

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra Psychologie

**TECHNIKA OMEZENÉ ZEVNÍ STIMULACE:
možné změny a jejich trvalost v čase**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Mgr. Václav Mandovec

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, PhD.

Olomouc 2017

Poděkování

Za motivaci a pomoc nejen při psaní bakalářské práce, ale i za lidskou podporu děkuji vedoucímu práce Mgr. Martinu Kupkovi, PhD. Mé poděkování za spolupráci patří také PhDr. Andrew Urbišovi a Mgr. Markovi Malúšovi, PhD. Velké díky patří všem zúčastněným respondentům za jejich čas a otevřenou výpověď. Samozřejmě děkuji také rodině a přátelům za podporu při psaní diplomové bakalářské práce. Rjokanovi mému učiteli a žákovi děkuji za jeho existenci, lásku a punk a Aldovi za jeho přátelství, podporu a za filozofické rozpravy v kůlně :-)

Věnováno bráškov: ať Ti tato slova dodávají sílu a smysl v tomto, někdy nečitelném, hravém Vesmíru. Díky za vše.

Poděkování za hudební doprovod při psaní a za nádherné texty patří kapele Zrní:

*„plno krásných spokojených lidí
plno krásných umělohmotných lidí
plno silnic, co se kříží, plno svítících lží
plno důvodů, plno vysvětlení
přehlušit samotu, opít strach
bereme cokoli, hlavně ať to nebolí
další, další den, tohle je počítačová hra
já chci ven...
tohle je moje hra proti tmě,
moje krásně plná hlava proti samotě“*

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „*Technika omezené zevní stimulace: možné změny a jejich trvalost v čase*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Ve Vyškově dne 24. 11. 2017

podpis.....

Obsah

1. Úvod.....	5
2. Proč výzkum omezené zevní stimulace.....	6
3. Pohled do historie: omezená zevní stimulace pohledem širší perspektivy... 9	
3.1. Historická a filozofická východiska.....	9
3.2. Současný pohled filozofů, psychologů a dalších autorů na samotu, meditaci a další aspekty senzorické deprivace.....	10
3.3. Podstata vědomí v kontextu senzorické deprivace.....	13
3.4. Iniciační rituál a analogie s REST.....	16
4. Počátky a vývoj výzkumu.....	18
5. REST - Technika omezené zevní stimulace.....	19
5.1. Dělení a užitá terminologie.....	19
5.2. Postavení Chamber REST v terapeutických systémech.....	20
6. Průběh Chamber REST (terapie tmou) v BRC v Čeladné.....	22
6.1. Co předchází pobytu ve tmě.....	22
6.2. Průběh pobytu a role terapeuta.....	23
7. Jaký vliv má Chamber REST?.....	25
7.1. Fyziologické souvislosti – jak reaguje tělo na tmu?.....	25
7.2. Terapeutické a fyziologické přínosy.....	27
7.3. Rizika a kontraindikace spojená s Chamber REST.....	29
8. Aktuální výzkumy Chamber REST v ČR.....	30
9. Metodologie výzkumu.....	32
10. Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	33
11. Sběr dat.....	34
11.1. Výzkumný vzorek.....	34
11.2. Získávání dat a etika výzkumu.....	34
11.3. Tvorba dat, postup analýzy.....	35
12. Výsledky výzkumu.....	37
12.1. (Sebe) reflexe výzkumníkovi zkušenosti.....	37
12.2. Příběhy jednotlivých respondentů.....	40

12. 2. 1. Racionalista.....	41
12. 2. 2. Hledač klidu.....	46
12. 2. 3. Čajovník.....	50
12. 2. 4. Pozorovatel.....	54
12. 2. 5. Průkopnice.....	59
12. 3. Společná témata napříč respondenty.....	64
13. Diskuze.....	70
14. Limity a validita výzkumu.....	73
15. Závěr.....	74

Souhrn

Seznam použitých zdrojů a literatury

Abstrakt

Přílohy diplomové práce

1. Úvod

Předložená práce se věnuje fenoménu známému jako **terapie tmou**. V textu užíváme i názvy **technika omezené zevní stimulace**, nebo také celosvětově užívanou zkratku **Chamber REST** (restricted environmental stimulation technique), tyto pojmy vnímáme jako synonyma a měníme jejich použití s ohledem na daný kontext textu.

V teoretické části práce uvádíme nejprve téma omezené zevní stimulace do širšího kontextu, a to zejména proto, že takovýto pokus o alespoň částečné **historicko – filozofické ukotvení** problematiky v dostupné literatuře postrádáme. Také uvažujeme například o podstatě vědomí v kontextu sensorické deprivace a o podobnosti iniciačních rituálů s terapií tmou. Dále se v teoretické části zmiňujeme o počátcích a vývoji výzkumu sensorické deprivace. Teoretická část práce se věnuje dělení a variantám REST a také uvádíme pohled na terapii tmou v kontextu psychoterapeutických systémů. Dále popisujeme průběhu terapie tmou v Beskydském rehabilitačním centru (v textu používáme zkratku **BRC**) v **Čeladné**. Závěr teoretické části se věnuje popisu možných fyziologických procesů a změn a zejména pak terapeutických a růstových možností na podkladě známých výzkumů.

Práce navazuje a doplňuje výzkumy již proběhlé a probíhající, a to v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné. Předložená práce je koncipována jako kvalitativní výzkum a zachycuje zkušenost 5 respondentů s týdenním pobytem v BRC v Čeladné. **Cílem výzkumu** bylo provést katamnesticke šetření vlivu sedmidenního pobytu v podmínkách Chamber REST s odstupem minimálně 1 rok od absolvování pobytu. **Hlavní výzkumná otázka** zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné s časovým odstupem? **Sekundární výzkumná otázka** se ptá na to, zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné.

2. Proč výzkum omezené zevní stimulace?

„Zed', která vás dělí od pravdy, je vaše mysl“

- Svámi Šivananda

Ve všem co v životě děláme a do čeho investujeme energii, je dobré zeptat se, proč to děláme a zdali nám daná činnost stojí za vynaložené úsilí. Tuto práci zahájíme tedy úvahou proč je vůbec důležité zabývat se tématem omezené zevní stimulace. Jsme přesvědčeni, že o vlastní zdraví bychom měli pečovat především my sami, a to ideálně ve fázi **primární prevence**. Současná medicína používá drahé přístroje, léčebné postupy a léky, a to z našeho pohledu také proto, že řeší problémy lidí ve fázi, kdy je už projev nemoci velmi silný a je tedy potřeba použít akutně často razantní léčebné metody. Každé nemoci často předchází varovné signály. Ty mohou být u každého jiné, únava, bolest hlavy, zad, trvale špatná nálada a podobně. Moderní medicína, může být v jistou chvíli velmi užitečná. Jde ale především o to, abychom podporovali ty terapeutické, léčebné či preventivní metody, které nám pomáhají udržovat se v dobrém zdravotním stavu. Terapie tmou, samota a další metody jsou z našeho pohledu jedním ze způsobů jak zvýšit vnímavost k vlastnímu tělu a udržovat si dobrou tělesnou i psychickou kondici. Další smysl této práce vidíme obecně v nutnosti **výzkumné podpory terapie tmou**, aby mohlo dojít k její větší etablovanosti a přijímání ze strany terapeutů a lékařů. Také je důležité udržet vysokou kvalitu této služby a v ideálním případě stanovit určitý etický kodex a pravidla provozování, aby mohlo být na terapii tmou nahlíženo, jako na běžnou variantu mezi terapeutickými směry.

Jako zásadní přínos omezené zevní stimulace, vnímáme fakt, že se může razantně změnit vnímání naší vlastní mysli a emocí. Jak uvádí Mihulová a Svoboda (2013), lidé se v **přístupu k vlastní mysli** dopouštějí jednoho zásadního omylu v tom, že se s ní ztotožňují – považují svoje myšlenky za sebe sama. Ve tmě a o samotě můžeme lépe vnímat, že máme schopnost si vlastní myšlenky uvědomovat a že se jimi nemusíme nechat ovládat a okamžitě jim věnovat pozornost, nebo se nechat strhnout do proudu nekonečných asociací. Z tohoto pohledu je jasné, že jsme někým odlišným od mysli, kterou můžeme pozorovat a hodnotit. Prostřednictvím omezené zevní stimulace ve formě terapie tmou a nebo jakékoli jiné techniky (meditace, pobyt o samotě v přírodě, vision quest a další), ale i spontánně, můžeme pronikat do oblasti za mysl, kde uprostřed hlubokého ticha a klidu lze postupně zažívat a poznávat samu podstatu vlastního vědomí.

Další významný důvod, který nás přiměl ke zvolení tohoto tématu, je obrovský nárůst technologií v posledním století a zejména v posledních desetiletí - svět internetu a obrovských možností, dle

našeho pohledu zcela mění přístup k péči o zdraví a psychiku. Například Zimbardo uvádí, že před několika desítkami let, měli chlapani nejenom otce, ale i strýce, dědečky, starší bratrance, sousedy apod. Společnost se zakládala na rozvětvených rodinách, které bývaly přirozeným zdrojem podpory a usměrňování. „*Tyto funkce se nyní snaží nahradit Facebook, Twitter, hráčská fóra a další internetové stránky, bohužel však s mizerným výsledkem*“ (Zimbardo, 2017, s. 57). Každý třetí dospívající je dnes považován za „náruživého“ konzumenta porna. Touha po poznávání nového se upíná k této činnosti a zpracovávání těchto vzruchů zaměstnává mysl, smysly, zvědavost i fantazii natolik, že jedinec pak ztrácí pojem o čase i zájem o cokoliv jiného.

Takovýchto příkladů, ukazujících na **razantní odklon fungování lidské populace od přirozených biorytmů a řádu přírody** nalezneme všude kolem sebe nespočet. Obrovský nárůst obezity, vliv televize, internetu, chytrých telefonů, život v neustálém ruchu, světelný smog...dalo by se říci, že většinová populace žije život ve stavu chronického stresu. Iyer (2016), uvádí, že „*každý čtenář, této knihy (Umění ticha) během dneška vstřebá tolik informací, kolik Shakespeare shromažďoval celý život*“. Čím více informací na nás útočí, tím méně času máme na jejich zpracování. Dále Iyer odkazuje na slova WHO, která tvrdí, že **stres je epidemií 21. století**. Nemáme zde prostor zabývat se podrobně tematikou stresu. Je však patrné, že lidská fyziologie není na tak **obrovský příval informací** a často strhující pracovní tempo a neustálý stres koncipována. Když vezmeme v úvahu, že první hominidé, žili na Zemi již před cca 20 miliony let (Beastess, 2016) a jejich fyziologie se příliš nelišila od naší, je zcela zjevné, jak nepřirozený je pro náš organismus svět ve kterém žijeme. Potřeba odpočinku, a péče o vlastní zdraví nikdy nebyla důležitější než v současnosti. Tuto myšlenku krásně vyjádřil například prof. Booth (in Kolouch, 2007, s. 99) slovy: „*Jsmo první generací v historii lidstva, které příroda předala do vlastních rukou péči o svůj pohybový systém*“.

Současná doba přináší silnou otupělost vnímání, jak pravdivých faktů, tak krásy. Psychiatr Cyril Höschel k tomu uvádí, že je – li informací příliš, receptorů – přijímačů v člověku ubývá. Naopak, **je-li informací málo, receptory pro ně se množí, jsou vnímavější**, jakoby v lačnění po signálech chtěly vyrovnat jejich nedostatek. Funk, (2001, s. 12) k tomuto dále prostě, ale velmi trefně poznamenává: „*vyprávíte-li něco člověku, který zvolna žije na samotě bez televize, každé naše slovo padá na úrodnou půdu. Vyprávíte-li totéž odchovancům všelijakých predátorů, terminátorů a vetřelců, budou se nudit*“. Tato skutečnost sebou nese například riziko zvyšování agresivity, a to čemu sociologové říkají „bagatelizace zla“ - otupělost vůči násilí.

Co je společným jmenovatelem těchto potíží? Troufáme si tvrdit, že je to mimo jiné přehlcenost nervového systému a zároveň nedostatečná stimulace pohybového aparátu. Tedy obecně odklon od

přirozeností a nerovnováha v našich životech... **Dysbalance mezi akcí a odpočinkem, světlem a tmou, příjemným a schopností zvládat nepříjemné** atd. Ponechat čas, aby se ukázalo podstatné a abychom neztráceli čas činnostmi, které nás činí závislými, nešťastnými bytostmi žijícími v přepychu, ale s neschopností komunikace s vlastní duší. Věřím, že přirozený, relaxovaný, klidný stav vědomí, je náš základní prostor, do kterého musíme vstupovat pro to, abychom dokázali vnímat své opravdové potřeby a nepodléhali miliardám informací všude kolem nás. Terapie tmou je dle našeho soudu jedna z účinných metod, pro navození právě tohoto stavu klidu. Nepropagujeme nějaký pošetilý a naivní pokus k „návratu k přírodě“. Moderní doba, nám poskytuje úžasné možnosti a myslíme, že bychom je měli využívat. Je ale na nás, abychom dokázali používat moderní technologie a pokrok civilizace k našemu dobru. Vzhledem k tak obrovským změnám v posledních desetiletí, považujeme za jeden z úkolů psychologie, poskytovat lidem podporu a mapu k tomu, jak se správně a zdravě pohybovat v tomto rychle se měnícím světě. Tato práce se také snaží o to, co vnímáme v dnešní době jako důležité. Slovy Karla Funka *„úsilí o prohloubení vnitřního života, jeho obohacení o duchovní, esoterický a hodnotový rozměr, sblížení vědy, náboženství, umění a mystiky začíná být reálným procesem“*. Využívat sílu a moc vědeckého přístupu, ale zanechat si i otevřenost, hravost a schopnost žasnout nad něčím tak záhadným a mystickým jako je život a lidská psychika.

Tato kapitola popisuje ve stručnosti náš postoj a pohnutky, proč je důležité se věnovat tématu omezené zevní stimulace. V následující kapitole popisujeme vzdálenou i bližší historii tématu omezené zevní stimulace a důležitost samoty v obecnějším kontextu. Také zmíníme pohled na podstatu vědomí, protože to cítíme jako zásadní pro správné pochopení fenoménu terapie tmou. Stručně představíme i obecný smysl přechodových rituálů, které jsou svým průběhem velmi blízké terapii tmou.

3. Pohled do historie: omezená zevní stimulace pohledem širší perspektivy

3.1. Historická a filozofická východiska

Metoda omezené zevní stimulace (ať už byla a je nazývána různě) je způsobem, který byl využíván již dávnými kulturami v různých podobách. Obecně lze uvést, že tato technika patří k prastarým **způsobům návratu k harmonii**, přinášející pozastavení, zklidnění, nadhled a cestu k sobě samému. Může podporovat restrukturalizaci postojů, názorů, umožňuje pochopení vlastních emočních vzorců, přispívá k realistickému sebepojetí, rozvoji bdělosti apod (Urbiš, 2012). V úvodu práce považujeme za důležité, uvést alespoň některé kultury, filozofické tradice, ale i moderní psychology, kteří se daného tématu dotýkají. Výčet si neklade za cíl obsáhnout kompletně danou problematiku, jeho smyslem je uvést čtenáře do tématu a poukázat na fakt, že terapie tmou má poměrně hluboké a rozsáhlé filozofické, mystické a náboženské kořeny.

Kde má tato tradice původ, dnes již zřejmě není možné zjistit. Kalweit (2006) uvádí, že terapie tmou se provádí zejména v **Japonsku, Indii a Tibetu**. Velmi časté bylo využívání této metody v předbuddhistickém náboženství **bönismu**. Kořeny této tradice sahají až do doby před 17 000 lety do Střední Asie a Tibetu (Hansard, 2007). V **tibetském budhismu** je metoda známa jako yangtik, při této variantě mniši pobývali v naprosté tmě po dobu 49 dní. Tento rituál a příprava na smrt, vychází z Tibetské knihy mrtvých, která popisuje zážitky, jaké můžeme očekávat v okamžiku smrti, během metafáze trvající 49 dní a v průběhu znovuzrození do jiné tělesné schránky (Kalweit, 2006, Leary et al., 1980). **Kolumbijští indiáni** kmene Kogi praktikují šamanské vzdělávání, založené na mnohaletém (až desetiletém) pobytu v temné chýši. V japonských terapiích morita a naikan jde především o odkrytí nevědomého za pomocí temnoty. V různých podobách pak sensorické deprivace využívali také například severoameričtí indiáni, staroirští proroci a Italikové (Kalweit, 2006). Terapii tmou praktikovali podle Urbiše (2012) také staří Římané či Egyptští kněží, kteří museli při přípravě na zasvěcení pobývat v temných prostorách uvnitř pyramid. Také nástupce Inky v **Peru** se před převzetím funkce musel jeden měsíc postit v naprosté tmě. Dalším systémem, který od pradávna využívá dlouhodobý pobyt v izolovaném prostředí od vnějšího světa je jóga (například tzv. **osmistupňová jóga**). Osm stupňů je tvořeno vzestupně morálními zásadami, tělesnými cvičeními atd. až po 8. stupeň označovaný samádhi. Pátý stupeň se nazývá pratjahara a vyžaduje stažení pozornosti od smyslových vjemů (Mihulová, Svoboda, 2013). Extrémní forma izolace je praktikována ve **Vadžrajáně** (doslovně diamntové vozidlo), což je nejvyšší stupeň tréninku v

tradici mahájánového tibetského buddhismu. Spočívá v důsledném uplatňování Dharmy jak v každodenním životě, tak i v absolutní izolaci ode všeho světa (někteří mniši se nechávají až nadosmrti zazdívat do věží, kde meditačně pracují na dosažení Nirvány, Frýba, 1996).

Ze starších pramenů zmíníme ještě úryvek z *Granum sinapis de divinitate pulcherima*, což je anonymní středověká báseň, která byla napsána kolem roku 1300 v bezprostředním okolí Mistra Eckharta (německý teolog a filozof), jemuž je formálně připisována. Do textu úryvek přidáváme nejen kvůli jeho kráse, ale také pro ozřejnění faktu, že téma samoty a odloučení se projevovalo v historii samozřejmě i na našem kontinentu. „Buď jako dítě, sluch a zrak, ty ponech stranou! To co jsi, musí být zničeno, zahod' všechno a nic! Opusť prostor, opusť čas, vyžeň všechny představy...jdi tam, kam žádná cesta nevede, jdi nejnižší pěšinou, až přijdeš na stopu pouště...ó moje duše vyjdi a nech vstoupit Boha! Ponoř mě celého do Boží nicoty, ponoř mě do bezedného pramene. Zmizím-li před Tebou, Ty přijdeš ke mně. Musím se ztratit, abych Tě našel“ (Bradáč, Molinaro, 2011, s. 131, 132). Zřejmě největší znalec a odborník na REST profesor **Suedfeld** uvádí, že představitelé všech hlavních náboženství (Ježíš, Buddha, Mohamed) dosáhli poznání po nějaké době strávené v samotě (ústní sdělení, 2014).

3.2. Současný pohled filozofů, psychologů a dalších autorů na samotu, meditaci a další aspekty senzorické deprivace

O potřebě samoty a důležitosti koncentrace píše Erich **Fromm** v nádherné knize umění milovat (2015). Uvádí, že naše kultura přímo vede k nesoustředěnému a rozptýlenému způsobu života. Děláme mnoho věcí najednou: četba, poslech hudby, mluvení, kouření, pití atd. „*Jste spotřebitel s otevřenými ústy, dychtivý a ochotný polknout všechno – obrázky, lihoviny, vědomosti. Tento nedostatek soustředění se jasně projevuje v tom, že nám činí potíže, být sami se sebou*“ (tamtéž, s. 104). Fromm dále uvádí, že jedna z nešťastných stránek soudobého pojetí kázně je to, že se její dodržování považuje za poněkud bolestivé, a jen je-li bolestivé, může být „dobré“. Východ však dávno poznal, že co je pro člověka, pro jeho tělo i duši dobré, musí být také příjemné, i když ze začátku je třeba překonat určitý odpor. Jako reakce na takto vnímanou disciplínu zesiluje tendence být podezřívavý vůči kázni obecně. Ve volném čase pak hledáme protiváhu k osmihodinové pracovní době v neukázněném líném hovění svým choutkám. Umět soustředit se, znamená umět být sám se sebou – a tato schopnost je jednou z podmínek pro schopnost milovat.

Terapie tmou si vynucuje návrat do stavu vyprázdňenosti od struktur Já. Ve tmě neexistují vizuální informace, které pro nás představují jakousi oporu na cestě realitou. „*Tak nejprve ztratíme*

rovnováhu, ale potom, pod ochranným pláštěm noci, získáme důvěru v prázdnotu a v nepřítomnosti struktur Já poznáváme svoji pravou podstatu“ (Kalweit, 2006, s. 20). Urbiš (2012) zdůrazňuje, že synergický efekt temnoty, ticha a izolace vede obvykle k zesílení nevědomích procesů, k vyplavení různých prožitků a pochopení jejich často deformovaného zpracování. Také Mindel (2009, s. 38), říká: „když neznáte směr, tak čekejte. Odpočívejte, sněte. Uložte se ke spánku. Meditujte, dokud se neobjeví prázdnota. Všechno se opět vynoří doslova z ničeho“.

Osho se ve spoustě svých úvah, velmi blízce dotýká důležitosti vzdání se svého ega (lépe řečeno pochopení jeho iluzornosti a jeho pravé funkce) a nahlédnutí své esenciální podstaty, bytostného Já, hluboké podstaty našeho vědomí. V knize nejvyšší nauka například uvádí, že „oči se můžou přiblížit čemukoli jinému, protože všechno ostatní je před očima. Já, není před. Já je za očima, pouze Já je za očima... abys To viděl, musíš se stát slepým. Ne doslova, ale oči se musí stát prázdné, nevidoucí, zavřené, nefunkční, jen pak To poznáš. Oči jsou naše dveře k cestě ven. Skrze oči se pohybuješ, skrze oči toužíš, skrze oči jsi v iluzi, skrze oči plánuješ – skrze oči se hýbe celý svět. Ale to nejvnitřnější nemůže být skrze oči dosaženo (tamtéž, s. 98). Ve svých komentářích k Tao te tingu Osho (2009, s. 293) uvádí, že se lidé snaží dohodnout si s myslí kompromis, ale že nemohou vyhrát. Ve vnitřním světě znamenají všechny kompromisy porážku. „Jestliže se rozhodnete, že chcete poznat nejvnitřnější podstatu bytí, pak toto je jediná cesta (odkazuje na Lao C'eho):

„Utěsni všechny otvory, pozavírej své dveře,
otup své hrany, sjednoť svůj zmatek,
zmírní svou zář, ponoř se pod všechny bouře světa
a dosáhneš mystické jednoty“.

Další autor Pico Iyer v knize umění ticha (2014) píše, že stále více lidí žije životem doktorů na pohotovosti, jsou stále k dispozici, přičemž potřebují léčit sami sebe, ale v tom chaosu nemohou najít správný recept. V nedávné minulosti pro nás byla největším luxusem dostupnost informací a možnost pohybu. Dnes za hlavní výhru a přepych často považujeme možnost utéct před informacemi a v klidu odpočívat. Dále cituje Leonarda Cohena „**Odejít do Nikam, neznamená otočit se ke světu zády, znamená to, tu a tam od něj poodstoupit, abyste ho lépe uviděli a tím více milovali**“ (tamtéž, s. 12-13).

Na tomto místě považujeme za vhodné zmínit, že cesta k sobě, do klidu, sensorického omezení a samoty je zřejmě velmi terapeutická a mnoho odkrývající. Nese s sebou ovšem také z našeho pohledu nevyhnutelně prožití něčeho subjektivně nepříjemného. Duchovní či spirituální

cesta...vývoj, iniciace, nacházení své podstaty, růst...ať už to nazveme jakkoli, nepochybně s sebou tato „výprava do neznáma“ nese riziko otevření zapomenutých traumat, emočních bloků, rozpouštění komplexů apod. Jak uvádí Iyer (2016), život v poklidu někdy nepovznáší, ale naopak může vést k pochybám a duševnímu rozpadu. „*Každý kdo touží zahlédnout světlo, musí se připravit na mnoho dlouhých osamělých nocí v temnotě*“ (tamtéž, s. 33). A. **Watts** tuto skutečnost popisuje ještě výrazněji, když tvrdí, že zkušenost nejvyššího stavu vědomí nejčastěji následuje po dosažení úplného dna, extrémně bolestného a intenzivně zoufalého stavu mysli. Je to podivuhodná koincidence protikladů, kdy se propastná temnota promění v to nejúžasnější světlo (Watts, 1996). To nás upozorňuje mimo jiné na to, že každý terapeut (opatrovník ve tmě) by měl být s těmito stavy obeznámen a měl by být schopen s nimi pracovat. Dle našeho názoru člověk v roli terapeuta ideálně vytváří bezpečné prostředí, dodává sílu a podporu pro zvládnutí nepříjemného, abychom slovy Wattse spatřili to nejúžasnější světlo. Podobně i Urbiš (2012) zdůrazňuje, že to, co má nějakou hodnotu, je nutno řádně zaplatit. A tedy i pro každé hodnotné poznání a osobní posun musíme podstoupit řadu náročných zátěžových situací. Lidé často nepříjemné pravdy o sobě prožívají bolestně. To je však zcela nesmyslná reakce. Měli bychom naopak být vděční za odhalování skrytých nedostatků a nefunkčních strategií, neboť ty především představují překážky k šťastnějšímu, plnohodnotnějšímu životu. Chceme-li je odstranit, musíme je v prvé řadě poznat, jiná cesta není. Opět zde můžeme připomenout, že Chamber REST může být právě takovým bezpečným místem, kde uvidíme tyto naše „chyby“ a co je nejdůležitější, můžeme i poznat jejich původ a poznání je právě to, co má v cestě k naší pravé podstatě velký význam.

Metoda Chamber REST koresponduje svým účelem s pojetím terapie V. **Frankla**. Ten jako základ své logoterapie stanovuje hledání smyslu. Vnímá ho jako primární sílu, nikoli sekundární racionalizaci pudových sil. „*Smysl své existence nevynděláme, nýbrž spíše odhalujeme*“ (Frankl, 1994, s. 66). Senzorická deprivace a samota pak vytváří pouze prostředí, kde může být tento smysl lépe spatřen, spíše než vytvořen. Dále uvádí, že hledání smyslu, může vést ke vzniku vnitřního napětí, spíše než k niterné rovnováze. Přesto je právě toto napětí (které je člověku vlastní) nepostradatelnou podmínkou duševního zdraví. V této souvislosti uvádí E. W. - Joelson, že naše běžná filozofie duševní hygieny zdůrazňuje ideu, že lidé mají být šťastni, že nešťastnost je příznakem nepřizpůsobení. Taková soustava hodnot může být odpovědná za fakt, že břímě nevyhnutelného neštěstí je zvětšováno nešťastností z toho, že jsme nešťastní (in Frankl, 1994). Život sám klade člověku otázky, jde ale o to umět je správně zachytit a vnímat. „*Smysl leží vně člověka, člověk si ho neklade, ale hledá*“ (Frankl, 1997). Logoterapie usiluje o posílení schopnosti milovat, pracovat, snášet utrpení i se více radovat ze života (Kosová et al., 2014). V podobném smyslu se vyjadřuje **Fryba** (1996), kdy meditaci popisuje na páliském slově bhávaná, které

znamená „stát se“ či „rozvíjet se“. Bhávaná označuje takový typ činnosti a nečinnosti, jimiž působíme a umožňujeme, že se něco může stát, rozvíjet a růst. Nedá se vůlí vynutit, jen můžeme připravit potřebné podmínky. Souhlasíme také s definicí **meditace** dr. Urbiše a sice, že jde o stav bez konání, bez myšlenek, bez emocí, bez kontempace, bez chtění a lpění – jde o stav hlubokého prožitku čirého bytí. Dále zdůrazňuje, že při terapii tmou v tomto smyslu necítil pocity blaha a radosti, bylo to čiré průzračné NIC.

K tématu samoty Beastes (2016) uvádí, že osamělost není totéž co samota. Samota může být i krásná, může být zdrojem inspirace, či duchovního probuzení i klidným přístavem, kam si chodíme odpočinout před každou další výzvou v našem životě. **Kapleau** (2008), uvádí, že jsme klamáni našimi omezenými pěti smysly a rozlišujícím intelektem. Ty nám poskytují obraz dualistického světa já a těch ostatních, oddělených a izolovaných věcí, utrpení a zápasu, zrození a zániku. Tento obraz je dle autorových slov nepřesný, protože se sotva dotýká povrchu. **Preece** (2009) tvrdí, že získání odstupů, například při sebezkoumání v terapii je klíčové, abychom si dovolili osvobodit se od známého a vstoupit do říše nejistoty, kde nemusíme udržovat sebeobraz, na němž jsme dříve lpěli. Nasloucháme – li hlasu promlouvajícímu z hlubin nitra, můžeme začít důvěřovat procesu, který nás dovede ke zdraví a celistvosti...k individuaci. **Lukasová** (2009) konstatuje, že existují zvláštní místa a stavy, jež umožní zřetelněji zaslechnout hlas vlastního svědomí. Místa, která filtrují vnější rušivé podněty a obracejí pozornost do našeho nitra. Takovými léčivými místy a stavy jsou meditace, relaxace, ticho a samota.

3. 3. Podstata vědomí v kontextu senzorické deprivace

*„Nejsme lidské bytosti prožívající duchovní zážitek,
jsme duchovní bytosti prožívající lidský zážitek.“*

- Teilhard de Chardin

*„Svým způsobem není psychologie v první řadě moderní vědou o lidech,
ale věčným příběhem o o tom, jak se naše vědomí vynořuje z vesmíru“*

- Arnold Mindell

V této podkapitole, popisujeme náš pohled na podstatu vědomí a fungování psyché, což lépe osvětlí chápání a význam senzorické deprivace. W. **Reich** došel k tezi, že vesmírný prostor je vyplněn genuinní (přirozenou) energií, z níž se původně vyvinula veškerá matérie. Tato energie je identická s biologickou životní energií, kterou člověk, jemuž se nevytvořil (dle Reichovy terminologie)

krunýř, vnímá jako působnou ve vlastním organismu. „*Pocit jednoty člověka s přírodou (přirozeností), charakteristický pro estetické prožívání mnoha umělců, mystiků i jiných lidí ve stavu rozšířeného vědomí, odpovídá pocitovému poznání primárně základní identity energie, která pracuje v organismu s energií, jež pracuje mimo něj*“ (Boadella, 2013, 64). Kapleau (2008) se v tom smyslu vyjadřuje o zenových budhistech, jejichž vyrovnanost je důkazem poznání, že život je mnohem víc, než nám napovídají smysly. Uprostřed změn je něco, co se nikdy nemění, uprostřed nestálosti je něco navždy stálé, uprostřed nedokonalosti je dokonalost, v chaosu je klid, ve hluku je ticho a konečně, že ve smrti je život. **Chopra** (1993) v knize nesmrtelné tělo nekonečná duše píše, že podle kvantové fyziky, je každý atom z 99,9999% prázdný prostor a že subatomární částice pohybující se rychlostí světla v tomto prostoru, jsou shluky vibrující energie. Základní látka našeho vesmíru, včetně našeho těla, je nelátkou. Je to myslící nelátka. Prázdný prostor uvnitř každého atomu pulzuje neviditelnou inteligencí. K podstatě vědomí se dále Chopra (tamtéž, s. 38) vyjadřuje následovně: „něco v nás zůstává téměř beze změny už od doby našeho dětství. Ráno, bezprostředně po probuzení, prožíváme okamžik čistého vědomí – předtím než nastoupí opět staré automatismy – je to chvílka, v níž jste sebou samými, v níž nejste ani šťastní, ani smutní, ani důležití, ani poníženi, ani staří ani mladí...ve sjednoceném vědomí se svět dá vysvětlit jako proud Ducha, jímž je vědomí.“

Tolle (2006) pokládá jednoduchou otázku...prostor nevidíme, nemůžeme ho ani slyšet, cítit, ochutnávat, ani se ho dotýkat. Tak jak to, že víme, že vůbec existuje? Odpovídá, že uvnitř nás je cosi podobného prostoru, proto si to můžeme uvědomovat. Když vnímáme prostor, nevnímáme nic, kromě vědomí samotného. „Když oči nenajdou nic, na co by se mohli dívat, vnímáte onu prázdnotu jako prostor...když vaše smysly uzpůsobené k vnímání forem nenajdou žádné formy, vědomí neviditelného Bytí, jež leží za veškerým vnímáním a jež veškeré vnímání a zažívání umožňuje, přestane být formami zakrýváno. Víte, že ten vzácný klid, který nenarušuje žádná forma, je daleko blíže vaší podstatě než jakákoliv věc ve vašem životě“.

