk pociťuje jako bolestné právě to, co by nejraději nepřijal. Nakolik se jedinec identifikuje s tím, co má být, a distancuje se od daného, natolik vzniká plodné napětí mezi tím, co je, a tím, co má být“.

Frankl (1996) uvádí, že čím dál víc lidí nenacházejí smysl života. Z toho vycházející existenciální frustrace, tj. bezsmyslnost vlastního života, není srovnatelná s ničím, ani s tělesným utrpením. Tuto frustraci logoterapie pojmenovává jako „existenciální vakuum“ (Lukasová, 1998). Podle zkušenosti Frankla (1996) nejde o patologický jev, ale depresivní fáze lidského hloubání po smyslu života, a to ve zdravém stavu člověka. Například úspěšní lidé přesto hledají hodnoty a činnosti, které by byly přínosné a měly smysl. Senioři, nezaměstnané a lidé, v pracovním volnu mohou prožívat nedělní neurózu³, která způsobuje depresivní stav. Stanislav Kratochvíl a Osvald Vymětal (podle Frankl, 1998) hovoří o tom, že absence životního smyslu je společenská nemoc, obzvlášť u mladých lidí, která není ohraničena na určitou společenskou vrstvu. Frankl (1998) s tímto tvrzením ztotožněn a poukazuje na oblasti, které mohou zapříčinit existenční vakuum. V dnešní době člověk ztrácí instinkt, který by mu říkal, co má dělat, a ztrácí tradice, která říká člověku, co má dělat. A často se jeví (Frankl, 1998), že člověk ani neví, co by doopravdy chtěl. Člověk místo toho, aby žil svůj život podle vlastní představy a vnitřního vnímání, napodobuje život jiných lidí. Chce to, co dělají jiní, a dělá to, co chtějí ti druzí. Domnívám se, že existenční vakuum má podobné příčiny, jako neshoda (inkongruence) mezi prožíváním a self, která je způsobená patologickou bojácností z otevřeného a nefalšovaného uvědomění vnitřních prožitků. Tato bojácnost pramení z potřeby člověka být přijímaným a milovaným, což by mu také zaručilo sebezpříjetí a sebeúctu.

V širším slova smyslu, než-li existenční vakuum, existuje noogenní neuróza, která spočívá v duchovním strádání z pocitu bezsmyslnosti. Jde o nemoc, která je těžko diagnostikována. Podle Frankla (1998) začíná to tím, že člověk z pocitu bezsmyslnosti (člověk nenachází subjektivní smysl, ani si jej nemůže vymyslet) vytváří absurdní smysl, často pod vlivem alkoholu nebo omamných látek.

³ O víkendu, v době pracovního volna, v době užívání důchodu nebo nezaměstnanosti, kdy člověk nemá smysluplné volnočasové aktivity, do vědomí proniká bezsmyslnost (Frankl, 1998).

Logoterapie vidí noogenní neurózu v následujících etapách (Cakirpaloglu, 2009, s. 228):

- 1) existenciální frustrace iniciuje a zvyšuje stavy individuální nejistoty,
- 2) frustrující podmínky vedou k převaze adaptačních návyků v chování, a to vše v souladu se stereotypním chápáním o normálnosti života,
- 3) narůstají pocity bezmoci a neměnitelnosti situace, pocity nepřítomnosti smyslu pro plánování nebo smyslu produktivního zásahu jedince do situace,
- 4) vzniká existenciální vakuum, jež působí na činitele záměrného chování.

Důsledkem noogenní neurózy jsou morální a hodnotové změny člověka v patogenní formě. Tento patologický jev by se měl brát vážně. Proto smysl by měl hledat člověk v každém věku. A měla by být aspoň možnost, jak ho nalézt. Zdá se, že nejvhodnějším klíčem k hledání smyslu by mohlo být svědomí, které za každé životní situace může pomoci ke stanovení jedinečného smyslu pro neopakovatelný životní okamžik. Ovšem musíme mít na svědomí, že ne vždy svědomí napoví správnou cestu (Frankl, 1998).

Lidské svědomí by mohlo mít podporu při dodržení člověkem Desatera⁴ (Exodus 20,2-17). Desatero pro mnohé lidí už dávno není životním vzorem, přesto tyto lidé musí čelit každodennímu rozhodování v různorodých životních fázích. Pro některé by to mohl být způsob, jak udržet životní tempo a být neustále zaměstnán životními nároky. Člověk potom může být odolný vůči existenčním neurózám (Frankl, 1998). Podle mě, člověk, který Desatero zná a snaží se ho uplatňovat, nemusí nutně čelit těžkému rozhodování v životních situacích, protože jeho svědomí se vždy postaví na odpor negativním jevům působícím na člověka zvně.

Při práci s klientem se předpokládá, že neexistuje žádná situace, která by neměla smysl. Určitě existuje hodnota, která se dá aktivně uskutečňovat, na základě které lze překonávat lidské danosti. Terapeut vstupuje do vztahu s klientem svou aktivní účastí, postupuje tak, že mění kritickou otázku „Co ještě mohu čekat od života?“ na otázku „Co ještě život čeká ode mne?“. Terapeut pomáhá překonávat prožívání nesmyslnosti při „hledání vlastního uspokojení“ tím, že poukazuje na přednost hodnot, které klient může vlastním životem naplnit pro druhé (Balcar, 1995, s. 136).

⁴ Karmelitánské nakladatelství na svých webových stránkách uvádí obsah Desatera Božích přikázání. [on-line]. Dostupné 7. 6. 2011 z <http://www.katechismus.cz/desatero.php>

2.4. Hodnoty

Těmito otázkami člověk může vyhledat hodnoty pro svůj smysluplný život. Podle Křivohlavého (2006) základními zdroji smysluplnosti života jsou hodnoty, které motivují člověka k aktivnímu snažení naplnění cílů. Franklovo (2006) dělení sfér, odkud člověk získává podporu k smysluplnému životu je osnovou pro lidské hodnoty:

- Postojové – projevují se například tváří v tvář statečnému čelení utrpení,
- Tvořivé – kreativní aktivity (měli bychom se snažit vytvořit něco hodnotného),
- Zážitkové – prožíváme je tváří v tvář kráse, pravdě, setkání a lásce.

Tyto tři hodnoty, neboli tři možnosti, prostřednictvím kterých se dá hledat smysl, mají pro Frankla (1997) velký význam, protože sám zažil velké utrpení v době, kdy se nacházel v koncentračních táborech, v Terezíně, Osvětimi a Dachau. Proto jistě pochopil příběh inženýra Kausela, který ho navštívil, aby mohl poděkovat. Tento člověk byl odsouzen za vraždu, kterou nespáchal. Jedině logoterapie s její postojovými hodnotami mu pomohla vzchopit. „Jakmile bereme v úvahu, že postoj, s nímž se stavíme k utrpení, umožňuje nám „přetvořit utrpení ve výkon“, můžeme také porozumět tomu, že existují lidé, kteří se vzepli k nejvyššímu výkonu teprve tváří v tvář katastrofě“ (Frankl, 1994b, s. 20). Pro Frankla (1994b) je úctyhodným pocitem to, že se může učit od svých klientů, kteří dávají příklad svými postoji k osudovým situacím, tím, jak se chovají v určitém osudném okamžiku, jak berou svůj osud na sebe. Svůj postoj člověk může kdykoliv změnit, přetvořit, a to i v posledním jediném okamžiku může ho učinit plným smyslu.

To, že člověk má možnost pojmout svůj postoj tvořivě, je dost pravděpodobná skutečnost. Protože učení se na vlastních osudových chybách je nejlepším základem pro nové tvoření. Bez toho, že člověk udělá stejnou chybu, samozřejmě nejde. Ale za tu snahu, vytvořit si něco nového a hodnotnějšího, to stojí. Například, zajímavost vytváření samoty (Frankl, 1994b) spočívá v tom, že člověk přijme svou osamocenost, jako pozitivní šanci k soukromé meditaci. Možnosti tvořivosti, s tím, že se poučíme z minulých chyb nebo uskutečníme protikladnou aktivitu, mohou dát člověku smysl a příležitost k otvírání dosud nepoznaného.