Z českých psychologů, kteří se intenzivně zabývají tématem vědomí, je možné zmínit například Stanislava **Grofa**, který uvádí, že díky zážitkům a zkušenostem s holotropním dýcháním a holotropními stavy vědomí se zbavil strachu ze smrti. Jeho prožitky kosmické jednoty a poznání vesmírného vědomí jsou pozoruhodné, ovšem z vědeckého pohledu značně těžko prokazatelné, zřejmě proto se tento přístup stále setkává s kritikou odborné psychologie. Mezi pozorovatelné jevy, které však mohou potvrzovat Grofovi názory, bychom mohli zařadit například fenomén zvaný synchronicita. Synchronicita je jev, který C.G. **Jung** popsal jako vysoce nepravděpodobnou náhodu, jíž nelze vysvětlit principem příčinné souvislosti, tedy principem, který je základním stavebním

kamenem západního vědeckého myšlení. Princip synchronicity, tak ruší platnost základních metafyzických domněnek, a sice že vědomí a hmota jsou dvě oddělené entity, že hmota je primární a že vědomí je jen jejím průvodním jevem. Vyvrací tedy tezi, že události se na světě řídí výhradně řetězcem příčin a následků (Grof, 2012). Tento pohled a vnímání světa narušuje vnímání jedince jako striktně individuální oddělené entity a připouští propojenost všech forem ve vesmíru. Nejfrekventovanější slovo ve spojení s prof. Grofem je zřejmě slovo holotropní, a to nejčastěji ve spojení holotropní dýchání, nebo holotropní stavy vědomí. Tato složenina znamená doslova směřující k celistvosti, nebo také usilující o celistvost (z řeckého *holos* – celý a *trepein* – směřující k něčemu, Grof, 2012). Jak dále Grof (tamtéž, str. 12) uvádí: „*tento termín naznačuje, že v běžném stavu vědomí vnímáme jen malý zlomek toho, kým ve skutečnosti jsme*“. Grof se vyjadřuje i k možnostem sensorické deprivace. Označuje sensorickou či smyslovou deprivaci za velmi účinný způsob, jak navodit holotropní stavy (Grof, 2013). Transpersonální psychologie a nepochybně i dílo Stanislava Grofa přispěly k obnovení zájmu o studium vědomí, které hlavní proud psychologie dlouho opomíjel (Plháková, 2012).

Russel (2008) se zamýšlí, že schopnost vědomí, je základní vlastností přírody a že je trvale přítomné. Funkci nervových systémů pak popisuje spíše jako zesilovače vědomí, než jeho generátory. V přírodě můžeme vidět, že i jednobuněčné organismy reagují na fyzickou vibraci, světlo a teplo. Mají v sobě odpovídající záblesk vědomí. Tento prožitek může být třeba miliardtinou bohatosti a intenzity našeho vlastního prožitku, ale jistě je zde přítomen. Z tohoto pohledu je takřka nemožné narýsovat hranici mezi vědomími a nevědomími objekty. Lidské bytosti a všechny živé organismy jsou shlukem energie v poli energie, spojené s každou jinou věcí na světě. Takto odvážným tvrzením otevírá **McTaggart** (2017) svou publikaci, ve které shromáždil spousty důkazů a studií na jeho podporu. Tato tvrzení podpírá zejména výsledky fyziků, chemiků a biologů. Stěžejním pojmem knihy je termín pole nulového bodu. Pole nulového bodu a navození koherence mozkových vln je fyzikálním popisem toho, co je možné zažít například v meditaci (Forem (2015) popisuje koherenci monitorovanou při transendentální meditaci, jako simultánní výskyt stejných druhů mozkových vln v různých oblastech mozku. Autor usuzuje, že představuje momenty transcendence nebo čistého vědomí) nebo například při stavech klidu jako při terapii tmou.

Také **Maluš, Kupka a Kavková** (2013) uvádí, že lze najít pozoruhodnou blízkost terapie tmou s meditační praxí, která rovněž nabízí snížení zevní stimulace – ovšem ne v tak extrémní podobě. Pole nulového bodu je zdrojem všech polí, všech základních energetických stavů a všech virtuálních částic. Energie nulového bodu, při každé konkrétní transakci, je nepředstavitelně malá – půl hodnoty fotonu. Když ale sečteme všechny částice ve vesmíru, které se neustále objevují a mizí,

dostaneme obrovský, nevyčerpatelný zdroj energie – a všechny tyto částice jsou nenápadně v pozadí prázdného prostoru kolem nás, jako všudypřítomné, energeticky nabitě pozadí. McTaggart (2017) dochází k závěru, že my všichni a hmota ve vesmíru, jsme doslova spojeni nejzazšími kouty vesmíru, prostřednictvím vln pole nulového bodu, které funguje jako jakési médium, přenášející vlny na subatomární úrovni. Frölich (1968) ve svém výzkumu prokázal, že jakmile energie dosáhne určité prahové hodnoty, molekuly začnou vibrovat unisono, dokud nedosáhnou vysokého stupně koherence. *„Pole nulového bodu člověka nutí, aby se choval jako svíčka. Nejzdravější tělo vysílá nejslabší světlo a je nejbližší k ideálnímu nulovému stavu, který je nejbližší stavu nicoty, jakého jen živé bytosti mohou dosáhnout“* (Popp in McTaggart 2017, s 69). Názory nové fyziky učí, že vakuum, to je celá fyzika. Cokoli co kdy existovalo a může existovat, už tady je v prázdnotě prostoru... tato prázdnota obsahuje veškeré bytí. (Pagels, 1990). Stejně tak Mindell (2009, 18) toto charakterizuje: *„Fyzika popisuje magický kvantový svět, ve kterém věci na sebe bez zjevného důvodu na dálku působí“*.

Závěrem této kapitoly zařadíme krátké zamyšlení o spojitosti tématu vědomí a technik omezené zevní stimulace. Jsme přesvědčeni, že v životě existují situace a stavy, ve kterých je člověk snadněji schopen dotknout se a prožít stavy tzv. rozšířeného vědomí. Odnepaměti indiáni, šamani a mudrci všech národností a kultur odcházejí do ústraní, aby v samotě našli odpovědi na své otázky. Výše popsané by mohlo naznačovat, že (nejen lidské) vědomí může fungovat na energetické úrovni propojeně se vším ostatním. Ve stavech meditace, klidu, tance, navozeného transu, po požití psychedelických látek, nebo spontánně může docházet k jakémusi energetickému posunu a „naladění“ lidského vědomí na širší sféru bytí než pouze na naše omezené tělo v daném prostoru.

3.4. Iniciační rituál a analogie s REST

Frýba (2013) pohlíží na rituály, jako strategie připouštění... darují nám čas, který bychom jinak asi použili pro vyřizování povinností. V naší civilizaci jsou prakticky všechny každodenní aktivity orientovány na plnění vnějších úkolů a povinností. Pasivnímu zotavení, integrativní harmonizaci a intimnímu zakotvení, není přikládána žádná hodnota. Časem se musí šetřit, aby se mohlo více produkovat a konzumovat... tak přemýšlí „produktivní“ lidé, kteří považují rituály za bezcenné. Afektivní stránka života je naopak velmi ceněna v kulturách, které přikládají produkci a konzumu menší hodnotu, než jakou pro ně má prožitek ze slavností, hraní si a meditování. V takovýchto méně „efektivních“ kulturách, se dobře daří rituálům. Slovo **rituál** pochází z Indoevropského kořene, který znamená „**zapadat do sebe**“. Rituál je vědomý akt uznání životní změny a snaha o podpoření a uctění této změny (Arrien, 2000). Zvláštní kategorie **přechodové rituály** mají obecně

tři rozdílné etapy, které Genep (1997) popisuje, jako odloučení, přechod a začlenění. V první fázi jsou zasvěcované osoby vyděleny ze společnosti. Během nadcházejícího období izolace, která je vrhá do neurčitého prahového stavu prázdnoty, se mohou vyskytovat obavy z čehosi nenadálého a nepoznaného. V poslední fázi je člověk znovu začleněn do společnosti, ale v nové roli. V okamžiku iniciace dochází ke stavu, kdy starší aspekt osobnosti uvolní místo nové, obohacenější „verzi“. Naše západní mysl ohrožování a riskování (které v tradiční podobě končilo v extrému i smrti) odmítá. Přitom většina lidí uznává, že se převážně učíme ze svých chyb a z nepříjemných situací. Důležité je tedy nacházet způsoby, jak v moderních podmínkách udělat, aby si **iniciace podržela sílu výzvy a přitom nebyla zbytečně nebezpečná** (Stephenson, 2012).

Absence smysluplných přechodových rituálů, může vést podle Grofa (2017) k různým formám společenských psychopatologií. Místo aby byly protispoločenské a destruktivní tendence odreagovány ve společensky schváleném, bezpečném, propracovaném rámci, prosakují zákeřně do každodenního života. Stupňující se zločinnost, neúměrná konzumace alkoholu a drog, patrně u mládeže v průmyslových zemích, by mohly být odstraněny účelnými rituály přechodu. Také Urbiš (2012) se domnívá, že terapie tmou, je vhodná pro člověka, který uzavírá nějakou životní etapu a zároveň vstupuje do etapy jiné. Podobně také Kupka a Malůš (2013) uvažují o terapii tmou jako o variantě přechodového rituálu, jehož cílem je přechod do nové životní etapy a s tím spojená příslušná změna sebepojetí.

Na Chamber REST tedy částečně můžeme, ale také nemusíme pohlížet jako na rituál. Museli bychom zvážit pohnutky a smysl každého člověka, který se do tmy vydá. Nicméně terapie tmou splňuje požadavky rituálu a lze na ní tedy pohlížet touto optikou. Jako zajímavou myšlenku vnímáme například před vstupem do tmy zařazení rituálu podobného jako při vison questu, kdy člověk do odloučení vchází s vizí, otázkou, či tématem, na které by chtěl znát odpověď (ústní sdělení, Malůš, 2014).

4. Počátky a vývoj výzkumu

Tato kapitola nám dává jen okrajově nahlédnout do dlouhé historie výzkumu sensorické deprivace a později technik omezené zevní stimulace. Pro zájemce o podrobnější přehled, odkazujeme na použitou literaturu. Pro tuto práci není podrobný popis nutný ani žádoucí.

V rámci vědeckého zkoumání tohoto tématu proběhla především v 50. a 60. letech 20. století řada výzkumů, jejichž cílem bylo sledovat chování a prožívání osob v experimentálním prostoru. Tento prostor záměrně omezoval přívod smyslových podnětů z vnějšího prostředí. Americký profesor **Hebb** (1949) byl zastáncem hypotézy, že stálý přívod smyslových podnětů z vnějšku je nezbytný pro udržení normální činnosti mozku, především pro jeho výkonnost. Za účelem ověření tohoto předpokladu, bylo realizováno velké množství experimentů s pokusnými osobami. Je-li stimulace a proměnlivost vnějších podnětů omezena či snížena na minimum, mluvíme o tzv. sensorické deprivaci či percepční a sociální izolaci (**Zubek**, 1969). Experimentální prostředí, které vytvářelo prostor pro sensorickou deprivaci, bylo pro pokusné osoby v řadě případů značně diskomfortní. Proband ležel například na posteli v absolutní tmě a zvukotěsné místnosti a často byl také omezen v pohybu, například zafixováním na lůžku. Používaly se také rukavice pro zamezení hmatovým vjemům, konstantní šum a světlo apod. Suedfeld, (1999) ve své publikaci udává odkazy na 1300 výzkumů z tohoto období a také uvádí, že první výsledky se shodou s předpoklady ukázaly na nepříjemné zážitky a komplexní halucinace zkoumaných osob, indukovali úzkostnost a podobně. V 60. létech došlo k vývoji v metodologii, odstranění brýlí, rukavic a šumu. Prostředím se stala temná místnost bez zvuků, kde lidé leželi na posteli. Původní **výsledky** byly později označeny za **neplatné**, protože se nejednalo o prostředí sensorické deprivace (ve variantě s použitím zvukového šumu, světla apod.) (Suedfeld, ústní sdělení, 2014). V **70. letech** se výzkum sensorické deprivace v této podobě **zastavuje**. K významným osobnostem zabývajících se výzkumy sensorické deprivace u nás, patří především Jan Gros. V roce 1960 se začal věnovat spolu s dalším psychiatrem Ludvíkem Švábem výzkumu sociální a sensorické deprivace ve Výzkumném ústavu psychiatrickém Praha – Bohnice (Malůš, 2004).

Kupka et al. (2015) udává, že po 40 letech od představení této techniky se experimentální metody a předmět zájmu změnily. Redukce stimulů začala probíhat v bezpečném a **komfortnějším prostředí**. Dalším výrazným rozdílem a posunem v průběhu, je možnost kontaktu s druhou osobou (opatrovníkem, terapeutem). Takto pojatá metodologie a přístup se etabluje pod názvem **Restricted environmental stimulation technique**, tak jak ji navrhl **Suedfeld** (1980). Cíle výzkumů se od původního zájmu přesouvají ke zkoumání léčebného a terapeutického potenciálu.

5. REST - Technika omezené zevní stimulace

5.1. Dělení a užitá terminologie

Technika omezené zevní stimulace (v originále Restricted Environmental Stimulation Technique – REST) je metoda, která vznikla jako další forma předchozí sensorické izolace, ovšem v mnohem **příjemnějších a bezpečnějších podmínkách** (Suedfeld, 1980). Protože metoda využívá nejen sensorické deprivace, ale také samoty, izolace, případně půstu či hledání vize, považujeme za vhodné užití termínu metoda omezené zevní stimulace namísto některých jiných, se kterými se můžeme v literatuře setkat. Překlad vychází z obecně zažitého pojmu Restricted Environmental Stimulation Technique (Kjellgren, et al, 2004) nebo Reduced Environmental Stimulation Therapy (Cooper, Adams, Scott, 1988). Pro tuto metodu se vžila zkratka **REST**, stejně jako český ekvivalent technika (metoda) omezené zevní stimulace (Kupka et al., 2012). Nejčastějším a v laické společnosti známým označením pro danou techniku je **terapie tmou**. Překlad vychází z označení, které použil jeden z průkopníků této metody v Evropě Kalweit (2006), jenž používá výraz **dunkeltherapie**. Rovněž je možno v zahraniční literatuře nalézt alternativní název **Dark therapy** (Phelps, 2008).

Aplikační podoby REST jsou následující: Chamber REST, Floating REST a Immersion REST. Naše práce se zabývá **Chamber REST** a její podrobný popis je v 6. kapitole. Člověk přebývá sám v absolutní tmě v malé místnosti s potřebným vybavením, je zásobován stravou a má k dispozici opatrovníka, který ho celým procesem provádí. Jedinec v takovémto prostředí setrvává 24 hodin a déle. Nejčastěji 7 dní, ale doba pobytu, jež nabízejí různá centra, se může lišit od jednoho dne až po několik týdnů. Další metoda **Floating** (či flotation) **REST**, je realizována ponořením do nádrže s vodou. Ta má tělesnou teplotu a obsahuje určitou koncentraci magnézia sulfátu, což zvyšuje hustotu vody a umožňuje, aby člověk mohl ležet na zádech a byl nadnášen (angl. float znamená nadnášet). Osoba může mít v uších zacpávky, aby eliminovala vnímání okolního zvuku. Procedura probíhá v tzv. tanku, který je uzavřený a totálně zatemněný. V tomto prostoru setrvává jedinec obvykle 30 až 150 minut. Podle Coopra a Adamse (1988) poskytuje tato metoda nejkompexnější snížení environmentální stimulace. Podrobněji zde tuto metodu popisovat nebudeme, protože není přímo v centru zájmu naší práce. Pro úplnost uvádíme i variantu **Immersion REST**, což je technika stejná jako v případě Floating REST, s tím rozdílem, že člověk je ve vodě ponořen i s hlavou a dýchá prostřednictvím masky. S touto technikou se pracovalo spíše experimentálně a z hlediska terapeutického působení se dnes již nevyužívá (Kupka et al, 2015).

5.2. Postavení Chamber REST v terapeutických systémech

Technika omezené zevní stimulace zatím není uznána a vnímána jako standardní terapeutická technika. Z pohledu psychoterapeutického zařazení je v současnosti terapie tmou alternativním přístupem, neboť nemá profesní organizaci nebo etický kodex, které Vybíral a Danelová (2010) považují za kritérium serióznosti. První snahy v ČR o ukotvení terapie tmou lze sledovat u doktora Urbiše (2012) který ve své práci popisuje pravidla vedení terapeutem (viz kap. 6.2.).

Definice psychoterapie je nespočet, James et al. (1999) popisují psychoterapii jako odbornou a záměrnou aplikaci klinických metod a interpersonálních postojů vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce, a nebo osobní charakteristiky směrem, které obě strany považují za žádoucí. Důležitá je nesporně i pacientova víra v samotnou instituci, terapeuta i léčbu. Terapeutický vztah má druhý největší podíl na klientově změně. Daleko za ním na třetím místě jsou techniky. V literatuře o psychoterapii se hojně používá dělení na přístupy zaměřené na **proces** (prožitkovou stránku terapie) a přístupy zaměřené na **výsledek** (Vybíral, Roubal, 2010).

V souvislosti s terapií tmou a jejím charakterem se zaměříme na tzv. procesy změny. To jsou skryté a zjevné činnosti, které klienty přivedou ke změně prožívání, myšlení, chování či vztahů spojených s určitým problémem. Tradičně je **zvyšování vědomí** jedním ze základních terapeutických procesů změny. Terapie zvyšující vědomí, zvyšují množství informací dostupných klientům, kteří pak mohou na působící podněty reagovat účinnějším způsobem. Mnoho systémů psychoterapie souhlasí s tím, že člověk se může změnit vlivem zvýšeného vědomí. Dalším jevem, který může být v terapii tmou častý a který může terapeut podporovat je **katarze**. Vyvolání emocí je jedním z nejlepších prostředků poskytujících úlevu. Nepříjemné emoce, např. hněv, vina nebo úzkost jsou zablokovány, aby je člověk neprojevil přímo. Jejich zablokování vede k tlaku, neboť hledají způsob uvolnění. Uvolní se však často nepřímo, hněv se například projeví na somatické úrovni bolestí hlavy. Jestliže je člověk dokáže během terapie projevit přímo, vybijí se jejich energetický potenciál a klient se zbaví zdroje symptomů. Terapeutický proces by měl tedy usilovat mimo jiné k pomoci prolomení emocionálních bloků. S ohledem na výše uvedené, považujeme za důležité, aby došlo k zařazení technik omezené zevní stimulace mezi terapeutické systémy. Což mimo jiné vyžaduje vytvoření etického kodexu v souladu s Evropskou asociací pro psychoterapii (EAP). Etický kodex popisuje například tyto oblasti: odpovědnost a kompetence terapeuta, morální a právní normy, důvěrnost a mlčenlivost, informace o terapii, diagnostika a také výzkum. Výzkum procesu terapie například může měřit proces psychoterapie, zkoumat vztah procesu a efektu psychoterapie, deskriptivní zkoumání procesu psychoterapie nebo testování teorií terapeutické změny (Vybíral, Roubal, 2010).

Tato kapitola byla zařazena jako námět k diskusi a zamyšlení, kudy by se mohly techniky omezené zevní stimulace ubírat a také odkazuje na důležitost výzkumů, aby byla splněna jedna z podmínek pro vytvoření etického kodexu a konečně také uznání mezi terapeutické systémy.

Souhlasíme s tvrzením Kupky et al. (2014), že technika omezené zevní stimulace poskytuje řadu terapeutických možností. Autoři terapii tmou nevnímají jako náhradu tradičních metod psychoterapie a uvádí, že si myslí, že je kompatibilní s řadou terapeutických škol a přístupů. Terapie tmou pak může terapeutické snahy prohloubit či akcelarovat. Toto vnímáme obdobně. Zařazení Chamber REST do terapeutických systémů však vnímáme jako důležité kvůli garanci kompetencí a profesionality provozovatelů. Pokud by byla technika omezené zevní stimulace provozována výhradně psychoterapeuty a s klienty a jejich prožitky se pracovalo z této odborné perspektivy, věříme, že efekt terapie tmou bude ještě pozitivnější.

6. Průběh Chamber REST (terapie tmou) v BRC v Čeladné

6.1. Co předchází pobytu ve tmě

Terapie tmou je v Česku významný fenomén a podle našich odhadů je poskytovatelů aktuálně kolem 30 a prostorů, kde se provozuje terapie tmou kolem 50. Maluš (2005) uvádí ve své práci například provozovatele v Kozlovicích, Dobré u Frýdku Místku, Žampachu v Orlických horách a dále jmenuje Lomec u Úmonína, Klatovy, Novosedly, Lysice u Brna a Prostějov. Tento výčet v současné době není zdaleka úplný.

Průběh terapie tmou popisujeme ve Vile Mátma v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné, a to jednak vzhledem k osobní zkušenosti, vysoké profesionální úrovni tohoto centra a také k faktu, že respondenti našeho výzkumu absolvovali pobyt právě v Čeladné. Vila Mátma vznikla v lázeňském parku rekonstrukcí starého objektu prodejního kiosku (viz Obr. 1). Objekt je tepelně i zvukově izolován. Zvuková izolace však není 100% a z okolního prostředí mohou v minimální intenzitě různé zvuky (například projíždějící vlak). Prostor zahrnuje několik místností a je vlastně nadstandardním apartmánem hotelového typu. Je vybaven potřebným nábytkem (postel, polohovací křeslo, židle, stůl, skříň na oblečení) a cvičebními stroji (hrazda, trenažer a posilovač na břicho - viz Obr. 2). Přiměřený pohyb při terapii tmou je velmi důležitý, zejména při delších pobytech například pro zamezení svalové atrofie a dalších projevů nízké tělesné aktivity.



Obr. 1: Vila Mátma v BRC v Čeladné



Obr. 2: Interiér vily Mátma

S hlavní místností sousedí předsíň a sociální zařízení. Vstup do objektu je řešen jako přechodový modul, aby při vstupu obsluhy (nebo terapeuta) nedocházelo k průniku světla. Automatický systém

regulace teploty umožňuje nastavení podle požadavků klienta, obvykle na 22 °C. Systém ventilace a rekuperace zajišťuje trvalý přísun čerstvého vzduchu. Kvůli pocitu absolutního bezpečí a při výskytu nenadálého problému, může klient kdykoli **požádat o pomoc**. Na zdi u pracovního stolku je **komunikační modul** s hlasitým telefonem s možností dovolat se terapeutovi, řediteli centra a na sesternu. V případě, že by nemohl klient mluvit, má k dispozici tlačítko ovládající světelnou signalizaci v sesterně. Se všemi těmito možnostmi opatrovník seznámí klienta před začátkem terapie (Urbiš, 2012). V provozní místnosti je zaplombovaná krabička s klíči od vchodu, takže je možné kdykoli **opustit objekt**. Na druhé straně zůstává díky uzamknutému prostoru pocit bezpečí. V terapeutické místnosti je také speciální vypínač, překrytý papírovou plombou. Po jejím odtržení lze zapnout **nouzové osvětlení**.

Každý klient vyplní před vstupem do prostoru omezené zevní stimulace dotazník na určení somatotypu podle ájurvedy. Jídlo je vegetariánské a speciálně navržené pro každého klienta. Každý klient také podpisem musí potvrdit, že v současnosti nevykazuje žádné výrazné psychopatologické reakce, není medikován psychofarmaky, nepocituje výraznější fyzické potíže a do prostředí omezené zevní stimulace vstupuje dobrovolně. Před samotným vstupem do Vily Mátma dojde také k diagnostice srdečního pulzu a rozhovoru o motivaci ke vstupu do terapie. Samotný prostor si klient nejprve projde za světla, seznámí se s ním a uloží si do skříně osobní věci (zpravidla hlavně oblečení). Pak dojde k zhasnutí a poté asi po 5 minutách opět přichází opatrovník, zeptá se, zda je vše v pořádku, vypne se světlo, zamkne a tím je odstartována samotná terapie tmou.

6. 2. Průběh pobytu a role terapeuta

Pobyt je většinou 7 denní (ale také 2, 3 i více týdně). Samozřejmostí je možnost kdykoli pobyt přerušit. Terapie se provádí v dokonale zatemněném prostředí. Od započetí terapie až do jejího konce setrvává klient v naprosté tmě, v níž provádí i běžné denní úkony. Jídlo je přinášeno jednou denně. Skládá se z jednoho teplého pokrmu, ovoce, oříšků, cereálních tyčinek apod. K dispozici je také velká zásoba balené vody a v termoskách roibos a melta. Stravu dodává služba jedenkrát denně. Účastník terapie je nejprve upozorněn zvonkem, aby se vzdálil z prostoru předsíně, aby mohla vstoupit osoba, která mu přináší potraviny. K dispozici jsou také papíry a tužky a někteří klienti toho využívají k zapisování svých pocitů, snů apod. Žádný účastník u sebe samozřejmě nesmí mít zdroj světla, či jiné zařízení, které by mohlo zaměstnat jeho pozornost v průběhu pobytu. Výstup z tohoto prostoru je vždy realizován v doprovodu terapeuta. Pozornost je posléze věnována postupné adaptaci na denní světlo a následné integraci zkušenosti formou rozhovoru s terapeutem.

Osoba **terapeuta – opatrovníka** sehrává významnou úlohu. Klienta doprovází, vysvětluje mu probíhající procesy a posiluje v něm pocit absolutního bezpečí. I ve výjimečném případě, kdy klient požaduje pobyt bez pravidelného kontaktu, musí být neustále k dispozici erudovaný odborník s dlouholetou praxí a osobní zkušeností. Opatrovník navštěvuje klienta jednou denně, a to asi na půl hodiny až hodinu. Hovoří s ním a sleduje průběh terapie. Urbiš (2012) se domnívá, že terapie tmou je samoregulační metoda, do které není vhodné zasahovat a ovlivňovat její průběh jak klientem samotným tak terapeutem. Nejlepší je s mírným zájmem očekávat, co přijde a o co si náš organismus řekne. Je to děláním neděláním, odpovídající taoistickému wu-wei. Nesnažit se něčeho dosáhnout, ale to co přijde, přijmout a zpracovat.

Urbiš (2012) vytvořil základní pravidla konzultace terapeuta s klientem ve tmě. Uvádíme nejzásadnější z nich:

- dlouhodobě dobrý zdravotní stav terapeuta
- pozdravit a zeptat se na to, kde se klient nachází
- nesdělovat žádné informace o dění venku
- nepreferovat žádné ideologické či náboženské směry
- neradit a nedoporučovat řešení různých klientových situací
- dodržovat zákaz fyzického kontaktu
- dodržovat dobu pobytu u klienta v rozmezí 15 až 60 minutách
- veškeré poznatky z konzultace jsou přísně důvěrné.

7. Jaký vliv má Chamber REST?

7. 1. Fyziologické souvislosti – jak reaguje tělo na tmu?

*„Mudrc přichází, aniž by šel,
vidí, aniž by se díval,
nic nedělá, ale dosahuje všeho“*

- Lao - C'

Omezená zevní stimulace se samozřejmě nedotýká pouze zraku, ale všech smyslových modalit. Zásadní roli zde (jak už jsme zmínili) hraje také samota s minimálním sociálním kontaktem. Plháková (2004) popisuje základní mechanismus senzorické deprivace. Dlouhodobá absence zevních podnětů vyvolává v organismu potřebu nahrazovat je signály z vnitřních zdrojů. To vede k bohatým vnitřním procesům (emoce, vize, zpracování starých prožitků apod.), které působí velmi pozitivně. Významný pozitivní vliv Chamber REST spatřujeme také v možnosti srovnání spánkového dluhu, který podle Plhákové (2013) vzniká při dlouhodobém omezení spánku na kratší dobu, než jakou jedinec potřebuje. Psychickými a tělesnými důsledky spánkové deprivace trpí v soudobé západní společnosti velké množství lidí, což způsobeno například tendencí k nočnímu životu.

Existence každého člověka je ovlivňována pravidelně se **opakujícími rytmy**. Pod tímto vlivem se civilizace vyvíjí stamiliony let. Cirkadiánní organizace je základní vlastností života. Přestože dominantním synchronizátorem těchto jevů je světlo, živé organismy si vyvinuly program, který jim umožňuje změny střídání světla a tmy, teploty apod. předvídat a své chování nebo metabolickou aktivitu předem optimálně nastavit (Langmeier, 2009). Ukazuje se ale, že synchronizační efekt má nejen denní světlo, ale i umělé osvětlení, zářivky, svítící televize či počítač (Rosen, 2006). Tělesné funkce tak sledují **endogenní rytmy**, které jsou s cyklickými změnami prostředí synchronizovány. Cirkadiánní (cca 24 hodinovou) rytmicitu vykazují například glykogen, žluč, vylučování hormonů (kortizol, melatonin atd.), rytmicky se mění teplota těla apod. Biologické hodiny, které řídí cirkadiánní rytmy, jsou uloženy v hypotalamau, ve dvou shlucích nervových buněk, nalézajících se po obou stranách 3. mozkové komory. Rytmičká činnost endogenního pacemakeru v suprachiasmickém jádru je přenášena vlákny sympatiku do epifýzi. Odtud jsou jednotlivé tkáně, buňky a orgány řízeny prostřednictvím změn v plazmatické hladině hormonu **melatoninu**. Hladina melatoninu začíná stoupat při soumraku a dosahuje vrcholu kolem 2. hodiny (viz Graf 1). Hladina

melatoninu je tedy vysoká v temném období dne. Rozdíl mezi maximem a minimem je více než desetinásobný (Langmeier, 2009, Plháková, 20013).

Melatonin, kromě chronobiologických účinků působí proti nádorovému bujení a stárnutí, má **imunomodulační účinky**, působí na vývoj reprodukčních orgánů, ovlivňuje **plodnost**, pozitivně zasahuje do procesů **učení a paměti**, ovlivňuje metabolismus **krevního cukru**, srdečně – cévní systém a má také silné **antioxidační účinky** (Frej, 2013, Langmeier, 2009, Urbiš, 2012). Frej uvažuje (2013), že nežádoucím účinkem melatoninu může být spavost a bolest hlavy.



Graf 1 Křivka sekrece melatoninu u člověka v závislosti na denní době.