Frankl (1994b, s. 159) naznačuje, že všechny složky hodnot propojeny mezi sebou. Stejně, jako lidské postoje navazují na tvořivost člověka, tak i nové tvůrčí aktivity mají společné prvky s zážitky. „Člověk dnes opravdu potřebuje více než kdykoli jindy rovnováhu mezi tvůrčími možnostmi dát životu smysl a příležitostmi, které mu poskytuje setkání a

láska“. Domnívám se, zde člověk má možnost uplatnit svou tvořivou jedinečnost ve schopnosti reagovat na podněty z okolí. Může-li člověk prostřednictvím postojů a tvořivých aktivit naplnit smysl, má šance se stát šťastným a zároveň pocítit, že je schopný ustát svou tíživou situací. Zážitek hodnoty vedou ke smyslu v životě tím, že člověk prožívá nějaký zážitek buď sám nebo s někým, tj. smysl můžeme najít nejen v tvořivé práci, ale i v lásce k prožívanému jevu. E. Weisskopfová-Joelsonová (podle Frankl, 1994b, s. 179) v této spojitosti hovoří o tom, že „logoterapeutický ‚názor, podle něhož prožívání může být právě tak hodnotné jako čin, je terapeutický, protože vyrovnává naše jednostranné nadšení pro vnější svět činů na úkor vnitřního světa zážitků“.

Podle Frankla (1994a) logoterapeuti neskrývají, že nevědí, co smysl je. Ale jsou přesvědčení, že ony smysl existuje, že život má smysl, a to právě v podobě svobodného lidského hledání tohoto smyslu. Logoterapeut nemůže moralizovat a vést filozofické rozhovory ve vztahu s klientem, který potřebuje nutně najít podstatu svého života. Proto pracovník zakládá na zkušenostech z prožívání hodnot u člověka, jež smysl života našel v tvorbě vlastního díla, nebo prožívání pozitivních okamžiků, skutečných krásy věcí a užívání kulturních zážitků a přírodních jevů. Významným může být i setkání s neznámým dosud člověkem. Zajisté nejvděčnějším a nejvyšším smyslem života pro ty lidi, kteří nemůžou najít smysl v tvorbě díla nebo v lásce, a jsou závislí na své tíživé situaci, je odvaha a schopnost se transcendovat ze svého těžkého postavení na vyšší úroveň uspokojení se svým životem.

2.5. Logoterapeutické techniky

Pro lidi, kteří se potýkají se strachem ze smrti nebo mají fobii, logoterapie disponuje speciálními technikami. Jsou to paradoxní intence, dereflexe a převedení problému na společného jmenovatele.

Paradoxní intence pomáhá člověku být schopným k sebedistanci, tj. distancovat se od nepřijemných představ o obávaném objektu či subjektu, umožňuje člověku transcendovat, tj. přesáhnout své negativní smysly. Pracovník, který ovládá tuto techniku, povzbuzuje klienta k tomu, aby „aby si to, čeho se dosud tolik obával, nyní naopak přál, popřípadě si to předsevzal učinit“ (Frankl 1999, s. 17). Klient by měl přát obávanou situaci, a tím vyvolat strach z očekávání. Balcar (1995) předpokládá, že se původní úzkost z obávaného selhání vymizí, pokud se klientovi podaří distancovat se od sebe humornou formou. Samozřejmě je, že se jedná o humorném postoji vůči strachu, nikoli ironickém pohledu na sebe. Tato technika

nemůže být použita, pokud padne podezření, že klient má sebevražedné tendence a u klientů s depresivními sklony.

Dereflexe pomáhá klientovi zapomenout na své nutkavé myšlenky a zaměřit se na pozitivnější životní situace. Toto odpoutávání od sebereflexe je základním prvkem logoterapeutické techniky. Šťěstí, které je neustále hledáno, nelze najít, protože napětí, které klient zažívá, mu brání v uvolnění mozkových buněk. Příkladem, který Frankl (1999) často prezentuje dereflexe, je příliš velké usilování o výkonnost v sexu, která končí selháním. Přehnané usilování (hyperintence) o dosažení žádoucího cíle (dosáhnout úspěšnosti v kariéře, přání po štěstí, neustále myšlenky na uspokojení slasti) odvádí klienta čím dál víc od cíle. Hyperintence a hyperreflexe (nadměrné sebereflektování) mohou ústít v hyperdiskusi (nadměrné rozebírání svých i cizích problémů). Dereflexe je technika určená k narušení tohoto jednání. Logoterapeut by měl vést klienta k tomu, aby dotyčný zapomněl na nutkavé myšlenky, aby se přestal nepozorovat. Tím si člověk přestane bránit ve štěstí a dosáhne spíše žádoucího stavu (Frankl, 1999).

Technika převedení problému na společného jmenovatele spočívá v redukování dilematu, které nutí klienta k rozhodnutí, k výběru jednoho ze dvou nebo více jednání. Otázkami co získám?/co ztratím? klient by měl dojít k tomu, že vybere jedno jednání, které je pro něj hodnotnější (Navrátil, 2007). Frankl (1996), ve své knize Lékařská péče o duši, konkrétními příklady popisuje, jak odborník vede klienta k tomu, že musí rozhodnout pro jednu z dvou jedinečných příležitostí. Přitom musí mít na vědomí, že může v obou situacích ztratit, v jedné méně, ve druhé třeba více. Nejde v této práci s klientem ani o ujasňující pohovor, nýbrž o samostatné rozhodnutí samotného klienta. Může také jít i o rozhodování o statečích, tj. o srovnání toho, co dá životu smysl (šťastné manželství, zdraví dítěte).

3. Cílová skupina senioři

V této kapitole poukážu na problematický stav společenského postavení seniorů a na možnost řešení tohoto stavu, jak se zdá, prohlubující nerovnováhy mezi generacemi.

3.1. Úvodní charakteristika problematiky

Cílová skupina senioři je ústředním článkem v této práci. Přístupy, které jsem popsal na začátku byly mnou orientovány na seniory, protože problematika stárnutí a stáří je dnes velmi aktuálním tématem ve společenských a politických debatách nejen v ČR, ale i v jiných zemích. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (dále jen „Program“), který je ukotven v publikaci Ministerstva práce a sociálních věcí pod názvem Kvalita života ve staří (MPSV, 2008, odst. 1. 2.) uvádí:

„Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání s 101 718 v roce 2006) a téměř tři miliony osob starších 65 let (31,3 %).“

Domnívám se, že růst počtu starších lidí může způsobit nedostatek poskytovatelů sociálních služeb pro tyto lidi. Kromě toho, Program upozorňuje, že demografické stárnutí je vnímáno jako negativní jev, který je spojen s problematikou reformy důchodového systému společnosti. „Nevyužití příležitostí a nereagování na výzvy, které významná demografická změna přináší, může vést k neefektivním politikám a k nesenzitivním službám, které nevyužívají potenciál a nezohledňují potřeby a aspirace rostoucího podílu a počtu starších lidí“ (MPSV, 2008, odst. 1. 8.). Růst podílu starší věkové skupiny může vést k tomu, že se negativní vnímání vůči seniorům bude prohlubovat. Podle socioložky Jiřiny Šiklové (Čermáková, 2010), která sdělila svůj názor na diskusním fóru v rámci Evropského dne solidarity mezi generacemi, narůstá averze a nevráživost vůči starší generaci. Negativní přístup k seniorům vyvolán například volebními kampaněmi s nepravdivým upozorněním na ekonomickou situaci seniorů. Pocit mladých, že je stáří ohrožuje může vést k ageizmu a diskriminaci starých lidí. Pro lepší pochopení této problematiky uvedu citát z výzkumu Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti (Vidovičová, Rabušic, Prinzová, 2003, s. 13):

„Stárnutí společnosti jako makrosociální charakteristika bývá chápáno v různých kontextech různě. Obecně lze říci, že téměř polovina české společnosti (45 %) nahlíží na tento

vývoj s jistými obavami. Přes dvacet pět procent respondentů se dokonce vyjádřilo, že očekávaný podstatný nárůst podílu osob starších 65 let během příštích třiceti let je *velmi špatným procesem*. Za *výborný* nebo *dobrý* tento proces stárnutí populace považovalo necelých 5 % respondentů. Tyto postoje dotvrzuje i silná nelibost vyjádřená při hodnocení snižujícího se počtu osob mladších 20 let.

Těmto výsledkům se není možné příliš divit. Jsou odrazem převládajícího mediálního diskurzu, kdy debaty kolem problematiky stárnutí české společnosti jsou vedeny převážně v negativních termínech: stárnutí jakožto ‚problém‘ a ‚krize‘.“

Takový postoj společnosti k seniorské populaci neodpovídá správnému vnímání člověka, který celý život se podílel na rozvoji té samé společnosti. A když zrovna teď, kdy starý člověk potřebuje nejvíce porozumění, společnost ho vnímá, jako přitěžující členek společenského celku. V této souvislosti se domnívám, že negativní veřejné mínění o seniorech může přispívat k tomu, že senioři začnou pocítovat svou nepotřebnost ve společnosti a budou o to víc nevraživě naladěni vůči společnosti. Dle mého názoru, může dojít k čím dál většímu mezigeneračnímu odcizení. Centrum pro veřejné mínění ve své tiskové zprávě o výzkumu s tématem Jak jsme tolerantní (Rezková, 2003, s. 2) uvádí, že „lidé starší šedesáti let se profilovali větším odstupem k homosexuální menšině, cizincům, lidem jiné barvy pleti a lehce nadprůměrně k mladé generaci“. Na druhou stranu bylo vyhodnoceno, že staří lidé „nemají mít dle názorů dotázaných s pochopením ostatních problémy – jako tolerantní vyhodnocuje postoje veřejnosti 76 % - 86 %“ (Rezková, 2003, s. 3). Pro srovnání uvedu, že podle tiskové zprávy o výzkumu s tématem Tolerance k vybraným skupinám obyvatel z roku 2011 (Tabery, 2011, s. 3) bylo zjištěno následující: „Z hlediska věku je u lidí starších 60 let patrná větší distance od drogově závislých, mladých lidí, homosexuálů, nebo bohatých lidí.“ Z druhé strany, tolerance veřejnosti k seniorům dle názorů dotázaných byla vyhodnocena na 64 %. Je tedy vidět, že senioři mají stále odstup vůči mladší generaci a dalším skupinám. Avšak došlo ke snížení tolerance české veřejnosti k starší generaci minimálně o 10 %.

3.2. Úvaha o možnosti řešení problematičkého stavu

Aby bylo možné odvrátit tuto prohlubující se intoleranci, bylo by třeba najít způsob, jak změnit negativní veřejné mínění o seniorech na pozitivní, a jak změnit postoj seniorů ke společnosti. Vláda ČR usilovně pracuje prostřednictvím Programu na tom, aby staří lidé měli ve svém věku psychosociální zázemí odpovídající jejich lidské důstojnosti. Program (MPSV,

2008, odst. 1. 3.) hovoří o tom, že „strategie reagující na stárnutí populace by měla využít potenciálu starších osob a vytvořit mezigeneračně soudržnou a věkově inkluzivní společnost.“ Jsem si vědom, že je to dost komplikovaná a zdlouhavá cesta. Ovšem dobrým důvodem pro realizaci této strategie může být následující úvaha (MPSV, 2008, odst. 2. 3.):

„Jednotlivé generace jsou na sobě vzájemně závislé. Předávání hodnot, kultury a zkušeností se uskutečňuje v rámci mezigeneračních vztahů. Mezigenerační solidarita a věková různost na pracovišti, v komunitě a rodině je faktorem sociální soudržnosti a ekonomického rozvoje. Mezigenerační vztahy mají zásadní význam pro rozvoj jedince i společnosti a pro kvalitu života v každém věku. Stáří přináší řadu pozitivních hodnot a seniorská generace hraje významnou roli v rodinách, komunitách a celé společnosti. Tato role by měla být podporována. Podpora mezigeneračních vztahů a spolupráce by proto měla být součástí všech aktivit realizovaných v reakci na stárnutí populace s cílem přispět k rozvoji společnosti pro všechny generace. Z větší mezigenerační soudržnosti a odstranění věkových bariér může mít prospěch celá společnost.“

Výše uvedená problematika mě motivovala k hledání způsobu naplnění potřeb seniorů tak, aby došlo k umírnění mezigeneračních konfliktů. Tato práce má být jakýmsi začátkem mého osobního přínosu do oblasti sociální práce. Jevilo se mi, že přínosným krokem by mohla být pomoc sociálních pracovníků klientům při obnově jejich rozhádaných vztahů, při získání nových kontaktů s lidmi, při objevení chuti žít aktivně, aby klienti mohli pokračovat ve svých zálibách a začali vnímat své okolí pozitivně. Toto všechno by mohlo pomoci k naplnění potřeby osobního růstu klientů. A také to přispěje k tomu, že senioři pak sami, svým pozitivním naladěním k okolí i k sobě samým, budou schopni měnit veřejné mínění o seniorech. Kdyby se podařilo to, že senioři sami svými silami budou vytvářet pozitivní mínění o své generaci, dá se říci o sobě samých, mohlo by to prospět celé společnosti. Návrh, jak by sociální pracovníci mohli pracovat se seniory, aby jim pomohli naplnit potřebu osobního růstu, uvádím v kapitole Využití přístupu zaměřeného na člověka v sociální práci.

3.3. Základní charakteristika cílové skupiny

Je nutno také poukázat na charakteristiku cílové skupiny od různých odborníků, aby čtenář měl víc informací o problematice seniorů. Kalvach (1997) pohlíží na seniorskou populaci z hlediska věkových fází. Do první fáze zařazuje seniory ve věku 65 – 74 let, do druhé fáze seniory ve věku 75 – 84 let a seniory, kterým je 85 let a více do třetí fáze. Podobně

vidí stárnoucího člověka Stuart-Hamilton (1999), když uvádí, že gerontologové na základě psychosomatických potíží u seniorů stanoví začátek období stárnutí kolem 60 – 65 let. Janečková (2005) charakterizuje společensky stereotypní pohled na seniora, jako na člověka ve věku 60 – 65 let nejspíš se statusem důchodce, s předpokládanou neproduktivitou, zdravotní labilitou. Říká, že společnost může vnímat takového člověka, jako přítěž z hlediska financování jejich sociálních a zdravotních potřeb. Souhlasím také s tvrzením Janečkové (2005), že tento pohled postrádá snaživost pochopit hodnoty, které má starý člověk. Proto v této práci chci poukázat důležitost potřeb, jejichž nenaplnění může vést k negativnímu působení na samotné seniory a na společnost.

Klvetová (2008) se dívá na starého člověka v rámci životní fáze neboli fáze stáří a životního osamocení. Tato fáze je závěrem života. Člověk, který ve svých vzpomínkách hodnotí prožité období, vzpomíná na radostné okamžiky a ztracené šance. Starý člověk, který ještě dokáže najít v sobě síly pro tvořivost, je schopný plánovat svou budoucnost vztahující k novým mezilidským kontaktům, může prožívat smysluplně toto období. Pro zkvalitnění vztahů, například s vnoučaty, pomáhají vzpomínky na léta z mládí. Mladá generace ve svém shonu hektického života nevěnuje tolik času svým rodičům a prarodičům. Proto starý člověk může pociťovat osamocení až opuštěnost, což ho vede k nesmyslnosti života. Mladí lidé by měli pamatovat na to, svým chováním k člověku seniorského věku budují vzorec pro své děti, jak se mají chovat ke svým rodičům do budoucna.⁵