Proč tedy do těchto rytmů zasahovat pobytem ve tmě? Odpověď vidíme v potřebě nastolení rovnováhy. Převaha aktivity a světla oproti minulým dobám, a to zejména v období přirozené tmy nás vyvádí z rovnováhy. Trvale nízká hladina hormonu melatoninu, problémy se spánkem, nárůst onkologických onemocnění atd. může být jen pozorovatelný tělesný efekt. Urbiš (2012) tuto myšlenku rozvíjí na podkladě Taoismu a rovnováze mezi jinem a jangem. Uvádí, že převaha jangových prvků (převaha světla, kyselin, vláda mužů atd.) nás intuitivně vede k potřebě navození rovnováhy a terapii tmou uvádí jako malý příspěvek ke kompenzaci nerovnováhy mezi světlem a tmou. Hoffman (2002) se na záležitost dívá optikou Tradiční čínské medicíny a uvádí, že přílišné používání zraku, může mít za následek vyčerpání srdce. Oči spotřebují mnoho krve a tato činnost podle tradiční čínské medicíny vyčerpává krev v srdci. Hrozí srdeční potíže jako bušení srdce, infarkty, nespavost atd.

7.2. Terapeutické a fyziologické přínosy

V souhlasu s Urbišem (2012) uvažujeme o terapii tmou zejména jako o **holisticky** (bio – psycho – sociálně – spirituální) působící **samoregulační metodě**. Vhodná by mohla být zejména u těch profesí, kde je vysoké riziko syndromu vyhoření (tzn. lékaři, sestry, pedagogičtí pracovníci, terapeuti apod.) nebo pro řídicí pracovníky a obecně pro osoby žijící v trvalém napětí a přetížení. Dále je terapie tmou velmi vhodná pro lidi s narušeným cirkadiánním rytmem – tedy například pro pracující v třísměnných provozech (Kupka et al, 2014). Urbiš (2012) poukazuje na skutečnost, že terapie tmou nabízí člověku revitalizaci (intenzivní odpočinek) a také **detoxikaci** organismu, která se projevuje například snížením hmotnosti a hladiny cholesterolu. Dalším fyziologickým účinkem je podle Urbiše (2012) například snížení hladiny triglyceridů (dle zkušeností z rozboru krve) a **zvýšení hladiny melatoninu**. Preventivně působí proti poruchám metabolismu a různým civilizačním chorobám. Zvolňuje a zpomaluje životní tempo a regeneruje psychiku. U asi 90% klientů nastává po absolvování alespoň sedmidenního pobytu výrazné **nabuzení energetického systému**. Urbiš (2012) dále uvažuje o tom, že omezení vnější stimulace, může příznivě ovlivnit náš sluch a zrak.

Kupka et al. (2014) si klade patrně správnou otázku, na kolik odolá tato změna toku času. Doplníme, že jako zásadnější a trvalejší možný dopad předpokládáme změnu postojů a na základě těch pak i změnu životního stylu. K tomu však může a nemusí docházet a je to otázka spíše dalších výzkumů, které budou zkoumat trvalost změny po absolvování Chamber REST.

Urbiš (2012) konstatuje, že velmi pozitivní vliv této terapie, zaznamenaly některé studie hlavně u jedinců s vysokou mírou motivace. V knize terapie tmou (tamtéž, s. 17), ale také varuje před nereálnými a zkreslenými očekáváními: „Absolvovalo ji u mě již mnoho klientů. Některé jejich i moje zážitky jsou velmi zajímavé, ale není to tak, že je zažívá každý. Velká část absolventů neprožila nic zvláštního. Představa, že vlezou na nějakou dobu do tmy, zažijí úžasné světelné jevy, třeba se tam setkám se svou mrtvou babičkou a pěkně si to s ní vyříkám, je velice naivní“.

Silva a Miele (1994) uvádí, že ze svých zkušeností s elektronikou poznali, že ideální okruh je ten, který má nejmenší odpor nebo impedanci, protože nejlépe využít elektrickou energii. Silva začal používat hypnózu a zjistil, co mnoha lidem připadalo paradoxní: **mozek podává vyšší výkony, když je méně aktivní**. Při nižších frekvencích přijímá a ukládá více informací. Základním problémem bylo udržet mozek v bdělém stavu za frekvencí, které jsou spojovány spíše se sněním a spánkem, než praktickou činností. Silva se tedy zaměřil na techniky, jak do hlubších hladin

vstupovat pomocí například uvolnění, soustředění a imaginace. Toto potvrzuje například výzkum Coopra a Adamse (1988), kteří hovoří v souvislosti s REST o celkově optimálním fyziologickém a psychologickém fungování. Jejich výsledky z EEG aktivity v průběhu Chamber REST podporují tvrzení o zklidnění a relaxaci. To, že se nervová aktivita při REST prokazatelně snižuje, podporuje například tvrzení Ramachandrana (2013), že velká část mozku u člověka je zasvěcena vidění. Zahrnuje týlní laloky, část laloků spánkových a temporálních. Každý z řady vizuální okrásků, obsahují kompletní, nebo aspoň částečnou mapu vizuálního světa. Dále Ramachandra zvažuje, že kdybychom nějak dokázali deaktivovat vyšší centra v mozku „*začali bychom krásně kreslit, a nebo ze sebe sypat řadu prvočísel*“ (tamtéž, s. 264). To by mohlo vysvětlovat nárůst tvořivosti a objevení dříve nepoužívaných schopností u některých respondentů a také zlepšení **schopnosti učení** a vybavování si naučeného (Norlander, Kjellgren, Archer, 2003). Cooper a Adams (1988) shodně uvádějí, že navození relaxace během REST napomáhá větší otevřenosti vůči novému a tedy i učení. Je tedy zřejmé, že jen odstraněním vizuální složky, dochází k obrovskému útlumu činnosti mozku. Navíc zde samozřejmě hraje roli i smyslová deprivace ostatních modalit.

Další výzkumy (Suedfeld, Brown, 1985) ukazují pozitivní vliv na **změny postojů** (mění se stálost vzorců chování a myšlení, což napomáhá k postojové změně) a **návykového chování**, jako například **kouření**, konzumace **alkoholu** a přejídání a podobně. Jedinec se díky zkušenosti omezené enviromentální stimulace stává méně zatížený obrannými mechanismy, je více vnímavý k vlastnímu tělu a prožívání. Člověk je schopen si plněji uvědomit vlastní emocionální vzorce, což je východisko možného přerušení návykového jednání (Borrie, 1990). Zneužívání alkoholu a drog, kouření a obezita, to vše jsou jevy spojené s vysokou vzrušivostí (Adams, 1988, in Kupka et al 2015). REST zpomaluje EEG aktivitu a může snížit vzrušení na optimální úroveň, takže namísto nadměrného vzrušení může převládat klid. Suedfeld (1980) uvádí také dvě studie, které se zabývaly vlivem Chamber REST na pacienty s **anorexií**. V obou studiích pacienti vykazovali nárůst hmotnosti ještě 9 měsíců po experimentu. Chamber REST také vede například k intenzivnějšímu kontaktu s realitou (Kjellgren et al., 2001). Výzkumy REST (zejména verze Floating REST) také potvrzují, že se jedná o **relaxační** a **antistresovou** metodu (Sudfeld, Bruno, 1990), pozitivně ovlivňují **náladu** klientů (Suedfeld, Erich, 1995) a jejich well – being (Van Dierendonck, Te Nijenhuis, 2005). Budzynski (in Suedfeld, Steel, Wallbaum, Bluck, Livesey, Capozzi, 1994) je autorem teorie, která dává do souvislosti účinky REST a změny v dominanci hemisfér. Jedna z hemisfér je podle této teorie za normálních okolností dominantní v určitých kognitivně behaviorálních funkcích, přičemž v podmínkách REST může dojít ke změně v dominanci. V této části kapitoly jsme jen velmi stručně nastínili některé možné pozitivní vlivy Chamber REST na holisticky pojímané zdraví člověka.

Zájemce o podrobnější popis odkazujeme na relevantní zdroje (např. Kupka et al, 2014, Maluš, 2014).

7. 3. Rizika a kontraindikace spojená s Chamber REST

Na tomto místě považujeme za důležité oponovat vyskytující se výtkám a pohledu laické i odborné veřejnosti na REST, jako na nehumánní postup spojený s neblahými pocity. S touto tematikou je snadné spojit si asociace s mučením na samotkách, ve věznicích apod. Také rané výzkumy, které probíhaly v minulém století, nebyly svou metodologií a přístupem tak propracované a komfortní jako je tomu dnes (viz kap. 4). Zásadní rozdíl u REST je takový, že člověk vchází do tohoto procesu s více či méně jasným záměrem a **zcela dobrovolně**. Rozhodujícím psychologickým prvkem je zde kromě dobrovolnosti také **ovlivnitelnost situace**. Ovlivnitelnost události Hoeksma et al (2012) popisují jako míru, v níž můžeme událost vyvolat, nebo naopak zastavit. To hraje rozhodující roli, jestli budeme událost vnímat jako stresovou. Čím méně ovlivnitelná nám událost připadá, tím spíše jí budeme vnímat jako stresovou.

K možným rizikům Urbiš (2012) poznamenává, že například v průběhu Zubkových experimentů nebyly nikdy zaznamenány nežádoucí reakce, které by po ukončení přetrvávaly. Podobné zkušenosti má i Kalweit a také sám Urbiš. Terapie tmou však není v současnosti v ČR orientována na klinickou populaci. V současné době a stavu poznání je to tedy zřejmá kontraindikace pro absolvování pobytu. Každý poskytovatel, zřejmě nepostupuje zcela stejně v diagnostice a přístupu ke klientům, možný postup přijímání jsme popsali v předešlé kapitole. Do jisté míry je doporučení či nedoporučení pobytu pro daného klienta na uvážení, schopnostech a zkušenostech daného terapeuta. Naopak příliš nesouhlasíme s tvrzením dr. Cílka, který považuje míru zahlcenosti problémy za hlavní kontraindikace léčby – tvrdí, že člověk, který je svými problémy zavalen i za běžného dne, by jejich zesílení ve tmě vůbec nemusel vydržet (Cílek, 2014). Toto je samozřejmě možné, ale určitě bychom to neoznačili za kontraindikaci. Naopak často může pobyt ve tmě pro takové lidi být velmi terapeuticky prospěšný. Jako největší riziko vnímáme neodbornost a nízkou profesionalitu a kompetenci provozovatelů terapie tmou (viz také kap. 5. 2. a 13). K tomuto tématu se obdobně vyjadřuje Ondruška (2013), který mluví o nutnosti hlubšího zakotvení terapie tmou, neboť současný stav poskytuje hodně odlišné praxe bez jednotných postupů a pod pojmem terapie tmou se skrývají různorodé přístupy mezi jejími poskytovateli.

8. Aktuální výzkumy Chamber REST v ČR

Výzkum metody REST probíhá především v USA, Kanadě, Novém Zélandu, Švédsku a České republice (Malůš, 2004). Vzhledem k omezenému rozsahu této práce se v této části zaměříme již pouze na aktuální výsledky výzkumů v České Republice, které se buď uskutečnili ve spolupráci s BRC v Čeladné a nebo splňují vysokou míru podobnosti s naším výzkumem. Tedy 7 denní absolvování terapie tmou v podobě, jak ji popisujeme v kap. 6.

Malůš (2004) ve své práci definuje na základě svého výzkumu následující obecné kategorie možných zisků: **vztahová rekapitulace** (reflexe minulých i současných vztahů), **sebepoznání** a vztah k sobě (životní úspěchy a neúspěchy, současné životní směřování), **hodnotová restrukturalizace** a hodnotové zakotvení a **pozornost k právě přítomnému** (nasměrování pozornosti k intrapsychickým dějům, plné smyslové napojení na přítomný okamžik). Na základě těchto zjištění se dále Malůš (2014) zajímal o to, zda prostředí omezené zevní stimulace (Chamber REST) má vliv na sebehodnocení (sebeúctu), prožívanou životní smysluplnost a všímavost. „*Po sedmidenním pobytu v prostředí omezené zevní stimulace došlo u pokusných osob k nárůstu sebeúcty (sebehodnocení), zvýšila se prožívaná životní smysluplnost i všímavost. Tyto změny byly statisticky významné. Navíc lze konstatovat, že nedošlo k psychopatologické indukci*“ (tamtéž, s. 46). Tento zatím nerozsáhlejší výzkum chamber REST ve spolupráci s BRC v Čeladné popisuje také Kupka et al. (2014, s. 131), kde uvádí, že výzkumný soubor tvořilo 37 klientů, kteří absolvovali 7 denní pobyt. Na základě výsledků existenciální škály tvrdí, že „*celkový kontext působení zkoumané modifikace Chamber REST (Terapie tmou) u sledovaných osob souvisí se statisticky významným zvýšením hodnot sebeodstupu, sebebřehy, svobody, odpovědnosti a tím i celkově prožívané smysluplnosti*“. Pomocí dotazníku pěti aspektů všímavosti také uvádí statisticky významné zvýšení hodnot **všímavosti**. Dále také třetí měření potvrdilo předpoklad, že absolvování terapie tmou v daných podmínkách u sledovaných osob souvisí se statisticky významným zvýšením **sebehodnocení**. Z testování poslední předpokladu vyplynulo, že došlo ke statisticky významným snížením hodnot psychopatologických symptomů měřených pomocí dotazníku SCL – 90.

Pekař (2015) si ve své práci pokládá otázku, jaká je zkušenost klientů s terapií tmou v kontextu jejich života. Rozhovor s respondenty probíhal s odstupem nejméně 6 měsíců po absolvování pobytu u Štěpánky Trenz v Lysicích. Odpovídá, že terapie tmou byla **pozitivní zkušeností na cestě (sebe)poznání**, kterou respondenti vnímali jako významně obohacující součást svého života (vyjma dvou respondentů, kteří označují zkušenost za užitečnou, avšak nepřikládají jí zvláštní důraz). Pro

většinu respondentů sice znamenala terapie tmou výrazně pozitivní zkušenost, ale většinou není spojována s opravdu zásadními životními kroky. Výjimkou je jediná respondentka, která se při podstupování pobytu ve tmě rozhodla opustit svého partnera a otce své dcery (což po opuštění terapie tmou s jistým časovým odstupem také uskutečnila). Pekař (2015) se také vyjadřuje k možným rizikům a negativním pocitům po absolvování terapie tmou. U dvou respondentů takové stavy popisuje. U jednoho respondenta ve smyslu velmi negativního prožívání založeném na pochopení iluzí tohoto světa a pocíťování jeho komplikovanosti. Tyto myšlenky však velmi záhy zmizely a prožívání se obrátilo naopak do velmi pozitivního. Respondentka přehodnotila svůj život a znovu objevila jeho smysl. I druhá ze zmíněných respondentek vnímá svoji původně negativní zkušenost (s odmítavým postojem některých přátel po výstupu ze tmy) pozitivně. Tma v tomto směru zapříčinila přehodnocení vztahů a opuštění neuspokojivých vztahů. Podle Pekaře (2015) se terapie tmou jeví jako užitečný nástroj způsobující **ujistění v otázkách, o nichž klient v běžném životě pochybuje**. K vedlejší výzkumné otázce jestli má klientův pobyt ve tmě souvislost s jeho **vnímáním smrti** uvádí, že tato kvalita sice u terapie tmou existuje, **nejeví se však jako typická ani významná**. Zároveň poznamenává, že v případě žádného respondenta se téma smrti v souvislosti s terapií tmou neobjevilo spontánně, nýbrž až po zavedení tohoto tématu do rozhovoru výzkumníkem.

Výzkum Ondrušky (2013) pracuje s 5 respondenty pomocí IPA a pokládá si výzkumnou otázku: Jakou zkušenost s terapií tmou mají lidé, kteří ji podstoupili? Ukazuje terapii tmou jako **významný relaxační nástroj zvyšující sebevědomí, sebedůvěru a pocit pohody a naděje**. Dále píše, že motiv odpočinku a nalezení prostoru pro sebe, bez rušivých vlivů, uvedli téměř všichni účastníci. Pocity klientů po terapii jsou v souladu se Suedfeldovým (1980) shrnutím pozitivních účinků v kategoriích – relaxace, zklidnění, euforie, klid, síla, energičnost, pozitivní myšlení. Redukcí externích stimulů došlo také k **intenzivnějšímu myšlení a vzpomínání**, popřípadě uvědomění si některých opomíjených či upozadovaných procesů. Z pohledu respondentů jako celku byla ve fázi před nástupem často zmiňovaná „**zvědavost**“ a „**práce na sobě**“. V průběhu pobytu byly časté „**vizuální fenomény**“, intenzivní „**odpočinek**“, časté „**snění**“ a celkově „**pozitivní prožívání**“ po „**těžkém začátku pobytu**“. Silným tématem byla fyzická „**aktivita během pobytu**“. Klienti také reportovali určitý zážitek toho, že se „**něco děje samo**“. Nejčastěji v souvislosti s myšlenkami, které se samy objevovaly, samovolným řešením problémů či samovolným nacházením odpovědí. Významný pak byl i „**nový pohled**“ na svět a vztahy. Po ukončení pobytu bylo nejčastějším tématem „**pozitivní prožívání**“ a „**nový pohled**“. Celkové hodnocení pak nejčastěji znělo „**překonaná očekávání**“.

9. Metodologie výzkumu

Výzkum terapeutických a růstových možností technik omezené zevní stimulace u nás probíhá již asi 5 let. Podrobnější zmapování vlivu zážitku s dlouhodobějším (alespoň ročním) odstupem ve výzkumech postrádáme. Pro prvotní zmapování a vytýčení možných důležitých oblastí pro další výzkum vnímáme jako ideální kvalitativní design výzkumu. Pro kvalitativní analýzu je důležitá vlastnost tzv. teoretické citlivosti, kterou Strauss a Corbinová definují jako: „*schopnost vhledu, schopnost dát údajům význam, porozumět a oddělit související od nesouvisejícího*“ (1999, s. 28). Konkrétně jsme zvolili metodu: **interpretativní fenomenologická analýza (IPA)**. IPA vede k porozumění zkušenosti člověka na **idiografické úrovni** se zaujetím pro to, jaký význam přisuzuje své zkušenosti. Touto zkušeností a fenoménem, který zkoumáme, je v našem případě 7 denní pobyt v prostředí Chamber REST v Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné. IPA je vhodná, pokud chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013). Souvislost s **fenomenologií** se projevuje v hledání jedinečné zkušenosti člověka. Klíčovým termínem v IPA je **žitá zkušenost**. Součástí výzkumného procesu IPA je práce s **hermeneutickým kruhem**. Respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, zároveň výzkumník se snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá. Zkušenost je v rámci IPA „konstruována“ jako výsledek společného sdílení výzkumníka a participanta. Výzkumník v perspektivě IPA tedy „*fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem*“ (Smith 2004, in Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 10).

Výzkumník dále poskytuje kritické a konceptuální komentáře k tomu, jak respondent přisuzuje své zkušenosti smysl (Larkin, Watts, Clifton, 2006). Výzkumník však tvoří své interpretace vždy s otazníkem a vždy je ponechán prostor pro další interpretační možnosti. Pro možnou změnu interpretací například ze strany dalšího výzkumníka, jsou interpretace vždy ukotveny v **přímých citacích** respondentů (Smith, Flowers, Larkin, 2009, s. 12). Fade (2004) popisuje výzkumníka jako „analytický nástroj“, jehož osobnost se svými postoji, hodnotami a zkušenostmi nebo teoretickými koncepcemi je nezbytná k tomu, aby mohl porozumět zkušenostem ostatních lidí. Willig (2001) upozorňuje, že přímý přístup k prozkoumání světa účastníka výzkumu není možný. Je to z toho důvodu, že do procesu poznávání skrze IPA vstupuje výzkumníkův implicitní pohled na svět, a stejně tak interakce mezi výzkumníkem a respondentem.

10. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Výzkumná otázka je v IPA primárně zaměřena fenomenologicky – na porozumění individuální zkušenosti a jejímu významu. Zaměřuje se **spíše na proces**, než na výsledek a na **význam**, než konkrétní příčiny a důsledky událostí. Zatímco si u zkoumání efektu psychoterapie klade otázku, zda psychoterapie funguje, výzkum procesu se ptá na to, jak funguje – tedy pochopit mechanismy, které jsou za změnu zodpovědné (Timulák, 2005).

Cíle výzkumu:

Katamnestické šetření vlivu sedmidenního pobytu v podmínkách chamber REST s odstupem minimálně 1 rok od absolvování pobytu.

Popis procesu a efektu (s důrazem na proces).

Hlavní výzkumná otázka:

Jaký význam přisuzují respondenti prožitku sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné s časovým odstupem?

Sekundární výzkumná otázka

Došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné?

11. Sběr dat

11. 1. Výzkumný vzorek

IPA studie obvykle pracují s nižším počtem respondentů. Klíčovým požadavkem zůstává, aby respondenti dobře reprezentovali zkoumaný fenomén. Výzkumný vzorek byl vybrán (jak je u IPA běžné) **záměrným (účelovým) výběrem, přes instituci**. Kontaktovali jsme A. Urbiše a M. Malůše s prosbou o zaslání kontaktů na probandy, kteří vyhovovali našim kritériím. Hlavními kritérii bylo setrvání v prostředí Chamber REST **7 dní**. Minimální **odstup** od pobytu v době rozhovoru byl **1 rok**. Probandi absolvovali danou zkušenost v BRC v Čeladné. Ze souboru jsme vyřadili 3 respondenty, kteří neodpovídali daným kritériím a to pro udržení homogenity výzkumného vzorku. Smith, Flowers a Larkin (2009) doporučují pro studentské projekty typu magisterské diplomové práce vzorek o 3 – 6 respondentech, který umožňuje detailní analýzu každého případu a zároveň poskytuje prostor pro provedení následné mikroanalýzy podobností a rozdílů napříč daty. V našem výzkumu jsme spolupracovali s **5 respondenty** z BRC v Čeladné.

11. 2. Získávání dat a etika výzkumu

Ferjenčík (2005) charakterizuje jako nejvhodnější metodu při zjišťování názorů, postojů, záměrů, přání či chápání situace rozhovor. Smith (2003) pak v případě IPA hovoří konkrétně o **polostrukturomaném rozhovoru**. Výhoda polostrukturomaného rozhovoru tkví ve větší autenticitě a volnosti rozhovoru než u strukturovaného, kde jsou otázky pevně stanoveny a udávají tak směr celému rozhovoru. Polostrukturomaný rozhovor je s to dát větší prostor k projevu respondenta a přitom naplňovat výzkumníkův záměr. Přesný přepis polostrukturomaného rozhovoru naleznete v příloze 1.

Polostrukturomané rozhovory probíhali v letech 2015 – 2017. Nejprve jsme kontaktovali daného respondenta e-mailem. V tom jsme představili obsah našeho výzkumu a jeho základní cíle. Informovali jsme, že rozhovor bude nahrávaný a získaná data budou použita **anonymně**. Po potvrzení spolupráce na výzkumu bylo stanoveno místo a čas setkání v místě bydliště, nebo pracoviště respondenta, a to buď v kavárně, čajovně nebo kanceláři. Setkání začalo seznámením a zopakováním cíle našeho výzkumu. Respondenti byli také upozorněni, že v rozhovoru je pro nás důležité všechno, co oni považují za podstatné a že pouze oni jsou těmi největšími odborníky na svůj prožitek, o jehož popis a interpretaci nám jde. Po proběhnutí rozhovoru a ukončení nahrávání

jsme přestoupili k doplňkovému grafickému znázornění průběhu pobytu formou grafu, který znázorňuje průběh celého pobytu v 7 dnech (viz přílohy 2 – 6).

Závěrem setkání jsme respondentům poděkovali za účast na výzkumu a nabídli zaslání práce, až bude sepsána. Tuto možnost využili s povděkem všichni zúčastnění. Prezentovaný výzkum je založen na dobrovolné účasti participantů s možností kdykoli a bez udání důvodů z účasti na výzkumu odstoupit. V rámci výzkumu nebyli respondenti nijak dezinformováni a byly jim zodpovězeny všechny dotazy na cíl a smysl našeho výzkumu i zpracování dat. Podle reakcí respondentů usuzujeme, že rozhovor byl pro ně přínosem, prostorem pro rekapitulaci a také možností sdílení zážitku.

11. 3. Tvorba dat, postup analýzy

Doslovný přepis nahrávky rozhovoru je v IPA klíčový. Smith, Flowers a Larkin (2009) uvádí, že zásadní je zejména obsah (neverbální a paraverbální doprovod zaznamenáváme jen v takové míře, abychom neztratili nuance). Cílem analýzy v IPA je **formulování témat**, která zachycují esenci fenoménu (Willig, 2011).

Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu je úvodní (nultá) fáze v procesu analýzy. Touto reflexí dojde k navýšení transparentnosti a je tedy užitečné uvést, jaký vztah máme k tématu výzkumu. Součástí je uvědomění si vlastní motivace, pro práci s daným tématem, ale i vlastních prekonceptů související s danou oblastí (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013).

1. fáze práce s daty je **čtení a opakované čtení**, kdy je výzkumníková pozornost cílena na respondenta a chceme vědět „jaké to je, být v respondentově kůži“ (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 17).

2. fázi tvoří **počáteční poznámky a komentáře**. Cílem je tvorba komplexních a detailních poznámek k datům, která mají deskriptivní povahu, a jsou tak v souladu s fenomenologickým postojem.

3. fáze se týká **rozvíjení vznikajících témat**. V této fázi redukuje se objem dat prostřednictvím formulování tzv. rodičích se témat. Cílem této fáze je přetavit předchozí poznámky do výstižných témat, která zachytí esenciální kvalitu respondentovy zkušenosti.

4. fáze je charakteristická **hledáním souvislostí napříč tématy**. Není nezbytné použít všechna témata, ale ta co se například nevztahují k výzkumné otázce, můžeme vyloučit. Z některých témat se stanou témata hlavní nebo nadřazená, jiná témata se propojí v jedno. Výsledkem této fáze, může být seznam nadřazených témat s podtématy. Důležité je, že i nadřazená témata jsou zakotvena pomocí přímých citací respondentů, čímž jsou stále spojena s primárním textem. Kritériem pro zařazení témat je četnost jejich výskytu a také jejich bohatost a schopnost osvětlovat danou zkušenost (Smith, Osborn, 2003).

5. fáze je **analýza dalšího případu** ve shodě s fázemi 1 až 4.

6. fáze se zabývá **hledáním vzorců napříč případy**. V tomto kroku se posouváme k propojení jednotlivých analýz. Zabýváme se otázkami, jaká je souvislost mezi zkušenostmi respondentů a které téma napříč analýzami vystupuje jako nejsilnější.

Zásadním místem v procesu analýzy je poslední fáze **interpretace**, při níž jdeme za to, co se v textu bezprostředně objevuje za zjevný obsah textu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

12. Výsledky výzkumu

12. 1. (Sebe)reflexe výzkumníkovi zkušenosti

Motivace:

Motivace k sepsání tématu byla několikerá. Roli hrála jistě přirozená zvědavost. Při uvažování o tématu na bakalářskou práci jsem zvažoval výzkum vlivu dlouhodobějšího půstu na psychiku, nebo také vliv meditace. Stejně jako terapie tmou jsou to oblasti, která pracují s omezením vnějších vlivů. Jak je z práce patrné, věřím, že nejhlubší stránky a podstata psyché se projeví právě v takových prostředích, kde můžeme lépe vnímat samu podstatu lidské mysli a vědomí. První teoretické seznámení s terapií tmou, tak jak jí provozuje dr. Urbiš, bylo v 1. ročníku studia psychologie v roce 2013. Konkrétně na zkoušce z obecné psychologie. Měl jsem vylosované otázky, přípravu hotovou a čekal, než bude dozkoušený kolega přede mnou. Očima jsem přejížděl v knihovně zkoušejícího učitele a pohled mi přitáhl nápis „terapie tmou“, opsal jsem si na papír jméno autora a název knihy a těšil se, až si ji pořídím. O pár dní později už jsem hltal obsah knihy a věděl, že tomuto tématu se chci věnovat. Další motivací je podpoření výzkumu terapie tmou dalšími výsledky. To však ne samoúčelně, ale zejména proto, aby mohlo dojít k lepší klasifikaci a etablování procesu terapie tmou do psychoterapeutického procesu. Kvalitní uchopení tohoto fenoménu je zásadní. Nelze se domnívat, že (sice staletími ověřenou) metodu vezmeme a aplikujeme na člověka dnešní doby a bude fungovat stejně. Vždy je zapotřebí pracovat s kontextem doby a individuálním nastavením daného klienta. Výzkum je tedy pro posun tímto směrem zásadní. Dále v diskuzi uvažuji i o modifikovaném užití terapie tmou, přímo v rámci psychoterapie. Motivací tedy bylo zejména fascinace daným tématem, zvědavost a také zkoumání způsobů jak s tímto fenoménem pracovat pro využití k růstovým a terapeutickým možnostem.

Vlastní zkušenost:

První a zatím jediná má zkušenost s pobytem ve tmě byla v červnu 2014 (odstup 3 roky a 4 měsíce) v BRC v Čeladné. V té době už jsem věděl, že se budu věnovat tomuto tématu v bakalářské práci. Do tmy jsem se vydal jak ze studijních tak osobních důvodů. Těšil jsem se na daný zážitek a zároveň jsem byl v období, kdy jsem byl poměrně hodně unavený a nespokojený se spoustou věcí ve svém životě (například s prací) a těšil se, že si odpočinu. Velmi stručně teď nastíním průběh mého pobytu, tak jak si jej vybavuji dnes v paměti.

Dr. Urbiš mě přivítal a provedl vstupní diagnostiku (rozhovor, měření srdečního rytmu, Lüscherův barvový test). Bavili jsme se mimo jiné o mých poměrně častých bolestech hlavy a migrénách (špatné vidění atd.) a dr. Urbiš to interpretoval jako příznak potlačených negativních emocí. Zde uvádím proto, že to dále souvisí s pobytem.

Průběh pobytu samotného měl velmi dramaticky se měnící průběh. První den po začáteční orientaci, jsem si pobyt začal velmi rychle užívat. Pocit, že nic nemusím, že ani není možnost čemukoli se věnovat, byl absolutně nádherný. Užíval jsem si tento až překvapivý klid. Nejvíce času jsem trávil ve velmi pohodlném polohovacím křesle a užíval si pocit absolutní relaxace. Počáteční nejistota byla velmi rychle pryč. Nejvíce překvapivé pro mě první dny bylo, že je mi úplně jedno co se děje venku...na nikoho jsem moc nemyslel a byl překvapený z tak hlubokého pocitu klidu. Čím více jsem nabýval tento úžasný pocit, tím víc jsem měl chuť a energii dostat z pobytu maximum a začal jsem intenzivně cvičit jógu, tao jin a různá relaxační cvičení. Abych čtenáře předem uvedl do celé zkušenosti, můj pobyt trval asi čtyři a půl dne. Po poslední (to jsem v tu chvíli netušil) návštěvě dr. Urbiše, jsem se cítil opravdu skvěle a schopný zvládnout cokoli co přijde. Dr. Urbiš mi 3. den řekl, že přijde až za dva dny, protože odjíždí pryč, ale že podle povídání usoudil, že náhradního terapeuta nepotřebuji. V tu chvíli jsem to vnímal jako správné rozhodnutí a nevadila mi představa, že budu delší dobu nikým nerušen. Naopak jsem se na to těšil. S odstupem však vnímám, že toto by průvodce klientovi neměl tímto způsobem sdělovat, pokud s tím návrhem nepřijde klient sám. Po odchodu pana dr. Urbiše jsem se pohodlně usadil do křesla a začal vědomě procházet a uvolňovat celé tělo s tím záměrem abych se zbavil všeho, co nepotřebuji. Tímto záměrem jsem myslel energetické bloky v těle, nefunkční strategie v životě apod. Netušil jsem však, v jaké intenzitě tělo zareaguje.

Po krátké době můj klid začalo rušit světlo „blikající mi z očí“. Těžko tento zážitek správně popsat, když jsem racionálně věděl, že jsem v úplné tmě. Nejprve jsem to jen sledoval a čekal. Po nějaké době jsem začal být rozladěný a snažil se tohoto nepříjemného stavu nějak zbavit. Pil jsem... osprchoval se...cvičil...nic se neměnilo. Po asi (odhadnuto zpětně) 15 hodinách tohoto stavu jsem se spojil přes tlačítko ve vile se sesternou a požádal o prášek na spaní. Sdělil, že jsem psychicky v pořádku a jen potřebuji usnout, což mi znemožňuje neustále rušící blikání světla. Světlo jako by rytmicky vycházelo z očí. Po chvíli přišla sestra a prášek mi odmítla dát. Byla však velmi milá a příjemná a snažila se se mnou danou situaci řešit terapeuticky, což jsem také uvítal. Pomáhala mi se uvolnit a probírala se mnou danou situaci. Poté odešla a řekla, že pokud by se situace nezlepšila, ať se znovu ozvu a zase přijde. Doufal jsem, že se situace zlepší, ale nebylo tomu tak. Proto jsem se pokoušel najít psychologický aspekt toho co se děje. Vzpomněl si na úvahu dr. Urbiše, že potlačené

emoce narušují funkci jater a to se pak projevuje skrz oči. Tak nějak zhruba si vybavuji jeho interpretaci v duchu Tradiční čínské medicíny. Přišla mi poměrně přiléhavá. Promítal jsem si také vzpomínky na tátu, který zemřel asi 8 let před tím a uvědomoval si, jak málo mám tento zážitek zpracovaný a jak moc mi chybí. Přemýšlel jsem také nad svým tehdejším vztahem s přítelkyní, který byl tehdy pro mě emocionálně hodně vyčerpávající a odvážil jsem se naplno prožívat pocit smutku a plakat. Doufal jsem, že přijde nějaká úleva a světelné rušivé jevy zmizí. To se ovšem ani zhruba po 10 hodinách po návštěvě sestry nestalo a zavolaal jsem tedy znovu na linku na sesternu. Tam mi bylo sděleno, že prášek mi nepřinesou, protože nemají s terapií tmou zkušenost a necítí se k tomu kompetentní a že kolegyně co u mě byla, tam už není a že to mám buď vydržet, a nebo odejít. Tato rezoltnost a neochota mě překvapila a naštvála. Nejhorší byl pro mě stav nevyspání a zvýšená dezorientace. Pokusil jsem se znovu a znovu usnout, ale nešlo to. V tu chvíli jsem byl už natolik unavený a dezorientovaný, že mě ani nenapadla možnost zkusit kontaktovat dr. Urbiše a situaci s ním probrat alespoň telefonicky. Už jsem věděl, že v takovém stavu to pro mě postrádá význam a že už to nevydržím. Proto jsem se rozhodl, že prostor opustím.

Kromě tohoto nepříjemného závěru pobytu, mám začátek spojen s velmi příjemnými pocity a vzpomínkami na dětství. Spíše jsem to vnímal jako takové živé výjevy co se mi ukazovali. Z pocitu klidu a stavu s minimálním množstvím myšlenek jsem najednou jakoby viděl sám sebe jako například 6ti-letého jak sedím v letním slunci na dvoře u tety a babičky a vyfoukávám bubliny z bublifuku a podobné útržkovité vzpomínky na krátké momenty spojené s pocitem klidného radostného stavu. A cítil, že ten pocit absolutního klidu, který cítím v danou chvíli ve tmě vlastně znám z dětství. Že je to přirozený stav a že je možné v něm fungovat i v běžném životě. Přes celkově nepřilíš pozitivní zkušenost jsem od začátku vnímal, že průběh pobytu tak jak byl, měl nějaký smysl a snažil se ho co nejvíce pochopit. Zároveň se těším, až se mi podaří pobyt zopakovat a více si ho užít, protože terapii tmou stále vnímám jako skvělou metodu pro nastolení větší rovnováhy v životě. Spatření toho co je důležité.

Vnímám tedy svou zkušenost jako jednu z těch zásadnějších, které mi pomáhají nacházet svou cestu. Zároveň si však uvědomuji důležitost funkce průvodce, nebo ideálně terapeuta při terapii tmou. Také ale věřím, že vše co se v životě děje má souvislosti a smysl, který v daném okamžiku ještě nemůžeme dohlédnout. Dnes vnímám jako naplňování jednoho ze smyslu mého zážitku psaní této práce. A i přes tuto zkušenost vnímám dr. Urbiše a celý systém terapie tmou jak ho provozuje jako velmi povedený a správný. Zároveň svou zkušenost tak jak proběhla jako potřebnou. S odstupem času v tom vidím jednak to, že jsem byl přesvědčen, že za jakýchkoli podmínek pobyt absolvuji až do konce, což mohlo celému procesu spíše ublížit. Za další pak nepřipravenost k tomu co jsem po

sobě žádal a tedy zbavení se všeho co nepotřebuji v takové intenzitě, která se objevila. Jako pozitivní zprávu do života pak zejména to, že vše má svůj čas a nic nelze uspíšit. Spíše vytvářet podmínky pro to, aby se věci mohly stát. Nepřekážet inteligenci své duše, svého těla...inteligenci celého Vesmíru. Tyto věci se ale člověk podle mého soudu učí neustále znovu v nových situacích a souvislostech. Terapii tmou však vnímám jako zásadní poučení v tomto směru.

12. 2. Příběhy jednotlivých respondentů

Prezentaci výsledků uvedeme stručným shrnutím toho, co jsme zjistili, a to v podobě nejdůležitějších témat, která jsme v rozhovorech identifikovali jako společná napříč respondenty (podrobněji popsáno dále v textu):

Hlavní témata:

- Odpočinek (u respondentů jsme tuto oblast nazvali různě, ale je to důležité téma napříč všemi)
- Nečekané zážitky (toto téma se velmi silně projevilo u 4 z 5 respondentů)
- Rekapitulace vztahů (toto téma je velmi důležité u 4 z 5 respondentů)

Vedlejší témata:

- Důležitost role opatrovníka (všichni probandi se shodují na důležitosti této funkce)
- Bdění x snění (4 z 5z účastněných popisují přechod mezi bděním a sněním a jak jej vnímali)
- Zopakování pobytu (všichni respondenti uvádí, že pobyt buď již zopakovali, nebo by to rádi udělali)

Zúčastnění respondenti:

přezdívka / věk / pohlaví / délka odstupu mezi pobytem, o kterém jsme hovořili a rozhovorem

Racionalista, 45 let, muž, pobyt před 2 lety

Hledač klidu, 44 let, muž, pobyt před 1 rokem a 5 měsíci

(kromě pobytu, kterému jsme se věnovali v rozhovoru ještě další 14 denní zkušenost před 3 měsíci).

Čajovník, 39 let, muž, pobyt před 5 lety a 4 měsíci

Pozorovatel, 38 let, muž, pobyt před 4 lety a 1 měsícem

Průkopnice, 66 let, žena, pobyt před 6 lety a 8 měsíci

(před 4 a 2 roky pak absolvovala další pobyty – 7 a 5ti-denní).

12. 2. 1. Racionalista

Prvnímu respondentovi jsme dali jméno racionalista. Přestože zaznamenal velmi netradiční a výrazné zážitky a vjemy, stále vše popisoval s důrazem na racionalitu a materialismus. Tyto slova často sám používá a dominují v jeho výpovědi. Pro uvedení a lepší pochopení světa Racionalisty uvádíme pár ukázek: „*já jsem poměrně materiální člověk, tak to bylo jako takový empirický ověření...*“ Při popisu toho, jak se podle svého soudu během chvíle v 6. dni zbavil paranoidních myšlenek, že ho někdo chce napadnout, říká: „*jsem se zcela racionálně chvíli řek a proč by tady s tím 6 dní čekal a proč by to kdo dělal...prostě jsem to vyloženě rozumově vytěsnil.*“ Na jiných místech říká „*jsem technický člověk, tak mě napadlo...*“, nebo na jiném místě „*to byli spíš lidi řekněme podstatně víc spirituálně založený než já*“.

Základní údaje: Muž, 45 let, ženatý, Ing., telekomunikace, OSVČ

Pobyt 11/2013, rozhovor 12/2015 – **odstup 2 roky**

S ohledem na provázanost témat s výzkumnými otázkami a na frekvenci výskytu jsme určili tyto

hlavní témata:

- Relax a nazasahování
- Úmrtí otce
- Práce

a **vedlejší témata**, která byla také silně zastoupena v rozhovoru a dokreslí celkový pohled na respondenta, jsou:

- Nečekané zážitky (zastoupené denním sněním, vizemi a viděním světla).

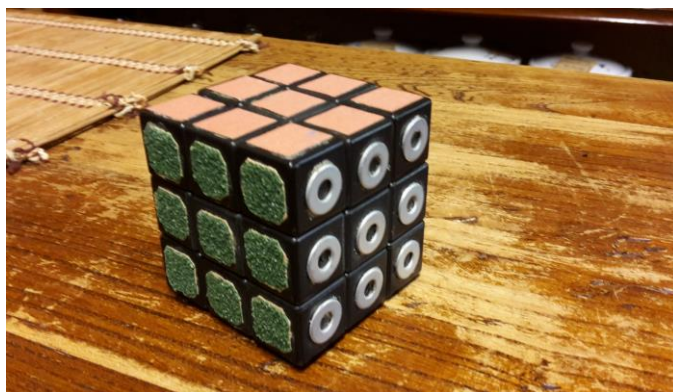
Každé téma je rozepsáno ve směru vedení rozhovoru (tedy od začátku ke konci). Předkládáme tedy jakýsi spirálovitý popis procesu. Témata se v určitých rovinách vzájemně prolínají a tak postupně od obecnějšího blíže a podrobněji seznamují se světem Racionalisty a jeho hodnocením významu pobytu.

Relax a nezasahování

Tato témata udává respondent opakovaně jako významné prvky při jeho pobytu. „*Určitě to pro mě byl až nečekanej fyzickej a psychickej relax, ta týdenní odmlka prostě přerušeni veškerýho kontaktu se světem byla jako významným psychickým odlehčením...takovou vzpruhou a ...jsem nečekal, že to bude taková jako fyzická relaxace*“. Dále v rozhovoru říká: „*třeba z fleku bych se ted' sebral a šel tam jenom pro ten relax a pro ten klid toho, že člověk prostě vopustí takovou tu striktní povinnost kterou má, která tam najednou jakoby neexistuje a je to dočasnej samozřejmě stav, ale je neuvěřitelně osvěžující*“.

Téma **nezasahování** je v rozhovoru velmi časté. Už při popisu jeho příprav na pobyt uvádí: „*já jsem se připravoval na to překvapení nebo na to co se může vdehrát, ale jako že bych si čet nějaký prožitky jinejch, nebo jako že bych se těšil na to, co mě tam může potkat to zase ne, to bych si pokazil*. Při otázce co považuje na své zkušenosti s terapií tmou za nejdůležitější, odpovídá: „*možná to že...zjištění..nebo spíš pochopení...že některý věci prostě nemá smysl lámat přes koleno...že některý věci jako prostě musí člověk nechat přijít samotný a netlačit ani ve smyslu pozitivním nebo negativním...že to nemá smysl, že jsou to věci, který se bud' udějou nebo neudějou a ani jedno není dobře ani špatně, prostě to tak je*. Podobně reaguje i na otázku, zda získal díky terapii tmou nějakou podstatnou informaci o vlastním životě, něco co by ho obohatilo. „*Člověk se nemusí nutně za něčím honit, že některý věci se dějou „bez příčiny“ ...nebo našeho vlastního přičinění...a tudíž nemá smysl tlačit na pilu a nějak ovlivňovat...*“ Role odstupu a nezasahování je také hezky vystižena větou: „*jak když člověk sedí v kině a kouká na zajímavěj film*“, kterou popisuje prožívání bizarních představ. V rámci pobytu uvádí, že asi až třetí den zcela opustil od snahy nadefinování nějakého rytmu. „*Už mě nebaví sedět, tak si jdu zaběhat a zkusim si zacvičit a vyloženě co člověku jako takhle luskne v hlavě...pak teprve začal vyloženej relax jako jo...tak se chvíli poválim na míči...dlouho jsem neměl kostku v ruce (sám si vyrobil rubikovu kostku, která byla odlišena různými povrchy – viz **Obr. 3**)...prostě co člověka zrovna napadlo ..spoustu času jsem prostě proseděl v tom křesle...složil jsem se tam a tak jsem tam prostě existoval, kdybych to měřil časem, tak bych řekl, že to bylo asi tak 60% jestli ne víc z toho bdělýho stavu teda*“.

Ve stejném duchu přistupuje i k otázce co by doporučil, někomu, kdo se chystá terapii tmou podstoupit: „*ať se chystá...ve smyslu že na to jde...že se k tomu odhodlá, ale ať se na nic nepřipravuje*.“



Obr. 3 : Rubikova kostka vlastní výroby Racionalisty

Úmrtí otce

Téma **úmrtí otce**, sám respondent ve svých výrocích označuje za méně důležité, ovšem zcela nenásilně vyplouvá v průběhu celého rozhovoru napovrch bez nějaké intervence ze strany výzkumníka. V úvodu rozhovoru popisuje jako jednu z motivací ke vstupu právě vyrovnání se se smrtí otce „...mi zemřel otec, a to je takovej jakoby jinej hlubší takovej ten víc jako možná filozofickej důvod nebo bližší těm spirituálním otázkám a já jsem se s tím špatně srovnával a tohle jsem si říkal, že by mohlo nějakým způsobem jakoby pohnout s tím, ne obecně s tou ...s tím skutkem, prostě že otec zemřel, to jsem celkem čekal protože on byl nemocnej, ale určitá forma jako, kdy člověk se zvládne rozloučit s tím blízkým člověkem a tak já jsem si to chtěl jako nějak srovnat v hlavě, říkal jsem si jako jestli třeba tam nenastane nějaká situace, která by mi to mohla přiblížit a usnadnit...to se teda vůbec nenaplnilo....“ Dále v rozhovoru, kdy odpovídá na otázku, co bylo při pobytu nejtěžší ovšem toto téma znovu otevírá: „že s tím není člověk schopnej nic dělat, já když jsem tam šel (do terapie tmou – pozn. autora), tak shodou okolností kolega v práci onemocněl podobně jako můj otec a ještě manželka jednoho kamaráda taky a tak já jsem se tak nějak jako...to byl zase ten obrácenej nematerialistickej přístup, že jsem seděl v koutě a že jsem myslel na to, aby se těm lidem udělalo líp a snažil jsem se...že to léčitelé dokážou, tak já jsem měl snahu se soustředit na to aby se těm lidem ulevilo, aby se jim to zlepšilo a to byl moment, kterej mě dovedl do stavu toho že jsem to prostě regulérně obřečel.

Při prosbě o srovnání síly emocí ve tmě a v běžném životě dále pokračuje: „je pravda, že jako abych někde slzel to už se mi nestalo dlouho...ani když jsme tátu pochovávali tak to člověk má prostě nějakou...nějaký dekórum vůči ostatním a tak dále a možná jsem si to nějakým způsobem potom vodzil tam...já nevím...je to dost pravděpodobný...“ Toto téma je tedy procesově významné a

s jistou rezervovaností lze usoudit, že mohlo mít i efekt ve smyslu lepšího přijetí a odžití tohoto důležitého momentu v životě respondenta.

Vzhledem k naší sekundární otázce, zda došlo k nějaké životní změně, jsme vyčlenili téma **práce**.

„Měsíc na to co jsem se vrátil, tak jsem dal výpověď, ale...já to dneska vnímám tak, že to na to možná vliv mělo, v té době jsem to vůbec nechápal jako spojený věci jo...prostě to jsem si říkal, že to prostě už vygradovalo v tom zaměstnání natolik, že jsem říkal, že tohle už nemá smysl to už končím. Ale zpětně nazíráno si myslím, že tenhle pobyt tomu mohl dost pomoci.“ Podobně se dále v rozhovoru vyjadřuje: *„V průběhu pobytu jsem to tak nevnímал. V té době já jsem se normálně vracel do práce, jako žádný předsevzetí nějaký rozhodnutí nic takovýho tam nepadlo. Tam na místě rozhodně ne.“* K otázce práce se vrací ještě v závěru rozhovoru: *„některý věci který si člověk takhle zpětně uvědomuje, jak jsme se bavili o tom zaměstnání, tak tenkrát jsem to tak nevnímал dneska si myslím, že to vliv mělo a myslím, že všechno co člověk prožije má vliv na jeho budoucnost.“*

Nečekané zážitky

Poměrně bohatou částí rozhovoru je oblast, kterou jsme nazvali **nečekané zážitky**. Zařazujeme sem zážitky spojené s erotickými představami, denním sněním a světelnými vjemy. Na dotaz, zda při pobytu dominovalo nějaké téma, nebo myšlenky odpovídá: *„No rozhodně dominovalo, to jsem byl až jako překvapenější...mě strašně jako překvapilo to, jak člověk tam jakoby prožívá sex ve smyslu jako myšlenek, jo prostě jak to vnímá, že to je něco, co je prostě jako aspoň v těch prvních dnech minimálně ty první dva tři dny to bylo jako naprosto neodbytná jako představa, myšlenka jako nějaký obrazy...tak ty v podstatě měly pouze tuhle tematiku takřka a ...prakticky výhradně ..**nahý těla** a takovýhle jako představy, myšlenky...to mě jako docela zarazilo, že to je prostě...v člověku tak hluboce že to je první co vyplave.“* Nečekané zážitky s denním sněním a různými vizemi popisuje respondent na několika místech rozhovoru: *„já jsem třeba neměl představu toho, toho řekněme bdělého snění nebo jak se to dá nazvat...pro mě překvapením bylo to, že to proběhlo úplně jako v poklidu, že ty stavy sice byly zajímavý jako velmi...některý představy byly fakt jako poměrně bizarní, ale nebylo to nic, co by mě nějakým způsobem jako atakovalo, jo ale bylo to něco takovýho, jako když člověk sedí v kině a kouká na zajímavý film. Velmi silné výrazné zážitky se týkaly vidění světla: „mě zaujala strašně jedna věc, já jsem...když jsem se tam pohyboval v té vile tak já jsem vnímал jako takový **poziční světla**, jak kdyby svítily z nějakých míst jako trvale...typicky: sed jsem si na záchod a jak kdyby nade mnou svítily...a to mi připadalo jak kdybych seděl někde třeba na hradě v nějaký temný věži a někde nahoře vysoko takhle vpravo nade mnou nějaký malinký jako průzor kdyby tam byl a svítilo tam světlo...tam u stolu tak to světlo svítí přímo proti mně do očí normálně jak dálkový světla když někdo rozsvítí tak světlo proti sobě a ještě jedno místo*

a to bylo na posteli a jsem měl pocit že to jde zezadu...a dr. Urbiš povídá víte co...jste vážně citlivěj člověk. Já říkám a v čem? Přesně tam všude byly okna“.

V následujícím textu ještě citujeme dva velmi výrazné zážitky a pohled respondenta na ně: „...zajímavý bylo to že ty noční sny to byly asi víceméně stejný tam asi jako velkej rozdíl nebyl ale při tom denním snění bylo zvláštní že člověk v podstatě svým způsobem moh ty představy ovlivňovat do jistý míry...jsem viděl takovej jakoby útes nejdřív...když si představíte film od Zemana tak takový ty malovaný útesy...a tam nějaký človíček a foukal vítr a sypal se tam dolů písek prostě takovej zvláštní výjev a já jsem si říkal, kdyby zafoukal ten vítr víc tak toho člověka zfoukne, načez ten vítr zafoukal víc a ten člověk odlít jako a to je přesně to jako že člověk si řekne to by se mohlo stát a ono se to stane.“

Poslední zážitek, který popisoval po absolvování pobytu ve skupině lidí popisuje takto: „jsem se zmínil o jednom takovym jako řekněme intenzivním vjemu, zážitku, snu...ze dne kdy jsem tak jako koukal na nějakou stěnu před sebou a na tý stěně jakobyste viděl prostě hlavu nějakýho čerta nebo d'ábla nebo něco takovýho a ona ta tvář jakoby zplastičtěla...a pak se začala pomaličku vysouvat z tý stěny ven a změnilo se to v takovou dračí hlavu a ten drak prostě jakoby vystupoval z tý zdi a zvětšoval se jakoby šel z dálky a blíž a blíž až tu tlamu otevřel a sežral mě...a jak mě sežral tak já jsem se ocitnul najednou v takovým prostoru jako v malym metru nebo v tubusu na klouzačce když byste jel do nějakýho aquaparku...to byl takovej světelný tunel a teď jsem se jako pohyboval to bylo v těle toho hada nebo draka...spíš hada...a když právě došlo na líčení těch zážitků tak mi říkali že to je úžasný že jsem se dotknul věčnosti...tak říkám cože? No had to je přece symbol věčnosti, a když vás sežere had tak to je ten zacyklenej kruh.“ Sám ale zážitek hodnotí slovy: „...mi to jako nepřišlo zajímavý, kdyby mi to někdo nevysvětlil. Jo je to zajímavější o ten příběh já sám z toho jinej pocit nemám...já v tomhleto jsem takovej zlehčující jo...že si říkám to vlastně nic nebylo a to mě neovlivnilo a tohle...nemusí to bejt úplně pravda, to ale nedovedu posoudit no.“

Interpretace:

Racionalista je z našeho pohledu člověk, který ve tmě hledal zejména klid a odpočinek. Je otevřený novým zkušenostem a uvědomuje si výjimečnost a netradičnost svého zážitku, zároveň se však nenechává strhnout do nějakých psychoanalytických či symbolických interpretací jeho nevšedních zážitků. Samotný pobyt ve srovnání s jinými zážitky v životě hodnotí stupněm 2. Nezasahování se vyskytovalo jak v rovině procesu (tedy při pobytu samém) i v rovině efektu terapie tmou ve formě většího uvědomění důležitosti nezasahování v životě. Pobyt také zdá se, pomohl racionalistovi v

učinění kroku opuštění stávající práce, což udělal měsíc po absolvování pobytu. Důležitým procesem při pobytu byla emoční úleva a pravděpodobně lepší integrování a přijetí faktu smrti otce. Pohled na respondentovu zkušenost je doplněn v **příloze 2**, jako graf znázorňující průběh pobytu v souvislosti s pozitivně x negativně laděným prožíváním. Převažuje pozitivní prožívání s maximem během 5. dne a s poklesem do mírně negativního prožívání 6. den, s opětovným nárůstem k pozitivnímu ladění směrem ke konci terapie tmou.

12. 2. 2. Hledač klidu

Celá zkušenost, tak jak ji Hledač klidu popisuje, se pořád točí kolem témat klidu, šíleného tempa společnosti, ve které žijeme a důležitosti nepodléhání konzumnímu stylu života.

Základní údaje: Muž, 44 let, advokát

Pobyt 5/2016, rozhovor 10/2017 – **odstup 1 rok a 5 měsíců**

Hlavní témata:

obě témata se vzájemně prolínají, ale pro větší přehlednost jsme je vyčlenili zvlášť jako:

- Zpomalení a nový přístup k práci
- Konzumní společnost - šílené tempo světa

a **vedlejší témata** jsme charakterizovali jako:

- Nečekané zážitky (vjemy a sny)
- Spiritualita

Potřeba **zpomalení a nový přístup k práci** je jedno ze dvou nejsilněji zastoupených témat. Začátek rozhovoru začíná slovy: *„silný zážitek byl to že jsem si odpočinul, vyřešil jsem si nějaké vnitřní problémy, které jsem měl a nahlédl jsem na sebe a vůbec tak na svět z výšky a začal jsem ho vnímat jinak než tady na světle...od začátku ve mně zavládl takový klid a pohoda vyloženě jsem si to užíval opravdu“* Jako nejdůležitější na pobytu vnímá že *„člověk tam najde klid vnitřní...a já jsem tam začal na ty věci kolem sebe nahlížet jinou optikou. Ke změnám po absolvování se vyjadřuje například následovně: „tam jsem si nějaká ta předsevzetí jako psal a musím říct že ano z 80% ty*

věci, které jsem chtěl udělat tak realizuji...chtěl jsem **přibrzdit v práci, víc odpočívat**, věnovat se sobě, to se mi daří...jsem práci velmi omezil...já už jsem věděl dřív že samozřejmě že není smyslem života se honit za zážitky za vjemy a pochyboval jsem i o té práci moji. Tam se mi to potvrdilo a vlastně ještě víc jsem pochopil že...opravdu to ne...takže jsem se rozhodl opravdum že v té práci velmi polevím, což se děje...**měním přístup a omezují své potřeby** tak, abych nemusel tolik pracovat...že ta rovnice je jasná žejo. Čím víc potřeb tím musíte víc pracovat a čím máte míň potřeb, tak tím míň a můžete se věnovat sám sobě...takže jsem se v té práci naučil odmítat klienty. Nezasahovat si do svého volného času, vypnout si telefon, odjet pryč, nemyslet si že jsem nepostradatelný...jako naučil jsem se víc myslet na sebe než na ty lidi. A to je v mojí branži základ toho abych se nezbláznil...“

Dále v rozhovoru pokračuje tvrzením: „...říkám si že tohodle součástí já být nechci no tak pak jdu do klidu, jdu domů nebo jdu do lesa no a prostě jenom se utvrzuju v tom...že třeba budu jezdit tím vlakem...nikam nejedím autem protože na těch cestách je to úplně jako extrémní jo to šílenství ...radši v klidu vlakem nebo pěšky, nebo já nevím na kole prostě a neúčastnit se tady těch šílených šílenství které teď třeba budou žejo nákupní horečky Vánoce a tak...z toho je mi úplně nejvíce smutno co se to stalo z těch Vánoc, z těch svátků vůbec všech těch svátků no tak se toho prostě neúčastním no...ale jenom mě to utvrzuje v té myšlence zpomalit. Na otázku jak probíhal návrat k běžnému životu, odpovídá: „No těžko protože se mi zdá, že ta **moje práce je jako součást tady té mašinerie** a prostě k ní získávám **negativní vztah** no...takže návrat i v současnosti je velmi těžký. Teď zase intenzivněji vnímám, jak ty lidi se k sobě špatně chovaj...protože za mnou chodí jenom s problémy no a začínám to nést čím dál tím hůř...je to teď moc těžké, opravdu to mám těžké...a přemýšlím, že budu dělat něco jiného protože opravdu jsou to samé negativní věci a už ty lidi nedávám.“

Konzumní společnost - šílené tempo světa

V návaznosti na první téma hodně často zmiňuje protipól klidu a zpomalení tak jak ho v životě vnímá: „jim se líbí ten svět, oni potřebujou pořád něco dělat, jdu běhat pak jdu do shoppingu, pak letím tam... na Mallorcu prostě a pořád nějaká akce, oni nedokážou být sami. A to je pro ně největší problém, být sami.“ Při popisování různých vjemů a zážitků uvádí, že „negativní bylo to že mi bylo smutno z toho jako...co s tou zemí děláme...jak se k ní chováme a jak jí drancujeme a jak se chovají lidi k sobě. Takže to...jsem z toho byl takový špatný. Ke konzumní společnosti se vyjadřuje na mnoha místech například: „jsem pochopil to co dělají mý kolegové, jakože oni už **pracují vydělávají**

*ale už ani neví na co nebo proč...to je mi jasné že to je hloupost, že takhle ne. Takže vůbec nahlížení na ten život že jsem pochopil, kam nás to všechno směřuje ta společnost, média, politici a tak dále že nebudu součástí tady toho koloběhu...“ K potřebám obecně uvádí: „ano jsou to zbytečné potřeby...jenom vymyšlené marketingovými mágy...oni nám neustále podstrkují jako potřeby že to musíte mít, to musíte vidět, tam musíte jet, to musíte udělat...ale to je **proti člověku proti přírodě a že z tohoto vlaku šíleně zrychlujícího prostě chci vyskočit**...neříkám že jsem úplně vyskočil ale prostě jako jsem daleko a snažím se nepodléhat tady těmhle vnuceným potřebám a prostě zbytečností a to otvírá člověku strašně prostor pro sebe a pro to aby se věnoval sobě, své duši...aby žil jinak aby nežil jenom pro tu...pro ten konzum. Tam má člověk čas v té tmě tak opravdu se mi vyjevilo úplně od narození jak my toho človíčka malého...vytváříme postupně všechny jeho potřeby a zajišťujeme mu i to co on vlastně vůbec nechce. O výstupu ze tmy uvádí, že ho prožíval euforicky, ale „negativně na mě působilo...se mi zdálo že ten svět prostě je šílený...prostě chaos...strašně rychle všechno...se mi zdálo že všichni strašně někam spěchají a všechno je strašně zrychlené že to je šílenství a...ty pocity mám do dneška a nevím jestli se jich někdy zbavím... protože někdy z toho mám úplně hrůzu co se děje...že se řítíme čím dál tím větší rychlostí do propasti...před těma pobyty jsem to tak nevnímal...teď po tom druhém pobytu to vnímám velmi silně, až mi to někdy vadí...je mi z toho tak nějak smutno jako...že se dobrovolně zahubíme nebo dobrovolně si vytváříme podmínky proto abychom zanikli...takže z toho je mi tak smutno no...a opravdu to přetrvává a někdy je to hodně intenzivní i v posledních dnech...“ a dále pokračuje v podobném duchu: „je jim úplně jedno že prostě životní prostředí se ničí Země se rabuje...lidi jsou nemocní a prostě...lékařství směřuje jo úplně...jako do pekel jo a tak jak se lidi k sobě chovají že oni to neřeší, kdežto já to řeším v podstatě každý den a jestli je to dobře nebo špatně no tak...bylo by příjemné kdyby lidi kteří to řeší kdyby jich začla být většina a už se to konečně začlo řešit, ale když já si pustím televizi...jediné co každého zajímá..nebo otevřu noviny je HDP ...tak to je smutné jako jo...jediný smysl téhle společnosti co se nám vsugerovává že **musíme víc pracovat a víc kupovat žejo**...a řeším to často a teď já nevím jestli je to pro mě dobře nebo...oni si každé rok koupí tu novou plazmovou televizi a teď si koupí všechno co se vymyslí...mikrovlňky, sušičky a robot na uklízení a prostě to co jim všechno ten trh nadiktuje že mají dělat a mají chtít...oni jdou a chtějí to...a kupují to stále víc pracují...podávají stále větší výkony a pak jsou z toho úplně na nervy...oni si koupí tu televizi, ale za čtvrt roku zjistí no jo ale ona už je ta polokulatá či jaká... tak říkám, ono by to bylo fajn kdyby nás bylo víc a kdyby jsme s tím začali konečně něco dělat jo...smutné je to, že nás je promile a musíme se dívat kolem sebe jak to prostě tady ty lidi kam to prostě směřuje jak si tady kopeme ten hrob.*

Nečekané zážitky

Nečekané zážitky byli silným tématem u Hledače klidu: „*Jsem tam zažil jako takové stavy kdy se člověk dostává jak kdyby **mimo tělo**...byly tam takové okamžiky, které popisuje i Kalweit vlastně, že už nerozeznáváte mezi bděním a sněním, že už se to jaksi stírá...*“ Dále úvod svého pobytu popisuje následovně: „*jsem si sedl do toho křesla a postupně jsem pozoroval co se děje a během pár hodin se opravdu dostavily ty **světelné vjemy** začalo to těmi hvězdičkami...všechny vjemy které jsem tam měl tak byly pozitivní...překvapilo mě to že se to děje, že to je vůbec možné...že už po pár hodinách se to dostavuje a ty následující dny se to prohlubovalo...*“ Dále říká, že: „*většinu těch vjemů jsem nedokázal interpretovat, některé ano. Příklad uvedu, moje dcera má ráda zebry a jednou tam ke mně přišla zebra takže to byla jasná interpretace, že mě dcera navštívila (směje se)...spíš jsem to jenom vnímal že co se mi tak ukazuje...ale nějak jsem to moc neinterpretoval a ono to zas nebyly nějaké silné vjemy mě se třeba jenom **promítal kosmos, hvězdná obloha**...*“

Při dotazování na emoční prožívání se vyjadřuje takto: „*Ano ty vjemy ve mně vyvolávaly pocit takového štěstí sem prostě viděl jak je kolem mě ta obloha a ten kosmos a tak se otvírá tak to bylo jsem cítil jak kdyby se stávám nebo, že **jsem součástí toho obrovského kosmu že on je ve mně a já jsem v něm**, že jsme skutečně všichni jedno...stalo se mi taky že jsem nahlížel na celou zeměkouli, že jsem byl někde v kosmu a na celou jsem ji takhle nahlížel a tam se mi to taky projevovalo že jsme skutečně na jedné lodi, takže to bylo pozitivní. Při rozhovoru na téma sny uvádí, že konkrétně si je bohužel nevybavuje, ale že „byly naprosto intenzivní barevné, zdálo se mi že sním, to bylo někdy k ránu kdy se přiznám to nevím jestli jsem už spal nebo bděl když jsem v tom snu byl, to se mi párkrát stalo...dodneška to nevím jestli jsem snil, a nebo to bylo při bdělém stavu.“*

Na dotaz co ho při pobytu překvapilo, odpovídá: „*Nečekal jsem že to pro mě bude až tak pozitivní a až tak na pohodu bych řekl...že se mi to bude v podstatě tak líbit. A že opravdu člověk po tmě dokáže celé ty hodiny nic nedělat. To mě překvapuje stále. Že opravdu...řekněme že jsem celkově hodinu cvičil a zbývajících já nevím 15 hodin nedělal nic.*

Spiritualita

Na několika místech se respondent vyjadřuje k tématu spirituality. „*Protože tihnu k východním filozofiím a domníval jsem se, že tady se v té spiritualitě dostanu někam dál. Už před mnoha lety to začalo budhismem...a v poslední době...budhismus považuju za takovej můj základ a jako nadstavbu a co je blíž mě a jde víc do hloubky tak taoismus...tao te ťing...*“ I svá očekávání před pobyttem

spojuje s tímto tématem: „zezačátku jsem to vnímal, jakože to bude nějaká duchovní zážitek, ale nic konkrétního jsem si nepředstavoval“. A stejně tak při dotazu, komu by terapii tmou doporučil říká: *já si myslím, že člověk musí inklinovat k těmhle metodám nebo terapiím + k těm východním filozofiím, zajímat se o ně hlouběji a pokud k tomu neinklinujete, tak běžného konzumního člověka západního typu to nezajímá...doporučil bych ji lidem kteří chtějí žít jinak a lidem kteří jsou nějak duševně nebo spirituálně založení a hledají nějak smysl svého bytí.“*

Interpretace:

Hledač klidu terapii tmou vnímá jako naprosto zásadní zkušenost...nyní se nachází v obtížné situaci, kdy řeší ambivalenci mezi současnou prací a životem který žije. Efekt terapie tmou je zde velmi silný a zřejmý a samotným respondentem také explicitně vyjádřen. Zásadně mění přístup k práci a vůbec hospodaření se svým časem. V současnosti prožívá složité období a uvědomuje si, že práce advokáta mu přestává dávat smysl a čím dál více se odklání od tohoto způsobu života a kalkuluje s možnostmi najít si práci kde bude cítit větší smysl a naplnění. Hledač klidu je člověk velmi citlivý a velkou roli v jeho životě hraje spiritualita. Tímto směrem také uvažuje o změně práce, rád by působil v oblasti například psychologického poradenství. Je velmi citlivý k tomu jak se jako společnost chováme k přírodě, sami k sobě navzájem a jak negativně působíme na stav na Zemi. Pobyt samotný pro něj byl velmi příjemný a pozitivní, negativní je až konfrontace se světem po výstupu ze tmy. **Příloha 3** dokresluje průběh pobytu respondenta. Průběh pobytu byl velmi pozitivní s mírným propadem během 5. a 6. dne pobytu, který byl však způsobený krátkodobým zhoršeným zdravotním stavem.