Rogers (1998, s. 74) ve své knize také uvažuje o starém člověku. Ovšem na rozdíl od výše uvedených autorů s tou výjimkou, že je sám ve věku (75 let), který zařazuje do doby, kdy skončila produktivita a člověk odchází na odpočinek. I přes toto tvrzení však sám sebe považuje „v mnoha ohledech stále stejným člověkem, ani starým, ani mladým.“ Rogers (1998) přiznává, že veškeré jeho aktivity pramenily z podnětů v rámci kontaktu s jeho kolegy a přáteli nebo na popud blízkých z rodiny. Chtěl snad naznačit, že ve svém pozhnaném věku už by nic samostatně nepodnikl? Domnívám se, že Rogers nejspíš chtěl poukázat na potřebu seniora být v kontaktu s lidmi, proto, aby mohl i nadále žít plnohodnotně. Rogers (1998) nemá rád nudné bezpečí neaktivního života a rád riskuje při plnění aktivit bez

⁵ Kdo by chtěl, aby se na něj ve stáří zapomněli děti a vnuci, přátelé? Tato poněkud rétorická otázka nevyžaduje výzkumné bádání, abychom zjistili, že by se nikdo nechtěl ocitnout osiřelým „na stará kolena“. Proto bychom měli začít vytvářet rodinné mínění na stáří uvnitř vlastní rodiny. Pokud by se takové pozitivní rodinné mínění přenášelo s generace na generaci, mohli bychom změnit většinový negativně zakládaný společenský pohled na seniory a stáří celkově.

předurčených výsledků. Všechny své aktivity přitom bere jako způsob učení a získání nových zkušeností. Tento životní styl má pro něj smysluplnost. Zdá se, že potřeba osobního růstu je pro Rogerse neustále aktuálním elementem bytí. Rogersovo nadšení a zájem o účast v různých projektech, ba dokonce i fyzicky náročných je tomu potvrzením. Jak sám říká (Rogers, 1998, s. 78): „Pro můj život je nezbytné zkoušet stále něco nového.“ Každého člověka v seniorském věku samozřejmě nemůžu zařadit pod rogersovský způsob bytí, protože individualita potřeb jednotlivých seniorů je neopakovatelná a je nutno k tomu přihlížet. Věřím ovšem, že právě tento rogersovský životní styl by mohl být plně, nebo alespoň částečně přínosným pro naplnění potřeby osobního růstu každého seniora. Být v kontaktu s lidmi (nezanevřít na okolí, udržovat vztah s přáteli a rodinou), být aktivní (neodkládat svá přání uskutečnit něco nového, pokračovat ve svých zálibách, neopouštět své koníčky), právě to by možná mohlo pomoci k naplnění této potřeby.

Jsem si jist, že lidé seniorského věku si kladou i duchovní otázky. Například, senioři se snaží svůj život zhodnotit, bilancováním chtějí přijít k odpovědi na otázku o smyslu života, o tom, jestli se jím naplnilo vše, o čem snili. Nevždy ale jsou otázky zodpovězeny. Podle Malíkové (2011) důležitým momentem je to, že senioři nepotřebují někoho, kdo bude je hodnotit, posuzovat či poučovat o tom, jestli udělali v životě vše tak, jak by měli. Potřebují ovšem mít vedle sebe člověka s empatickými schopnostmi aktivního naslouchání a opravdového porozumění. Takový člověk by dokázal navést seniora na správnou cestu, která vede k odpovědím na životní otázky. Senioři hledající smysl života si právě můžou v sociálním pracovníkovi najít průvodce na této cestě hledání odpovědí

4. Potřeby

V této kapitole definuji potřeby a objasním, proč jsou důležité pro seniora, co se týče jejích uspokojení.

4.1. Úvod do charakteristiky potřeb

„Abychom poznali lidskou osobnost jako celek, je třeba jí umístit v kosmickém kontextu do souladu se zásadami filosofické teorie.“ (Allport, 1961, podle Cakirpaloglu, 2009, s. 11). Souvislost psychologie a filosofie spočívá v tom, že první věda se zabývá duší, a druhá světem (Jung, 1995). Tohle pojetí lze použít u pochopení psychologie hodnot, tj. že „bez filosofických poznatků zůstává psychologická analýza hodnot uzavřenou, nečinnou a nepřesvědčivou spekulací.“ (Cakirpaloglu, 2009, s. 12).

Zmiňují se zde o hodnotách v životě člověka, protože právě přes ně čtenář pochopí význam potřeb. Humanistický pohled na lidské hodnoty a lidské hodnocení napovídá o tom, že člověk je cílevědomým a racionálně jednajícím tvorem, který má zodpovědnost za své rozhodnutí a snaží se realizovat osobní cíle a naplňovat své potřeby. Vzhledem k tomu, že se lidé neustále zajímají o poznání a pochopení významu lidských hodnot, je důležité nepoddat se vnějšímu vlivu jinak hodnotně smýšlejících sociálních skupin, kteří zažívají krizi společenských a osobnostních hodnot. Jsou to například vlivy, jako narkomanie, prostituce aj. Proto A. Maslow, V. E. Frank aj. upozorňují na významnost podpory hledání hodnotového obsahu lidského života. V čem teda spočívají hodnoty? Pojem hodnoty je zastřešujícím prvkem pro takové vlastnosti člověka, jako jsou cíle, motivy, ideály apod. Hodnoty velice vystižně vyjadřují přirozenost člověka (Cakirpaloglu, 2009).

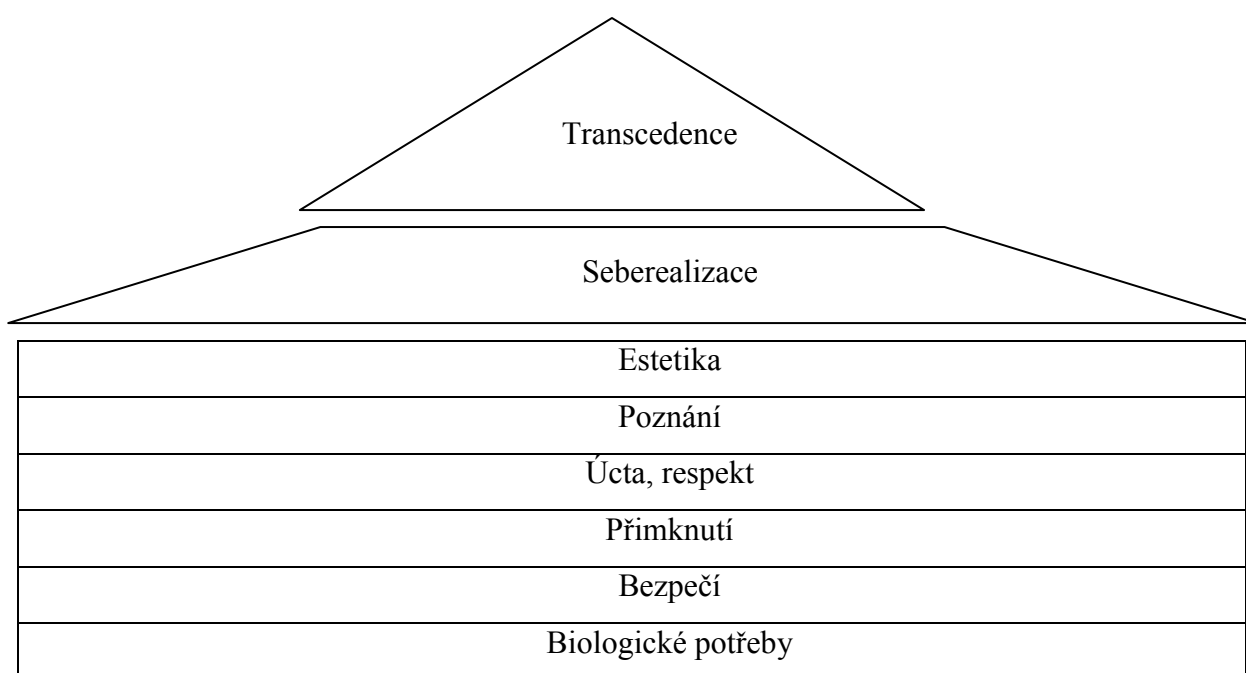
Již v úvodu jsme nastínili, že každý člověk individuálně vybírá svůj životní cíl, který je idealizován do určité podoby v jeho vlastní fantazii, a ke kterému každý člověk má své osobní motivy. Domnívám se, že na základě vybraného cíle vzniká potřeba dosáhnout tohoto cíle.

Člověk má snahu bezprostředně naplňovat především své aktuální potřeby, stejně jako se snaží naplňovat své vlastní motivy. „K vrstvě osobnosti zprostředkovávající bezprostřední kontakt s realitou přísluší také orientace na východiska chování určovaná aktuálním stavem organismu, což jsou především potřeby“. Potřeby v samostatné podobě ve smyslu původních podnětů jsou současně i základním cílem, na který se zaměřuje motivační složka člověka (Čačka, 1997, s. 71). Smékal (2002) uvádí, že psychologie srovnává termín potřeby

s motivem, jakožto hnací silou lidské duše. Říčan (2010) přirovnává motiv k potřebě, pokud jde o vyzdvižení nedostatku něčeho, co si přejeme, o co máme zájem, a k čemu vyjadřujeme svůj postoj. Ke každému motivu se dá přiřčenit vlastnost. Například k strachu – bojácnost, tzn., že člověk bude mít potřebu bezpečí. Říčan (2010) také hovoří o primárních potřebách, kde jejich naplnění znamená zachování lidského života. Murray (podle Plhaková, 2004) označuje potřebu za sílu, která v mozkové oblasti dává do pohybu vnímání, myšlení, snažení a jednání pro změnu neuspokojivé životní situace. Smékal (2002) kromě tendence k uspokojování vlastních zájmů, zálib, vidí také sklon člověka k utváření vlastního postoje a vyjádření svého přesvědčení, které je obecným označením pro motivy, mezi které též zařazeny hodnoty užšího smyslu. Taková hodnota vyjádřena objektem (člověk, činnost, věc, idea) a je východiskem pro stanovení cíle.

Maslow (podle Křivohlavý, 2006) je ale přesvědčen, že smysluplnost je motivační silou lidského bytí, a podmínkou musí být uspokojení nižších potřeb. Smysluplnost je ovšem vnitřní vlastnost, která nemůže existovat mimo člověka. Proto člověk, jako přirozeně svobodný tvor vybírá nebo vymýšlí svůj vlastní smysl života podle svého uvážení. A tento existenciální smysl je tím vyšším a nadřazenějším ze všech motivů, a má potřebu být naplněn, jinak člověk nemůže normálně fungovat.

Říčan (2010) používá znázornění hierarchie potřeb Maslowa mimo jiné k uvažování o tom, že kladné uspokojení potřeb nutných k biologické existenci vede k zaměření na další vyšší potřeby:



„Než se potřeby, které jsou umístěné v hierarchii výše, stanou důležitým zdrojem motivace, musí být přinejmenším částečně uspokojeny potřeby, jež leží níže“ (Maslow, 1970, podle R. L. Atkinson, R. C. Atkinson, E. E. Smith, D. J. Bem, S. Nolen-Hoeksema). Maslow (podle Plháková, 2004) ale neřeší vztah mysli a těla, jeho teorie potřeb není řešením psychofyzického problému. Maslow vyzdvihuje přednější potřeby, jakými jsou biologické, potřeba jistoty a bezpečí. Psychické potřeby podle něj vyvstávají do popředí v moment, kdy biologické a potřeba jistoty jsou naplněny (Čačka, 1997). Venglářová (2007) též zastává názor, že pokud existence člověka má být zachována, musí být splněná podmínka uspokojení základních biologických potřeb. Po splnění této podmínky vyvstává do popředí psychická potřeba.

Člověk ovšem není organismem, který se zabývá jen biologickými potřebami. Má také potřebu růstu, kam patří potřeby psychické a sociální. Motivační hnací motor, který usiluje o naplnění těchto potřeb začíná být aktuální zpravidla v moment, kdy dochází k narušení homeostázy ve fyzické či psychické formě (Čačka, 1997).

Na tomto místě bych rád nastínil vybrané pasáže problematiky seniorů z článku V. Smékala Možnosti poskytování psychosociální a duchovní opory seniorům v rodině. Tento článek byl zařazen do časopisu Sociální práce v 2004 roce s názvem Úloha rodiny v péči seniory. Pro tuto práci nejdůležitějším momentem bylo pojednání o podpoře seniorů. Smékal (2004) shledává důležitost v psychosociálně opoře, která představuje základní znalosti sociálních pracovníků. Rozšiřuje tuto dvojici také i na duchovní oporu. Aby čtenář pochopil oč se jedná, a hlavně, aby poznal důležitost psycho-sociálně-duchovní podpory pro seniory, uvedu jejích krátkou charakteristiku. Jednotlivé složky Smékal (2004):

- Sociální oporou Mareš (2002, podle Smékal, 2004) rozumí péče o potřebné, dále je to ochranný a léčebný režim. Tato opora usnadňuje klientům zvládnutí zátěže, pomáhá řešit problémy a učí dovednostem, jak si poradit v nesnadných životních situacích,
- Psychická opora je taková, která trpělivě vysvětluje průběh nemoci či životní změny, jak se přizpůsobit, změnit životosprávu. Zahrnuje též nácvik, jak přijmout a snést nutnou bolest a využívá sebereflexi strádání či nemoci klientem (seniorem),
- Duchovní opora představuje vytváření takových podmínek v prostředí a v jednání klienta, které pomohou mu najít nebo obnovit smysl života, popřípadě zaujmout postoj k utrpení nebo smrti.

4.2. Proč se zabývat potřebami seniorů?

V dalším textu bych uvedl důvod, proč by se sociální pracovník měl zabývat potřebami seniorů. Z přednášky pana ThLic. Michala Umlaufa v rámci předmětu Sociální učení církve jsem pochopil, že víra ve stvoření, která se nedá vědecky ani podložit, ani vyvrátit, má i další moment. To, co vyplývá z tvrzení, že svět byl stvořen je to, že život má smysl. Člověk neputuje bezcílň odněkud někam, ale má smysl, je tu někdo, kdo mu dal smysl. To je východisko, bez kterého se sociální práce ani nedá dělat. Když si například představíme, že pracujeme s klientem bez domova aniž bychom měli naději, že naše práce má nějaký smysl do budoucna, tak jsme buď blázny nebo máme představu, že svět je osudově ovlivněný a my nemáme žádnou svobodnou vůli, není to ani naše snaha či rozhodnutí. Z židovsko-křesťanského hlediska člověk má hledat, objevovat smysl, pokusit se ho najít. Člověk je nositelem tajemství, které se skrývá v Bohu. Z toho vyplývá, že pokud člověk má takovou důstojnost od Boha, tak si zaslouží ochranu, respekt, podporu. To jsou důležité momenty, bez kterých se nedá dělat sociální práce.

Pro seniora je důležitý, aby se cítil bezpečně a měl jistotu z budoucnosti. Navrátil (2001) poukazuje na příčiny ztráty jistoty u seniorů a zároveň zdůrazňuje, že klient může nabýt sebedůvěru a jistotu, pokud k němu bude použit existenciální přístup sociální práce. Tato nejistota seniorů pramení z obav ze smrti, z vyskytujících změn souvisejících s odchodem do důchodu, z osiřeni, ze ztráty kontaktů s okolím, z umístění do zdravotnického či rezidenčního zařízení.

Bezpečné místo ve společnosti i v blízkém okolí dává seniorovi možnost být autentický, možnost mít jistotu, že lidé ho přijímají bez ohledu na jeho nedostatky, že chápou jeho potenciální možnosti. Ztráta jistoty a bezpečí může vyvolat negativní postoj k okolí, omezuje vnímavost sebe sama (Kleветová, Dlabalová, 2008).

Neuspokojení vlastní svobody při realizaci sociálních rolí a hromadění zátěžových situací posiluje potřebu mít jistotu. Platí to nejen pro adolescenty, ale tato potřeba souvisí i s neschopností zvládnout zátěž u dospělých lidí (Vágnerová, 2008).