12. 2. 3. Čajovník

Zkušenosti Čajovníka dominuje zejména téma odpočinku a umění zacházet hospodárně s vlastní energií.

Základní údaje: Muž, 39 let, vzdělání VŠ, majitel čajovny

Pobyt 7/2012, rozhovor 11/2017 – **odstup 5 let a 4 měsíce**

Obě definovaná **hlavní témata** spolu úzce souvisí a jsou jimi:

- Nutný odpočinek
- Hospodaření s energií a změna práce

a **vedlejší téma** jsme charakterizovali jako:

- Nečekané zážitky a emoce

Nutný odpočinek

Hned v úvodu rozhovoru jsme narazili na silné téma **nutný odpočinek**, kde se respondent vyjadřuje k otázce, z jakého důvodu terapii tmou podstoupil následovně: „...jsem byl v takové situaci kdy jsem tam chtěl jít a myslel jsem si, že by to mohlo nějak zapůsobit...já jsem tenkrát učil na gymplu ...prostě dělal jsem velký projekty byl jsem takovej **vyšťavenej**...do toho rodina děti...k tomu se nabalovaly další problémy, tak jako už jsem směřoval někam a ta tma asi byla jedna z těch cest...“ Dál v rozhovoru uvádí: „tak já jsem to nebral jenom jako nějakou relaxaci jako že si odpočinu i když to se tam odehrává dost zásadně, ale taky jsem se chtěl jako kdyby nějak dostat k sobě žejo...já jsem prostě byl **v jednom záprahu** a vlastně neměl jsem čas sám na sebe...“ Ve stejném duchu se vyjadřuje při otázce, zda prožíval nějaké obavy před nástupem: **spíš tak ještě jako dojížděly ty stresy a takový možná tlaky z té práce a z toho světa jako kdyby mimo tu tmou jo...takže to tam dohrávalo ještě a toho jsem se tam jako i snažil pak zbavit...**“ Při dotazování, co si o jeho rozhodnutí mysleli jeho blízcí a zda měli obavy, se opět vrací k nutnosti odpočinku: „**tehdejší manželka ta asi o mě měla obavy...ale ne že bych se z toho nějak zbláznil, ale spíš měla obavy, že když tam nepůjdu, tak že možná bude nějaký problém**“. A také při přijetí dr. Urbiše říká: „Co si pamatuju tak mi říkal že jsem přišel za 5 minut 12 ne-li 5 minut po 12...“ K prvním hodinám pobytu pak Čajovník uvádí: „jsem si tak lehl, začal jsem si to nějak tak vychutnávat a myslím že najednou byl **druhej den** a Urbiš mě probudil ráno...žejo ten první den prostě buum a člověk tam jako **úplně odpadne** a to jak jsem se nevyspal prostě několik let tak tam jsem možná tím dnem jako kdyby aspoň něco dohnal no.“ Při rozhovoru o tom, jaký pobytu dává význam, mimo jiné říká: „No tak samozřejmě pozitivní dopad obrovský...ta relaxace i ta senzoričká deprivace žejo mi pomohla potom, že jsem si **odpočinul** prostě...líp jsem věci vnímal, prožíval, viděl...slyšel a tak dál žejo...to je pak ta další stránka asi se mi s tím pak žilo líp, byť jako spousta věcí je pořád nějak **nedořešených**, ale tak nějak jsem si ujasnil prostě je to tak a tak...byť je to můj subjektivní pohled

žejo na to..ale byl jsem jako **nabitej**...tak jako i tim...měl jsem i takovou **větší chuť do života**, ono to nevydrží věčně...od té doby si říkám už několik let že půjdu znova. “

Hospodaření s energií a změna práce

Další silné téma je velmi provázané s úvodním odpočinkem a shrnuje pohled respondenta spíše směrem po absolvování pobytu. Po výstupu ze tmy se ke svým pocitům vyjadřuje: „jsem byl takovej jako lehce zhulenej, prostě takovej jako happy a tak jako v klidu...a tak jsem některý blbosti úplně hodil za hlavu no a pak to asi souviselo s tím, že se odehrála **spousta změn**, vlastně ať už ve vztazích v rodině obecně v práci...já jsem **opustil školu na které jsem učil**, teď jsem tady žejo (majitel čajovny) a pak jsem se začal **vyhýbat věcem který mi jako kdyby ubíraly energii** a předtím jsem to sice věděl ale asi jsem si to úplně neuvědomoval...“ Dál pokračuje po otázce, jak dlouho po terapii tmou došlo k té změně: „Tři roky, on mi tam vlastně Urbíš řekl ať z toho školství odejdu, já jsem samozřejmě o tom uvažoval už tenkrát, ale ono je to docela těžký...tak najednou jako odejdi ale KAM? Jo ono je to lehký...odejdi, dobře tak já jdu ale co mám dělat a teďka jako...živit prostě tu rodinu jo...a tak jsem k tomu nějak směřoval a nakonec v podstatě z čistajasna jsem se rozhodl ...myslim že už jsem byl jako připravenej na tu změnu jako odejít a jenom jsem čekal na ten impuls, kdy to má bejt ta správná chvíle a pak to nějak přišlo a udělal jsem to.“ Na dotaz zda se objevovaly v průběhu pobytu nějaké plány odpovídá: „spíš tak jako obecně jsem si říkal co jako dělat v tý škole...já jsem nad tím přemýšlel vždycky...nebyl jsem takovej ten kterej prostě přišel do třídy a vždycky to tam odvykládal bababababa a vždycky všechno stejný jak 90% mejch kolegů.“ Na otázku, co díky terapii tmou získal nebo pochopil, odpovídá: „Možná mě to pomohlo věci prožívat i jinak nebo nazírat je jinak, obecně taková silnější tendence k různým druhům terapií...i když to nijak nepřeháním, ale mám v to jako nějakou větší důvěru když mě to nějak vyhovuje...no tak dívám se na svět jinak určitě...takovej ten **balast jsem odhodil** a nezajímaj mě nějaký věci jako sledovat na internetu nesmysly, koukat se na televizi, tu už nemám milion let, číst nesmyslný noviny nebo chodit na nějaký akce kam bych nechtěl tak už to prostě neudělám.“

Nečekané zážitky a emoce

Tak jako u předešlých respondentů, jsme vyčlenili silné téma nečekané zážitky, které bylo při celém pobytu velmi výrazné. Původně jsme definovali víc témat, ale upřednostníme soudržnost a srozumitelnost výpovědi a podáváme tedy text v méně fragmentované podobě. Na otázku, co považuje respondent na své zkušenosti s terapií tmou za nejdůležitější odpovídá: „No ona pak hodně souvisela s tím co se odehrávalo ty další roky, myslim si že nijak zásadně mě to nezměnilo ale

jenom mě to asi prostě vytyčilo nějakou cestu kterou jsem šel a já jsem přesně nevěděl úplně kam to vede...a nejdůležitější asi ten pobyt jako takovej, prostě otevřely se mi tam věci, na který jsem neměl čas nebo na který jsem už dávno zapomněl, že to tam prostě někdy od toho druhého dne začne působit...všechny ty **sny halucinace a vzpomínky** a kde se to všechno vyhrabalo až z toho nejranějšího dětství do současnosti...tak jsem si tak jako ujasnil nějaký věci, **znovuprožil, odžil**...tak to pro mě asi bylo dost důležitý. V jeho zkušenosti pak uvádí emoce jako to zásadní: „vždycky emoce...tak jako ty vzpomínky tak mám spojený s emocema...vždycky si pamatuju jo ty příjemný věci a pak samozřejmě i ty nepříjemný...těžký...traumata, nějaký zrady no a tak dál...z rodiny nejčatější z dětství...nic kde by to nebylo spojený s emocí si tam tak jako nevybavuju.“ K tomu, jestli docházelo k rekapitulaci prožitého života během pobytu se vyjadřuje: „já jsem si tam v podstatě znovuprožil od dětství přes dospívání prostě vztahy až po ten poslední, manželství, děti jo tak...vlastně úplně všechno...ty věci ve mně byly nedořešený a tak nějak se to **rozbalilo a znovu jsem se na to podíval**. Vlastně ono se to pak hodně obracelo k **mýmu vědomí ke mně samému**, takže nejenom jako ty lidi ale vlastně spíš já a já a můj vztah k nim tak to tam bylo asi nejzásadnější. Přes všechno co člověk prožije...chyby nebo nějaký zásadní okamžiky..takže to se tam **tak nějak uspořádalo** jak v nějaký mapě...já jsem to všechno viděl živě no a vlastně i ty emoce jak jsem to prožíval při těch vzpomínkách...tak to šlo ze **mě všechno ven** takže když jsem prožíval něco radostnýho, což jako nebylo až tak častý...tak jsem se třeba i **smál** jo, znovu jsem si to prošel no a pak jsem si tam prostě jakokdyby **protrpěl probřečel všechny ty traumata** žejo který člověk sebou nese...ono je to tak zaseklý v tom podvědomí a nějak jako nedořešený...“ Při otázce, co bylo při terapii tmou nejtěžší Čajovník říká: „No já jsem si to tam vlastně celý užíval....možná tak jako v polovině toho pobytu když se tam začaly vybalovat ty věci jako z těch hlubin...jo to bylo..to byl prostě gejzír, taková láva a teď tam člověk sedí, teď všechno prostě vidí živě...sedí, mluví...do toho nějak emočně reaguje žejo...tak to bylo dost náročný ale ne jako nejtěžší...jako to prostě jede a a nedá se to zastavit a já jsem to přijímal, jako bylo to trošku takový **vyšilující a zároveň očišťující**.“ Jako nečekané a překvapivé respondent vnímá: „...**proud těch halucinací, zrakových sluchových**...to bylo dost živý...a vlastně taky taková ta **neznatelná hranice mezi sněním a nějakým bděním** jestli se to dá vůbec tak říct v tý tmě...že tam vlastně není hranice mezi tím, jestli ještě sním spím, nebo jestli to vědomí už nějak jede v jiným režimu, takže takovej ten postupnej přechod tak to byla úplná paráda. No a třeba co jsem jako nečekal že uvidim **světlo...lampičku, konkrétní věci, obrysy místnosti**, byť je to zřejmě nějaký zrakovej klam že procházíte dveřma a vidim tam ty futra a nebo se podívám na ruku a vidím těch 5 prstů, tak to jsem se smál...různě naprosto konkrétní tvary jako kdyby taková lehce **osvětlená ruka** ve tmě, nebo jsem viděl barvy pak takový ty psychedelický sny, jak se tam ty hadi, no všechno kytky se to kolem mě plazilo tak to bylo...a já jsem nevěděl jako jestli je to sen nebo co to vlastně...“ Ke snům se dále v rozhovoru vyjadřuje: „to byly prostě snový ságy jo, to bylo

dlouhý...spíš jenom takový výseky...třeba...bylo to něco jako z období dětství prostě jeli jsme na nějaké hromadě jablek asi se sestrou nebo nějaký děčka další tam byly...jakože jsem dokázal v tom období dětství najít i něco takového příjemného pozitivního, byť jsem na to neměl jako moc dobrý vzpomínky. Třeba to pro mě bylo hodně důležité...ale nevěděl jsem vlastně, jako co to má úplně přesně znamenat...jinak tam byly takový jako až mystický věci, jakože konkrétně se o tom nedá nijak moc mluvit.“

Interpretace:

Celý pobyt respondent hodnotí na stupnici 1 – 5 číslem 2, jako velmi důležitou zkušenost. Jak v textu zaznělo, rád by terapii tmou absolvoval znovu, tentokrát alespoň na 14 dní. Zkušenost Čajovníka na nás působí, jako prožitek člověka, který rád objevuje svou „správnou cestu“. Člověk, který se nebojí změn, ale zároveň ví, že na každou změnu musí být vhodná doba. Čajovník je člověk s otevřeným srdcem a se silnou touhou, vidět ve věcech, co v životě dělá smysl. To se odráželo v jeho přístupu k práci...ve snaze k upřímnosti k sobě samému. Pochopení o důležitosti správného hospodaření s energií vnímáme jako silný přínos terapie do respondentova života. Podobně jako u Hledače klidu jsme vnímali silné pocity jisté absurdnosti světa a současně s tím také humor jako dost zásadní aspekt v přístupu k životu i k sobě samému. Pobyt ve tmě pro něj znamenal načerpání sil, nadechnutí se a uvolnění pro to, aby lépe spatřoval, kudy se dál vydat. Také mu umožnil prostor pro pročištění a uvolnění starých emočních ran a lepší sebepoznání. **Příloha 4** dokresluje pohled na celý pobyt. Jako u jediného je celý graf znázorněn pouze v pozitivní části s vrcholem 4. den. Celý pobyt tak byl prožíván jako výrazně a pouze pozitivní zkušenost.

12. 2. 4. Pozorovatel

Vnímání zážitku Pozorovatelem, je velmi výrazně popisováno optikou psychoterapeuta, což se odráží na stanovení hlavních témat. Přezdívka byla určena vzhledem k silnému tématu meditace a roli pozorovatele vlastních emocí a myšlenek tak jak to sám respondent popisuje.

Základní údaje: Muž, 38 let, psychoterapeut

Pobyt 3/2011, rozhovor 4/2015 – **odstup 4 roky a 1 měsíc**

Jako **hlavní témata** jsme stanovili:

- Meditace
- Profesionální terapeutický pohled na terapii tmou

Méně zastoupená, ale výrazná (tedy jako **vedlejší**) **témata** jsou:

- Vztahy
- Zpomalení

Meditace

Meditace je silný prvek nejen při samotném vzpomínání na průběh pobytu, ale i v běžném životě respondenta. *„Zajímám se o meditaci, tak jsem měl takovou představu, že během toho týdne budu intenzivně provádět meditační praxi...ta moje motivace byla i taková jakoby jaká bude moje meditační praxe ten týden kdy budu mít maximální čas jenom pro sebe, kterej můžu jenom té meditační praxi věnovat, jaké to bude medítovat týden v úplné tmě, tichu, samotě...“* Spoustu vzpomínek z procesu pobytu má respondent spojených právě s meditací: *„ta meditace byla...odhadoval bych to, že každý den jsem praktikoval tak 4 až 6 hodin...to je takový odhad jo...ono myslím si, že těžko říct jestli to bylo díky té meditaci nebo díky tmě...ale hrozně moc jsem si užíval všechno co jsem mohl **dělat v přítomným okamžiku**...nikam nespěchat jíst v klidu, jíst pomalu, dát si pozor na různé věci...že mě to vedlo k takové jakoby pomalosti, takovému jako vychutnávání si těch maličkostí, který takhle omezený prostor nabízel a zároveň mám dojem že se mi nějak jakoby **zpřesňovala introspekce**, že se tam objevil takovej stav kdy jsem najednou viděl nebo vnímal...to je přesnější slovo, **jak vznikají v mojí mysli určitý emoce** jak se řetězí určitý emoce, nebo jak se řetězí myšlenky, že to začne nějakou maličkostí a najednou vlastně se přistihnu že jakoby tu myšlenku rozvíjím nebo že určitý emoční impulzy jsou spojený s nějakým obrazem s nějakými myšlenkami a že mám najednou **možnost to přestat rozvíjet**, to znamená když si uvědomím jak určitý řetězec myšlenek nebo emocí vzniká...uvědomím si to...**vrátím se zpátky do přítomnosti tady a teď**...že sedím ve tmě...jsem ve tmě, tak najednou ten řetězec skončí...vyhasne...tím že se tam objevuje taková jakoby pozice...nějakého **pozorovatele nebo svědka**...došlo mi tam že mysl...možná že to zní absurdně, že mysl se nikdy nezastaví...“* Také velký důraz při rozhovoru byl kladen na meditační praxi po absolvování terapie tmou: *„Když jsem opustil ten chráněnej prostor, trůfám si tvrdit že během nějaké doby...půl roku určitě možná i následujícího roku jsem byl schopnej se intenzivněji té meditační praxi věnovat...že to pro mě bylo něco samozřejmého co mi jakoby obnovovalo pocit klidu pocit rovnováhy...a nebo tu pozici pozorovatele a svědka, která se objevila*

ve tmě a měl jsem pak jako **intenzivnější potřebu meditace** aby ta zkušenost nějak zůstávala zachována aby byla obnovována tou meditací...takže prohloubení meditační praxe, meditační praxe je pro mě pořád důležitá, snažím se medítovat téměř každý den, ne vždycky se to povede...ráno nebo večer...někdy odpoledne...“

Profesionální psychoterapeutický pohled na terapii tmou

I vzhledem k názvu tématu, zde popisujeme samozřejmě subjektivní popis zkušenosti a jeho vnímání. Přesah do profese respondenta, je však natolik silný že jsme použili název profesionální psychoterapeutický pohled na terapii tmou. Respondent uvádí, že: „*zkušenost s terapií tmou počítám k nějakým zásadním zkušenostem z hlediska sebepoznání. Už v úvodu rozhovoru zmiňuje, že kromě zvědavosti a prohloubení meditační praxe pro něj jako 3. motivace: „byla profesní zvědavost, jestli je tento způsob práce možný využít terapeuticky a jaký dopad by to mělo na potenciálního klienta, který do terapie tmou půjde.“* Dále uvádí: „*jak jsme se bavili o tom jestli bych znova zkusil tuhle zkušenost, tak to jednoznačně ano...tahle zkušenost by byla velice dobrá jako nějaká **rekapitulační zkušenost**...jako že mi to umožní podívat se na můj život jakej teďka je...jasně, dá se to udělat i jiným způsobem, že si třeba vezmu batoh a půjdu na týden někam sám do lesa, ale stejně tak pokud bych to chtěl intenzivnější, opravdu intenzivnější než být někde s tím batohem v horách nebo v lese, tak zavřít se do tmy, do samoty se uzavřít, do ticha, tady do téhle klauzuli by mi pomohlo zreflektovat můj dosavadní život, **podívat se na něj jakoby z hory**, podívat se na něj s odstupem, že by mi to umožnili provést si nějakou **hodnotovou revizi, vztahovou revizi, životní revizi**. K tomu ta samota...samota je dobrá jo...a tam někde bych to i doporučoval lidem jo tam kde člověk prožívá nějaký **konflikt hodnot**, neví jak dál v životě, váhá před nějakým rozhodnutím, potřebuje třeba získat čas pro sebe k odstupu od nějakého problému, nebo chtěl by nabrat nějakou tvořivou inspiraci, tvořivej impuls, podívat se na svůj život z dálky, z výšky, z odstupu jak jsem říkal kromě jiných cest...kromě mnoha jiných cest které člověk už má k dispozici třeba terapii...poradenskéj proces, koučink a tyhle věci, tak si myslím že i ta terapie tmou je důležitá a že hodně záleží na tom **kvalitním průvodci**. U mě tu roli průvodce suploval jiný terapeut, setkal se se mnou ne každý den, ale jenom dvakrát...a i ty dvě setkání mi hodně pomohly utřídit si to, co tam prožívám. To co je důležité...“* Na jiném místě pak doplňuje: „...*užitečné v tom smyslu že mě svejma otázkama pomohl zreflektovat to, co tam prožívám, to co se děje...a i mě k něčemu podstatnému navedl, takže ta práce toho průvodce je důležitá...velice jako důležitá, že klientovi může pomoci něco zpřesnit něco zvýraznit, něco pojmenovat.*“

Dále se rozhovor ubíral směrem, terapeutického využití: „...jednoznačně mě tam napadají **závislosti**...že si myslím, že třeba člověk co má problém ze závislostním chováním, tak nedokáže vydržet sám se sebou, potřebuje nějak od svého prožívání utéct, skrz drogu nebo skrz nějaký návyk, skrz něco nad čím ztrácí kontrolu, to znamená že je pro něj někdy jakoby těžký...pro člověka kterej se potýká se závislostí **unést vlastní prožitky a tam se to učíme**. Tam ten týden nemá člověk k dispozici nic než sám sebe a de fakto v jeho mysli se může objevit cokoli. A on se to učí unést integrovat, dát tomu nějaký tvar, jakoby vydržet to, bez toho útěku...vydržet to bez nějaké behaviorální aktivity, která může být označovaná jako závislost...ale byl bych velmi opatrný u lidí kteří mají za sebou nějaký trauma... a nemají ho zpracované, nebo třeba kde je nějaký disociovaný materiál...mám tam velký otazník když třeba by do terapie tmou šel člověk, kterej prožil nějaké trauma a to trauma je zakryté vlastně...vytěsněním, nějakou disociací...a naráz by se to trauma otevřelo...jak těžká by byla třeba ta terapeutická práce na to zvládnutí, vůbec toho aktuálního prožívání, protože pochybuju, že takovej člověk by si s tím poradil sám, to je pro mě jakoby velký otazník velký riziko ohledně kvalit toho terapeuta, který tam bude s tím člověkem aby to s ním unesl, integroval, zvládl...osobně bych to jako fakt zkoušel na závislostech, kdyby to měla být nějaká diagnóza a potom teda...na lidech jak už jsem řekl...jsou relativně jako psychicky zdraví tak jako skoro my všichni, ale i čas od času potřebujeme nějakého rádce, průvodce, terapeuta, potřebujeme nějaký odstup, nějakou životní revizi, hodnotovou revizi...tam to může být užitečné stejně jako jít s báglem do hor může být užitečné být týden ve tmě“.

Vztahy

Toto téma nebylo během rozhovoru kvantitativně tak zastoupené, přesto ho vnímáme jako důležité a zásadní v prožitku respondenta. „Nejsilnější co pro mě bylo tak spočívalo v takové jakoby životní rekapitulaci...si vzpomínám že to začalo asi 3. den toho pobytu, kdy celkem spontánně se mi začaly objevovat vzpomínky, který souvisely s mým minulým životem...na **tátu na babičku**...kteří v té době už nežili...hodně se mi tam zpřítomňovali některý zážitky z minulého života ...hlavně teda s rodičema nebo s babičkou a s tátou jo...a měly takovej **silnej emocionální doprovod**, že jsem si tam pobřečel jo...posmutněl jsem si ...a i jsem si třeba uvědomil v čem ty vztahy pro mě byly cenný, důležitý...co mi dala babička do života nebo co mi dal do života otec...troufnu si tvrdit že tam došlo k takovému jakoby **smíření, odpuštění, pochopení**...jak u babičky tak u otce. Jakože to nemohli dělat jinak...nebo že dělali...a chovali se ke mně tak jak nejlíp uměli...to byl takovej silnej moment uvědomění si přijetí rodičů, nebo odpuštění...“ Na jiném místě pak respondent popisuje svůj **vztah s ženou** v reakci na dotaz, zda došlo k realizaci nějaké životní změny. “Já jsem si tam uvědomil, že ta moje žena...nejsme sezdaní...nemáme za sebou svatbu a mě tam vlastně došlo to, že já jsem jí

nikdy o tu ruku nepožádal až jsem si říkal, že třeba čeká na to...nebo že to měla být taková moje aktivita...můj impuls, že jsme o tom nikdy nemluvili i když máme spolu dvě děti...tehdy jsme měli jedno jenom dítě v tom roce 2011..ted' máme už dvě děti...a že jsem to neudělal a když jsem potom ze tmy vystoupil tak...jsem o tom se ženou mluvil a **o ruku jsem jí požádal** jo...nevyústilo to teda (smích) k té ...nedošlo to k té změně jako že by moje žena řekla jo to je super...nebo jo...ona vlastně řekla, že jí to nevadí a že žádnou svatbu jako nechce, že o tom nikdy nepřemýšlela nebo necítila to jako nějakou křivdu...řekla mi vlastně, že mě vnímala jako člověka kterej na tom...kterej nepotřebuje papír...že to brala jako určitou samozřejmost jo...ale že jestli já na tom nějak extrémě netrvám abych byl spokojenější...myslim že to nějak takhle řekla, že se spolu vezmeme, že je jí to fakt jedno...ale měl jsem dojem že jí to tehdy potěšilo...takže tohle se mi tam objevilo jako něco co bych měl udělat, že tam byl takovej impuls toho požádat ženu o ruku...promluvit s ní o svatbě..co to pro ní znamená že nejsme manželé...že jsme o tom nikdy nemluvili...je to taková možná banalita, žádná jako velká změna, ale ten popud vznikl tam. Jsem si uvědomil že to nějak jako opomíjený téma. “

Zpomalení

Jako poslední významné téma jsme identifikovali uvědomění si, kdy v životě zpomalit „...pak jsem si tam hodně sáhl třeba i na tělo jo...to znamená...na tělo ve smyslu toho, že jsem si uvědomil jak moje **tělo reaguje ve stresu** a i jsem si tam odtud přinesl dva takový základní tělesný markery který ted' jsem schopnej jako vydržet v tom smyslu, kdy mi tělo ukazuje...hele trochu přibrzdi...trochu zpomal, **netlač tolik na pilu**...nedělej to až tak násilím, buď trochu opatrnější k sobě, **zastav se**...tak nějak bych to řekl...a to je oblast třeba krční páteře kdy jsem si uvědomil jak třeba právě krční páteř u mě schytává některý stresy nebo životní zátěž a potom takový jako i přepalování když to tak nazvu nebo jakoby přetažení oblasti srdce...kdy tyhle dva tělesný markery...vim že těch pár týdnů, pár měsíců po výstupu ze tmy jsem to fakt jakoby měl jako něco hodně pevnýho, kdy najednou jsem cítil jak a co mi dělá srdce a jak prožívám to napětí v krční páteři a říkal jsem si, ano zpomal, brzdi...a doted' jsem schopnej ale už jako v menší míře, v menší jako intenzitě...tady tyhle dva **tělesný markery zachytit**, který mi říkají hele brzdi trochu...zpomal..dáváš do toho zbytečně moc síly...není to potřeba...ubližuješ si tím...to bylo tak nějak...to co jsem tam měl těch pár týdnů pár měsíců po výstupu z toho prostředí tearpie tmou.“ Co se týče samotného zážitku při pobytu, k danému tématu respondent uvádí: „V závěru té zkušenosti dominoval takovej příjemnej pocit že je dobrý jenom tak být... že je **příjemný jenom tak být na světě a nemuset fungovat** v takovým jako **výkonovým modu**, kterej je dobrej jako..musíme platit nájmy, platit účty, věnovat se nějakým životním cílům, ale že někdy je dobrý jen tak být a nemuset dělat nic...na nic nemyslet jo...nic řešit...že tohle je důležitý v

životě...což jsem měl už trochu předtím a snad se dá říct že tohle se tam jakoby upevnilo...nějaký poznání který se v životě snažím naplňovat.“

Interpretace

Co se týče samotného procesu, u Pozorovatele, jako u jediného se nevyskytlo téma vjemů nebo snů téměř vůbec. Sny se sice objevovaly, ale nebyly vnímány odlišně od snů v běžném životě. V průběhu procesu došlo k významnému posunu, nebo lépe řečeno ujasnění a pochopení toho jak funguje naše mysl. K posílení vědomí, že například díky meditaci je možné udržovat si odstup od svých myšlenek a emocí a nedávat jim svou pozornost a energii. Dále v průběhu terapie došlo k revizi tří zásadních vztahů, a to ve smyslu smíření a lepšího integrování a odpuštění směrem k otci a babičce a ujasnění jejich smyslu a role v předešlém životě respondenta. Dále zde vznikl impuls k žádosti o ruku stávající ženě. Jako efekt bychom mohli označit také upevnění meditační praxe a lepší vnímání signálů vlastního těla. Zde ovšem (jak dále rozvádíme v diskuzi) musíme zmínit, že efekt a trvalost těchto uvědomění má pravděpodobně v průběhu času klesající sílu. Zázitek terapeuta můžeme shrnout, jako zejména uhlazující či doladující jeho životní směřování a prostor pro životní rekapitulaci a také jako důležitou profesní zkušenost. Samotný průběh pobytu je v grafu v **příloze 5** vykreslen převážně v negativní části s propadem během 3. dne a postupným nárůstem až do pozitivního spektra směrem k 7. dni. Pozorovatel tedy díky své zkušenosti posílil svůj vztah k důležitosti meditační praxe a lepšího vnímání, kdy mu tělo ukazuje, že je potřeba zvolnit.