Vágnerová (2000) v rámci rozdělení vývojových potřeb vyzdvihuje oblasti, ve kterých člověk potřebuje neustále stimulovat správnými podněty; potřebuje pocítovat, že jeho život má smysl; potřebuje určitý řád činností spojených s ním samotným i s jinými lidmi; potřebuje

mít jistotu, že jeho sociální role má význam nejen pro něj, ale i pro společnost; potřebuje uvědomovat sebe a vážit si své identity, a pociťovat uznání od druhých lidí; potřebuje mít jasnou tzv. otevřenou budoucnost, která poskytuje člověku naději a perspektivu.

Podle Vágnerové (2008) ztráta smyslu života, ztráta šancí se rozhodnout o něčem svobodně, ztráta kontaktů s okolím může být důsledkem krize středního věku nebo může být vyvolána očekáváním blížícího stárnutí. Člověk v tomto období začíná reflektovat svůj život a hledá nové prožitkové podněty.

Pro seniora je důležité vědomí toho, že jeho čas má předmětnou náplň, že „navzdory svému stáří žije hodnotný a příjemný život jako dřív, tedy zdali je i ve stáří vnitřně naplněn. A nezáleží na tom, je-li činnost, která dává lidskému bytí smysl a obsah spojena se získáváním peněz nebo ne, i z psychologického hlediska je hlavní a rozhodující pouze otázka, zdali tato činnost v lidech, třeba už mají hodně let, vzbuzuje pocit, že jsou tady pro něco – nebo pro někoho“ (Frankl, 1998).

5. Využití přístupu zaměřeného na člověka v sociální práci

Poradenství jakožto základní sféra sociální práce využívá rogersovských teoretických východisek.

Drapela (2008, s. 131) hovoří o využití přístupu zaměřeného na člověka v poradenství. Kromě psychologů, kteří využívají rogersovský přístup jako pomůcku své teoretické orientace, i pracovníci z jiných pomáhajících profesí mají možnost uplatnit určitá hlediska rogersovského teoretického rámce:

- jeho optimistický pohled na lidskou povahu – v patřičné perspektivě;
- vnitřní vztažný rámec – zaměření na vnitřní svět klienta;
- pojetí vrozené aktualizací tendence v každém člověku;
- pojetí kongruence mezi organismickým prožíváním a „já“;
- význam sebepojetí pro osobnostní přizpůsobení.

Duplinský (1995) charakterizuje strategii a techniky rogersovské teorie poradenství, které jsou uplatněny poradenským pracovníkem prostřednictvím nedirektivního rozhovoru, reflexe a parafráze pocitů klienta, či dokonce mlčení, jakožto způsob vytváření prostoru pro klientovy pocity a myšlenky. Jiná (neverbální) forma práce s klientem spočívá jak v proxemickém kontaktu, což můžeme postavit na úroveň empatických projevů vůči klientovi, tak v diagnostickém zaměření. V rámci diagnostikování pracovník může identifikovat výchozí problémy klienta, jeho momentální prožívání, a také jeho vyvíjející se vztah k pracovníkovi.

Vzhledem k tomu, že nerad bych zůstal u využití PCA v poradenství jen ve výše uvedené formě, dovolil jsme si interpretovat rogersův objev opravdového naslouchání. Porozumění svým prožitkům vede člověka k uvědomování si toho, co prožívá a jejich následné vyjadřování vede k růstu osobnosti. Jeví se mi jako vhodný prostředek k hodnotnému porozumění druhému člověku právě rogersovské naslouchání. Rogersova (1998, s. 23) zkušenost mít radost z opravdového naslouchání může vést k obohacení života, protože člověk prožívá uspokojení z lidského kontaktu. Uspokojení z naslouchání druhým se „podobá naslouchání hudbám sfér, neboť v pozadí bezprostřední výpovědi člověka, ať už je její obsah jakýkoli, je skryto univerzum.“ Kromě uspokojení z naslouchání druhému je zde důležitý okamžik uspokojení „z pocitů sblížení vlastního já s univerzální pravdou.“

Rogersovo opravdové naslouchání také vnímám, jako přínosnou metodu v sociální práci se seniory, a to ve dvou hodnotách. První hodnota se dotýká klienta při uspokojení jeho potřeby osobnostního růstu. Klient by měl pocítit, že sociální pracovník má o něj opravdový zájem. Skutečnost, že sociální pracovník klientovi empaticky naslouchá může následně vést ke zvýšení sebevědomí klienta, jež se může projevit také nabytím sebevědomí v komunikaci s druhými lidmi. Druhá hodnota se týká sociálního pracovníka, který v procesu hlubokého naslouchání pocítí schopnost rozpoznat opravdové prožitky klienta, a tím pádem porozumí skutečnému problému, se kterým klient přichází. Takové uvědomování své profesní schopnosti může, z mého hlediska, dodávat pracovníkovi náboj k dalšímu zdokonalování se a v neposlední řadě také ke spokojenosti se sebou samým. Tato vzájemně obohacující spolupráce může být, z mého pohledu, záchytným bodem pro uspokojení potřeby osobního růstu.

Opakem opravdového naslouchání je nekvalitní naslouchání, nevnímání skutečného sdělení prožitků druhého člověka. Zkušenost prožívat smutek nebo dokonce bolest z toho, že člověk nemůže naslouchat tak, aby mu neuniklo pravdivé prožívání toho druhého, že naslouchající nedokáže odhadnout, co doopravdy trápí sdílejícího korespondenta, může na naslouchajícího působit skličující a ponižující tíhou (Rogers, 1998).

Pokud by sociální pracovník neporozuměl skutečně prožívanému problému klienta, nemohl by pomoci klientovi. A to z toho důvodu, že sociální pracovník, který nenaslouchá skutečnému sdělení by nemusel dokázat odhadnout, v čem spočívá klientova neuspokojená potřeba. Opačnou skutečností může být to, že na základě empatického hlubokého naslouchání sociálním pracovníkem, klient důvěrně sdělí i to, s čím se na začátku komunikace nepřál svěřovat.

Troufám si na tomto místě sepsat návrh doporučených jednání s klientem pro naplnění jeho potřeby osobního růstu. Činím tak na základě osobních zkušeností Carla R. Rogerse, které jsem si zmapoval z jeho knihy *Způsob bytí*. Mám však na vědomí, že pokud bude přehlédnuto k tomuto návrhu, doporučená jednání sociálních pracovníků, budou přizpůsobena jejich formám práce se seniory. Tato jednání s klientem, z mého hlediska, rovněž mohou odpovědět na otázku, jak porozumíme lidem z našeho okolí a sobě samému, ke které jsem došel v první kapitole. Zodpovězení této otázky by mohlo pomoci všem lidem, kteří se potýkají s problémy v mezilidských vztazích. Zde si dovoluji prezentovat svůj návrh:

- Snažit se být ochotným a schopným naslouchat (vytrvat při rozhovoru s klientem, i kdyby se zdálo, že klient už nemá co říct) – klient se uvolní, pocítí svobodu, a může se stát otevřenějším procesu změny,
- Naslouchat bez sdělení svého mínění, bez přemlouvání a bez přebírání odpovědnosti za klienta (nesoudit, nediagnostikovat, nehodnotit a nesrovnávat klienta s někým jiným) – klient se při takovém citlivém a empatickém naslouchání má možnost podívat jiným, klidným, pohledem na své problémy,
- Zaměřit se na tón hlasu klienta (zachytit význam tónu hlasu, který se může lišit od významu slov, a sdělit ho klientovi, pokud význam tónu hlasu napověděl o skrytém problému) – klient pochopí, že mu opravdu někdo naslouchal, a může mít otevřenou cestu k nefalšované komunikaci,
- Pokusit se vyjádřit pocity, které se objevují v průběhu rozhovoru s klientem (upřímně sdělit klientovi své prožitky) – klient se svým prožíváním může být velice blízko k vyjádřeným pocitům sociálního pracovníka, proto i klient bude mít možnost stát se autentičtější v komunikaci,
- Umožnit klientovi zůstat nezávislým (nevnucovat své myšlenky, nepodsouvat své hodnoty, dávat klientovi možnost svobodně rozhodovat a být zodpovědným za své rozhodnutí) – klient může autonomně rozvíjet svou osobnost, což posílí jeho důvěru v sebe samého,
- Přijímat klienta stejně jako určitý obdivovaný přírodní jev, který není možné ovládat a nejde změnit (vážit si klienta za jeho neopakovatelnost, mít ho rád takovým jaký je) – zkušenost pozitivního přijetí druhým člověkem dává klientovi víru, že i on sám může opětovat a přijímat pozitivní city.

6. Využití logoterapie v sociální práci

Frankl (Ševčíková, 2006) na začátku pojímal logoterapii jako léčbu smyslem. Vzhledem k tomu, že psychoterapie nebyla duchovně směřována, Frankl usiloval o to, aby jí navrátil humanistickou tvář. Logoterapie, která je pomocníkem při hledání smyslu života, měla podle Frankla filosofické zázemí v podobě existenciální analýzy.

Existenciální analýzu v jiném světle představuje Franklův žák Alfred Längle. Na základě získaných zkušeností totiž našel obrácený způsob hledání smyslu, tj. pracuje s analýzou podmínek a pomocí nich se dostává k existenci. Jako metoda tomu slouží logoterapie (Längle, 2004, podle Ševčíková, 2006).

Přesto, že Längle (2004, podle Ševčíková, 2006, s. 31) je psychoterapeut, který se zasloužil o vývoj existenciální analýzy pojímaný jako „fenomenologicky-personální (přístup) s cílem pomoci osobě k (duchovnímu a emocionálnímu) svobodnému prožívání, k autentickým postojům a zodpovědnému zacházení se sebou samým“, je tento přístup aplikovatelný i v sociální práci.

Längle (2004, podle Ševčíková, 2006) k uskutečnění výše uvedeného cíle vypracoval životně důležité motivace.

- 1) Rozumová motivace znamená pokoušení přijmout biologickou a sociální existenci jako fakt. K tomu je potřeba, aby člověk poznával v určitých podmínkách pocit sebezáchovy a dokázal se ohradit od negativních vlivů bránících mu v jeho životě,
- 2) Motivace na základě emocí znamená uvědomění si svých pocitů. Člověk by měl reflektovat pozitivní okamžiky života a mít z nich radost a být za ně vděčný. A také by neměl mít strach z negativních životních jevů a měl by nést zodpovědnost za své činy. Člověk by měl být schopen si uvědomovat, že vztah v určitém čase k blízkému člověku má hodnotu,
- 3) Motivace k získání své identity spočívá ve schopnosti najít si vlastní hodnotnou rovinu a dokázat tuto hodnotu bránit a tím získávat autoritu,
- 4) Motivace osobně – existenciálního hledání životních otázek po smyslu. Člověk se učí klást si otázky, které by naplňovaly jeho život smysluplnosti.

„Längle sice respektuje Franklův třidimenzionální ontologický model, kdy problémy mohou vznikat jak na rovině somatické či biologické, tak na bázi psychické a duchovní či noetické (svědomí, svoboda, odpovědnost), zavádí však koncept čtyř základních

existenciálních motivací, které se orientují na bazální dimenze současného člověka, až po dimenzi vědomého chtění smyslu. Tato dimenze je podle Längleho završením lidské reflexe a práce na sobě.“ (Ševčíková, 2006, s. 32). Ševčíková (2006) vidí důležitost Längleho konceptu pro sociální práci v tom, že je dobře vypracován ve všech motivačních zaměřeních, ve kterých je možné spatřit specifické problémy člověka a setkat se s jeho utrpením, bolestí a konflikty. Popielski (1993, podle Smékal, 2004, s. 55) však poukazuje na fakt, že praktické zkoumání „trojdimenzionální ontologie – která tvoří základní předpoklad logoterapie V. Frankla – ukázalo, že lidé, kteří se řídí transcendentním smyslem života, mají méně psychosomatických potíží a vedou produktivnější sociální život.“

Člověk se dívá na svět (Erikson, 1994, Gidens, 2003, podle Ševčíková, 2006) na základě vyvíjejícího se bezpečí, nebo důvěry či nedůvěry. Pokud nespátřuje smysluplnost své existence, nemá potřebnou ochranu a jistotu, může ho zachvátit zoufalá životní rezignace.

Sociální pracovník zaměřený na existenciální analýzu s logoterapeutickou metodou má možnost se angažovat v pomoci klientovi, který je na cestě k autentičnosti a nepatologickému psychosociálnímu bytí. Taková sociální práce se může vztahovat k různým cílovým skupinám, ať k mladým lidem, tak i seniorům. Vhodná je také individuální, skupinová či komunitní sociální práce. Výše uvedený koncept je možné použít v sociální práci terapeutického, poradenského či léčebného charakteru (Ševčíková, 2006).

Přesto, že logoterapie zakládá na filosofickém existencialismu, Frankl (podle Drapela, 1995) vidí význam v hloubce, účelovosti a optimismu své teorie. Podněty k hledání smyslu pomáhají klientovi najít své poslání v životě. Proto v poradenství můžeme uplatnit logoterapii při práci s klientem, který nemá naplněny duchovní hodnoty. Na samotného poradce logoterapie působí účinně, jakožto pomoc při nalezení poslání ve společnosti a dosažení vyrovnanosti se sebou samým (Drapela, 1995).

Pro mne je to důležitý moment, kdy si uvědomuji, že pomáhání klientovi v hledání jeho hodnot naplňuje i mou potřebu hodnotného a smysluplného ukotvení mé práce.

Drapela (2008) též poukazuje, že franklova teorie osobnosti o hledání smyslu v určitých životních fázích, jako neustalé probíhající proces, obsahuje pojmy, které se dají využít v poradenství. Při práci s klienty lze aplikovat následující prvky (Drapela, 2008, s. 152):

1. svoboda vůle a vůle ke smyslu;
2. trojí způsob nalézání smyslu;
3. postoje, které pomáhají lidem vyrovnat se s utrpením;
4. pojmy existenciálního vakua a nedělní neurózy.

Jak uvádí Ševčíková (2006), výše uvedená koncepce otevírá sociálnímu pracovníkovi možnost pomoci klientovi, který se dostal do negativního vývoje a motivační prvky u něj nebyly vytvořeny. Například znalost a chápání významnosti emocionálního prožitku může napomoci při hledání změny v životě klienta. Při doprovázení seniora může sociální pracovník otevřít dosud neodhalenou otázku jeho důvěry ke světu, k jemu blízkým lidem či k sobě samému.

V závěru svého článku Ševčíková (2006) doporučuje následující postupy při práci s klientem.

- sociální pracovník by měl vnímat jedinečnost klienta v jeho svobodném a autonomním bytí,
- sociální pracovník by měl mít na vědomí významnost emoční motivace v rámci klientova rozhodnutí (může se stát, že používání emocí činí klientovi velké utrpení, proto by možná bylo vhodné, aby klient uvolnil své emoce v jemu důvěrném a blízkém okolí či při rozjímání se nad sebou samým),
- sociální pracovník by měl respektovat individualitu klienta a zaměřit se na nejvíce nevyvinuté motivační prvky,
- sociální pracovník by měl na začátku spolupráce s klientem zrcadlit jeho vnímání a vyčkat s existenciální analýzou na vhodný okamžik,
- sociální pracovník by měl naslouchat,
- intervence sociálního pracovníka by měla vycházet z konkrétní situace klienta, sociální pracovník by měl vnímat klienta jako toho, kdo je pořád na rozcestí při hledání odpovědí na otázky.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zaměření na vyšší potřeby člověka, které odpovídají duchovnímu obsahu lidského bytí. Na začátku práce jsem uvedl dva obsahové celky potřeb člověka, které jsem pojmenoval jako *Potřeba smysluplného života* a *Potřeba osobního růstu*. První soubor obsahuje lidskou snahu o pochopení a udržení životního smyslu. Druhý soubor potřeb obsahuje empatii, akceptaci, autenticitu. V této bakalářské práci jsem se zaměřil na to, jakým způsobem se dá dosáhnout uspokojení potřeb seniorů v rámci přístupu zaměřeného na člověka a logoterapie.