12. 2. 5. Průkopnice

Průkopnice dostala své jméno díky tomu, že byla úplně první, kdo sedmidenní pobyt v BRC v Čeladné podstoupil. Jejím cílem bylo mimo jiné zmapovat pobyt a upozornit na případné nedostatky. Silně převažujícím tématem v rozhovoru byla rodina, a to zejména dvě dcery. Téma rodiny prostupuje napříč celým rozhovorem.

Základní údaje: Žena, 66 let, důchodkyně, SŠ vzdělání, dříve účetní

Pobyt 4/2011, rozhovor 11/2017 – **odstup 6 let a 8 měsíců**

Jako **hlavní témata** jsme určili:

- Útěk před povinnostmi

(řadíme na první místo s ohledem na dodržení časové posloupnosti a lepší vnímání celého příběhu, dominantní je ale téma rodina)

- Rodina

- Topení se

a vedlejší témata:

- Průkopnice

- Pozitivně vnímané efekty pobytu (zmizení ekzému, zvýšení sebeúcty a respektu k druhým, intuice).

Útěk před povinnostmi

Rozhovor respondentka začíná slovy: „*víceméně jsem to pojala, že jsem utekla od všech starostí od všech problémů*“. Znovu užívá podobnou formulaci později: „*nešla jsem tam s žádným očekáváním, prostě šla jsem tam s tím že jsem tam utekla takže to bylo pro mě bylo důležité...utekla před starostmi, já...to bylo krátce po povodních a já jsem v té době měla na starosti tetu která v té době už měla 80 let, byla na tom fyzicky i psychicky dost špatně, její domek byl zatopený...ten byt byl celý zdemolovaný a bylo třeba to dát do pořádku...já sama jsem měla taky po povodních...no a pořád nějaké povinnosti ještě z práce, protože v té době jsem ještě dělala soukromě účetnictví ...takže bylo toho hodně najednou*“. Úvod pobytu pak popisuje slovy: „*Sedla jsem si do křesla a první můj moment byl že jsem si řekla tak a teď na mě nikdo nemůže...jsem tady a nikdo na mě nemůže*...“

Rodina

Téma rodiny a zejména vztah s dcerami bylo výrazně nejsilněji zastoupeno v celém rozhovoru. V úvodu rozhovoru zmiňuje respondentka situaci před pobyt: „*bylo potřeba ještě o tu tetu se postarat a druhá teta byla na Vsetíně to je zase sestra mé maminky...no a já jsem mezi nima lítala. Pořád jsem považovala za zodpovědnost o ně se postarat...mezi tím moje děti, malý vnoučci...*“ Ohledně svých obav z pobytu se opět odkazuje na svou rodinu: „*Obavy spíš měli oni, třeba moje dcery...ty byly nejdřív zděšené...nechtěla jsem jim to říct...nakonec jsem jim to řekla o co jde, do poslední chvíle...dcera mě tam doprovázela...tak pořád říkala, nechceš si to rozmyslet?*“ O situaci kdy se dostavila krize, hovoří mimo jiné také o svém vnukovi: „*Čtvrtý den...to byl takový*

*krizový den kdy můj vnuk měl ten den narozeniny...byl často u mě a hodně času jsem s ním trávila, takže mi to chybělo...měl narozeniny a já jsem s ním nebyla.“ Nejsilněji vnímané momenty při pobytu pak připisuje opět zážitkům spojeným s dcerami: „Nejsilnější to bylo, až když jsem si to uvědomila...až když jsem vyšla ven, protože když jsem tam nastupovala, tak dcera mi říkala mami nechceš ještě deku? Nemám ti zajet pro deku nebo svetr, já říkám ne...a já jsem si na to vzpomněla prostě proč jsem jí odmítla, že jsem jí měla nechat tu deku a ten svetr dovést...a pak když jsem vyšla ven tak ona vlastně mi řekla že několikrát měla nutkání mi tam ten svetr s tou dekou dovést takže taková **telepatie** a pak se mi tam stala ještě jedna věc, že já jsem psala intenzivně na psacím stroji ten poslední den...no a potom když jsem byla s druhou dcerou která je až na Bruntálsku tak ona tu noc vyšla z ložnice a...to je až neuvěřitelné a říká...tady někdo píše na stroji a manžel jí říká, co blázníš tady nikdo není, já žádný stroj neslyším...a ona říká, tady někdo píše na stroji a tak jsme úplně pochopily že jsme...to je to něco mezi nebem a zemí čemu věřím, že skutečně nějaká ta telepatie a...nevím...ověřily jsme si to už na několika i dalších věcech, že tohle mezi sebou máme takže jenom tam jsem si to ověřila...“ Další ze silných zážitků při terapii tmou opět interpretuje ve vztahu ke svým dcerám: „...to bylo v lednu a co se mi tam stalo to bylo zvláštní, že jsem slyšela dvakrát zakukat kukačku. Úplně jasně...ta kukačka...bylo to za stěnou, ale úplně jasně dvakrát zakukala...takže jsem si řekla, že jsou to buď dva roky života jak se říká, nebo že jsou to vlastně moje dvě dcery a u toho jsem zůstala. Že na mě myslí a že takovým způsobem mi dávají najevo že jsou se mnou...“ O návratu z terapie tmou pak mimo jiné říká: „Byla jsem ráda že dcery...že je všechno v pořádku a...říkám taková euforie no...první jsem to probírala s dcerama s tou starší dcerou...na Čeladné, no a s tou druhou dcerou jsem potom mluvila telefonicky tak jsme si to všechno...prostě zajímalo je to obě dvě...tak nás zajímá vždycky všechno, co prožívá ta druhá ...jako jsme zvyklé si to takhle nějak sdělovat.“*

Topení se

Další téma je opět spjato s rodinou, ale je samo o sobě tak silné, že jsme jej vyčlenili jako oddělené téma. Nejprve se respondentka dotýká tohoto tématu při otázce, zda rekapitulovala při terapii tmou svou minulost: „Vracela jsem se do minulosti, probírala jsem si vztahy v rodině, probírala jsem, co se mi stalo protože v podstatě **3x jsem se topila**...takže tohle se mi tam vracelo ve vzpomínkách...takže 3x v životě jsem opravdu měla na mále, kdy jsem se topila...to se mi tam nějak vracelo a prostě proč to bylo...vztahy v rodině a s manželem...“ Při dotazování jak znovuprožívala situace toho kdy se topila, odpovídá: „Klidně, klidně protože...já jsem to probírala, jak se to stalo...proč se to stalo a nedávala jsem nikomu vinu...jenom sama sobě i když v tom jednom případě to jsem byla dítě, takže to jsem nechápala. V tom dalším případě to taky jsem byla dítě a to mě

*vlastně topila od sousedů...kterou jsem měla...já jsem jezdila jako z vedlejší dědiny k staříčkovi a ke stařence a tam mě topila jako jejich sousedka ve vaně. Holka možná o 3 nebo 4 roky starší ani nevím...“ Doptávali jsme se, jestli si ona (starší holka) myslela, že si tak hrají nebo jak to vnímá a respondentka odpovídá: „Jo...ale topila mě...prostě jak dlouho vydržím pod vodou a já už jsem omdlívala a to a...pak ale jí někdo vyrušil z dospělých, takže naštěstí to dopadlo dobře no.“ Stejně tak nejsilnější sen respondentky byl spojen s topením: „Nejsilnější byl, že se mi zdálo o tom že se topím...to byl asi nejsilnější sen, kdy jsem chtěla volat pomoc..nešlo mi to, tak pak jsem volala help a přišel mi tam na pomoc nějaký pán a místo toho aby tu vodu vypouštěl, tak on mi tam ještě vodu napouštěl, ale já jsem si uvědomila že když jí napustí, tak já se z toho vlastně líp dostanu...tak to bylo takové...jako když se mi to zprvu zdá jako špatné...že **všechno zlé je k něčemu dobré**.“ Položili jsme ještě doplňující otázku, jestli si myslí, že to pomohlo k lepšímu zpracování těchto zážitků a respondentka odpovídá: „Já si myslím že ano...já si myslím, že jsem se to snažila nějak pochopit a co mi to mělo říct i když v tom dětství to bylo o něčem jiném a v té dospělosti to bylo takové varování...silné varování, že člověk kterého mám vedle sebe...že se na něho opravdu nemůžu spolehnout. Protože v té vodě v tom moři jsem se na něho spolehnout nemohla, pomohli mi jiní lidé...my jsme...vedle mě plaval můj manžel a ještě další známí a my jsme plavali k lodi...to jsme byli v Turecku a ten turek říkal, že na té lodi je kapitán kterého zná a když k té lodi doplaveme že se můžeme projet s tou lodí, takže jsme se rozhodli, že tam budeme plavat, jenomže ten kapitán to nevěděl a on se s tou lodí začal vzdalovat...no a já jsem začala ztrácet síly tím jak jsem viděla že ta loď odplouvá...prostě takové zoufalství...že to neuplavu...no a říkám manželovi...já to nezvládnou a on prostě na to vůbec nereagoval...no a vedle mě byl jako moje spolupracovnice a říká...to zvládnem...a začala mávat na toho kapitána, tak on zastavil no my jsme tam doplávali a jak už jsem se dostala zpátky ani nevím...“*

Průkopnice

Jak jsme už zmínili v úvodu, byla respondentka první, kdo absolvoval v Čeladné terapii tmou a část rozhovoru se tedy logicky věnovala tomuto tématu: „...jsem považovala za svůj úkol že tam vychytám, prostě věci které bych změnila pro příští jako klienty.“ Některé zážitky byly spojeny s krizovým dnem, jak ho sama nazvala: „Nešel mi čaj...jako nemohla jsem se dostat k čaji, nešlo to mačkat...potom ulomila se mi v podstatě klika...to byla klika do té místnosti s příslušenstvím takže bych vodu měla, ale nedostala bych se k telefonům a musela bych čekat až prostě přijde pan doktor...takže to bylo takové trošku krizové a dolehla na mě nějaká taková tíseň a tesknota...a co mi tam nevyhovovalo, tak byly umělohmotné kelímky, já nemám ráda umělou hmotu a teplé nápoje takže to mi tam hodně vadilo...to byl opravdu takový krizový den, kdy jsem navíc volala panu

doktorovi večer a on tam měl záznamník a to mě trošku dorazilo. Co jsem tam vychytala třeba...že mi tam dali ovoce které bylo nahnilé...jídla tam bylo moře...postrádala jsem větší zodpovědnost té kuchyně...nebo ten chleba v tom obalu...to byly takové drobnosti...vadila mi tam ta klimatizace...mě byla až nepříjemná...a zima mi tam byla...a když jsem se chtěla jít ohřát do sprchy tak to voda byla teplá...já jsem potřebovala horkou vodu a ta voda byla vlažná...takže myslím si, že to už tam vychytali. K roli terapeuta se vyjadřuje následovně: „Ten klient by neměl být stavěnej před to že zítra nepříjdu, mám něco jiného...ted' mě se tam stalo že...pan doktor nosil mobil..tak že mu zazvonil ten mobil...tím se on poučil, ale tím to byl takový signál že to by nemělo být...on to věděl jo ale prostě stalo se že tam přišel a měl ten mobil u sebe...no a co bych asi dělala jinak...no říkám, nestavěla bych pacienta před to...zítra nepříjdu...pokud jsou domluvení předem je to v pořádku, ale pokud mám potřebu že má být kdykoliv k zastížení...ta funkce toho opatrovníka je strašně nevděčná...to je řehole to si na sebe vzal pan doktor velký úděl.“

Pozitivně vnímané efekty pobytu

Jako poslední téma jsme definovali pozitivně vnímané efekty. Šlo o zmizení ekzému, zvýšení sebeúcty a respektu k druhým a lépe vnímaná intuice. Při otázce, co považuje na zkušenosti s terapií tmou za nejdůležitější, říká: „Že jsem se zklidnila, spoustu věcí jsem si tam vyjasnila, spoustu věcí mě tam došlo, jakože **nemůžeme lidi měnit**, ale musíme je brát takové jací jsou, že nemusím mít pravdu vždycky jenom já...snažila jsem se všechny přetvořit k tomu svému obrazu...přišla jsem na to že tohle NEJDE... že na to nemám ani právo“. Na otázku, zda dospěla během pobytu k nějakému rozhodnutí, říká: „že musím se naučit říkat ne, musím si zorganizovat svůj život a opravdu že nesmím měnit lidi. Musím je brát takové, jací jsou. Všechno je tak jak má být...“ K vymizení ekzému se vyjadřuje takto: „Já jsem měla 30 roků ekzém...hodně krvavý ekzém na noze a po 14 dnech jsem zjistila že ten ekzém nemám a nemám ho dodneška...“ Jako další pozitivní změny uvádí: „naučila jsem se vnímat vlastní **instinkty** a uvědomila jsem si že vnímám...já jsem šla k panu doktorovi i s tím problémem, že jsem vnímala když mi někdo lže...třeba moje holky říkaly: mami tobě se nedalo zalhat, protože ty jsi okamžitě věděla...a bylo to i u manžela a bylo to u dalších lidí, takže jsem se ujistila že **si musím víc věřit**...že nemám dát na to...ale prosimtě, co si vymýšlíš a to tak není a...že jsem se ujistila že opravdu mám dát na svůj instinkt a na to co cítím...že musím mít větší důvěru sama v sebe a neohlížet se na to co kdo říká jestli to je správné není to správné...když to tak prostě cítím, tak za to nesu zodpovědnost...“ Setkání se světem venku po vyjití ze tmy komentuje takto: „Já jsem to brala...už jsem tady zpátky a ted' jsem silnější možná...ne byla...opravdu jsem byla jako..dalo mi to hodně...uvědomila jsem si že se mi zlepšil zrak, že líp slyším...to se ale postupně vracelo k normálu...a ten ekzém říkám...já už jsem ho měla zacelený když

jsem z tama vyšla, ale pak už zmizel a to bylo takové pozitivum a teď...zhubla jsem, to bylo taky dobrý no a jedno k druhému.“ Návrat k povinnostem běžného života probíhal také v klidu: *„všechno jsem začala řešit v klidu, nikam jsem nespěchala...zklidnila jsem se...předtím jsem byla taková hr hr hr...všechno honem a co nejrychleji ať toho udělám co nejvíc a teď jsem si říkal co stihnu to stihnu prostě...začala jsem řešit věci v klidu a přestala jsem se bát a opravdu jsem začal víc vnímat to, co cítím.“*

Interpretace

Respondentka měla velmi dramatický průběh pobytu (viz **příloha 6**). Z vysoce pozitivního prožívání v prvních 2 dnech došlo během 3. a 4. dne k velkému propadu a po 5. dnu opět k návratu do pozitivního spektra vnímaných emocí a prožitku. Průkopnice je žena s velkými životními zkušenostmi. Velký význam a zdá se, že hlavní roli v jejím životě hraje rodina a to zejména její vztah s dcerami. U respondentky je zřejmý efekt terapie v oblasti zvýšení sebeúcty a také respektu k ostatním lidem. Jak uvádí, naučila se, že nesmí lidi měnit a že na to ani nemá právo. Jako zásadní efekt vnímáme také například schopnost říkat ne, což vnímáme jako důsledek zvýšené sebeúcty. Z tělesných efektů je zde bezesporu velmi pozitivní zmizení dlouhodobého nepříjemného ekzému. Tento efekt je navíc trvalý až dodnes. Další vnímané přínosy jako větší citlivost, zhubnutí a zlepšení zraku vnímáme spíše jako dočasné přínosy. Průkopnice také po absolvování pobytu získala větší důvěru ke své intuici a umí ji lépe naslouchat a také se jí vést. Také zpomalení a zklidnění lze vnímat jako pozitivní efekt terapie tmou.

12. 3. Společná témata napříč respondenty

Některá společná témata víceméně kopírují témata popsaná u jednotlivých probandů a definovali jsme je jako hlavní témata: Odpočinek, nečekané zážitky a rekapitulace vztahů. Další témata sice nebyla tak významná (obsahovým zastoupením) v jednotlivých zkušenostech, ale protože je shodně uvádějí všichni respondenti, zařazujeme je až na tomto místě jako společná vedlejší témata (role opatrovníka, bdění x snění, zopakování pobytu).

Hlavní témata:

- Odpočinek
- Nečekané zážitky
- Rekapitulace vztahů

Vedlejší témata:

- Role opatrovníka
- Bdění x snění,
- Zopakování pobytu

Odpočinek

Role odpočinku, relaxace, případně útěku od povinností se objevuje v různé podobě ve výpovědi všech respondentům. Zde jen stručně uvedeme některé citace. Racionalista, toto téma popisuje například takto: *„Určitě to pro mě byl až nečekané fyzické a psychické relax. ta týdenní odmlka prostě přerušila veškerýho kontaktu se světem byla jako významným psychickým odlehčením..takovou vzpruhou a...jsem nečekal, že to bude taková jako fyzická relaxace.“* Hledač klidu také uvádí, že *„silný zážitek byl to, že jsem si odpočinul.“* Čajovník odpočinek vnímal jako jeden z hlavních impulzů proč pobyt absolvovat a mluví o něm například takto: *„Ten první den prostě buum a člověk tam jako úplně odpadne a to jak jsem se nevy spal prostě několik let tak tam jsem možná tím dnem jako kdyby aspoň něco dohnal no.“* A dále například říká: *„pozitivní dopad obrovský...ta relaxace i ta senzorická deprivace žejo mi pomohla potom, že jsem si odpočinul“.* U pozorovatele se téma odpočinku částečně profilovalo v silném tématu meditace. Přímo odpočinek nebyl tak silně zdůrazňován jako u ostatních, ale například uvádí že *„V závěru té zkušenosti dominoval takovej příjemnej pocit, že je dobrý jenom tak být...že je příjemný jenom tak být na světě a nemuset fungovat v takovým jako výkonovým modu.“* U průkopnice je opět odpočinek zastoupen velmi výrazně. Říká například: *„víceméně jsem to pojala, že jsem utekla od všech starostí od všech problémů.“*

Nečekané zážitky

Zážitky spadající do této kategorie popisují kromě pozorovatele všichni respondenti. U Racionalisty bylo téma nečekaných zážitků a vjemů velmi silně zastoupeno. Na tomto místě uvedeme z našeho pohledu jen dva nejvýraznější zážitky: „*vnímal jako takový poziční světla, jak kdyby svítily z nějakých míst jako trvale.*“ Dále v rozhovoru popisuje mimo jiné tento zážitek: „*kdy jsem tak jako koukal na nějakou stěnu před sebou a na tý stěně jakoby viděl prostě hlavu nějakýho čerta nebo ďábla nebo něco takovýho a ona ta tvář jakoby zplastičtěla...a pak se začala pomaličku vysouvat z tý stěny ven a změnilo se to v takovou dračí hlavu a ten drak prostě jakoby vystupoval z tý zdi a zvětšoval se jakoby šel z dálky a blíž a blíž až tu tlamu otevřel a sežral mě...*“ Hledač klidu také popisuje, že již „*během pár hodin se opravdu dostavily ty světelné vjemy začalo to těmi hvězdičkami...překvapilo mě to že se to děje, že to je vůbec možné...*“ Také čajovník uvádí: „*co jsem jako nečekal, že uvidím světlo...lampičku, konkrétní věci, obrysy místnosti...a nebo se podívám na ruku a vidím těch 5 prstů, tak to jsem se smál...různě naprosto konkrétní tvary jako kdyby taková lehce osvětlená ruka ve tmě, nebo jsem viděl barvy...pak takový ty psychedelický sny, jak se tam ty hadi, no všechno kytky se to kolem mě plazilo...*“ Také průkopnice popisuje několik nečekaných zážitků. Například: „*To bylo v lednu a co se mi tam stalo to bylo zvláštní že jsem slyšela dvakrát zakukat kukačku. Úplně jasně...*“ a na jiném místě popisuje příhodu s mobilem: „*...já jsem ten mobil neměla ani na Čeladné, já jsem ho měla 40 km daleko a...jednou jsem tak ležela na břiše to bylo ráno a probudil mě mobil...zvuk mobilu...já jsem zvedla hlavu a já jsem ten mobil viděla a já jsem viděla že svítí a je tam napsaná zpráva...normálně jsem cítila že můžu na to jakoby sáhnout že kdybych zvedla tu ruku tak že na to sáhnou, ale v ten moment jsem si uvědomovala že to je něco mezi bděním a snem.*“

Rekapitulace vztahů

U Racionalisty je téma vztahů nejvíce zastoupeno ve vztahu s otci: „*ani když jsme tátu pochovávali tak to člověk má prostě nějakou...nějaký dekorum vůči ostatním a tak dále a možná jsem si to nějakým způsobem potom vodzil tam...já nevím...je to dost pravděpodobný...*“ Jediný Hledač klidu v rozhovoru nemá silně zastoupeno tohle téma. V jeho zážitku s pobytem se vyjadřuje ke vztahům spíše z pracovní perspektivy: „*Takže jsem se v té práci naučil odmítat klienty. Nezasahovat si do svého volného času, vypnout si telefon, odjet pryč, nemyslet si že jsem nepostradatelný. jako naučil jsem se víc myslet na sebe než na ty lidi.*“ Čajovník k tématu vztahů říká například: „*...vzpomínky a kde se to všechno vyhrabalo až z toho nejranějšího dětství do současnosti...tak jsem si tak jako*

ujasnil nějaký věci, znovuprožil, odžil...nepříjemný...těžký ..traumata nějaký zrady no a tak dál z rodiny...nejčatější z dětství...já jsem si tam v podstatě znovuprožil od dětství přes dospívání prostě vztahy až po ten poslední, manželství, děti...vlastně úplně všechno...ty věci ve mně byly nedořešený a tak nějak se to rozbalilo a znovu jsem se na to podíval. U Pozorovatele byly vztahy silně zastoupeny v jeho prožitku. Mimo jiné uvádí například, že „...tam došlo k takovému jakoby smíření, odpuštění, pochopení...jak u babičky tak u otce. Jakože to nemohli dělat jinak...nebo že dělali...a chovali se ke mně tak jak nejlíp uměli...to byl takovej silnej moment uvědomění si přijetí rodičů, nebo odpuštění...“ U Průkopnice bylo například důležité poznání, kde se vyjadřuje ke vztahu ke svému manželovi: „...silné varování že člověk kterého mám vedle sebe...že se na něho opravdu nemůžu spolehnout. Protože v té vodě v tom moři jsem se na něho spolehnout nemohla pomohli mi jiní lidé.“ Naopak v celém rozhovoru zdůrazňuje dobrý vztah s dcerami: „...prostě zajímalo je to obě dvě...tak nás zajímá vždycky všechno co prožívá ta druhá ...jako jsme zvyklé si to takhle nějak sdělovat...“

Role opatrovníka

Racionalista se k roli opatrovníka vyjadřuje takto: „Určitě užitečná byla z mého pohledu. Už jenom to že máte nabídku toho, když budete mít chuť tak za vámi někdo přijde protože netušíte co vás čeká, tak už jenom to je pocit nějaký jistoty a nějakýho bezpečí, že když se bude něco dít, tak ten člověk vám to vysvětlí nebo prostě něco...takže ano měla...já si myslím že to proběhlo jak to mělo být já neumím říct, že bych ocenil nějakou jinou formu tý starosti o toho klienta.“ Hledač klidu uvádí v následující: „Tak ona užitečná je, ale já nevyžaduju tu účast jak říkám, při tom druhém pobytu jsem tam strávil 10 dní bez toho...aniž by tam ten opatrovník byl...on mě navštívil Andy asi jenom 2x...ale jinak si myslím že ta role je tam dost významná a určitě pomůže člověku interpretovat to co prožívá. Takže já jí považuju za důležitou, nicméně ne pro mě...“ Čajovník roli opatrovníka uvítal: „Byl jsem moc rád že tam chodil dr. Urbiš a když jsem byl z něčeho takovej jako nejistej, vysílenej, zmatenej...tak mě to dokázal nějak...překonat nebo nějak jako kdyby dovysvětlit jo...mě tak nějak uklidnil vždycky...mi řekl třeba co tam zažíval on při tom jeho rekordním pobytu...a vlastně to pro mě bylo vždycky příjemný že to navázalo na to co jsem tam prožil ten předchozí den nebo noc vždycky jsme nějak jako se zmínili o těch snech nebo co se změnilo nebo co bylo novýho, takže bylo to pro mě příjemný. Pozorovatel, kterému plnil roli opatrovníka jeho kolega (ne dr. Urbiš) říká: „...kromě dvou návštěv kolegy, který tam za mnou byl a dvakrát se se mnou setkal... ale vnímám ty návštěvy toho kolegy užitečné v tom smyslu že mě svejma otázkama pomohl zreflektovat to co tam prožívám, to co se děje...a i mě k něčemu podstatnému navedl, takže si dovedu představit že ta práce toho průvodce je důležitá...velice jako důležitá, že klientovi může pomoci něco zpřesnit, něco

zvýraznit, něco pojmenovat.“ Průkopnice na otázku zda byla ráda za opatrovníka odpovídá: „Byla, protože tam je tolik emocí a tolik věcí které...abyste se posunul dál tak potřebujete s někým probrat a je potřeba, abyste měl pocit že ten opatrovník je tam pro vás ne vy pro něho, že opravdu vás poslouchá a snaží se vám pomoci, že vás někam posune.“

Bdění x snění

Racionalista říká k tématu přechodu bdění a snění: „No já jsem třeba neměl představu toho...toho řekněme bdělého snění nebo jak se to dá nazvat...při tom denním snění bylo zvláštní, že člověk v podstatě svým způsobem moh ty předsatvy ovlivňovat do jistý míry.“ Hledač klidu se k tématu vyjadřuje takto: „Byly tam takové okamžiky které popisuje i Kalweit vlastně že už nerozeznáváte mezi bděním a sněním, že už se to jaksi stírá...takže byly tam určité časové úseky kdy jsem opravdu byl na nějaké té hranici mezi sněním a bděním ale přitom to bylo jako v bdělém stavu, nebylo to to že bych spal.“ Na dotaz, zda zážitek vnímal, jako něco ve formě lucidního snu odpovídá: „párkrát když bylo k tomu ránu, tak opravdu tam jsem se cítil že v tom snu přímo jako jsem, že já nevím jestli už jsem byl vzhůru měl jsem takové představy jako, ale tam jsem ano...k tomu ránu tam jsem byl schopen do toho nějak zasahovat no.“ Čajovník na otázku co ho překvapilo říká: „Možná asi jako proud těch halucinací, zrakových, sluchových...to bylo dost živý...a vlastně taky taková ta neznatelná hranice mezi sněním a nějakým bděním jestli se to dá vůbec tak říct v té tmě...že tam vlastně není hranice mezi tím jestli ještě sním spím, nebo jestli to vědomí už nějak jede v jiném režimu, takže takovej ten postupnej přechod tak to byla úplná paráda.“ Průkopnice k tomuto fenoménu uvádí: „Tam bylo zajímavé jak se přechází z toho ten moment bdění a snění že to je takový postup, že vy už si uvědomujete že už bdíte ale vlastně ještě sníte...“

Zopakování pobytu

Kladně se vyjádřili všichni k možnosti zopakování pobytu. Racionalista říká: „...jo já bych do toho šel hned trochu mě odrazuje jenom ta řekněme čekací doba protože já bych nejradši že když se rozhodnu teď tak do 14 dnů a ne rok...“ a na jiném uvádí: „Třeba z fleku bych se teď sebral a šel tam, jenom pro ten relax a pro ten klid toho, že člověk prostě vopustí takovou tu striktní povinnost kterou má.“ Hledač klidu na otázku k zopakování pobytu odpovídá jasně a stručně „ano“. Jinde v rozhovoru uvedl, že uvažuje podstoupit časem i delší pobyt (několikatýdenní). Čajovník odpovídá: „Šel bych rád a z jakýho důvodu...nevím přesně jak to mám formulovat...nechci říct nějaký klišé jako jít někam dál, hloub...prostě zažít to znova, bylo to příjemný a třeba by tam bylo něco nového“

co by mě obohatilo, no a když už tak bych chtěl jít na delší dobu. Minimálně na 14 dní.“ Pozorovatel by pobyt také rád zopakoval: „... jednoznačně ano, jenom si uvědomuju nákladnost...jo uvědomuju si to že to stojí hodně peněz a že i vzít ten čas a vzít ten týden toho času, že vzhledem k tomu jak v současnosti žiju, jako otec dvou dětí a člověk kterej má dvě zaměstnání že to je obtížné...“ Průkopnice potřebu opakování v současnosti nemá, ale nevylučuje tuto možnost: „Pokud bych měla potřebu to podstoupit pokud bych řešila nějakou živozní situaci nebo zdravotní situaci tak možná bych to podstoupila ale teď momentálně tuhle potřebu nemám a říkám mám prostor k tomu abych si věci uspořádala sama.“

13. Diskuze

Na základě pěti polostrukturovaných rozhovorů jsem kvalifikovali napříč respondenty jako společná hlavní témata: **odpočinek, nečekané zážitky, rekapitulace vztahů** a vedlejší témata: **důležitost role opatrovníka, bdění x snění a zopakování pobytu**. Nebudeme na tomto místě již opakovat přímé citace, ale porovnáme výsledky s výzkumy jiných autorů.

Téma **odpočinku a relaxace**, které se více či méně výrazně objevuje u všech respondentů koresponduje s tvrzením dr. Urbiše (2012), který uvádí že po sedmidenním pobytu asi u 90% klientů nastává výrazné nabuzení energetického systému. Také Sudfeld a Bruno (1990), konstatují že se jedná o relaxační a antistresovou metodu. Výzkum Ondrušky (2013) ukazuje také terapii tmou jako významný relaxační nástroj.

V souhlasu s Malúšem (2004) jsme u jednotlivých respondentů potvrdili některé kategorie možných zisků, jak je definuje ve svém výzkumu: Vztahová rekapitulace (reflexe minulých i současných vztahů): toto téma jsme identifikovali jako hlavní společné téma s názvem: **rekapitulace vztahů** a vnímáme zde tedy nejsilnější shodu s výzkumem Malúše (2004). Toto zjištění je také ve shodě se závěry Urbiše (2012). Sebepoznání a vztah k sobě (životní úspěchy a neúspěchy, současné životní směřování) bylo jako silné téma (nazvané v našem případě Pozitivně vnímané efekty pobytu) určeno zejména u Průkopnice, která popisuje zvýšenou sebeúctu a důvěru v sebe sama. Také ostatní respondenti se více či méně dotýkají tohoto tématu, například změna práce (Racionalista a Čajovník). Hodnotová restrukturalizace a hodnotové zakotvení bylo patrné zejména u Čajovníka, Hledače klidu a Průkopnice. Pozornost k právě přítomnému (nasměrování pozornosti k intrapsychickým dějům, plné smyslové napojení na přítomný okamžik) ve své výpovědi nejvíce zdůrazňuje Pozorovatel a to v tématu, které jsme definovali jako meditace.

Ondruška (2013) ve svém výzkumu uvádí, že v průběhu pobytu byly u respondentů zažívány časté „vizuální fenomény“, což odpovídá našemu širšímu tématu **nečekaná zážitky**, ve kterých mimo jiné popisujeme i vizuální fenomény. Popis obdobných zážitků hojně uvádí ve svých publikacích také Urbiš (2012) a Kalweit (2006).

Na základě velmi podobných odpovědí jsme definovali jako společná vedlejší témata: **důležitost role opatrovníka, bdění x snění a zopakování pobytu**. Všichni respondenti se vyjádřili shodně, že vnímají **roli opatrovníka** jako velmi významnou a důležitou součást procesu při terapii tmou. Dále také zdůrazňují důležitost jeho kompetencí, zkušeností a odborných znalostí s daným tématem.

Čtyři z pěti respondentů se vyjadřují k **zvláštním prožitkům na pomezí bdění a snění** a tato kategorie, stejně jako výzkum dalších popsanych nečekaných zážitků považujeme za jednu z možných cest kam ubírat výzkumnou pozornost. **Zopakování pobytu** by rádi podstoupili 4 z 5 respondentů a poslední respondentka uvádí, že v současnosti tuto potřebu nemá, ale kdyby jí měla, zopakuje si terapii tmou ráda.

Role opatrovníka je z našeho pohledu naprosto zásadní. Jak v textu také uvádíme, považujeme za žádoucí, aby byla terapie tmou provozována odborníky a přímo roli opatrovníka by měl plnit ideálně psycholog s terapeutickým výcvikem. Terapie tmou je prostředí, kde může docházet a také často dochází ke střetu a konfrontacím s jinak upozaděnými tématy. Může dojít k odkrytí starých traumat, emočních zranění, uvolňování energie z komplexů apod. Ať už tyto procesy nazveme jakkoli, je patrné, že odborná podpora a asistence v těchto případech je zcela na místě. Tento poznatek by se dal dále výzkumně rozvíjet na několika úrovních. Jednak vnímáme jako možné, vytvoření například asociace provozovatelů (nebo pokusit se o zařazení terapie tmou do uznávaných terapeutických systémů), kteří by splňovali společný etický kodex a opatrovníci by měli terapeutické vzdělání. Tyto pracoviště by pak byli jakousi garancí kvality nabízené služby. Dále uvažujeme o možnosti výzkumu ve smyslu aplikace Chamber REST do klasického terapeutického procesu (například 1,5 hodinového). Jsme si vědomi nutnosti výzkumu a zkušeností s tímto hypotetickým procesem. Očekáváme však, že sensorická deprivace by mohla být pomocným a u jistého typu klientů, podpurným prvkem v klasickém terapeutickém procesu.

Další možné pokračování výzkumu vidíme ve spojení prvků z přechodových rituálů s prostředím Chamber REST. Vstup do tohoto prostředí s jistým záměrem a současně podpora psychoterapeuta se nám jeví jako další z možných cest aplikace a modifikace terapie tmou. Obzvláště pak v případech, kdy do tmy přichází klient v těžké životní situaci a jeho motivací je nalezení řešení nějakého problému se kterým se v životě potýká.

Jako zajímavé se nám také jeví propojení terapie tmou s půstem. Jsme přesvědčeni o zdravotních benefitech krátkodobých půstů. Otázkou zůstává, jak by proces vypadal, jakou délku půstu nastavit jako optimální, zda na celých 7 dní, nebo jen část pobytu. Tyto otázky necháváme otevřeny a vidíme v tomto směru další možnost pokračování například v magisterské diplomové práci. V součinnosti terapie tmou a půstu bezesporu dochází k posílení sensorické deprivace a teoreticky o to větší možnost lepší introspekce a věnování psychické energie směrem k sobě samým.

S ohledem na vlastní zkušenost i zkušenost dvou nezařazených respondentů do výzkumu, kteří pobyt ukončili předčasně, se nabízí také možnost kvalitativního výzkumu, právě s respondenty, kteří naplánovanou týdenní dobu pobytu zkrátili.

Co se týče efektu terapie tmou (podrobně viz kapitoly 12.3 a 15) do jisté míry se naše výsledky shodují s tvrzením Pekaře (2015), že pro většinu respondentů sice znamenala terapie tmou výrazně pozitivní zkušenost, ale většinou není spojována s opravdu zásadními životními kroky. Toto hodnocení z úst respondentů často zaznívalo i v našich rozhovorech. Vzhledem k podrobnému a dlouhému rozhovoru, jsme přesto u všech z nich zaznamenali více či méně explicitně vyjádřené změny, které měly souvislost s pobytem (shrnujeme v kapitole 15).

14. Limity a validita výzkumu

V kvalitativním výzkumu se často vynořuje otázka subjektivity výzkumníka, jeho analýzy a potažmo celého výzkumného procesu. S tímto se vyrovnáváme co největší **transparentností** výzkumu, a to jednak zařazením reflexe výzkumníkovi zkušenosti a také uváděním velkého množství přímých citací respondentů. Transparentnost si lze také představit v podobě imaginárního čtenáře, který by měl porozumět tomu, čemu porozuměl výzkumník. Tedy „*to, že čtenářovo pochopení rezonuje s výzkumníkovým, může být vnímáno jako další kritérium pro hodnocení validity kvalitativního výzkumu*“ (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, s. 42). Shinebourne (2011) uvádí další 3 (kromě transparentnosti) kritéria validity pro IPA studie. Jsou jimi **Senzitivita ke kontextu**, která je určena například mírou citlivosti respondentů ke své zkušenosti a ze strany výzkumníka například senzitivností k detailům při analýze dat. **Závazek a rigoróznost** vyžaduje trpělivost na straně výzkumníka než získá „správné“ respondenty a také jako závazek, že pracuje pečlivě na analýze. Posledním kritériem validity je **dopad a užitečnost**. Skutečná validita v tomto pojetí spočívá v tom, jestli výsledky výzkumu říkají čtenáři něco zajímavého, důležitého, nebo užitečného.

Výše uvedené jsme se snažili naplnit v maximální možné míře. Do výzkumu jsme nezařadili 3 respondenty se kterými jsme vedli rozhovor a to v jednom případě z důvodu pobytu v jiném centru než v Čeladné a ve dvou případech pro nesplnění délky 7 denního pobytu. I setkání a rozhovory s těmito respondenty vnímáme jako přínosné a navíc nám nastolili otázku výzkumného šetření klientů, kteří pobyt předčasně ukončili. Jsme si však vědomi některých limitů výzkumu. Jedním z nich je první setkání a práce výzkumníka s metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky výzkumu vycházejí ze zhruba hodinových rozhovorů s 5 respondenty a jejich doslovného přepisu a důkladné analýzy. Pro ověření závěrů by bylo vhodné výzkum dále rozšířit například formou kvantitativního výzkumu a analýzou dotazníku u většího množství respondentů. Další možný směr výzkumného šetření jsme nastínili v diskuzi. Fenomén terapie tmou vnímáme jako velmi aktuální téma a cítíme důležitost jeho odborného zpracování a rozšíření možností využití.

15. Závěr

Cílem práce bylo **katamnestické šetření vlivu 7 denního pobytu v podmínkách chamber REST s odstupem minimálně 1 rok od absolvování pobytu**. Tento cíl jsme naplnili formou katamnestického polostrukturovaného rozhovoru s 5 respondenty. Další cíl práce a sice popis průběhu a efektu terapie tmou, jsme okomentovali u jednotlivých respondentů v kapitole 12. 2. Obecně můžeme uvést, že ačkoli došlo k identifikaci efektu terapie tmou víceméně u všech respondentů, nabízí se otázka, nakolik změny v životě respondentů souvisí se samotným absolvováním terapie tmou. Přesto si tróufáme tvrdit, že u všech respondentů byl **zaznamenán efekt** přímo související s terapií tmou a stručně jej u každého respondenta popisujeme níže v odpovědi na sekundární výzkumnou otázku.

Hlavní výzkumná otázka zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné s časovým odstupem? Hlavním výstupem a odpovědí na tuto otázku jsou definovaná hlavní a vedlejší **témata u jednotlivých respondentů** (podrobně viz kapitola 12.2.). Těmi byly (uvádíme souhrnně všechny respondenty):

Hlavní témata:

- Relax a nazasahování
- Nutný odpočinek
- Zpomalení a nový přístup k práci
- Hospodaření s energií a změna práce
- Práce
- Konzumní společnost - šílené tempo světa
- Meditace
- Úmrtí otce
- Profesionální terapeutický pohled na terapii tmou
- Rodina
- Topení se

Jako vedlejší témata jsme určili:

- Nečekané zážitky (zastoupené denním sněním, vizemi a viděním světla).
- Nečekané zážitky (vjemy a sny)
- Nečekané zážitky a emoce
- Vztahy
- Zpomalení
- Průkopnice
- Spiritualita
- Pozitivně vnímané efekty pobytu
(zmizení ekzému, zvýšení sebeúcty a respektu k druhým, intuice)

Společná hlavní témata napříč respondenty jsme s vědomím zjednodušení klasifikovali jako (podrobně je popisujeme v kapitole 12. 3.):

- Odpočinek
- Nečekané zážitky
- Rekapitulace vztahů

a vedlejší témata:

- Důležitost role opatrovníka
- Bdění x snění
- Zopakování pobytu.

Sekundární výzkumná otázka se ptala zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné. Na tuto otázku nelze odpovědět jednoznačně. K nějaké změně, zejména v ukotvení vlastních hodnot, uvědomění toho co je podstatné a lepšího sebepoznání došlo v jisté míře u všech respondentů. Většina z respondentů však nehodnotí jednotlivé změny, jako jednoznačný důsledek pouze terapie tmou. Zároveň však uvádějí, že pobyt je k mnohým změnám inspiroval, ovlivnil a snad k nim dopomohl. To nejpodstatnější související se změnami a trvalostí efektu terapie tmou shrnujeme u jednotlivých respondentů:

U **Racionalisty** to bylo například poznání „že některý věci prostě nemá smysl lámat přes koleno...že některý věci jako prostě musí člověk nechat přijít samotný a netlačít ani ve smyslu pozitivním nebo negativním.“ A také pravděpodobně lepší integrace a přijetí faktu úmrtí otce: „a možná jsem si to nějakým způsobem potom vodžil tam ...já nevím...je to dost pravděpodobný“... Změnu práce vidí pak respondent takto: „měsíc na to co jsem se vrátil, tak jsem dal výpověď, ale ..já to dneska vnímám tak, že to na to možná vliv mělo, v té době jsem to vůbec nechápal jako spojený věci“.

U **Hledače klidu** změny přetrvávají a mají tendenci se spíše ještě s časem zvyrazňovat: „...jsem si nějaká ta předsevzetí jako psal a musím říct že ano, z 80% ty věci které jsem chtěl udělat tak realizuji...chtěl jsem přibrzdit v práci, víc odpočívat věnovat se sobě, to se mi daří...jsem práci velmi omezil...já už jsem věděl dřív, že samozřejmě že není smyslem života se honit za zážitky za vjemy a pochyboval jsem i o té práci moji . Tam se mi to potvrdilo a vlastně ještě víc jsem pochopil že...opravdu to ne...takže jsem se rozhodl opravdu že v té práci velmi polevím, což se děje...měním přístup a omezují své potřeby. Dále také uvádí: „...zdálo že všichni strašně někam spěchají a všechno je strašně zrychlené, že to je šílenství a...ty pocity mám do dneška a nevím jestli se jich někdy zbavím... protože někdy z toho mám úplně hrůzu co se děje...že se řítíme čím dál tím větší rychlostí do propasti...před těma pobytama jsem to tak nevnímám...“

Čajovník v rozhovoru říká například: „...se odehrála spousta změn, vlastně až už ve vztazích v rodině obecně v práci...já jsem opustil školu na které jsem učil, teď jsem tady žejo (majitel čajovny) a pak jsem se začal vyhýbat věcem který mi jako kdyby ubíraly energii a předtím jsem to sice věděl ale asi jsem si to úplně neuvědomoval...možná mě to pomohlo věci prožívat i jinak nebo nazírat je jinak, obecně taková silnější tendence k různým druhům terapií...i když to nijak nepřeháním ale mám v to jako nějakou větší důvěru, když mě to nějak vyhovuje...no tak dívám se na svět jinak určitě...takovej ten balast jsem odhodil a nezajímá mě nějaký věci jako sledovat na internetu nesmysly, koukat se na televizi, tu už nemám milion let, číst nesmyslný noviny nebo chodit na nějaký akce kam bych nechtěl tak už to prostě neudělám.“

Pozorovatel uvádí jako efekt terapie tmou například zvýšenou potřebu meditace „...měl jsem pak jako intenzivnější potřebu meditace aby ta zkušenost nějak zůstávala zachována aby byla obnovována tou meditací...takže prohloubení meditační praxe“ Dále říká, že během pobytu si lépe ujasnil svůj vztah a rozloučení s babičkou a otcem „došlo k takovému jakoby smíření, odpuštění, pochopení...jak u babičky tak u otce.“ Jako přímý efekt pobytu respondent označil žádost o ruku své partnerky. Nevnímá to jako něco zásadního, ale uvádí, že to bylo několik dní po ukončení

pobytu a že toto rozhodnutí učinil ve tmě: „*když jsem potom ze tmy vystoupil tak ...jsem o tom se ženou mluvil a o ruku jsem jí požádal jo...nevyústilo to teda (smích) k té ...nedošlo to k té změně*“.

Několik týdnů až měsíců po skončení pobytu Pozorovatel uvádí lepší kontakt s vlastním tělem, který popisuje jako zesílený až doposud, ne však s původní intenzitou: „*...co mi dělá srdce a jak prožívám to napětí v krční páteři a říkal jsem si ano zpomal, brzdi...a doted' jsem schopnej ale už jako v menší míře, v menší jako intenzitě...tady tyhle dva tělesný markery zachytit, který mi říkají hele brzdi trochu...zpomal...*“

Průkopnice se k efektu terapie tmou a změnám v životě vyjadřuje takto: „*...že jsem se zklidnila, spoustu věcí jsem si tam vyjasnila, spoustu věcí mě tam došlo, jakože nemůžeme lidi měnit, ale musíme je brát takové jací jsou, že nemusím mít pravdu vždycky jenom já...snažila jsem se všechny přetvořit k tomu svému obrazu..přišla jsem na to že tohle..NEJDE... že na to nemám ani právo.*“ Respondentka také uvádí zásadní tělesný efekt terapie tmou a sice vymizení ekzému: „*Já jsem měla 30 roků ekzém...hodně krvavý ekzém na noze a po 14 dnech jsem zjistila že ten ekzém nemám a nemám ho dodneška...*“ Jako další pozitivní změny mimo jiné uvádí: „*Naučila jsem se vnímat vlastní instinkty a u se ujistila že si musím víc věřit...*“

Jako důležitý výstup práce vnímáme také fakt, že všichni respondenti hodnotí terapii tmou jako důležitý a významný zážitek v jejich životě a uvažují o zopakování pobytu. Z těchto výpovědí je zřejmé, že vnímají pobyt jako něco přínosného a obohacujícího.

Souhrn

Předložená práce se věnuje fenoménu známému jako **terapie tmou**. V odborné literatuře se setkáme s názvy technika omezené zevní stimulace, nebo Chamber REST.

Teoretická část práce začíná kapitolou, která uvádí do problematiky a vysvětluje, proč je dobré se výzkumu omezené zevní stimulace věnovat. Další kapitola popisuje téma v širších souvislostech. Uvádíme **historická a filozofická východiska** této metody a také se zabývá tématy samoty, meditace, podstatou vědomí a iniciačními rituály. Následující kapitola se zabývá **počátky a vývojem výzkumu** sensorické deprivace a techniky omezené stimulace. Vzhledem ke spolupráci s **BRC v Čeladné** poté v 6. kapitole uvádíme průběh terapie tmou právě na tomto pracovišti. Následně popisujeme **terapeutické a fyziologické přínosy** a diskutujeme o možných rizicích terapie tmou. Závěrečná kapitola teoretické části seznamuje s **aktuálními výzkumy v ČR**.

V praktické části nejprve představujeme zvolenou metodologii a sice fenomenologickou interpretativní analýzu (IPA). Výzkumný vzorek byl vybrán **záměrným (účelovým) výběrem, přes instituci**. Hlavními kritérii bylo setrvání v prostředí chamber REST **7 dní**. Minimální **odstup** od terapie v době rozhovoru byl **1 rok**. Probandi absolvovali danou zkušenost v BRC v Čeladné. S 5 respondenty jsme poté vedli katamnestické rozhovory a doslovné přepisy jsou zpracovány v souladu s postupem pro zvolenou metodu IPA. Tímto jsme naplnili hlavní cíl práce. V úvodu praktické části je zařazena také sebereflexe naší zkušenosti s terapií tmou.

Hlavní výzkumná otázka zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné s časovým odstupem? Hlavním výstupem a odpovědí na tuto otázku jsou definovaná hlavní a vedlejší **témata u jednotlivých respondentů**. Tato témata pak podrobně dokládáme přímými citacemi z rozhovorů. **Hlavními tématy** u jednotlivých respondentů byly (uvádíme souhrnně všechny respondenty): Relax a nazasahování; Nutný odpočinek; Zpomalení a nový přístup k práci; Hospodaření s energií a změna práce; Práce; Konzumní společnost - šílené tempo světa; Meditace; Úmrtí otce; Profesionální terapeutický pohled na terapii tmou; Rodina; Topení se. Jako **vedlejší témata** jsme určili: Nečekané zážitky (zastoupené denním sněním, vizemi a viděním světla); Nečekané zážitky (vjemy a sny); Nečekané zážitky a emoce; Vztahy; Zpomalení; Průkopnice; Spiritualita a Pozitivně vnímané efekty pobytu (zmizení ekzému, zvýšení sebeúcty a respektu k druhým, intuice).

Společná hlavní témata napříč respondenty jsme klasifikovali jako: Odpočinek; Nečekané zážitky; Rekapitulace vztahů a **vedlejší témata** napříč respondenty byla: Důležitost role opatrovníka; Bdění x snění a Zopakování pobytu.

Sekundární výzkumná otázka se ptala zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné. Na tuto otázku odpovídáme v kapitole 15 a to pomocí přímých citací respondentů. Obecně lze uvést, že k nějaké změně, zejména v ukotvení vlastních hodnot, uvědomění toho co je podstatné a lepšího sebezpoznání došlo v jisté míře u všech respondentů. Většina z respondentů však nehodnotí jednotlivé změny, jako jednoznačný důsledek pouze terapie tmou. Zároveň však uvádějí, že pobyt je k mnohým změnám inspiroval, ovlivnil a snad k nim dopomohl.

V diskuzi srovnáváme naše výsledky s jinými výzkumy, kde se ve všech společných hlavních tématech shodujeme s již proběhlými výzkumy. Jako nejsilnější i v tomto kontextu se ukazují v naší práci témata **vztahové rekapitulace, odpočinku a popisu nečekaných zážitků** a vjemů. Také se zamýšlíme nad možnými cestami dalšího výzkumu. Zvažujeme i nové aplikace a využití terapie tmou. Uvažujeme například o potřebě vytvoření etického kodexu provozovatelů Chamber REST, o možné aplikaci terapie tmou do standardního terapeutického procesu, nebo o spojení terapie tmou a přechodového rituálu. Také se zamýšlíme nad validitou našeho výzkumu a jeho limity.

Závěr pak shrnuje nejdůležitější dosažené výsledky. Jsou jimi kromě popisu jednotlivých zkušeností i popis změn v důsledku terapie tmou. Tento efekt byl alespoň v jisté míře zachycen u všech respondentů. Všichni respondenti vnímají terapii tmou jako důležitou pozitivní zkušenost a uvažují o zopakování pobytu.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Adams, H. (1988). Studies in REST: III. REST, arousability, and the nature of alcohol and substance abuse. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 5, 77 – 81.
- Arrien, A. (2000). *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál.
- Beastess, T. (2016). *Osamělost, aneb Kolik máte přátel na facebooku*. Praha: Grada.
- Biggerstaff, D. & Thompson, A. R. (2008). *Interpretative Phenomenological Analysis: A Qualitative Methodology Of Choice In Healthcare Research*. *Qualitative Research*, Psychology, 5, 214-224.
- Boadella, D. (2013). *Wilhelm Reich: Průkopník nového myšlení*. Olomouc: Malvern.
- Booth, FW. (2002). Cost and consequences of sedentary living. *Research Digest*, series 3. NO. 16.
- Borrie, R. A. (1990). The use of restricted environmental stimulation therapy in treating addictive behaviors. *International Journal of the Addictions*, 25(8), 995-1015.
- Bradáč, J., Molinaro, A. (2011). *Mistr Eckhart – Slovo věčnosti*. České Budějovice: Malvern.
- Cílek (2014). Léčba tmou. *Psychologie dnes*. 6, 20, 52 – 55.
- Cooper, D., Adams, H. B. (1988). *Studies in REST. II. Reduced Environmental Stimulation Therapy (REST) and Reduced Alcohol Consumption*. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 5, 69-75.
- Cooper, D., Adams, H. B., Scott, J. C. (1988). *Studies in REST. I. Reduced Environmental Stimulation Therapy (REST) and Reduced Alcohol Consumption*. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 5, 61-68.
- Ferjenčík, J. (2005). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Forem, J. (2015). *Transcendentální meditace*. Olomouc: Anag.
- Frankl, V., E. (1994). *Člověk hledá smysl, úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Frankl, V, E. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frej, D. (2013). *Biologické hodiny. Tajemství metabolismu, dlouhověkosti a zdraví*. Praha: Eminent.
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Praha: Portál.
- Fröhlich, H. (1968). Long – range coherence and energy storage in biological systems. *Journal of quantum chemistry*. 2: 641 – 49.
- Fryba, M. (1996). *Psychologie zvládání života – aplikace metody abhidhamma*. Brno: Vydavatelství MU.
- Fryba, M. (2013). *Umění žít šťastně. Buddhova abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Boskovice: Albert.
- Funk, K. (2001). *Cesty ke světlu*. Olomouc: Fontána.

- Gennep, A., V. (1997): *Přechodové rituály, systametaické studium rituálů*. Praha, NLN.
- Grof, S. (2012): *Když se nemožné stane*. Praha: Práh.
- Grof, S. (2013). *Kosmická hra – zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha: Práh.
- Grof, S. (2017). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
- Hansard, Ch. (2007). *Tibetské umění duševní vyrovnanosti. Jak se zbavit strachu a radovat se ze života*. Praha: Beta.
- Hoeksama, S., N., Frederickson, B., L., Lotfus, G., R., Wagenaar, W.,A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.
- Hebb, D., O. (1949). *The organization of Behavior*. New York: John Wiley and Sons.
- Hoffman, P. (2002). *Na frekvenci čínské medicíny*. Praha: Knižní Klub.
- Homolka, P. (2010). *Monitorování krevního tlaku v klinické praxi a biologické rytmy*. Praha: Grada.
- Chopra, D. (1993). *Nesmrtelné tělo, nekonečná duše*. Praha: Pragma.
- Iyer, P. (2016). *Umění ticha, zážitek z cestování do nikam*. Bánská Bystrica: Noxi.
- James, O., Prochaska, J., Norcross, C. (1999). *Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi*. Praha: Grada.
- Kalweit, H. (2006). *Dunkel Therapie – léčba tmou a vize vnitřního světla*. Praha: Eminent.
- Kjellgren, A., Sundequist, U., Norlander, T., & Archer, T. (2001). *Effects of Flotation – REST of muscle tension pain. Pain research and management*, 6, 181-189.
- Kjellgern, A. et al. (2004): Altered Consciousness in Flotation-REST and Chamber-REST: Experience of Experimental Pain and Subjective Stress. *Social Behavior and Personality*. 32, 2, 103-116.
- Kolouch, V. (2012). *Kontrola hmotnosti*. Brno: Fitnet.
- Kosová, M. et al., (2014). *Logoterapie – existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada.
- Kupka, M., Malůš, M., Řehan, V., Kavková, V. (2012). Technika omezené zevní stimulace. *Československá psychologie* 56, 5, 488 – 499.
- Kupka, M., Malůš, M. (2013). Technika omezené zevní stimulace: základní atributy osobní zkušenosti. In Neusar, A., Vavrysová, L. (Eds.). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII: Hranice normality (322 – 3330)*. Olomouc: UP Olomouc.
- Kupka, M., Malůš, M., Kavková, V., Němčík, P. (2014). *Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace: Léčebné využití terapie tmou a floatingu*. Olomouc: UP Olomouc.
- Langmeier, M. (2009). *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada.
- Larkin, M., Watts, S., Clifton, E. (2006). Giving voice and sense making in intepretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 102–120.
- Leary, T., Metzner, R., Alpert, R. (1980). *Psychedelická zkušenost – příručka na podkladě Tibetské knihy mrtvých*. Olomouc: Votobia.

- Lukasová, E. S. (2009). *Základy logoterapie*. Bratislava: Lúč.
- Malůš, M. (2014). *Technika omezené zevní stimulace – terapie tmou*. Disertační práce. Olomouc: UP.
- Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V. (2013). Technika omezené zevní stimulace (REST): výpovědi ze tmy: In Neusar, A., Vavrysová, L. (Eds.). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII: Hranice normality* (315 – 321). Olomouc: UP Olomouc.
- McTaggart, L. (2017). *Pole - hledání skryté síly vesmíru*. Olomouc: Anag.
- Mihulová, M, Svoboda, M. (2013). *Základy jógy*. Liberec: Santal.
- Mindell, A. (2009). *Psychologie životní cesty spjatá se zemí a jejími rytmy*. Brno: Emitos.
- Norlander, T., Kjellgren, A., & Archer, T. (2003). Effect of flotation versus chamber restricted environmental stimulation technique (REST) on creativity and realism under stress and non – stress conditions. *Imagination, Cognition and Personality*, 22(4), 343359.
- Ondruška, J. (2013). *Terapie tmou – zkušenost klientů pohledem interpretativní fenomenologické analýzy*. Bakalářská diplomová práce. Brno: MU.
- Osho (2008). *Nejvyšší nauka – promluvy o kěna – upanišádách*. Praha: Pragma.
- Osho (2009). *Tři poklady Tao, rozjímání nad sútrami Lao-C'eho Tao te ťing*. Olomouc: Fontána.
- Pagels, H. (1990). *The cosmic code*. New York: Bantam Books.
- Pekař, R. (2015). *Dunkeltherapie jako způsob (sebe) poznání: týden v temnotě na cestě k nám samým*. Brno: MU, Diplomová magisterská práce.
- Phelps, J. (2008). *Dark therapy for bipolar disorder using amber lenses for blue light blocka-d*. *Medical Hypothese*, 70, 224–229.
- Popp, F.,A. (2017). *Biophotonics: a powerful tool for investigating and understanding life*. Singapore: World Scientific.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plháková, A. (2012): *Dějiny psychologie*, Praha, Grada.
- Plháková , A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
- Preece, R. (2009). *Moudrost nedokonalosti*. Praha: DharmaGaia.
- Ramachandran, V., S. (2013). *Mozek a jeho tajemství*. Praha: Dybbuk.
- Rosen, M. (2006). *Sleep and dreaming*. Philadelphia, PA: Chelsea house.
- Russel, P. (2008). *Od vědy k Bohu, Fyzikova cesta do mystéria vědomí*. Praha: Dybbuk.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: MU.
- Shinebourne, P. (2011). The theoretical underpinnings of interpretative phenomenological analysis. *Existential Analysis*, 22(1), 16–31.
- Silva, J., Miele, P. (1994). *Silvova metoda kontroly mysli*. Praha: Radost.

- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54.
- Smith, J. A., Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 53–80). London: Sage.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage Publications.
- Strauss, A., Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications*. New York: John Wiley and Sons.
- Suedfeld, P., Brown, G. (1985). REST and aversive conditioning in smoking cessation: Active and placebo effects. *Behavioral Research and Therapy*, 24, 4, 421 – 428.
- Suedfeld, P., Bruno, T. (1990). Flotation REST and Imagery in the Improvement of Athletic Performance. *Journal of Sport and Exercise Sport*. 12, 82 – 85.
- Suedfeld, P., Erich, E. (1995). Autobiographical Memory and Affect under Conditions of Reduced Environmental Stimulation. *Journal of Environmental Psychology*. 15, 321 – 326.
- Suedfeld, P. (1999). Health and therapeutic applications of chamber and flotation REST. *The International Journal of the Addictions*, 14, 861 – 888.
- Suedfeld, P., Steel, D., Wallbaum, A., Bluck, S., Livesey, N. & Capozzi, L. (1994). Explaining the effects of stimulus restriction: Testing the dynamic hemispheric asymmetry hypothesis. *Journal of environmental psychology*. 14, 87-100
- Timulák, L. (2005). *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton.
- Tolle, E. (2006). *Nová Země*. Praha: Pragma.
- Van Dierendonck, D., Te Nijenhuis, J. (2005). Flotation REST as a stress-management tool. *Psychology and Health*, 20, 3, 405 – 412.
- Vybíral, Z., Danelová, E. (2010). *Okrajové přístupy současné psychoterapie*. Praha: Portál.
- Vybíral, Z., Roubal, J. (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.
- Watts, E. (1996). *Cesta osvobození*. Praha: Pragma.
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and methods*. Maidenhead: Open University Press.
- Zimbardo, P. (2017). *Odpojený muž – jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada.
- Zubek, J. P. (1969). *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York: Appleton – Century.Crofts.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Technika omezené zevní stimulace: možné změny a jejich trvalost v čase.

Autor práce: Mgr. Václav Mandovec

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, PhD.

Počet stran: 95

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 86

Bakalářská diplomová práce popisuje fenomén známý jako terapie tmou. V odborné literatuře se setkáme s názvy technika omezené zevní stimulace nebo Chamber REST. Teoretická část se věnuje historickým a filozofickým souvislostem, samotě, meditaci iniciačním rituálům, terapeutickým a fyziologickým přínosům a dalším tématům. Data pro výzkum jsme získali pomocí polostrukturovaných rozhovorů s 5 respondenty. Pro zpracování dat jsme použili metodu fenomenologické interpretativní analýzy (IPA). Cílem bakalářské práce je provést katamnstické šetření vlivu sedmidenního pobytu v podmínkách Chamber REST s odstupem minimálně 1 rok od absolvování pobytu. Hlavní výzkumná otázka zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné s časovým odstupem? Sekundární výzkumná otázka se ptá na to, zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování sedmidenního pobytu v prostředí Chamber REST v BRC v Čeladné. Jako nejzásadnější výstupy práce jsem charakterizovali společná témata napříč respondenty: odpočinek, nečekané zážitky a rekapitulace vztahů. Ke změně, zejména v ukotvení vlastních hodnot, uvědomění toho, co je podstatné a k lepšímu sebepoznání došlo v jisté míře u všech respondentů. Všichni respondenti vnímají terapii tmou, jako důležitou pozitivní zkušenost a uvažují o zopakování pobytu.

Klíčová slova:

Terapie tmou, technika omezené zevní stimulace, Chamber REST

ABSTRACT OF THESIS

Title: Restricted environmental stimulation technique: possible changes and their permanence over time.

Author: Mgr. Václav Mandovec

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, PhD.

Numberofpages: 95

Numberofappendices: 7

Numberofreferences: 86

The bachelor diploma thesis describes a phenomenon known as dark therapy. In the literature we can find terms restricted environmental stimulation technique or Chamber REST. The theoretical part deals with the historical and philosophical contexts, solitude, meditation, initiation rites, therapeutic and physiological benefits and other topics. We obtained facts for research through semi-structured interviews with five respondents. We used the interpretative phenomenological analysis (IPA) method of processing data. The purpose of the bachelor thesis is to conduct a catamnesis investigation of the influence of a seven-day stay in the conditions of Chamber REST at least 1 year after stay completion. The main research question is: What is the meaning of seven-day stay in Chamber REST in the BRC in Celadna experience for respondents with a time distance? The secondary research question asks if there have been any life changes after completion seven-day stay in Chamber REST in the BRC in Celadna. As the most fundamental outputs of my work, I described common themes across the respondents: rest, unexpected experiences and recapitulation of relationships. Changes, especially in the anchoring of their own values, realizing what is significant, personality development, were observed among all respondents. All respondents perceive dark therapy as an important positive experience and are considering repeat their stay.

Key words:

Dark therapy, Restricted environmental stimulation technique, Chamber REST

Seznam příloh:

Příloha 1: Polostrukturovaný katamnestický rozhovor

Příloha 2: Graf znázorňující průběh pobytu respondentna Racionalisty.

Příloha 3: Graf znázorňující průběh pobytu respondentna Hledače klidu.

Příloha 4: Graf znázorňující průběh pobytu respondentna Čajovníka.

Příloha 5: Graf znázorňující průběh pobytu respondentna Pozorovatele.

Příloha 6: Graf znázorňující průběh pobytu respondentky Průkopnice.

Příloha 7: Zadání diplomové bakalářské práce.

Příloha 1: Polostrukturovaný katamnestický rozhovor

Katamnestický rozhovor o terapii tmou

Věk: **ŽENA / MUŽ** Dnešní datum:

Jste ženatý/vdaná (případně máte přítele/přítelkyni)? **ANO / NE**

Jste vdova – vdovec? **ANO/NE**

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Máte v současnosti zaměstnání: **ANO / NE**

Pokud ne, jak dlouho?

Pokud ano, jaké?

Jste-li student/ka, Váš obor?

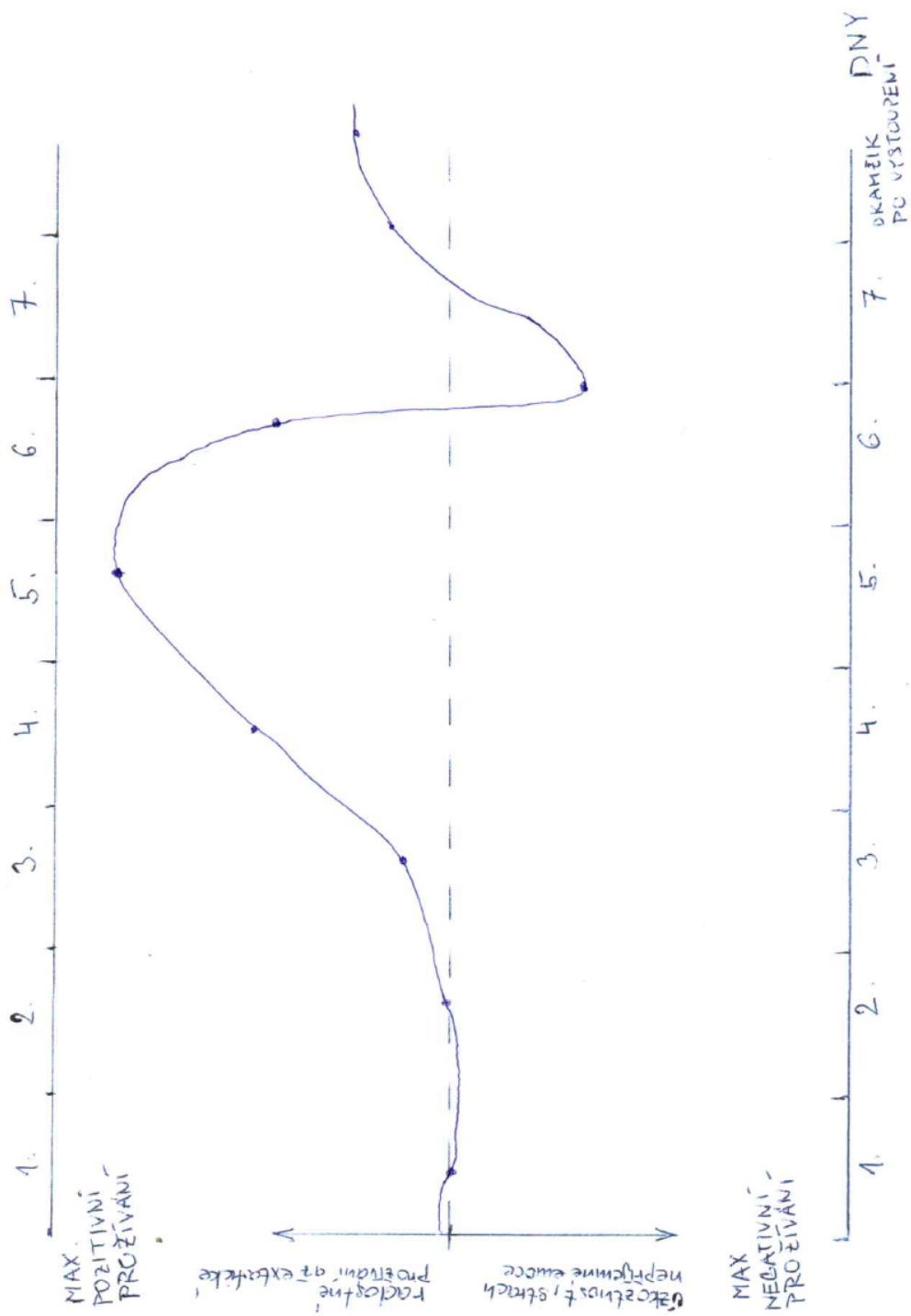
Označil/a byste se za věřícího člověka (náboženství, spiritualita, víra)? **ANO / NE**

- 1. Úplně na začátek rozhovoru, pojd'me se prosím vrátit k Vaší zkušenosti s pobytem ve tmě. Mohl/a byste mi ji prosím přiblížit – co jste prožil/a, kde to bylo, kdo byl Vaším průvodcem (opatrovníkem), jak je to dávno, co jste pobyt absolvoval/a? (zde nechat probanda povídat co nejvíce samostatně a volně, aktivně naslouchat a podněcovat k rozhovoru!!!)**
- 2. Jak jste se o terapii tmou dozvěděl/a?**
- 3. Z jakého důvodu jste tuto zkušenost podstoupil/a?**
- 4. S jakými očekáváními jste do terapie tmou vstupoval/a?**
- 5. Čeho jste se obával/a ohledně terapie tmou, co jste prožíval/a jako obavu (úzkost) před nástupem na pobyt?**
- 6. Přípravoval/a jste se na terapii tmou nějak speciálně?**
- 7. Co si o Vašem rozhodnutí terapii tmou podstoupit mysleli Vaši blízcí – partner, přátelé, příbuzní (podpora, pochyby, obavy, varování, nesouhlas...)?**
- 8. Jak vypadalo Vaše přijetí v zařízení, kde terapie tmou probíhala?**
- 9. Jakým způsobem Vás opatrovník (průvodce) na pobyt ve tmě připravil, na co Vás upozornil? Chybělo Vám z jeho strany něco podstatného ohledně přípravy k pobytu?**
- 10. Jaké byly první hodiny pobytu, jak jste prožíval/a a zvládal/a adaptaci na prostředí terapie tmou?**
- 11. Co považujete na Vaší zkušenosti s terapií tmou za nejdůležitější?**
- 12. O čem Vaše zkušenost byla – dominovalo v ní nějaké téma, emoce, zkušenosti, prožitky?**

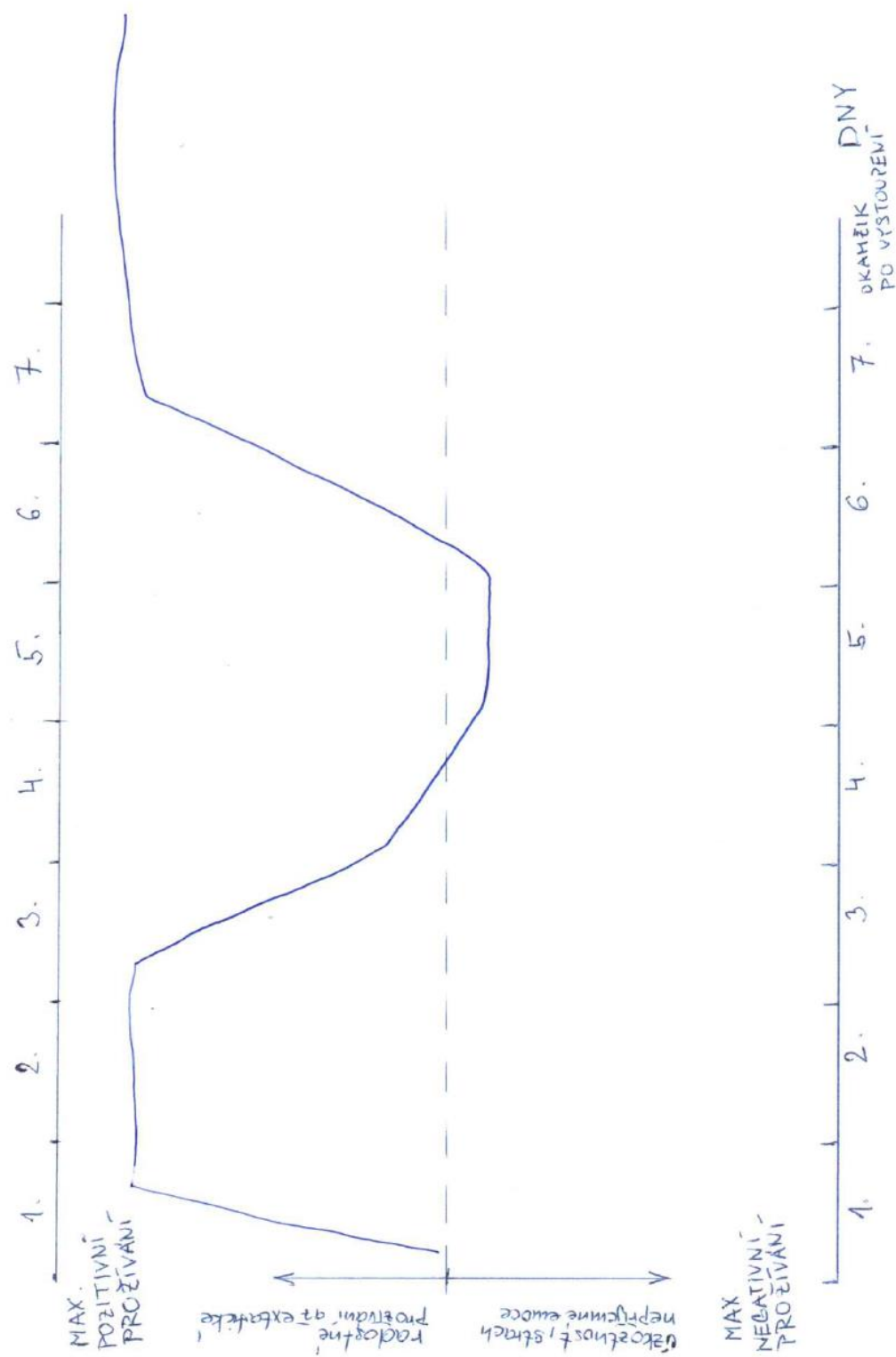
13. Rekapituloval/a jste při terapii tmou svou minulost (prožitý život, vztahy, rodinu...)?
14. Objevovaly se Vám v průběhu pobytu nějaké, nápady, plány, které by mohly souviset s Vaší budoucností? Pokud ano – můžete je konkretizovat?
15. Získal/a jste díky terapii tmou nějakou podstatnou informaci o vlastním životě – něco se o sobě dověděl/a, porozumění vlastnímu životu (nebo životu obecně), něco co Vás obohatilo, uzdravilo? Pokud ano, můžete se pokusit to popsat a uvést příklady?
16. Co bylo pro Vás při terapii tmou nejtěžší nebo nějak bolestné?
17. Dovedete si vzpomenout, který den terapie tmou byl pro Vás nejtěžší?
18. Co Vás při terapii tmou překvapilo (příjemně i nepříjemně), co jste nečekal/a?
19. Prožil/a jste při terapii tmou nějaký intenzivní emocionální zážitek (kladný, záporný, radostný, bolestný, úzkostný...)? Pokud ano, mohl/a byste ho přiblížit?
20. Měl/a jste při terapii tmou nějaké intenzivní sny (v porovnání s Vaším běžným životem)? Pokud ano, můžete uvést příklady?
21. Dospěl/a jste v průběhu pobytu ve tmě k nějakému životnímu rozhodnutí? Pokud ano, můžete ho prosím popsat co nejvíce konkrétně?
22. Vyskytl se při terapii tmou okamžik, kdy jste si řekl/a – teď končím, už dál nemohu pokračovat, ukončím svůj pobyt (pokud ano – zkuste ho prosím popsat)?
23. Pokud jste takovou zkušenost měl/a, co Vám pomohlo, jak jste to zvládl/a?
24. Byla pro Vás užitečná role opatrovníka? Pokud ano, tak v čem konkrétně?
25. Dokážete si představit, že by při terapii tmou byla role opatrovníka úplně vynechána, že by Vám pouze někdo nosil jídlo a jinak se o Vás nestaral?
26. Co Vám při terapii tmou chybělo? Postrádal/a jste něco?
27. Kdyby jste byl/a opatrovníkem Vy, co byste dělal/a jinak?
28. Co jste při pobytu ve tmě každý den dělal/a – vyskytovalo se něco pravidelně, opakovaně (nějaká činnost, rituál...)?
29. Dovedl/a jste rozlišit, zda je noc či den? A pokud ano, podle čeho?
30. Zachoval/a jste si při terapii tmou alespoň relativně časovou orientaci (kolik je hodin, který je den...)? A pokud ano, jak jste to dokázal/a?
31. Komu byste s vlastní zkušeností terapii tmou doporučil/a?
32. Naopak – pro koho dle Vašeho názoru není terapie tmou vhodná, komu byste ji nedoporučoval/a?
33. Co považujete na terapii tmou vysloveně za nebezpečné?
34. Jaké pro Vás bylo opouštění prostředí, ve kterém terapie tmou probíhala – jak jste si zvykal/a na denní světlo a svět venku?
35. Co jste bezprostředně prožíval/a po opuštění prostoru, kde terapie tmou probíhala?

36. Jaké to pro Vás bylo, setkat se opět se světem tam venku?
37. Vyskytly se nějaké obtíže – nepříjemnosti, které se týkaly návratu k Vašemu každodennímu životu? Pokud ano, můžete je zkusit popsat?
38. Jak Vás po návratu domů přivítali Vaši blízcí – měl jste potřebu se s nimi podělit o Vaši zkušenost? Jakou zpětnou vazbu jste od nich získal/a, jak se k Vám chovali, jak Vám naslouchali?
39. Jak probíhal návrat k povinnostem Vašeho běžného života?
40. Změnilo se něco ve Vašem životě díky terapii tmou (k lepšímu či horšímu)?
41. Realizoval/a jste díky terapii tmou ve vašem životě nějakou konkrétní změnu? Pokud ano, můžete to rozvést a uvést příklad? Čeho se ona změna týkala?
42. Co přetrvává ve Vašem životě, co jste díky terapii tmou získal/a, pochopil/a, prožil/a?
43. S odstupem času od Vaší zkušenosti s terapií tmou – litujete něčeho, udělal/a byste dnes něco jinak, pokud byste měl/a terapii tmou podstoupit?
44. Co byste doporučil/a člověku, který se chystá terapii tmou podstoupit? Na co by se měl připravit?
45. Pokud byste měl/a možnost či potřebu terapii tmou znovu podstoupit, udělal/a byste to? Pokud ano, tak z jakého důvodu?
46. Pokud byste měl/a porovnat (poměřit – zvážit) nejdůležitější zkušenosti Vašeho života se zkušeností s terapií tmou, jak by toto měření dopadlo? Zkuste to vystihnout i číselně (1 až 5), kdy 1 by znamenalo – tahle zkušenost je pro mě naprosto zásadní; 5 by znamenalo – tato zkušenost je pro mne spíše nicotná, prchavá, pomíjivá.
47. Kolik dní pobytu při terapii tmou je podle Vás optimálních, aby tato procedura byla účinná – dovedl/a byste Vámi stanovený počet dní nějak zdůvodnit?
48. Čemu by měl opatrovník (průvodce) věnovat pozornost a čemu by se měl vyhnout, na co si dát pozor?
49. O čem důležitém jsme spolu nemluvili, a přesto by to mělo zaznít – napadá Vás něco?

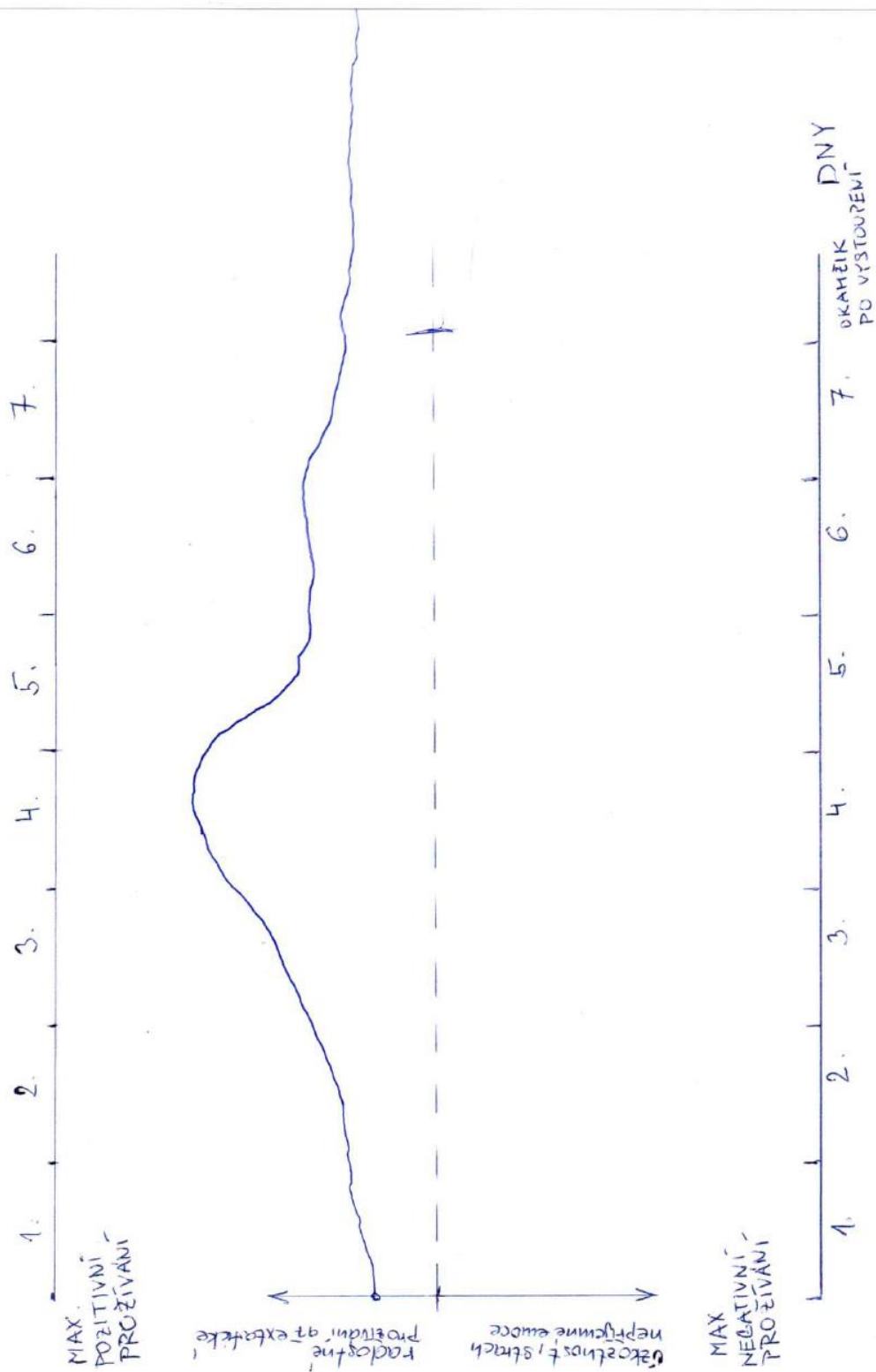
Příloha 2: Graf znázorňující průběh pobytu respondentna Racionalisty.



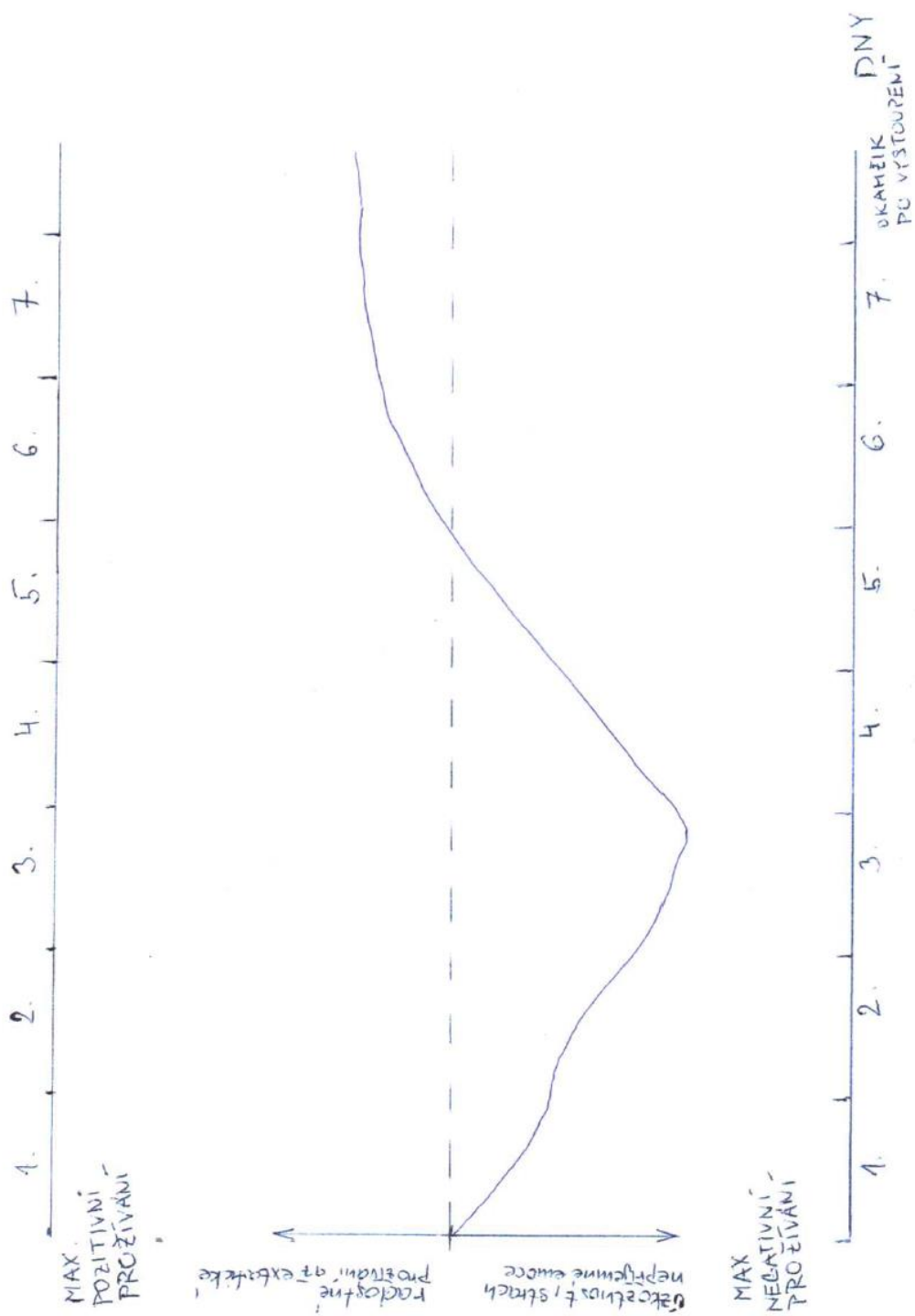
Příloha 3: Graf znázorňující průběh pobytu respondenta Hledače klidu.



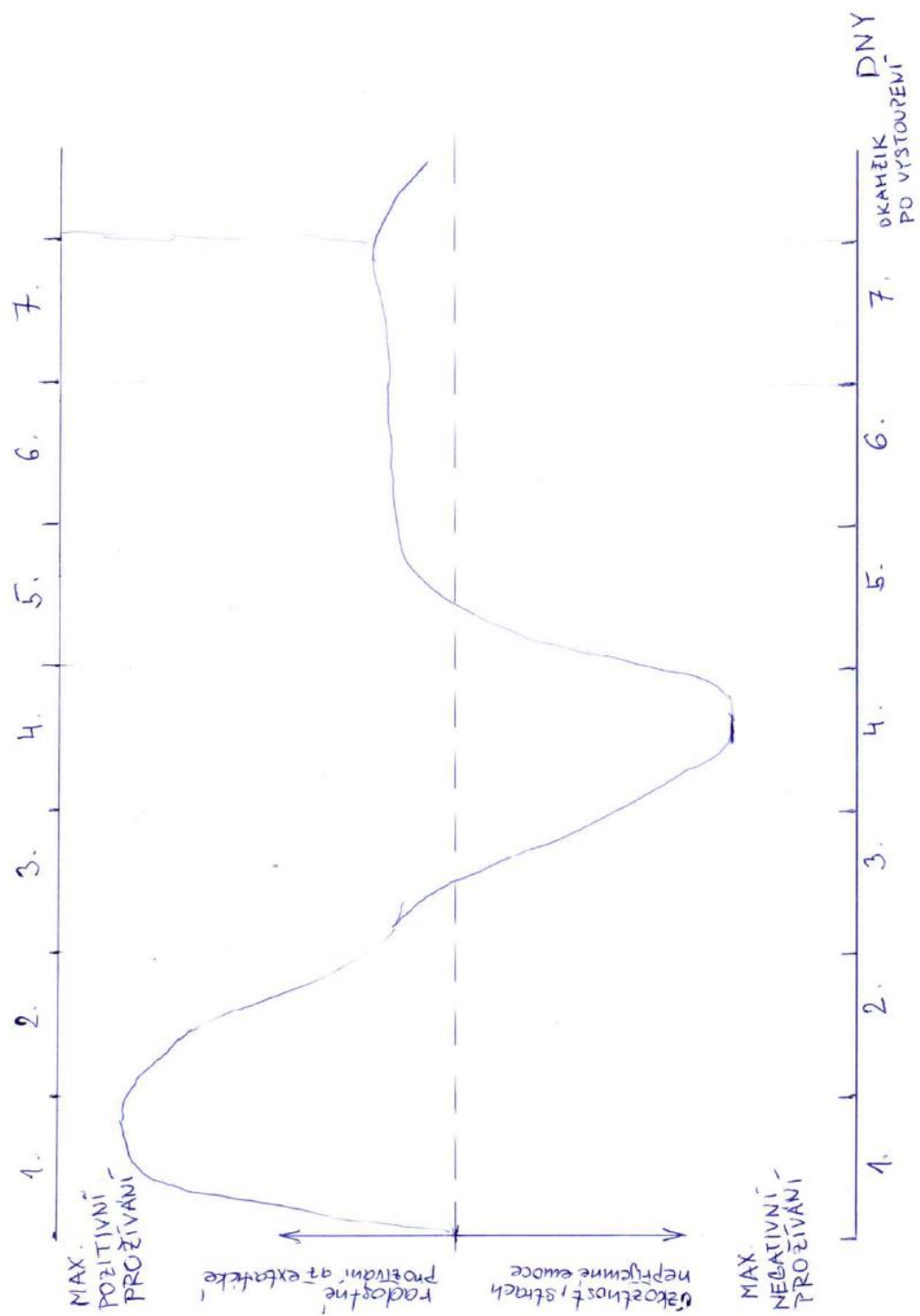
Příloha 4: Graf znázorňující průběh pobytu respondenta Čajovníka.



Příloha 5: Graf znázorňující průběh pobytu respondenta Pozorovatele.



Příloha 6: Graf znázorňující průběh pobytu respondenty Průkopnice.



Příloha 7: Zadání diplomové bakalářské práce.

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. MANDOVEC Václav	Sídliště Osvobození 623/10, Vyškov	F120639

TÉMA ČESKY:

Technika omezené zevní stimulace: možné změny a jejich trvalost v čase.

NÁZEV ANGLICKY:

Restricted environmental stimulation technique: possible changes and their permanence over time.

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Práce popíše možný vliv a trvalost změn u klientů po absolvování terapie tmou. Prostřednictvím kvalitativního přístupu (polostrukturovaných rozhovorů) budou popsány zkušenosti 6 až 10 klientů Beskydského rehabilitačního centra v Čeladné. Jedná se o respondenty, kteří absolvovali terapii se 7 denní časovou dotací. Rozhovory budou probíhat s 6 až 12 měsíčním odstupem po absolvování terapie. Osloveni budou ti klienti, kteří poskytli kontakt a byli obeznámeni s možností další spolupráce. Poté podepíší informovaný souhlas, který bude obsahovat všechny důležité aspekty, které umožní provést rozhovor a vytvořit jeho záznam. Data budou analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Výstupem práce bude zodpovězení základních otázek a to: jaký byl prožitek při terapii, jak tato zkušenost respondenty ovlivnila a jak vnímají přínos terapie s výše uvedeným odstupem.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Barabasz, A., F. (1993). Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation. New York: Springer-Verlag.
- Borrie, R. A. (1990). The use of restricted environmental stimulation therapy in treating addictive behaviors. International Journal of the Addictions, 25, 8, 995-1015.
- Cooper, D., Adams, H., Cohen, L. (1965). Personality changes after sensory deprivation. Journal of nervous and mental Disease, 140, 2, 103-118.
- Fryba, M. (1996). Psychologie zvládání života, aplikace metody abhidhamma. Brno: vydavatelství MU.
- Gannep, A. (1997). Přechodové rituály. Praha: Lidové noviny.
- Kalweit, H. (2006). Dunkeltherapie, léčba tmou a víze vnitřního světla. Praha: Eminent.
- Kaye, J. S. (2009). Isolation, sensory deprivation and sensory overload: History, research and interrogation policy, from the 1950s to the present day. National LawyersGuild review, 66, 1, 1-17.
- Plháčková, A. (2013). Spánek a snění. Praha: Portál.
- Suedfeld, P. (1980). Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications. New York: John Wiley and Sons.
- Suedfeld, P. (1999). Health and therapeutic applications of chamber and flotation restricted environmental stimulation therapy (REST). The International Journal of the Addictions, 14, 861-888.
- Šváb, L., Gross, J. (1965). Sensorická deprivace a její význam pro psychiatrickou problematiku. Výzkumný ústav psychiatrický, Praha, 4/65, 317-442.
- Urbiš, A., A. (2012). Terapie tmou. Frýdek-Místek: Alpress.
- Yalom, I., D. (2006). Existenciální psychoterapie. Praha: Portál.
- Zubek, J., P. (Ed). (1969). Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research. New York: Appleton-Century-Crofts.