Přístup zaměřený na člověka a logoterapie jsou vhodnými prostředky k naplnění výše uvedených potřeb. Přístup zaměřený na člověka se dá využít, pro naplnění potřeby osobního růstu, prostřednictvím třech podmínek: autenticita, empatie, akceptace. Navíc jsem se pokusil navrhnout či doporučit jednání s klientem pro naplnění jeho potřeby osobního růstu. Dovolil jsem si v rámci tohoto návrhu použít rogersovy zkušenosti, které jsou podle mě také vhodným prostředkem k zodpovězení výše uvedené otázky, jak porozumět sobě a lidem kolem nás. Jako vhodný prostředek k naplnění potřeby osobního růstu je také rogersovo opravdové naslouchání, které vnímám, jako přínosnou metodu v sociální práci se seniory, a to ve dvou hodnotách. Dotýká se to klienta při uspokojení jeho potřeby osobnostního růstu. Klient by měl pocítit, že sociální pracovník má o něj opravdový zájem. Sociální pracovník klientovi empaticky naslouchá, což může následně vést ke zvýšení sebevědomí klienta, jež se může projevit také nabytím sebevědomí v komunikaci s druhými lidmi. Druhá hodnota, kterou jsem objevil v průběhu studia literatury, je v tom, že sociální pracovník, v procesu hlubokého naslouchání pocítí schopnost rozpoznat opravdové prožitky klienta, a tím pádem porozumí skutečnému problému, se kterým klient přichází. Tato skutečnost může dodávat pracovníkovi náboj k dalšímu zdokonalování se a také ke spokojenosti se svým profesním životem. Vzájemně obohacující spolupráce může poskytnout uspokojení potřeby osobního růstu jak pro klienta, tak i pro pracovníka.

Logoterapie je využitelná technikami dereflexe, paradoxní intence, nebo technikou určení společného jmenovatele. Všechny tyto techniky dávají člověku smysluplnost jeho osobního života. Jak jsem uvedl na začátku, smysl není radno hledat. Je někdy důležitější vykonávat úkoly, které nám život klade. Pro smysluplnost života je také vhodným nástrojem franklovy hodnoty postojů, tvořivosti a zážitků, které otevírají člověku cestu k hodnotnému, tj. smysluplnému bytí. Dalším objevem pro naplnění potřeby smysluplného života je

Längleho koncept, který je vhodným prostředkem pro sociální práci. Je dobře vypracován ve všech motivačních směrech, ve kterých je možné spatřit specifické problémy člověka a setkat se s jeho utrpením, bolestí a konflikty. Smysl se dá objevit i ve svědomitém zhodnocení situace tak, jak přichází. Zdá se, že nejvhodnějším klíčem k hledání smyslu by mohlo být svědomí, které za každé životní situace může pomoci ke stanovení jedinečného smyslu pro neopakovatelný životní okamžik. Ovšem musíme mít na vědomí, že ne vždy svědomí napoví správnou cestu. Svědomí napoví správnou volbu životní dimenze, ovšem ne vždy můžeme na to spolehnout. Desatero, které jsem uváděl, jako příklad toho, že člověk dodržující Desatero může mít snadnější rozhodování v životě. Věřím, že tato práce může mít přínosný účinek v oblasti sociální práce se seniory, protože oba přístupy mají velký potenciál při pomoci seniorům v naplnění jejich potřeb.

Literatura

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Balcar, K. (1995). Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. *Československá psychologie*, č.2, s. 127 – 142.
- Cakirpaloglu, P. (2009). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Čačka, O. (1997). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk.
- Čermáková, D. (2010): Situace důchodců se v Česku dramatizuje a zneužívá, tvrdí Šiklová [on-line]. Dostupné 16.4.2011 z <http://www.mediafax.cz/domaci/3032509-Situace-duchodcu-se-v-Cesku-dramatizuje-a-zneuziva-tvrdi-Siklova>
- Drapela, V., J. (2008). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Drapela, V., J. (1995). Poradenská škola Viktora Frankla: Logoterapie. In Drapela, V., J., Hrabal, V. a kol. *Vybrané poradenské směry* (s. 21 – 28). Praha: Karolinum.
- Duplinský, J. (1995). Poradenská škola C. R. Rogerse: Orientace na klienta. In Drapela, V., J., Hrabal, V. a kol. *Vybrané poradenské směry* (s. 16 – 20). Praha: Karolinum.
- Frankl, V., E. (2006). *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydrží: Karmelitánské nakladatelství.
- Frankl, V., E. (1994a). *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické vydavatelství J. Kocourek.
- Frankl, V., E. (1994b). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frankl, V., E. (1996). *Lékařská péče o duši: základy logoterapie*. Brno: Cesta.
- Frankl, V., E. (1997). *Co v mých knihách není*. Brno: Cesta.
- Frankl, V., E. (1998). *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta.
- Frankl, V., E. (1999). *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada.
- Janečková, H. (2005). Sociální práce se starými lidmi. In Matoušek, O., Kolářková, J., Kodymová, P. (Eds.). *Sociální práce v praxi* (s. 163 – 193). Praha: Portál.
- Jung, C., G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- Kalvach, Z. (1997). *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha: Karolinum.
- Klevetová, D., Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada.
- Lukasová, E. (1998). *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít*. Brno: Cesta

- Malíková, E. (2011). *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada.
- Matoušek, O. a kol. (2007). *Základy sociální práce*. Praha: Portál.
- Matoušek, O. (2008). *Slovník sociální práce*. Praha: Portál.
- MPSV (2008): Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří) [on-line]. Dostupné 2.5.2011 z <http://www.mpsv.cz/cs/5045>
- Navrátil, P. (2001). *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman.
- Navrátil, P. (2007). Humanistické a existenciální teorie. In Matoušek, O., a kol. *Základy sociální práce* (s. 201 – 216). Praha: Portál.
- Nykl, L. (2004). *Pozvání do rogersovské psychologie*. Brno: Barrister & Principál.
- Papežská rada pro spravedlnost a mír. (2008). *Kompendium sociální nauky církve*. Kostelní Vydrží: Karmelitánské nakladatelství.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia
- Pörtner, M. (2009). *Na osobu zaměřený přístup v práci s lidmi s mentálním postižením a s klienty vyžadujícími trvalou péči*. Praha: Portál.
- Prochaska, J. O., Norcross, J., C. (1999). *Psychoterapeutické systémy*. Praha: Grada.
- Raban, M. (2008). *Duchovní smysl člověka dnes*. Praha: Vyšehrad.
- Rezková, M. (2003): Jak jsme tolerantní [on-line]. Dostupné 2.5.2011 z http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100199s_ov30324.pdf
- Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Praha: Portál.
- Řezníček, I. (1994). *Metody sociální práce*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principál.
- Smékal, V. (2004). Možnosti poskytování psychosociální a duchovní opory seniorům v rodině a v zařízeních sociální péče. *Sociální práce*, č. 2, s. 50 – 62.
- Společnost sociálních pracovníků (2006): Etický kodex [on-line]. Dostupné 29.3.2011 z <http://www.socialnipracovnici.cz/images/pdf/Etický%20kodex%20SSPCR.pdf>
- Stuart – Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Ševčíková, S. (2006). Logoterapie v sociální práci. *Psychologie dnes*, č. 1, s. 30 – 32.
- Šiffelová (2010). *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada.
- Timuřák, L. (2010). Na osobu zaměřená a prožitková psychoterapie. In Vybíral, Z., Roubal, J. *Současná psychoterapie* (s. 147-163). Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2000). *Psychopatologie pro pomáhající profes: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál.

- Vidovičová, L., Rabuši, L., Prinzová, M. (2003). Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti [on-line]. Dostupné 2.5.2011 z <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vidrab.pdf>
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada.
- Yalom, I., D. (2007). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál.
- Yalom, I., D. (2004). *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál.