



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Sebepoznávání v průběhu Terapie tmou

Vypracoval: Barbora Štindlová

Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 26. 4. 2018

.....

Barbora Štindlová

Abstrakt

Název práce: Sebepoznávání v průběhu Terapie tmou

Autor práce: Barbora Štindlová

Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

Počet stran: 77

Prezentovaná práce se zaměřuje na proces sebepoznávání v průběhu podstoupení metody Terapie tmou (TT). Teoretická část je věnována modernímu pojetí TT v České republice a zasazení této terapie do historického kontextu. V této části jsou rovněž popsány podmínky, průběh a účinky TT na lidskou psychiku a zdraví. Poslední úsek teoretické části je věnován sebepoznávání a oblastem s ním spojených. Cílem praktické části práce bylo zmapovat, jak absolventi TT vnímají a prožívají Pobyt ve tmě a zda jej dávají do souvislosti s lepším poznáním sebe samých a změnami v sebepojetí v relativně krátkém časovém odstupu po absolvování TT. Designem kvalitativního výzkumu je vícečetná případová studie. Data byla sbírána metodou polostrukturovaného interview s 8 respondenty krátce po ukončení TT. Data získaná prostřednictvím rozhovorů byla následně analyzována v procesu otevřeného kódování, jednotlivé kategorie jsou prezentovány technikou vyložení karet jak v jednotlivých kazuistikách, tak v jejich srovnání. Bylo zjištěno, že motivy k podstoupení TT, osobnostně rozvojové ukotvení a aktivity prováděné v průběhu TT do jisté míry určovaly prožitky a poznání respondentů, které získali během terapie. Respondenti se ve tmě zaměřovali na rekapitulaci svých životních zkušeností a vztahů, na základě čehož často docházelo k vyrovnání se s minulými prožitky či přehodnocení svých postojů a názorů. Poznání respondentů se dotýkala jejich dispozic, tělesného vnímání, vztahování se k druhým lidem či profesního směřování. Častým úkazem se jevila „mindfulness“ respondentů, kdy se během pobytu cítili být duchapřítomní, všímavější, „tady a teď“. U respondentů se během TT objevil nárůst sebepřijetí, sebedůvěry a akceptace druhých.

Klíčová slova: Terapie tmou, Chamber REST, omezená zevní stimulace, Sebepoznávání, Sebepojetí

Abstract

Title: Self-knowing proces during the Dark Therapy

Author: Barbora Štindlová

Supervisor: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

Number of pages: 77

Presented work focuses on the proces of self-knowing during the Dark Therapy (DT). The theoretical part is devoted to the modern concept of DT in the Czech Republic and the placement of this therapy into a historical kontext. This section also describes the conditions, course and effects of DT to human psyche and health.. The last section of the theoretical part devotes attention to self-knowing and associated areas. The aim of the practical part is to map out how DT graduates perceive and experience Stay in the dark and whether they relate to better self-knowledge and self-awareness in a relatively short time after graduation. The design of qualitative research is a multiple case study. The data were collected by a half-structured interview with 8 respondents shortly after DT. The data obtained through the interviews was subsequently analyzed in the open coding process, the individual categories are presented by the technique of unloading the cards both in the individual case studies and in their comparison. It was found that motives for DT, personality developmental anchorages and activities performed during DT to some degree determined the experiences and knowledge of the respondents they gained during therapy. Respondents focused in the dark on recapitulation of their life experiences and relationships, which often made it possible to deal with past experiences or rethink their attitudes and opinions. The knowledge of the respondents concerned their dispositions, physical perception, relationship with other people or professional orientation. Frequent evidence is the "mindfulness" of the respondents, who during the stay felt to be spiritually, more conscious, "here and now". Respondents showed an increase in self-acceptance, self-confidence and acceptance of others.

Key words: Dark therapy, Chamber REST, restricted enviromental stimulation, Self-knowledge, Self-concept

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Zdeňce Bajgarové, Ph.D. za trpělivost, ochotu a především za poskytování cenných rad a podnětů při zpracování mé práce. Dále bych chtěla poděkovat respondentům, za jejich ochotu zúčastnit se výzkumu a svěřit mi své mnohdy citlivé prožitky. Velmi si toho vážím. Také děkuji své rodině a přátelům za podporu při studiích a tvorbě této práce.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1. Terapie tmou (TT)	10
1.1 TT – terminologické vymezení	10
1.2 TT – historický kontext	10
1.2.1 Experimentálně výzkumný kontext	11
1.2.1.1 Chamber REST – zařazení a popis	12
1.2.1.2 Chamber REST – zahraniční výzkumy	12
1.2.2 Filosoficko spirituální kontext	14
1.2.2.1 Pojetí TT v bönismu	14
1.2.2.2 Pojetí TT v taoismu	15
1.2.2.3 Pojetí TT v jiných kulturách	15
1.2.2.4 Pojetí TT Dr. Kalweitem	15
1.3 TT v České republice	17
1.3.1 Pro koho je TT vhodná	17
1.3.2 Příprava na TT	17
1.3.3 Podmínky a průběh TT	18
1.3.3.1 Podmínky v Místě v srdci	19
1.3.4 Role opatrovníka	19
1.3.5 Ukončování TT	20
1.3.6 (Léčebné) účinky TT	21
1.3.6.1 Účinky na fyzické zdraví člověka	21
1.3.6.2 Účinky na psychiku člověka	21
2. Sebepoznávání	23
2.1 Osobnost a Jáství	23
2.2 Vymezení Sebepoznávání	24
2.3 „Stavební kameny“ procesu Sebepoznávání	25
2.4 Možné překážky na cestě sebepoznávání	25
2.5 Změny v Sebepojetí jako výsledek sebepoznávání	27
2.6 Sebepoznávání jako celoživotní proces	27

VÝZKUMNÁ ČÁST	29
3. Metodologie výzkumného šetření	29
3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	29
3.2 Přípravná fáze výzkumu	29
3.3 Realizace výzkumu	30
3.3.1 Výzkumná strategie a design	30
3.3.2 Kritéria kvality výzkumu	31
3.3.3 Výzkumný soubor	31
3.3.4 Etická otázka výzkumu	32
3.3.5 Metody sběru dat	32
3.3.6 Metody zpracování a analýzy dat	33
4. Výsledky výzkumu	35
4.1 Případové studie	35
4.2 Analýza mezi případy	61
5. Limity výzkumu	68
6. Diskuze	69
Závěr	72
Literatura	73
Přílohy	77

ÚVOD

Před více než třemi lety jsem při vyhledávání informací o zdravé stravě a půstech náhodně narazila na stránky Vladimíra Böhma a ihned mi spadl zrak na titulky „Chatky pro pobyt ve tmě“. Cítila jsem velký zájem dozvědět se více informací a po přečtení několika řádků jsem věděla, že chci tuto metodu rozhodně podstoupit. V tehdejší době nabízel zkušební pobyty jen na pár dní. Jelikož jsem byla zároveň trochu nedůvěřivá a nechtěla jsem tento proces podstoupit sama, navrhla jsem svému příteli, aby se zúčastnil se mnou víkendového pobytu ve tmě. A jelo se! Když jsme nedělního rána měli opustit chatku, můj přítel „vystřelil jak na pérkách“, aby už byl venku na čerstvém vzduchu a denním světle, zatímco já jsem byla přikrytá až přes hlavu dekou a odmítala jsem vylézt. Věděla jsem, že se do TMY rozhodně vrátím. Rok poté jsem cítila velkou potřebu utéci od všech zatěžujících faktorů, vyskytujících se v mém životě, a ihned jsem si vyhledala volná místa na pobyt. Naštěstí se na poslední chvíli jedna chatka se jménem „Poustevna“ uvolnila, a přestože na pouhé čtyři dny, neváhala jsem ani minutu a s patričním nadšením se vydala do malé visky, nesoucí název Kobylničky, nedaleko Prostějova, podruhé. Čtyři dny, však „uběhly rychle jako voda“ a já jsem cítila, že bych potřebovala strávit o samotě a ve tmě rozhodně delší dobu. Když píšete tyto řádky, není to ani týden po ukončení mého týdenního pobytu ve tmě a moje slova před východem na světlo?: „Já nikam nechci!“ Myslím si, že tato slova mluví za vše. Avšak aby to nebylo pochopeno špatně, rozhodně jsem nezažívala pouze úžasné chvíle plné pohody. Naopak některé okamžiky byly opravdu náročné, plné strachu, hrůzy a třesavky. Posledních pár let docházím opětovně k uvědomění, že prožitky, které mi umožnily hlubší pochopení sebe sama a světa kolem mě, se spíše svou kvalitou řadí mezi nepříjemné nežli příjemné. Velkou roli v tom, že mi bylo umožněno těchto poznání dosáhnout, hraje skutečnost, že jsem se nebála se do sebe ponořit a přiznat si určité vnitřní obsahy a procesy, které se mi nelíbily. V tomto podle mého názoru tkví tajemství úspěchu. Myslím si, že žádná metoda nám neumožní dosáhnout poznání, pokud to sami nedovolíme, avšak můžeme zvolit takovou, která nám bude nápomocná na cestě k němu. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že *Terapie tmou* toto kritérium bezesporu splňuje.

Prezentovaná práce se zaměřuje na proces sebepoznávání v průběhu podstoupení metody Terapie tmou (TT). V teoretické části této práce se zaměřuji na moderní pojetí TT v České republice, a dávám ho do souvislosti s historickým kontextem této metody. Následně popisuji podmínky, průběh, účinky této terapie, a předkládám výzkumná zjištění, která byla dosud zaznamenána v souvislosti s touto metodou na území ČR. Důležitou součástí je rovněž popis práce opatrovníka, jenž ovlivňuje prožívání účastníků TT. V posledním úseku teoretické části se zabývám sebepoznáváním, kdy se zaměřuji na oblasti s ním spojené. Ve výzkumné části se zaměřuji, jak už je jednoznačně řečeno v názvu práce, zejména na sebepoznávání jednotlivých respondentů během absolvování TT. Jako výzkumný materiál mi neslouží pouze polostrukturované rozhovory provedené po absolvování TT s respondenty, ale také jejich deníky psané v průběhu tohoto procesu. V diskuzi pak dávám do souvislosti a porovnávám mnou získané výsledky s výsledky jiných studií. Důvodem vypracování této bakalářské práce je především zmapovat prožívání účastníků TT a zjistit, zdali toto prožívání souvisí s prohloubením pochopení sebe samých, tedy se sebepoznáváním.

1. TERAPIE TMOU

1.1 Terapie tmou – terminologické vymezení

Termín Terapie tmou (TT) vznikl na území České republiky díky práci Dr. Urbiše, který se inspiroval dílem Kalweita (2006), jenž používá termín Dunkeltherapie. Během tohoto pobytu se osoba nachází v prostředí absolutní tmy, v bezpečném, jednoduše zařízeném prostředí. V případě Beskydského rehabilitačního centra má klient po celou dobu zajištěnu i terapeutickou podporu (Kupka, Malůš, Kavková, & Němčík, 2014). Přestože se Urbiš zásadně inspiroval dílem Kalweita, na rozdíl od něj zaměřuje pozornost především na komplexní vliv TT na zdraví člověka s ohledem na prevenci, léčbu i rehabilitaci civilizačních chorob (tamtéž). Ostatní poskytovatelé TT neboli „Pobytů ve tmě“ na území ČR, nabízí tuto metodu ve spojitosti s různým zaměřením a podmínky pobytu se více či méně u jednotlivých poskytovatelů liší.

Obecně však TT lze definovat takto:

„Terapie tmou patří k archaickým metodám sebepoznání. Vychází jak z původní tibetské tradice yantig, tak z principu sensorické deprivace. Temnota, ticho a izolace zesilují nevědomé procesy a vedou k pochopení deformace běžných pocitů i myšlení. Nepřítomnost vnějších podnětů vyvolává nezvyklé duševní, energetické i spirituální zkušenosti. Metoda je také založena na principu izolace, kdy se nachází jedinec v uzavřeném prostoru v podmínkách absolutní tmy, se zajištěním všech jeho potřeb z hlediska výživy a osobní hygieny“ (Urbiš, 2012, úvod knihy).

1.2 Terapie tmou – Historický kontext

Terapie tmou je všeobecně považována za metodu s dlouhou minulostí, avšak krátkou historií. Její kořeny sahají do dvou oblastí, které vznikly a působily zcela nezávisle na sobě, oblast experimentálně-výzkumná a oblast filosoficko-spirituální (Havelková, 2015). Experimentálně – výzkumný kontext směřuje k vědeckému zkoumání sensorické deprivace a působení technik omezené zevní stimulace. V této práci se mou oblastí zájmu stává především technika „Chamber REST“, která je považována za obdobu TT. Někteří autoři ji dokonce považují za synonymum TT (Kupka, Malůš, Kavková, & Řehan, 2012). Dále ji zasazují do filosoficko-spirituálního kontextu, který přibližuje pojetí TT v různých náboženstvích, filosofických školách a kulturách. Zaměřují se na předbuddhistické náboženství

bönismus, dále filosofickou školu taoismus a pojetí TT Dr. Holgerem Kalweitem, jenž prosadil, a taktéž proslavil v obdobné verzi buddhistickou praxi Yantig v Evropě a nazval ji Dunkeltherapie. Nutno podotknout, že praktické provedení TT se jeví u většiny zmíněných praktik jako velmi podobné, ne – li stejné, avšak hlavní myšlenky spojené s jednotlivými kontexty se liší. Výjimku, co se týče praktického provedení, tvoří část spadající do filosoficko – spirituálního kontextu, která popisuje pojetí TT v různých kulturách.

1.2.1 Experimentálně výzkumný kontext

S počátky zahraničních výzkumů sensorické deprivace jsou spojovány zejména jména John Petr Zubek a Donald Hebb. Kanadán slovenského původu J. P. Zubek započal výzkum sensorické deprivace společně s D. Hebbem v 60. letech 20. století a ve svém bádání se soustředil především na vliv sensorické deprivace na chování a prožívání člověka (Malůš, 2014). Zubek (1969) definuje sensorickou deprivaci jako řadu experimentálních situací, které vedou k izolaci pokusné osoby od jejího přirozeného prostředí. Dochází tak k redukci, snížení, vyřazení nebo zjednotvárnění podnětů vizuálních, auditivních a taktilních. Pokusné experimenty J. P. Zubka by se v dnešní době mohly zařadit do kategorie „Chamber REST“, což je vlastně sensorická deprivace ve speciálně upravené místnosti (Urbiš, 2017). Na Zubkově práci se dlouhodobě podílel Peter Suedefeld, který je v dnešní době dle dr. Malůše největším světovým odborníkem na oblast REST (Pekař, 2015). Právě on totiž poprvé použil termín REST = Restricted environmental stimulation technique (Suedefeld, 1980).

Pouze velmi stručně nastíním provedení prvních experimentů. Probandi (většinou studenti, kteří dostávali za účast v experimentu finanční odměnu) buďto byli připoutáni k lůžku, nebo měli možnost volného pohybu po místnosti. Taktéž ostatní podmínky variovaly. Doba trvání se pohybovala od několika hodin až po dny. V některých případech se dokonce probandi nacházeli v mírně osvětlené místnosti a byly jim nasazovány rukavice kvůli omezení taktilních podnětů. U respondentů po ukončení experimentu nebyly zaznamenány žádné závažné potíže související s jejich duševním zdravím, tedy veškeré potíže neměly trvalejší charakter (Zubek, 1969). Dle Suedfelda (1980) byly negativní jevy charakterizované halucinacemi, úzkostí, neklidem a dalšími znaky méně intenzivní, pokud bylo probandům umožněno být v kontaktu s výzkumníkem nebo jinou pověřenou osobou.

S tuzemským výzkumným badáním sensorické deprivace jsou spojena především jména Jan Gross a Ludvík Šváb. Prof. Jan Gross byl lékař židovského původu, který byl od 16 let uvězněn v koncentračním táboře, a poté dlouhodobě léčen pro plicní tuberkulózu. Promoval na bratislavské lékařské fakultě roku 1953. Od r. 1960 pracoval ve Výzkumném ústavu psychiatrickém v Praze, kde se věnoval s dr. Ludvíkem Švábem výzkumu sensorické a sociální deprivace (Hosák, 2007).

1.2.1.1 Chamber REST – Zařazení a popis

Při podstoupení varianty Chamber REST se jedinec nachází v prostředí snížené stimulace (tma, ticho, samota). Takové prostředí většinou nabízí malá místnost, velmi jednoduše a útulně zařízená, kde má respondent k dispozici postel, křeslo, a v některých případech i cvičební pomůcky. V místnosti se zpravidla nachází sociální zařízení. Jídlo a pití jsou člověku poskytovány dle jeho potřeb. Je důležité, aby místnost byla dostatečně izolována z hlediska průniku světla (úplná tma) a zvuku. Jedinec zpravidla v tomto prostoru zůstává 24h či déle a je navštěvován terapeutem (Malůš, 2014). Další možností je kratší pobyt v prostoru, který není světelně ani zvukově izolovaný, avšak k dosažení ticha a tmy jsou použity speciální brýle a sluchátka. Méně než 10% jedinců však přeruší pobyt na základě nepříjemných prožitků před uplynutím doby 24 hodin (Suedfeld, 1980).

1.2.1.2 Chamber REST – Zahraniční výzkumy

V této oblasti byla provedena již řada výzkumů, které měly odhalit působení této metody na lidskou psychiku či zdraví, tedy zjistit její efektivitu. Zaměřuji se na výzkumy provedené v zahraničí, jelikož tuzemské výzkumy budu zmiňovat v jiné kapitole této práce.

Adams (1988) výzkumně zaměřil svoji pozornost na účinky této metody na jedince se sklonem k zneužívání návykových látek. Bylo zjištěno, že po absolvování prožívají negativní emoce vyvolané stresem s menší intenzitou. Dále na základě opakovaných výzkumů prohlašuje, že metoda REST zvyšuje **sebeříjetí, sebeúctu a well – being**. Další významnou studií spojenou se závislostmi je zjištění Sudefelda a Baker – Brownové (1987), kdy použití 24 hodinové Chamber REST spolu s udílením rad a sdílením ze strany pacienta se jeví jako nejúčinnější a došlo k **omezení závislosti** o 30 – 70% a to v časovém období 6 až 12 měsíců po skončení léčby. Adams, Cooper a Scott (1988, s. 68) tuto metodu považují za „klinicky efektivní,

jednoduchou, lehce aplikovatelnou v rámci léčení i prevence, bez rizik i nežádoucích účinků – a to i v případě jiných závislostí než alkoholu.“

Úspěch metoda Chamber REST sklízí i u **změn ve stravování**, zejména u jedinců, kteří mají sklon k přejídání. Jedinec je působením této metody více vnímavý vůči svému tělu a prožívání, a stává se tak méně zatížený obrannými mechanismy. Lépe si uvědomuje vlastní emocionální vzorce, což je východisko možného přerušení návykového chování (Borrie, 1990). Může to taktéž souviset s výroky Urbíše (2012) a Kalweita (2006), kdy se u klientů může vyskytovat mírná nechuť k jídlu v relativně krátké časové době po zahájení pobytu. Také dle Suedfelda (1999) může tato metoda společně s dalším terapeutickým souběžným působením příznivě ovlivňovat **změny postojů a návyků**, které jsou pro dotyčného problematické v souvislosti se závislostním chováním (jídelní návyky, kouření, zneužívání alkoholu a jiných drog).

Opakovaně se potvrzuje, že varianta Chamber REST má vliv na **kognitivní funkce**. Norlander, Kjellgren a Archer (2003) ve svém výzkumu porovnávají účinky této metody s metodou Flotation REST, která umožňuje zlepšit výkon při tvořivém divergentním myšlení, přičemž varianta Chamber REST **zlepšuje učení a vybavení si naučeného**. Také umožňuje zlepšení realistického myšlení s ohledem na řešení praktických problémů (Suedfeld, 1987). Také Cooper a Adams (1988) uvádějí, že navození relaxace během REST napomáhá větší **otevřenosti vůči novému** a tedy i učení. Totéž potvrzuje i Kupka (2012).

Dále je možné na poli vědy nalézt i výzkumy, jejichž výsledky se nachází v protipólech. Zde uvádím výzkum Ludwiga a Starka (1973), kteří uvedli, že u některých pacientů bylo možné sledovat **snížení výskytu psychotických symptomů** a dosažení stability vzhledem k okolnímu prostředí. Celkově snášeli dobře podmínky sensorické deprivace, které se blížily současnému pojetí Chamber REST. Oproti tomuto stojí podstatně novější studie Masona a Bradyho (2009), dle kterých může za určitých okolností sensorická deprivace vyvolávat změněný stav vědomí blízký **psychotické reakci**, a to obzvláště u psychotických jedinců. Podmínky experimentu byly taktéž podobné variantě Chamber REST.

V další studii zkoumající vliv omezené zevní stimulace na sebehodnocení bylo vybráno 32 mužů, kteří byli rozděleni na 16 spíše abstraktně a 16 spíše konkrétně uvažujících dle výsledků testu Sentence completion (doplňování vět) a metody Index

of adjustment and values – IAV (metoda zjišťující sebehodnocení a rozdíl mezi ideálním a reálným já). Tito jedinci zůstávali tři a půl hodiny v prostředí Chamber REST. Dále byla vytvořena nahrávka se sdělením navrženým tak, aby pozitivně ovlivňovalo sebehodnocení. Respondenti měli omezené zrakové vnímání pomocí Ganzfeldových brýlí a taktilní čítí pomocí návleků na ruce. Účastníci experimentu byli informováni, že se jedná o studii zabývající se pobytem ve vesmírné lodi, přičemž polovina z nich se nacházela v prostředí Chamber REST, a druhou polovinu tvořila kontrolní skupina. Na konci sezení bylo reprodukováno sdělení, a po následující půlhodině proveden znovu test IAV. Vyhodnocení poukázalo na **statisticky významné navýšení sebehodnocení** (Hewitt & Rule, 1968 in Kupka, Maluš, Kavková, & Němčík, 2014). Ukazuje se rovněž, že REST má pozitivní vliv na klientovo **sebepojetí i sebpřijetí** (Hewitt & Rule, 1968; Cooper, 1988).

1.2.2. Filosoficko – spirituální kontext

Lidé v mnoha kulturách se uchýlovali do tmy od nepaměti. Avšak kdy a kde vznikla tato praktika, a v jakém provedení byla následně realizována, je dnes již nedohledatelné. Dle Kalweita (2006) se Terapie tmou v nejrůznějších variacích provádí především v Japonsku, Indii a Tibetu. Využívá se k podpoře návratu do vlastního nitra ve všech kontemplativních terapiích a metodách usilujících o sebepoznání. Nepřetržitá noc znamená radikální konfrontaci se sebou samým (tamtéž).

1.2.2.1 Pojetí TT v bönismu

Bön je předbuddhistické tibetské náboženství, v němž se meditace ve tmě nazývá Yantig, patřící do meditačního systému dzogčen (Kalweit, 2006). Rinpoche (2002), učitel bönu, jenž dosáhl nejvyššího stupně na bönistické klášterní univerzitě v Menri, uvádí, že poté co byl praktikující dzogčenu uveden mistrem do přirozeného stavu mysli, je učen praktice překračování – Tögal. Tato praktika zahrnuje, mimo jiné, pobyt v temném ústraní a je zaměřená na harmonizaci všech pěti elementů. V tibetské tradici se totiž pět elementů – voda, vzduch, země, oheň a prostor – považuje za podstatu všech věcí a dění. V jedné z praktik předepsaných pro tmavé ústraní praktikující používá pět poloh, jednu pro každý element, k otevření jednotlivých kanálů v těle, čímž ovlivňuje tok prány (energie proudící vším, co existuje). V tmavém ústraní stráví praktikující měsíce v místnosti nebo jeskyni, do níž nevstupuje ani

nejmenší světlo. Pokud praktikující zůstává v temném ústraní v přirozeném stavu, jednotlivé elementy se dostávají do rovnováhy (tamtéž).

1.2.2.2. Pojetí TT v taoismu

V taoistické tradici jsou jeskyně k pobytům ve tmě využívány napříč staletími. V Tao představuje meditace a držení půstu v jeskyni konečnou cestu duchovní praxe. Jeskyně jsou pokládány za matku Země, a tedy i energetických proudů. Tao říká: „Když vstoupíš do tmy a ta se stane úplnou, temnota se brzy přemění na světlo“ (Chia, 2002, s. 2). Chia (2002), taoistický mistr, dále vysvětluje působení tmy tak, že naše mysl a duše začínají volně bloudit v obrovské říši psychických a spirituálních zkušeností. Když člověk vstoupí do tohoto primárního stavu nebo síly, je znovu spojen s pravým já a božstvím skrytém uvnitř. Doslova je veden universální energií. Člověk se navrácí zpět do lůna jako zámostek naší originální struktury a do původní temnoty přírody. Úplná tma hluboce změní smyslové vnímání našeho těla/mozku. Dle Chii (tamtéž) nakonec v sobě probudíme uvědomění „Zdroje“, ducha, duše.

1.2.2.3. Pojetí TT v jiných kulturách

Kalweit (2006) ve své knize uvádí příklady různých kultur a jejich způsoby provedení této metody, které jsou opravdu rozmanité. Pobyt ve tmě praktikovali různými způsoby kolumbijští indiáni kmene Kogi, irští proroci, severoameričtí indiáni z Velkých planin, Etrusci, Římané a Italici z rozličných důvodů. Často se však jednalo o hledání různých vizí, prorockých inspirací či zkušenost s iniciací smrti. V moderních japonských terapiích slouží TT jako pomocný terapeutický prostředek, kdy se klient během terapeutického rozhovoru nachází v temnotě z důvodu toho, aby se mohl lépe soustředit na své vnitřní stavy a došlo tak k odkrytí nevědomých obsahů.

1.2.2.4. Pojetí TT Dr. Kalweitem

Přestože TT, které se Kalweit ve svém domě věnuje již několik let, není v přímé souvislosti s vědomím a technikou, která je s tímto spojována v Asii, jeho prvotní zkušenosti v této souvislosti byly a ovlivnily způsob poskytování této metody v západním světě. Poprvé se s **Dunkelterapií**, jak ji nazývá, setkal v maličkém samostatném království Lo Mustang, nacházející se v Nepálu, kde strávil devětačtyřicet dní. Druhý pobyt absolvoval v himalájském Kinnaueru, poblíž kláštera Tabo. Zdůrazňuje však, že klientům v žádném případě nesmíme předkládat tibetský

buddhismus ani žádné jiné terapie, jelikož v temnotě je temnota sama terapeutem (Kalweit, 2006).

Kalweit (2006, s. 18) pojímá TT jako „globální terapii, která se nezabývá jednotlivými problémy, nýbrž klienta spontánně spojuje s veškerým životem a umožňuje mu poznání trojdílné struktury našeho bytí: (fyzická) příroda, (psychická) energie, (duchovní) esence.“

Působení TT na člověka, dle Kalweita, vystihuje níže uvedený text z jeho knihy: „V temnotě člověk cestuje sám a bez mapy větvovím duše – po větvích ke kmeni a dolů ke kořenům. Temnota je katalyzátor, který uvolňuje křečovitá sevření, vhání svěží vánek do husté spleti větví. Temnota zrcadlí prastav duše, poukazuje na něj čtyřicet hodin denně, a tak dříve nebo později naší duševní houštině nezbude nic jiného než se před touto neustálou průzračností a jednoduchostí sklonit a pomalu se jimi nechat pohltit...Světlý všední den se svými četnými svody nás nepustí do hlubiny bytí“ (Kalweit, 2006, s. 107).

Dle Kalweita „lidé nejrůznějšího založení intuitivně ihned vědí, že temnota je silné povzbuzení pro sebepoznání...snad poprvé zcela zřetelně zahlédneme pravý svět“ (Kalweit, 2006, s. 17). Sebeoznání nám má zprostředkovat zkušenost prázdnoty (NeJá), přičemž se musíme zřeknout cílené analýzy, jelikož předpokladem pro sebepoznání je vyhnout se touze po poznání. Stav NeJá umožňuje odpoutání se od našeho Já, tedy vnímáme, že naše Já je pouze jakási maska, kterou si nasazujeme. Poznání, že žádné Já neexistuje, je jedním ze tří základních předpokladů, ze kterých TT vychází. Z Kalweitova hlediska je tma vnímána jako prostředek k **rozpuštění** našich **návyků, názorů, sebeobrazů a tělesného já**. Dále je o pocitech prázdnoty, se kterými je třeba se vyrovnat, a na základě toho si uvědomit, že pouze v této prázdnotě je možné objevit plnost (Kalweit, 2006). Ve výše zmíněném textu je velmi patrný odkaz na tibetský buddhismus, ve kterém by během praktikování meditace mělo dojít k rozpuštění Já. Z Kalweitových slov je zřejmé, že pojímá **sebeoznávání** jako **způsob odpoutávání se od svého Já**, přičemž dochází k možnosti nazírání na svou pravou podstatu bytí.

1.3 Terapie tmou v České republice

1.3.1 Pro koho je TT vhodná

Přestože je TT určená pro každou osobu, která splňuje níže zmíněné podmínky ohledně psychického a fyzického zdraví, Urbiš (2012) vymezuje specifické skupiny lidí, pro které je tato terapie určená obzvlášť. Jedná se o osoby žijící v trvalém napětí, přetížení a jiných náročných podmínkách. Tedy je vhodná pro manažery, politiky, osoby trpící syndromem vyhoření, hasiče, záchranáře, policisty a zaměstnance podobných profesí, jelikož zvyšuje odolnost proti působení zátěže a působí regeneračně na psychiku člověka. Rovněž je také vhodná pro osoby pracující v nepřetržitých provozech, s únavovým syndromem, v prekancerózním stádiu, osoby ohrožené ischemickou chorobou srdeční a cévní mozkovou příhodou. Umožňuje zpracovávat některé nežádoucí impulzy sexuálního, hostilního nebo agresivního obsahu (tamtéž). Z celkového hlediska je však vhodná pro širokou škálu osob a o léčebných účincích této terapie se budu zmiňovat v jiné kapitole této práce.

1.3.2 Příprava na TT

V následujícím textu se odkazují na Böhma (2017), který ve své knize popisuje důležité kroky, které by měly být vykonány před nástupem na pobyt. Jedná se o učinění rozhodnutí, zdali je správné informovat své blízké okolí, vyjma těch nejbližších (rodina, se kterou dotyčný žije), o záměru podstoupit TT. Lidé, kteří nejsou nakloněni „spirituálně objevitelským“ metodám, by nemuseli toto rozhodnutí chápat, a proto je lepší si mnohdy ponechat tuto informaci pro sebe. Avšak v případě nejbližších je tomu právě naopak. Je důležité obeznámit svou rodinu s průběhem této metody a ujistit ji, že se účastník TT bude nacházet v bezpečí a může kdykoliv pobyt ukončit. Dále je v zájmu klienta, aby si dal „do pořádku“ všechny osobní věci a připravil se být „offline“. Tento krok je důležitý jednak k tomu, aby se mohl ve tmě věnovat sám sobě a nezatěžoval se nesplněnými pracovními povinnostmi a obavami, zdali před odjezdem učinil vše, co měl. Dále pak z důvodu toho, aby po návratu nebyl zatížen nevyřešenými povinnostmi a mohl se pozvolna vrátit k běžnému pracovnímu tempu (Urbiš, 2012). Böhma (2017) také prohlašuje, že je přirozené cítit před pobytem napětí, avšak nemělo by se podléhat obavám a věřit, že po zhasnutí se strachy rozplynou.

1.3.3. Podmínky a průběh TT v ČR

Jelikož se podmínky a průběh TT u jednotlivých poskytovatelů liší, rozhodla jsem se, že budu vycházet z popisu Urbiše (2012), který je patronem Beskydského rehabilitačního centra (BRC) v Čeladné, což je jediné odborné centrum poskytující TT v ČR, a také z poznatků Malúše a Kupky (2012,2014), kteří s ním úzce spolupracují. Zmíním se však i o Böhmovi, jenž rovněž poskytuje TT a na základě jeho souhlasu mi bylo umožněno realizovat svůj výzkum prováděním rozhovorů s osobami, které ji u něj absolvovali. Z tohoto důvodu se mi jeví jako důležité uvést několik informací o jeho způsobu poskytování TT.

Mezi základní podmínky pro absolvování TT se především řadí **dobrovolnost** a **duševní zdraví**. Pouze ve výjimečných případech, na základě pečlivého lékařského posouzení, lze umožnit osobě s duševním onemocněním Pobyt ve tmě. Ve většině případů tedy každý klient musí vyplnit formulář, ve kterém stvrzuje, že pobyt postupuje na základě svého vlastního rozhodnutí, a taktéž v současnosti nevykazuje žádné psychopatologické reakce, není medikován psychofarmaky a nezaznamenává žádné výraznější fyzické obtíže. Každý klient má v průběhu pobytu k dispozici terapeuta – opatrovníka, s nímž může sdílet své prožitky nebo aktuální témata, kterými se zabývá. Délka rozhovoru se ve většině případů pohybuje okolo jedné hodiny za den (Kupka, Maluš, Kavková, & Němčík, 2014). Schopnosti, kterými by terapeut (opatrovník) měl disponovat a jakými zásadami se řídit, budu popisovat níže. Dle Urbiše (2012) by taktéž každý zájemce o TT měl před nástupem na pobyt podstoupit vyšetření u psychologa, který má osobní zkušenost s dlouhodobým pobytem a velmi dobře se tedy orientuje v dané oblasti. Avšak ani u jednoho z respondentů mého výzkumu nedošlo k vyšetření psychologem.

Na začátku pobytu je každý účastník detailně seznámen s prostředím, ve kterém bude trávit dohodnutý čas terapie. Je mu vysvětleno, jak se ovládají důležitá zařízení, které může nebo by mohl během pobytu potřebovat. Jedná se například o způsob přivolání opatrovníka v případě potřeby nebo ovládání ventilátoru. Klíče od dveří chatky má k dispozici jak klient, tak opatrovník a osoba donášející klientovi jídlo. Každý účastník může svůj pobyt kdykoliv přerušit (Kupka, Maluš, Kavková, & Němčík, 2014; Böhm, 2017). U pobytů poskytovaných Böhmem (2017) si každý účastník zahajuje terapii sám zhasnutím světla. Rovněž má tak možnost kdykoliv svůj pobyt ukončit jeho rozsvícením.

1.3.3.1 Podmínky v Místě v srdci

Chatky pro Pobyt ve tmě poskytované Böhmem v Místě v srdci, jsou podpořené dle jeho slov (Böhm, 2017, s. 89) „přírodními elementy a jejich energií“. Jedná se o elementy Země, Vzduchu a Vody, podle kterých taktéž nesou název. Poslední chatka má přísun pouze studené vody a proto nese jméno Poustevna Strom života. Zájemce si tedy může vybrat tu, ve které se bude cítit nejpříjemněji. Každá z nich disponuje určitými ojedinelostmi oproti těm ostatním. Je jim však společné, že všechny jsou vybaveny matrací na spaní, koupelnou s WC, prostorem pro odložení potřebných věcí a cvičení, sešitem s tužkou pro psaní poznámek, zařízením pro výměnu vzduchu, lampičkou, baterkou a topením. Míra zvukotěsnosti se u každé z chatek liší, avšak jsou situovány na okraji vesnice u lesa. Z tohoto důvodu je možné zaslechnout pouze zvuky přírody, popřípadě letadla či střelbu tamních myslivců. Böhm taktéž nabízí užívání přehrávače během pobytu, přičemž si každý účastník může přinést své vlastní nahrávky. Jím poskytované nahrávky zahrnují přednášku o Kabale, Čtyři dohody a meditační hudbu. Účastníci si mohou dovézt vlastní hudební nástroje, případně si vypůjčit šamanský buben od opatrovnice Anky. Jídlo se domlouvá s každým účastníkem individuálně, dle jeho potřeb, vždy na jeden den dopředu. Böhm taktéž umožňuje svým klientům se postit nebo si přivést vlastní jídlo. Voda je účastníkům k dispozici neustále. Mají však možnost každý den dostat termosku s čajem či kávou (Böhm, 2017).

1.3.4 Role opatrovníka (terapeuta)

Přestože Urbiš (2012) s označením opatrovník úplně nesouhlasí, pracovní ho používá. Avšak dle jeho slov by opatrovník „neměl klienta opatrovat, ale doprovázet na jeho cestě temnotou“ (Urbiš, 2012, s. 102). Já ve své práci používám především termín opatrovník, přestože je možné tuto roli nazvat taktéž jako terapeut, průvodce nebo temnotník.

Opatrovník hraje v průběhu terapie klíčovou roli a z tohoto důvodu je nezbytné, aby disponoval určitými kompetencemi. Jeví se jako vhodné, aby uchazeči o tento post podstoupili řádný výcvik a přípravu. Ve Tmě se klienti zabývají mnoha psychickými a fyzickými problémy, přičemž neodborné vedení by mohlo klienta poškodit. Základem kvalitní a zodpovědné terapie je dodržování pravidla: **Primum non nocere** (především neuškodit). Způsob chování, vyjadřování opatrovníka

ovlivňuje klientovo prožívání a vyrovnávání se s určitými osobními záležitostmi a překážkami, které jsou mu stavěny do cesty během terapie. Musí tedy vykazovat určité charakteristické schopnosti. Jako velmi důležité se jeví **autenticita, akceptace klienta a schopnost empatie**. Nezbytná je rovněž osobní **zralost, vnitřní stabilita, vyšší frustrační tolerance** a rozsáhlé teoretické znalost terapeuta. Nejdůležitějším předpokladem je však **vlastní zkušenost terapeuta s pobyty ve tmě** (Urbiš, 2012).

Klient je považován za rovnocenného partnera a cílem rozhovoru mezi ním a opatrovníkem by mělo být, aby se soustředil na své aktuální prožitky a lépe jim tak porozuměl. Během terapie není neobvyklé, že se klientův stav zhorší a prožívá krize, ať už psychického (úzkost, deprese), nebo fyzického (bolesti) charakteru. Z tohoto důvodu by měl opatrovník být klientovi nápomocen v překonání těchto nepříjemných stavů. Toto spoluprožívání negativních emocí však může u opatrovníka vést k syndromu vyhoření. Proto je nezbytné, aby zařadil do svého života osobní psychohygienu (Urbiš, 2012).

1.3.5 Ukončování TT

Klient je před zahájením pobytu informován o způsobu ukončování terapie, ať už by tak chtěl učinit v průběhu, nebo na konci pobytu. Den před výstupem je znovu obeznámen s postupem (Malůš, 2014). V případě BRC a Místa v srdci se postup v určitých znacích liší, avšak hlavní pravidla zůstávají zachovány. Klient je tedy ve výstupní den ráno informován, že je čas pomalu se připravovat na návrat na světlo. Nejprve je mu puštěn malý proud světla do místnosti, ve které se nachází. Klient je obeznámen, že by se neměl dívat přímo do tohoto světla a postupně si na něj přivyká. Po celou dobu by s ním měl opatrovník komunikovat o příjemnosti zvoleného tempa, jelikož se postupně zvětšuje přísun světla. Jakmile se klient cítí připraven, může vyjít ven z chatky, vily a pomalu se „rozkoukávat“. Často se jedná o silný zážitek, kdy jsou proječovány emoce radosti, dojetí, vděčnosti, lásky (Malůš, 2014 a má vlastní zkušenost s průběhem v Místě v srdci a reakcemi účastníků, které jsem po východu měla možnost spatřit).

Mezi nepříjemnosti, které se mohou objevit, patří často **motání hlavy, ztráta rovnováhy, koordinace a nevolnost**. Z tohoto důvodu je důležité, aby klient často pil a volil pomalé tempo při chůzi. V případě BRC by měl mít po dostatečně dlouhou dobu po výstupu na očích sluneční brýle (Malůš, 2014). Dle Urbiše (2012) by se

minimálně několik hodin po výstupu neměl řídit automobil. Může se také dostavit pocit „přetížení zevními podněty“. Ta může být environmentálního či sociálního charakteru. Z tohoto důvodu je často vhodné zvolit strávení dne po ukončení terapie o samotě a dopřát si tak pozvolnou adaptaci (Malůš, 2014).

1.3.6 (Léčebné) účinky TT

V této kapitole se zaměřuji na účinky TT zaznamenané českými badateli dané oblasti. Dle Urbiše (2012, s. 206) se tma „jeví jako naprosto úžasný fenomén, významný léčebný faktor a nesmírně účinná metoda regenerace organismu“. Jelikož má tato metoda vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka, rozdělují tak její působení podle těchto dvou složek.

1.3.6.1 Účinky na fyzické zdraví člověka

Z Urbišových (2012) poznatků, které získal během své praxe opatrovníka, plyne, že TT nabízí klientům uvolnění z napětí vytvářeného okolním prostředím a umožňuje spuštění řady léčebných procesů. K této regeneraci organismu dochází na základě změn, které jsou hormonálního a fyziologického charakteru. U naprosté většiny klientů dochází po týdenním pobytu k subjektivně prožívanému **nárůstu energie**. Klienti se tedy cítí „**nabuzenější**“ a **silnější**. Výrazný účinek má TT taktéž na kardiovaskulární systém, kdy dochází u klientů ke **snížení tlaku**, s čímž zřejmě souvisí rovněž zaznamenání **zlepšení dýchacích potíží**. V případě absolvování delších pobytů, se u klientů projeví **změny v kvalitě kůže**. Došlo tedy ke zmírnění projevů různých kožních defektů, mezi které se řadí například **psoriáza, ekzém, alergie** na sluneční záření a výraznému vymizení vrásek. Dále dochází k **zlepšení zrakové ostrosti** a **sluchu**. Za zmínku stojí i postupný **nárůst hladiny testosteronu, úbytek či příbytek váhy**. Několik pacientek trpících **mentální anorexií** zaznamenalo **navýšení jejich hmotnosti**, které pokračovalo i po ukončení pobytu. Urbiš (tamtéž) však upozorňuje, že poznatky, které svým bádáním spolu s jeho kolegy získal, nejsou dostačující a nelze z nich vyvozovat všeobecně platné závěry.

1.3.6.2 Účinky na psychiku člověka

Je především na citlivosti člověka, nakolik je schopen zachytit určité změny, které se v něm odehrají a uvědomit si je. Klienti užívající psychofarmaka z důvodu deprese, zaznamenali po ukončení pobytu její ustání a někteří dokonce vysadili

natrvalo medikaci (Urbiš, 2012). Další výzkum zaznamenal nárůst **sebeodstupu, sebepřesahu, pocitu svobody a odpovědnosti**. Rovněž u respondentů došlo k **navýšení všímavosti**. Tedy u nich byla zaznamenána větší pozornost vůči aktuálním prožitkům a dění kolem nich. Objevila se **lepší schopnost popsat pocity a myšlenky**, a zastávat vůči nim **nestranný postoj**. U respondentů taktéž bylo zaznamenáno vnímání **větší smysluplnosti života a navýšení sebeúcty**. Na tyto výsledky nemá vliv pohlaví ani věk respondentů (Malůš, Kupka, & Dostál, 2016). Výzkum Ondrušky (2013) poukazuje na **zvýšení sebevědomí, sebepřijetí, pocitu pohody a naděje** po absolvování TT. V případě výzkumného bádání Neubertové (2013) výsledky naznačují, že u absolventů terapie dochází ke **zvýšení kreativity, vyrovnanosti, spokojenosti, jistoty, nadhledu, přijetí a sebeúcty**. Dále uvědomění si vlastní **svobody** a prožívání celkového **uvolnění**. Plichtová (2014) ve svém výzkumu, mimo jiné, poukazuje na TT jako **sebepoznávací** metodu, kdy respondenti účastníci se jejího výzkumu vypověděli, že si uvědomili některé své **schopnosti, vlastnosti** či získali nové poznatky týkající se jejich **těla**. V souladu s tímto poukazuje Pekař (2015, s. 55), na základě výsledků svého výzkumného bádání na TT jako na „užitečnou metodu na cestě životního hledání, která může z pohledu klientů zprostředkovávat významné poznání sebe sama, druhých lidí i světa jako takového.“ Nutno poznamenat, že výše uvedené výzkumy prošetřovaly většinou poměrně malý vzorek osob. Přesto je z uvedených výsledků patrný účinek TT na lidskou psychiku.

2. Sebepoznávání

„Velcí mistři říkají, že nejdůležitější otázka na světě je: „Kdo jsem?“ Nebo spíš: „Kdo je „já“?...Chcete říct, že jste pochopili, kdo je Ježíš Kristus, ale nevíte, kdo jste vy? Jak víte, že jste pochopili Ježíše Krista? Kdo je ten, kdo toto pochopení vykonal? Tím se zabývejte nejdříve“ (Mello, 2012, s. 55).

2.1 Osobnost a Jáství

Z hlediska komplexního pojetí sebepoznávání se jeví důležité nejprve zodpovědět otázku, jak lze vymezit předmět sebepoznávání, tedy **osobnost** člověka. Paradigmat osobnosti v psychologii existuje celá řada a lze říci, že každý autor vymezuje tento pojem více či méně odlišně od ostatních. Smékal (2004, s. 27), se o osobnosti vyjadřuje jako o „individualizovaném systému (integraci) psychických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací (působením výchovy a prostředí), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka, a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy.“

Za jádro naší osobnosti je považováno naše „**Já**“. Říčan (2010) ve své knize odkazuje na Jamese (1892), jenž pohlíží na „Já“ ze dvou hledisek. Prvním z nich je „Já“ jako subjekt, které je nám „v prožitku dáno, jako stále přítomné schéma vědomí, cítění a jednání“ (Říčan, 2010, s. 181). Jakmile však člověk dojde k poznání, že je to on, kdo jedná či cítí, stává se také objektem („Já“ jako objekt), což mu umožňuje hodnotit sám sebe. Z celkového hlediska je však na „Já“ pohlíženo jako na „víceméně harmonický, jednotný celek, což odpovídá běžnému prožívání a jednání“ (tamtéž, s. 182). Tato „integrita Já“ se však na základě různých zkušeností a mechanismů oslabuje a boří se tak hranice našeho „Já“ (tamtéž). Z uvedeného textu je tedy zřejmá proměnlivost našeho „Já“.

Sebepojetí lze rozdělit na tři složky. První složka je nazývána jako kognitivní neboli **kognitivní aspekt Já**, který se týká obsahu a struktury sebepojetí. Obsah sebepojetí je sumou všech znalostí o sobě, který je určitým způsobem kognitivně organizován, tedy strukturován. Druhá složka je nazývána jako emoční neboli **emoční aspekt Já**, přičemž vyjadřuje vztah k sobě, charakterizovaný emocionálními prožitky Já. Tento vztah se realizuje v rámci základní dimenze hodnocení, tedy positivity – negativity. Tento aspekt je ukotven v pojmech sebeúcta, sebedůvěra, sebehodnocení, sebevědomí apod. Posledním aspektem sebepojetí je aspekt **konativní** (Blatný, 2010).

Tento aspekt „vyjadřuje skutečnost, že představa sebe, ať už z hlediska stávající skutečnosti (aktuální Já) nebo z hlediska možných Já (zvláště ideálního Já), se v průběhu vývoje stává hlavním faktorem psychické regulace chování“ (Blatný, 2010, s. 129). Považuji za nezbytné zde zmínit i tělesné sebepojetí. Pod tento pojem se řadí „všechny představy jedince, které mají vztah k jeho tělu. Proto má tělesné sebepojetí (body image) kognitivní, afektivní i konativní komponenty, které ho charakterizují“ (Mrazek, 1983 in Fialová, 2001, s. 37).

2.2 Vymezení Sebepoznávání

Na základě získaných poznatků si dovoluji **sebepoznávání** formulovat jako proces uvědomování si dosud neuvědomovaných či nově vzniklých obsahů, stavů, vlastností či procesů, nebo rekapitulace a následné přehodnocení již uvědomovaného, jež se dotýkají osobnosti či tělesné stránky člověka. Místy používám termín **sebepoznání**, který do velké míry vnímám jako synonymum k sebepoznávání a dle Kuneše (2009, s. 9) se jedná o „**proces** aktivního hledání a objevování sebe samého“. Použití této terminologie volím v těch úsecích, kde se odkazuji na Kuneše (2009), z důvodu toho, aby byla zachována jeho terminologie. Avšak subjektivně vnímám **sebepoznání** jako výsledek procesu a ne jako nikdy nekončící proces jak se k tomuto Kuneš (2009) sám vyjadřuje.

Z celkového hlediska lze říci, že veškeré lidské poznání se může ubírat třemi cestami. První z nich je soustředěnost na **vnější svět**, tedy prozkoumávání vnějších podnětů, zaměřování se na různé jevy či sociální útvary, jichž jsme členy. Z hlediska sebepoznání se jeví jako nejdůležitější pochopení, jakým způsobem na nás vnější faktory působí, a jak nás ovlivňují (Kuneš, 2009). Tato cesta se v průběhu podstoupení TT jeví jako potlačená, stojící v pozadí, a pozornost je zaměřována především na náš **vnitřní svět**, naše prožívání (Kalweit, 2006; Urbiš, 2012). Na této cestě se předmětem zájmu v rámci sebepoznání stává naše prožívání, přemýšlení a rozhodování. Poslední cestou je **přechodová zóna**, která obsahuje naše chování, komunikaci a zčásti vnější tělesné charakteristiky. Ty nám umožňují výměnu informací mezi naším nitrem a světem kolem nás. Jedná se tedy o přechodovou zónu mezi vnitřním a vnějším světem (Kuneš, 2009).

2.3 „Stavební kameny“ procesu sebepoznávání

Důležitými faktory, jež ovlivňují proces sebepoznávání, jsou kvalita našeho **vnímání** a zaměřování **pozornosti**. **Vnímání** je „schopnost zachytit a zpracovat vjemy z vnějšího či vnitřního světa“ (Kuneš, 2009, s. 84). Vnímaná informace však nebývá úplně přesná a náš mozek si ji dokáže na základě zkušenosti upravit (Kuneš, 2009). Proces vnímání je modifikován **pozorností**, která umožňuje zaměřit je určitým směrem. Na základě důležitosti vnímaných podnětů se můžeme rozhodnout, čemu budeme věnovat pozornost. Pozornost nám tedy „umožňuje vyhledávat podstatné informace, zaměřit se na nějaký signál nebo vodítko v určité skupině podnětů, zatímco ty ostatní umíme úspěšně ignorovat“ (Kuneš, 2009, s. 87). Tendencí člověka je zaměřovat pozornost na ty podněty, které nějakým způsobem souvisí s jeho osobou (Kuneš, 2009). Jelikož během TT člověk není rozptylován okolními podněty, zdá se přirozené, že většinu času věnuje pozornost sobě samému.

Na výše zmíněné „stavební kameny“ sebepoznávání navazuje schopnost **sebeuvědomování**. Tuto schopnost lze definovat jako „subjektivní sebezažívání“ (Čačka, 2002, s. 166) či „vědomí o vědomí“ (Koukolík, 2010, s. 26). Dle Junga (1995) je sebeuvědomění jednotlivce začátkem léčby slepoty, která vládne přítomnému okamžiku. Je podmínkou pro odhalování vlastního jáství (jeho kognitivní, emoční i konativní roviny) a dále pro změny v konceptu sebe sama, pokud jedinec cítí potřebu své sebepojetí předefinovat. Za produkt procesu sebeuvědomění člověka tedy lze považovat **sebeпоjetí** (Blatný, 2010).

2.4 Možné překážky na cestě sebepoznávání

Z hlediska psychoanalýzy lze psychický aparát rozdělit na vědomí a nevědomí, přičemž je zkonstruován tak, že veškeré prožitky a mentální reprezentace, které jsou pro nás příliš **ponižující**, budí v nás **úzkost** nebo **pocity viny**, jsou **vytěsněny z vědomí** (Říčan, 2010).

Někteří autoři jiných směrů je nazývají jako **obran Self** (Rogers, 1959; Fialová, 2001). Pokud sociální okolí jedince (nejčastěji rodina), dovolí uskutečňovat jedinci jeho organismické tendence, dochází ke kongruenci. Avšak v situacích, kdy se organismická zkušenost (zkušenost dotýkající se osobnosti jedince) dostává do rozporu se Self, na základě ovlivnění sociálním okolím, vzniká u jedince intrapsychický problém, stav **inkongruence**. Toto může vést k mobilizaci **obran Self**,

což se může projevit takovým způsobem, že organismická zkušenost bude **nedostatečně a zkresleně uvědomována** tak, aby bylo dosaženo kongruence (Říčan, 2010), nebo **popřena**, jelikož svojí povahou neodpovídá skladbě „Já“ (Drapela, 2011).

Uvědomění si svých obranných mechanismů Ega a Self je důležitou podmínkou, jejíž splnění nám usnadňuje sebepoznávání. Zde uvádím několik důležitých příkladů obranných mechanismů, na základě nichž dochází ke zkreslenému, nepřesnému vnímání našeho sebepojetí:

Popření – jedná se o jednoduchou obranu, kdy dotyčný nechce uznat nebo vnímat nějakou frustrující skutečnost, nepřijetí určité informace.

Znehodnocení – jedná se především o klamná přesvědčení vytvořených na základě ochrany mínění o nás samých, přisuzování zveličených chyb druhým. Jedná se tedy o projekci vlastních znehodnocených aspektů.

Racionalizace – rozumové vysvětlení, zdůvodnění neakceptovatelného, nepřijatelného chování přijatelným způsobem. Jedná se o vnitřní monolog, který omlouvá předchozí rozhodnutí a hledá pro něj veškerá možná pozitiva.

Intelektualizace – pohlížení na nepříjemná témata z teoretického náhledu. Jedná se o formu izolace, při které získáváme emoční odstup.

Projekce – přičítání určitých osobních vlastností, názorů, myšlenek ostatním. Tento mechanismus lze také vystihnout lidovým rčením „Podle sebe soudím tebe“.

(Říčan, 2010; Drapela, 2011; Fialová, 2001; Chabrol & Callahan, 2004)

Dalším úskalím, které se může objevit na cestě sebepoznávání, je potřeba **konzistence „Já“**. Jedná se o tendenci vyhledávat informace, které potvrzují vlastní sebepojetí (Pervin, 1966 in Blatný, 2010). Důsledkem této snahy je akceptace informací, které jsou v souladu s naším sebepojetím a to i v případě, že se jedná o negativní informace. K tomuto dochází právě z toho důvodu, že konzistentní sebepojetí poskytuje člověku pocit koherence a souladu, což je považováno za jeden z předpokladů duševní pohody. Oproti tomu nedostatek této konzistence vede k vnitřním konfliktům a stresu (Blatný, 2010). Jednoduše řečeno, člověk si přetváří vnímané informace o sobě tak, aby byly v souladu s jeho stávajícím sebepojetím, a může tak zamezovat objevení svého pravého Já.

2.5 Změny v Sebepojetí jako výsledek sebepoznávání

Rogers (1959, s. 200 in Říčan, 2010) pojem Self-concept (Sebepojetí) definuje jako „organizovaný, konzistentní pojmový útvar (gestalt) složený z vjemů charakteristik Já (I nebo Me) a vjemů a vztahů Já k druhým lidem a k různým aspektům života, spolu s hodnotami, jež jsou s těmito vjemy spojeny.“ **Sebepojetí** se dle něj utváří na základě zkušeností, které člověk získává v průběhu života, během kontaktu s okolím i sám se sebou. Důležitá je přitom **kongruence** mezi **Self** a **organismickou zkušeností** jedince, tedy jakoukoliv zkušeností, která se ho osobně dotýká. **Kongruence** je definována jako „shoda mezi prožitky přítomnými v organismu a tím, jak jsou symbolizovány v „Já“. **Symbolizace** musí být **přesná, bez zkreslení**, aby vedla ke stavu kongruence mezi prožíváním a „já“ (Rogers, 1959 in Drapela, 2011). Rogersovo Self-concept zdůrazňuje především poznávací stránku vztahu k sobě samému (Říčan, 2010).

2.6 Sebepoznávání jako celoživotní proces

Dle Rogerse (2015) je patrně největším přáním každého člověka **stát se sám sebou**. Na cestě k tomuto cíli se odehrává mnoho změn, které nás k němu přibližují. Ty zahrnují **odložení masky, otevřenost vůči prožitkům, důvěru ve vlastní organismus, změnu těžiště hodnocení** a v poslední řadě **ochotu být procesem**. Při odhazování masky člověk poznává, jak velká část jeho života se řídí tím, kým si myslí, že by měl být a ne tím, kým je. Člověk se často cítí a chová dle předpokládaných očekávání ostatních. Odkládání masky může být velice znepokojivá událost, avšak má-li člověk svobodu uvažovat, může se tomuto cíli přiblížit. Skutečné „Já“ lze odhalit ve vlastních prožitcích. Proto je velmi důležité být otevřený vůči svým prožitkům. Jinými slovy je člověk schopen vidět všechno o čem ho informují smysly, nejen to, co odpovídá jeho představě o sobě samém. Je obecně platné, že pokud je člověk otevřený vůči svým prožitkům, začíná pociťovat větší důvěru vůči sobě. Co se týče těžiště hodnocení, během tohoto procesu jedinec čím dál tím více pociťuje těžiště hodnocení ve svém nitru a stále méně hledá u druhých souhlas či standardy, podle kterých má žít. Jedinci usilující o sebepoznání a o to, aby se sebou také stali, jsou postupně ochotnější být procesem a ne produktem. Tímto je poukazováno na proměnlivost člověka z celkového hlediska.

Sebepoznávání se do jisté míry dotýká rovněž procesu **individuace**, o němž hovoří Jung (1994, 1995). Obecně se jedná o proces, jímž je lidská bytost formována a diferencována. Přičemž smyslem individuace není stát se dokonalým, ale důvěrně se sám se sebou seznámit. Proto individuace zahrnuje zvýšení uvědomění si své vlastní psychologické reality, včetně slabých a silných osobních stránek, současně ale i hlubší přitakání lidskosti obecně. Individuace tedy svět nevylučuje, ale zahrnuje. Jedná se o proces, ve kterém se individuum stává svým vlastním, úplným bytostným Já. Toto bytostné Já zahrnuje jak bytost vědomou, tak nevědomou. Je však prakticky nemožné stát se v průběhu života úplným, lze se k této úplnosti pouze přiblížit (Jung, 1994, 1995).

Výzkumná část

3. Metodologie výzkumného šetření

3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Výzkum má poskytnout zmapování prožitků jednotlivých absolventů TT se zaměřením na sebepoznávací prožitky během terapie. Jelikož je cílem detailní zmapování zkušeností každého klienta, jednotlivé rozhovory byly následně zpracovány jako případové studie.

Za cíl výzkumu si tedy pokládám **zjištění, jak absolventi terapie tmou vnímají a prožívají pobyt ve tmě a zda jej dávají do souvislosti s lepším poznáním sebe samých a změnami v sebepojetí** v relativně krátkém časovém odstupu po absolvování TT.

Výzkumné otázky

- 1. Jaké jsou prožitky respondentů během TT?*
- 2. K jakým (sebe)poznáním vedou respondenty jejich zkušenosti (se zaměřením na prožitky) získané během TT?*
- 3. Jaké následné změny ve svém životě respondenti připisují absolvování TT v relativně krátkém časovém období po jejím ukončení?*

3.2 Přípravná fáze výzkumu

Před realizací samotného výzkumu proběhla standardní příprava. Tato příprava zahrnovala sestavení ideového plánu výzkumu a následné vytvoření projektu výzkumu (Mioviský, 2006). Výzkumu samotnému také předcházelo zmapování terénu, na kterém jsou poskytovány Pobyt ve tmě. Nutnou součástí byla také domluva se zprostředkovatelem, díky němuž jsem se mohla setkávat s lidmi, kteří pobyt ve tmě absolvovali. S ním jsem také konzultovala téma své bakalářské práce, abych tak získala názor člověka, jenž je neustále v kontaktu s lidmi podstupujícími pobyt ve tmě.

3.3 Realizace výzkumu

3.3.1 Výzkumná strategie a design

Z hlediska cíle mého výzkumu jsem zvolila kvalitativní přístup. Jeho aspirací je dle Ferjenčíka „pochopit všechny rozměry zkoumání integrovaně, tedy v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech“ (Ferjenčík, 2000, s. 245). Během terapie tmou získává každý klient odlišné prožitky a dle mého názoru je těžké vztahovat tyto prožitky na širší populaci. TT je velmi individuální metoda, jejíž účinky na člověka si zaslouží být zkoumány se zaměřením na jedinečnost každého účastníka výzkumu. Obecně lze kvalitativní přístup definovat jako „přístup, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod...Přičemž prvními klíčovými termíny jsou jedinečnost a neopakovatelnost“ (Mioviský, 2006). Proto je volba kvalitativního přístupu na místě. Zároveň jeho výhodou je „získání hloubkového popisu případů. Nezůstáváme na jejich povrchu, provádíme podrobnou komparaci případů“ (Hendl, 2005, s. 53).

Pro své výzkumné bádání jsem použila design vícečetné případové studie. Obecně lze design případové studie charakterizovat jako „empirický design, jehož smyslem je velmi podrobné zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málu případů“ (Švaříček, Šedřová, & kol., 2007, s. 97) Metodu vícečetné případové studie jsem zvolila právě z důvodu toho, že je dle mého názoru potřebné prozkoumat individuální prožitky každého respondenta, ale také tyto prožitky u jednotlivých případů porovnat a zjistit tak podobnost, stejnost určitých vyskytovaných jevů. Dle Yina (2003) je nejvíce výhodné použít případovou studii v situacích, kdy se ptáme, jak nebo proč se dějí současné jevy, nad kterými máme jen omezenou nebo vůbec žádnou kontrolu a jejich existenci ovlivňujeme jako výzkumníci velmi málo nebo vůbec.

V případě metody případové studie existuje šest nejvíce používaných zdrojů evidence dat, kterými jsou: dokumenty, archivní materiál, interview, přímé pozorování, zúčastněné pozorování a fyzické artefakty (Yin, 2003). Já jsem výsledky své studie zpracovávala na základě získaných informací z rozhovorů (interview) s přihlédnutím k deníkům respondentů, kdy se jednalo o „práci s daty, která vznikla před zahájením samotného výzkumného projektu (případně v jeho průběhu, nikoliv však za našeho aktivního přispění“ (Mioviský, 2006, s. 204) Samozřejmostí bylo

pozorování v průběhu jednotlivých rozhovorů. Rovněž jsem si psala během jednotlivých rozhovorů poznámky. Tímto byla zajištěna triangulace dat, která „zaručuje rozmanitost pohledů na zkoumanou otázku. Měla by pomoci vysvětlit plně a komplexně lidské jednání z více než jedné perspektivy“ (Švaříček, Šeďová, & kol., 2007, s. 204).

3.3.2. Kritéria kvality výzkumu

K potvrzení pravdivosti a platnosti výzkumu slouží již výše zmíněná triangulace dat. Atribut pravdivý „znamená, že nálezy reprezentují jevy, ke kterým odkazují, atribut platný znamená, že zjištěné jevy jsou podepřené důkazy“ (Švaříček, Šeďová, & kol., 2007, s. 31). Informace získané z deníků respondentů souhlasily s jejich výpověďmi uvedenými v rozhovoru. Na základě osobního oslovování respondentů v místě poskytování TT a jejich vyjádření se k němu se lze domnívat, že tento přístup přispíval k větší otevřenosti respondentů během rozhovoru. Za kladný faktor taktéž považuji, že všichni respondenti absolvovali pobyt ve tmě u jednoho poskytovatele TT, kde jsou dva opatrovníci, přičemž jedním z nich je on sám. Byla tedy zachována konzistentnost ve vzorku opatrovníků, se kterými přišli respondenti do kontaktu. Jak je již řečeno v teoretické (Urbiš, 2012) a potvrzeno ve výzkumné části, opatrovník hraje významnou roli v průběhu terapie a ovlivňuje její průběh. K důvěryhodnosti výzkumu přispívá pak pečlivost při výběru respondentů, jež měli bohaté životní zkušenosti se zkoumaným jevem (Rubin & Rubinová, 2005 in Švaříček, Šeďová, & kol., 2007). Rovněž k ní přispívá uvádění přímých citací v jednotlivých případových studiích (Švaříček, Šeďová, & kol., 2007).

3.3.3 Výzkumný soubor

Kritérium pro zařazení do výzkumného souboru bylo absolvování týdenního Pobytu ve tmě. Výzkumný soubor se tedy skládal z pěti mužů a tří žen různých věkových kategorií a převažovalo, zcela náhodně, učitelské profesní zaměření, které se vyskytovalo u čtyř respondentů. V celém výzkumném souboru se vyskytoval jeden respondent, který část pobytu ve tmě strávil se svou kamarádkou a jedna respondentka, která absolvovala TT již po druhé.

Získávání respondentů probíhalo pomocí metody záměrného výběru, kdy jsem, na základě stanoveného kritéria, cíleně vyhledávala pouze ty jedince, kteří toto

kritérium splňovali a současně byli ochotní se do výzkumu zapojit (Patton 1990 in Miovský, 2006).

Všechny respondenty jsem oslovovala osobně, a to v době před zahájením pobytu, nebo ve většině případů, po ukončení pobytu ve tmě. Žádosti o poskytnutí rozhovoru předcházelo bližší seznámení, kdy jsem si s respondenty povídala několik minut a někdy dokonce i pár hodin. Tři respondenti mne po ukončení rozhovoru informovali, že naše seznámení se v Místě v srdci bylo podstatné pro jejich ochotu, sdělit mi jejich prožitky ze tmy.

3.3.4 Etická otázka výzkumu

Každý respondent byl informován o účelu mého výzkumu a následně byl ujištěn o zachování anonymity. Všichni respondenti však souhlasili, že mohu nechat zachována jejich křestní jména, což je jediný osobní údaj, který se v materiálech bakalářské práce vyskytuje. Jinak byly veškeré identifikující údaje v souladu se zákonem osobních údajů 101/2000Sb. pozměněny.

Dále byli ubezpečeni, že poskytnuté informace nebudou nijak zneužity, což je zajištěno především přečtením a následným podepsáním informovaného souhlasu, čímž potvrdili své svolení. Také potvrdili svoji dobrovolnou účast na výzkumu a souhlasili se zaznamenáním rozhovoru na diktafon.

5.3.5 Metody sběru dat

S každým účastníkem výzkumu byl proveden polostrukturovaný rozhovor. Tuto formu jsem vybrala, jelikož umožňuje dát rozhovoru jakousi osu, která udržuje výpovědi respondentů v oblasti daného zkoumání. Zároveň však poskytuje respondentům dostatečný prostor pro vyjádření se k dané otázce i mimo ni. Polostrukturovaný rozhovor je tedy sestaven v podobě určitého schématu, které je pro výzkumníka zavazující (Miovský, 2006).

Rozhovorové otázky se dotýkaly celkového průběhu TT. Jedním z důvodů bylo, aby byla odlehčena atmosféra rozhovoru, druhým pak, aby byl klientům poskytnut dostatečný prostor pro celkové vyjádření se k průběhu TT a neunikly mi tak podstatné informace, které by nemuseli být zjištěny otázkami mířícími pouze na sebezpoznavací prožitky. Podle mého názoru by bylo pro účastníky výzkumu příliš zatěžující, kdyby otázky směřovaly pouze k tomuto tématu, a také by nemusela být

vyřčena spousta faktů, která by však pro účel této práce mohla být podstatná. Dalším důvodem byl fakt, že nelze očekávat, že respondenti budou schopni ihned po zahájení interview ochotni a schopni hovořit o různých intimních a citlivých tématech (Miovský, 2006). Dle mého názoru téma sebepoznávání je citlivé a velmi důvěrné téma. Z tohoto důvodu tedy rozhovorové otázky míří na celý průběh pobytu ve tmě a otázky týkající se sebepoznávání či uvědomění jsou v malém početním zastoupení oproti ostatním.

Rozhovory jsem vždy prováděla s minimálním časovým odstupem tři dny a maximálním čtyři týdny od ukončení terapie. Délka rozhovorů se pohybovala od šedesáti do sto pěti minut. Sbírání dat pomocí provádění rozhovorů se většinou odehrávalo v blízkém okolí místa bydliště respondentů. Místo setkání jsem ve většině případů nechávala na rozhodnutí respondentů. Podmínkou však bylo příjemné a tiché prostředí, aby se respondenti mohli dostatečně uvolnit a cítili se dobře.

V průběhu rozhovorů pro mne bylo občas obtížné rozpoznat, zdali respondent uhýbá od tématu z toho důvodu, že je tato informace důležitá pro návaznost jeho vyjádření týkajícího se Pobytu ve tmě, nebo zkrátka má potřebu sdělit mi nějaký svůj prožitek, přestože není významný pro můj rozhovor, ale pro něj, z nějakého důvodu, třeba zajímavý je. Připravené otázky jsem v průběhu rozhovoru prokládala otázkami sekundárními. Druhy sekundárních otázek jsou „krátké projevy porozumění a zájmu“, „krátké očekávající mlčení“, „zopakování primární otázky“, „zopakování nebo parafrázování odpovědi“, „neutrální požadavek o doplnění informace“ a „sumarizace nebo zrcadlení odpovědi“ (Cannel & Kahn in Ferjenčík, 2000, s. 177, 178).

Pořadí otázek se v průběhu každého rozhovoru měnilo v souvislosti s odpověďmi respondentů. Během rozhovoru jsem reagovala na jejich výpovědi i jinými otázkami, které se však u jednotlivých respondentů lišily, a proto je zde neuvádím. Základní otázky pro rozhovor jsou uvedené v příloze této práce. Veškeré rozhovory byly nahrány na diktafon. Rozhovory jsem sbírala v období od července do září 2017.

5.3.6 Metody zpracování a analýzy dat

Veškeré rozhovory byly doslovně přepsány, jednalo se tedy o doslovnou transkripci dat. Po přepisu následovala kontrola, která byla provedena na základě opětovného poslechu získaných rozhovorů, při kterém jsem zároveň četla zapsané

informace a porovnávala shodu dat. Deníky respondentů jsem přepsala do čitelné podoby dokumentů. Následovalo kódování rozhovorů v programu ATLAS.ti a vytvoření jednotlivých kategorií. Na základě vytvořených kategorií byly sepsány případové studie.

Poté, co jsem provedla analýzu uvnitř jednotlivých případů (intra case analysis), jsem se zaměřila na porovnání všech případových studií a hledala jsem mezi nimi jak souvislosti, společné znaky, tak odlišnosti. Tato analýza se označuje jako mezipřípadová (cross case analysis) (Yin, 2003).

K mezipřípadové analýze dat jsem použila techniku vyložení karet. Jedná se o techniku, kdy „výzkumník vezme kategorizovaný seznam kódů, kategorie vzniklé skrze otevřené kódování uspořádá do nějakého obrazce či linky a na základě tohoto uspořádání sestaví text tak, že je vlastně převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií. Není přitom důležité, aby do výsledné analýzy vstoupily všechny kategorie, které jsme vytvořili – můžeme si vybrat jen některé z nich a to podle toho, do jaké míry se vztahují k naší výzkumné otázce, a také podle toho, jaká je mezi nimi vzájemná souvislost“ (Švaříček & Šedřová, 2007, s. 226). Kvalitativní analýza dat je uměním zpracovat data smysluplným způsobem a nalézt odpověď na položenou výzkumnou otázku (Hendl, 2005).

4. Výsledky výzkumu

4.1 Případové studie

Hanka

Hanka se už delší dobu účastní různých alternativních, esoterických seminářů a o terapii tmou se dozvěděla již několik let zpátky, kdy začala uvažovat o jejím absolvování. Její motivací k podstoupení této metody byla touha po sebepoznání, zjištění, co je skutečně ona a co jenom přebírá od druhých, zvědavost, co se skrývá uvnitř ní samé a jak bude reagovat na určité situace:

„...A šla jsem do toho, jako asi do veškerých akcí, na který chodím z takového důvodu, jakoby řekněme poznání sebe sama nebo tak...že jsem si kolikrát říkala: „Dobře, to je špatně, to chci, to nechci a podobně,“ ale říkám to, protože to jsem skutečně já nebo jenom papouškují, co mi kdo vtloukl do hlavy a ani o tom nevím? Pak jsem si říkala, jestli mi to třeba odhalí něco, co bych měla vědět, jako o sobě, ale v tom shonu každodenním a v té záplavě informací a všeho...Prostě je to někde zasunutý a ani o tom nevím, ale tam když budu týden sama se sebou, tak třeba mi to vyhodí nějakou důležitou informací nebo něco, co už jsem dávno zapoměla a měla bych si to znovu uvědomit nebo se podle toho zařídit, nebo něco v životě změnit apod. Takže to byly asi ty motivy, proč jsem to zkusila nebo proč jsem do toho šla...“

V průběhu pobytu jí překvapila dobrá orientace v prostoru a ve věcech. V běžném životě je velmi nepozorná a tak očekávala, že stále bude něco hledat nebo bude narážet do předmětů, což se vůbec nedělo. Dle jejích slov je to tím, že stačilo *„být prostě uvědomělá“*. Dopředu měla promyšlené, co by během pobytu mohla dělat, a tak si po zahájení pustila mantry, tibetské mísy a během poslouchání cvičila. V průběhu pobytu se střídaly pocity libosti a nelibosti vůči poslouchání manter. První tři dny to pro ni bylo příjemné, poté jí to však začalo připadat strašidelné a dávala přednost poslouchání lidského hlasu.

Co se týče vnímání těla, dle jejího názoru bylo zajímavé jíst ve tmě, jelikož se při této aktivitě plně soustředila, tak jako na všechny ostatní činnosti během pobytu. Dále pak při cvičení jógy se snažila více procítovat tělo, jelikož si své pozice nemohla kontrolovat zrakem. Musela se spoléhat na své vnitřní prožitky a na hmat:

„Že v běžném životě si zkontroluju třeba při cvičení kam, co dávám, šlapu nebo něco. Kontroluji to zrakem. A tady jsem se musela víc spolehnout na takový hmat, nebo na takový ten pocit, jak dlouhý dělám krok a jestli to odpovídá té vzdálenosti, kam potřebuju přejít...nebo kolik kroků to k tomu umyvadlu asi může být. A byla jsem mnohem víc přítomná v tom těle a v té realitě. Že jsem neutíkala nikam těma myšlenkama dopředu nebo zpátky, ale skutečně jsem myslela na to, kam jdu, jak je to daleko, co tam budu dělat, co dělám teď, kudy tam jdu...jako jakým směrem zhruba to bude.“

Mezi další aktivity během pobytu patřily automasáže, relaxace, meditace a Mohendžodáro, což je tantrická jóga pro ženy. Zpočátku hodně spala, ale poté se snažila zabavit výše zmíněnými aktivitami. Zpívání lidových písní používala jako prostředek k zabavení, ale také zejména k snížení strachu, který měla.

První dny se údajně cítila v klidu a nenaplnilo se její očekávání, že jí začnou vyplouvat na povrch staré křivdy, avšak v půlce pobytu se vše změnilo a začala mít obavy z nevídaných lidí, kteří by se tam mohli objevit. Dále pak měla strach vejít do otevřeného prostoru. Tyto strachy jí překvapily a vynořovaly se hlavně tehdy, když měla pocit, že už je venku tma, přes den byla v klidu. Dle jejího názoru to způsobovaly nějaké nepříjemné zážitky z minulého života. V běžném životě prý většinou strach z neznáma nemá. Pobyt ve tmě pro ni byl neznámý, a přesto neměla problém ho absolvovat. Stejně tak neznámé prostory jí obvykle neděsí. Záleží však na tom, jak na ní daná místa působí a jak se cítí naladěná. Její strach ze skutečných lidí však brzy přerostl ve strach z duchů nebo skřítků, kdy se nebála nehmotného, tedy sáhnout někam do prostoru tak, jako vidět:

„Takže pak hlavně ke konci, byly nějaký večery, kdy jsem tam byla se zavřenýma očima, i když tam byla absolutní tma. A bála jsem se ne smrti, pokud bude rychlá. Toho samotného stavu smrti, to se nebojím, to vím, že se jenom někam otevřou dveře a my žijeme dál, že z bytí nemůže vzniknout nebytí, že prostě pokračujem. Tak to jsme se nebála, ale hrozně jsem se bála, co bude předtím. Jakože mě někdo k smrti vyděsí a já tam budu ztuhlá, neschopná jakéhokoliv pohybu, neschopná nějakého racionálního kroku třeba hrozně dlouhou dobu než zemřu.“

Dle Hanky na tuto skutečnost mělo vliv zejména to, že si před Pobyttem ve tmě přečetla výpovědi osob, jež měli s těmito zážitky zkušenosti. Přiznala, že tento strach

má i v běžném životě, takže když jde například v noci na záchod, tak všude rozsvítí světla. Uvědomila si, že možná to, co projektuje do tmy, vychází z ní samé. Takže pokud je „zvrhlá“ uvnitř, tak uvidí špatné bytosti a naopak. S tímto svým strachem se svěřila své opatrovatelce. Ta na základě vědění, že Hanka věří na anděly, jí poradila, aby si vytvořila kolem sebe anděly, kteří jí budou chránit. Tato představa zmírňovala její strach, ale přesto až do konce pobytu nezmizel. Tyto strachy však nikdy nebyly tak hrozné, aby přemýšlela o ukončení pobytu.

K pokračování jí motivovala zejména zvědavost, co ještě zažije, dále touha po vidění krásných barev po ukončení pobytu, relativní pocit bezpečí v chýši a houževnatost. Chtěla to prostě „dotáhnout do konce“. Během pobytu jí hodně pomáhaly mantry. Také pro ni bylo důležité vnímání času, ve kterém se orientovala pomocí jídla, a uklidňovalo ji, když věděla, že je den.

Jejíím sebepoznávacím zážitkem bylo především to, na základě puštění si nahrávky o učení Kabaly a rozhovoru s opatrovníkem na toto téma, že si uvědomila, že často přesvědčuje ostatní o svojí pravdě, což může na druhé působit dost „manipulátorsky“ a nemusí jim to být příjemné:

„No právě, že to na mě působilo dost manipulátorsky, to učení a já jsem si uvědomila, že tohle dělám občas taky, že mám nějakou svojí pravdu, že to je možný, že to já dělám lidem taky. Když si myslím, že je něco pravda a oni mají třeba jiný názor a já je strašně přesvědčuju o té svojí pravdě...A já jsem tam na sobě v té tmě pochopila, jak je to strašně nepříjemný obzvlášť když nemám úniku...a že bych se možná měla nad sebou zamyslet. Že občas ulítávám stejným směrem, i když ne třeba o Kabale, ale o něčem jiném...Jakože to myslím dobře a mám dobrou úmysl, ale tady, že bych měla brzdit. Nebo to je možná to, co mi nastavilo to zrcadlo toho, co já dělám a neměla bych to dělat, protože teď tady obzvlášť v té tmě, kdy je všechno zostřené a všechno cítím, jak je to těm lidem nepříjemný a pak naopak mají možná tendenci se vzdálit než se ke mně přiblížit. Tak třeba to je poznatek, v čem mě to posunulo...“

Po pobytu si však ujasnila, že její původní představa neposlouchat v chýši žádné mluvené slovo byla správná. Dle jejího názoru by si člověk měl zpracovávat jen to, s čím do chýše přijde. Také si uvědomila, jak důležitá je role opatrovníka a že ho nemůže dělat každý. Dále si dokázala, že vydrží být sama se sebou a obohatilo jí poznání toho, jak moc je důležité vědomé jednání. Zejména když si všechno hned

uklidí na své místo. Pobyt ve tmě jí ukázal, že už má hodně osobních témat zpracovaných, vyřešených, především, co se týče vztahů. V běžném životě měla Hanka pořád potřebu něco dělat, všechno stíhat a během pobytu zjistila, že pobyt není ztráta času, jelikož měla čas starat se sama o sebe a praktikovat různá cvičení.

Po ukončení pobytu si užívala zejména krásné barvy, na které se těšila a také pocit větší blízkosti s ostatními lidmi, se kterými sdílela své zážitky. Pociťuje, že se během pobytu perfektně fyzicky pročistila, díky cvičení a zdravému jídlu. Po pobytu také méně spí, dělá vše víc v klidu a zdravěji jí. Dále zpozorovala zlepšení křečových žil a lépe vidí, ale není si jistá, zdali si to jen nenamlouvá. Také se snaží více po sobě uklízet a dělat vše přítomně, tedy uvědomovat si, co právě dělá, což souvisí s větším uvědomováním si svého těla. Pozoruje tedy například to, jak stojí nebo chodí. Je však třeba dodat, že k našemu rozhovoru došlo pouhé tři dny po ukončení pobytu.

Dle jejího názoru tma ukáže jaké strachy nebo závislosti člověk má, a uvědomila si, že by se měla zaměřit na zpracování svých strachů. Další pobyt ve tmě by ráda absolvovala s někým blízkým, nejlépe mužem, protože by měla pocit většího bezpečí a mohla by si tak pobyt ve tmě lépe užít. Také by jí víc vyhovovalo, kdyby se jídlo nosilo každý den ve stejný čas, aby měla lepší orientaci v čase a mohla si lépe naplánovat svoje denní aktivity, rituály. Pobyt ve tmě jí potvrdil, že představy jsou mnohdy horší než realita.

Jakub

Jakub se o terapii tmou dozvěděl prostřednictvím internetu. Poté, co o této metodě získal více informací, se rozhodl pobyt absolvovat. Dle jeho slov ho to „zkrátka oslovilo“. Měl potřebu to zkusit a také si chtěl vyčistit hlavu:

„No...tak hlavně aj zvědavost, prostě všechno...jedno s druhým no...vyčistit si hlavu trochu, totiž už nepiju. Dřív jsem dělal restarty tím, že jsem si vždycky vypil hlavu (pousmání)...a toto je údajně taky takový restart pro hlavu ta tma...takže...asi to byl ten důvod...prostě zkusit to no... hlavně jako že tak nějak se obrátit k sobě...Tam člověk má čas sám na sebe, že...věnuje se hlavně sám sobě převážně...Potom, že tě to tam hodí do přítomnosti...v podstatě nemáš čas přemýšlet nad nějakou minulostí nebo budoucností, tam jsi furt v tom přítomném okamžiku...trochu se odprostit od toho neustálého sledování času...a od těchto věcí no...“

Po zahájení pobytu měl nepříjemné pocity. Doléhaly na něj otázky typu: „*Co tu budu dělat? Proč jsem tady?*“ Počítal s tím, že Pobyt ve tmě nebude jednoduchý a tak ho, navzdory nepříjemným pocitům, nenapadlo znovu rozsvítit. Ke zklidnění došlo až večer, kdy se mu před očima zjevil symbol srdce. Zpočátku mu byla nepříjemná ztráta pojmu o čase, ale postupně se začal řídit svými potřebami. Denní cyklus však zhruba zůstal zachován.

První dny se věnoval především poslechu různých přednášek a hraní na kytaru:

„...třeba potom se mi stalo, když jsem hrál, hrál jsem nějakou písničku, tak normálně mi běhal úplně mráz po zádech jako ze sebe samého. To bylo hrozně zvláštní, to se mi nikdy nestalo...to byl fakt nářez...normálně jsem hrál a tak se mi to líbilo...“

V průběhu pobytu měl pocit, že se mu postupně zlepšuje sluch a jinak zvuky vnímá. Poslouchání přednášek ho velmi obohatilo, tedy konkrétně přednášky „*O slově*“, kdy se autor snažil rozebírat, dle Jakuba, slova z jiných úhlů pohledu, než jsme běžně zvyklí. Dále si několikrát poslechl „*Čtyři dohody*“ od Jaroslava Duška, přičemž vždy objevil něco nového. Co se týče vnímání těla, Jakub se s ním cítil být více spojený:

„No určitě víc, protože tam si člověk víc hledí sám sebe...Třeba když jsem něco dělal, tak jsem se pak i pochválil, pohladil...že i třeba přitom cvičení, člověk by se měl pochválit...a při všem bychom se měli chválit...a mít se rádi...Takže já to dělám no prostě...i tam...víc než normálně. Normálně to dělám jen při cvičení...“

Jakub zažíval také pocit intenzivnějšího vnímání hmatem. Dříve by ho nenapadlo, že všechno hmatem tak dobře rozpozná. Přístup k jídlu se během pobytu změnil. Zpočátku byl vždy na jídlo natěšený a hned se na něj vrhal, ale postupně ho jídlo už tolik nezajímalo. Co se týče orientace v prostoru, dvakrát se ztratil. Poprvé ho tato situace nemile překvapila, ale podruhé už si v klidu klekl a začal se orientovat hmatem.

Druhou polovinu týdne věnoval víc sám sobě:

„No bylo to úplně jiné potom no...Jak říkám, začal jsem úplně jiné věci dělat...víc meditovat, víc se věnovat sobě, svým myšlenkám...určitě je to tam, tam se to prostě nějak zlomí...A možná to bylo i tím, že jsem sdílel s Vladimírem potom a on mi

to říkal, jak s tím pracovat...takže i to no...i ten Vladimír mi trochu pomohl...tady to sdílení...“

Denně dodržoval rituál, kdy si ráno zacvičil a zameditoval. Šel hlouběji do meditací a více přemýšlel. Nebo spíše nechal myšlenky více plynout a rozhodoval, kterými se zaobírat nechce, a kterými naopak jo. Tmu hodnotí jako velmi inspirativní, jelikož mu v ní přicházela spousta nápadů:

„No tam si probereš všechno, že...co dál...A já jsem si tam právě i vymyslel ohledně práce nějaké nové projekty, takže když to vyjde, tak to bude báječné...“

Když jsem žádala o konkrétnější informace, řekl mi, že nechce tyto svoje nápady nikomu sdělovat. Rozhodně má však v plánu je zrealizovat a je přesvědčený, že psychicky by to zvládal, ale není si jistý svou fyzickou zdatností. Přestože má kolem sebe osoby jemu blízké, které mu pomáhají, nemají už tolik síly na těžkou práci. Například otcí už je přes sedmdesát a síly mu přirozeně ubývají.

V myslí se zaobíral nejrůznějšími tématy, která se týkala jeho života, a to zejména budoucností, bydlením, prací. Zvolil takovou metodu, že si vždy určil vědomě jedno téma, a to si zpracovával. Pro příklad uvádí starosti se sehnáním nového spolupracovníka, jelikož jeho stávající půjde brzy do důchodu a zatím vždy, když zkoušeli nabrat nové lidi, tak se jednalo buďto o opilce, nebo se jim nechtělo pracovat. Napadlo ho tedy vzít si k sobě kluka po vyučení, kterého všechno naučí, aby mohl dělat s ním.

Při jedné meditaci měl Jakub silný spirituální zážitek:

„To prostě přišlo, já nevím...jak kdyby tě polilo od hlavy bílé světlo, teplo...Ted' já jsem si sedl a vůbec jsem nevěděl, co to je jako...takže jsem byl rozhozený jak sandál...Já jsem vůbec nevěděl, co to je?! Brněly mě ruce, tato malíková hrana a toto celý až po lokty mě brněly ruce...Jsem je vůbec necítil a slyšel jsem jak kdyby chorůz...jak kdyby z dálky. To úplně znělo, jak nějaké kovové nádoby veliké nebo něco takového. A normálně jsem se zvětšil, jako že jsem se fakt nafoukl. Já jsem z toho byl úplně vyřizený...“

Tento zážitek byl velmi příjemný, ale zároveň ho pocity, které při něm zažíval, velmi rozhodily. Měl obavy z překysličení mozku a nerozuměl tomu, co se mu děje. Poté uvažoval o ukončení pobytu, ale díky předchozímu rozhovoru s opatrovníkem, se rozhodl zůstat.

Během pobytu dle Jakuba nastal úplně jiný režim, kdy zvolnil tempo a celkově se zklidnil. Jeho motivací k pokračování v pobytu byla zejména zvědavost a také informovanost z různých zdrojů o tom, že nejsilnější zážitky přichází v druhé polovině týdne. Tato domněnka se mu také potvrdila. Co se týče sdílení s opatrovníky, tak Jakub sdílel své zážitky pouze dvakrát během týdne. Během terapie vnímal zážitky, které ho potkaly, jako obohacující, doplňující jeho už dávno započatý osobní rozvoj.

Terapie tmou mu poskytla nový náboj, tak jako ostatní seberozvojové metody, které již podstoupil dříve. Vždy dlouhou dobu čerpá ze vzpomínek na ně. Slouží mu tedy zejména jako inspirace pro své konání. Neustále potřebuje tvořit a zkoušet nové věci. Dalším přínosem je skutečnost, že pobyt ve tmě ho zbavil strachu z ní a tma už mu vůbec nevádí. Návrat do světla mu přišel krásný. Zejména se cítil být více v kontaktu s přírodou, a toto u něj přetrvává i několik dní po skončení pobytu. Také se u něj prohloubil vděk a více si vše užívá.

Alenka

Alenku k rozhodnutí absolvovat terapii tmou vedla zejména intuice. Poté, co si na internetu z různých rozhovorů zjistila podrobnější informace, věděla, že ji chce podstoupit. Jedinou motivací k pobytu tedy byla zvědavost.

Interiéru chatky nevěnovala před zhasnutím příliš velkou pozornost, a tak jí uteklo pár drobností, na které si musela během pobytu přijít sama, například, jak se pouští větrák. V běžném životě je Alenka trochu „chaotička“, co se týče pořádku ve věcech. Ve tmě se však snažila hned všechno uklízet a řídí se i několik dní po pobytu tímto heslem:

„Když to jde ve tmě, musí to jít na světle, takže se snažím i za světla mít všechno v rychtyku...“

Začátek dne vždy zahajovala vypitím teplého čaje, následovala meditace a poté modlitba. Po modlitbě vstala, cvičila, osprchovala se, oblékla a čekala na jídlo. Každý den k jejímu překvapení chtěla sdílet svoje prožitky nebo případné nejasnosti, které jí ve tmě vyplouvaly na povrch. Poslouchání přednášek ve tmě bylo dle Alenky přínosné zejména proto, že si lépe vybavovala, o čem nahrávky byly, než na světle. Nejspíš to bylo z důvodu toho, že byla dle jejích slov „soustředěnější“. Ztráta přesného pojmu o čase jí příliš nevádí, jelikož ani v běžném životě nenosí hodinky. Ráda však ví kolik je, když vstává a když jde spát.

Vnímání jídla dle Alenky bylo mnohem intenzivnější, ať už co se týče vůně nebo chuti. Dříve se zabývala dělenou stravou a velmi jí to vyhovovalo. Během pobytu jedla zejména živou stravu, a také nemixovala různé druhy jídla. Opět se jí vrátila potřeba začít s touto metodou i v běžném životě. V druhé polovině pocítila potřebu tvořit, obecně potřebu něco dělat, což se zprvu projevilo na melodiích, které si pobrukovala, poté vymyslela báseň a text na prázdninovou píseň pro děti. Alenka je totiž učitelkou na základní škole. Na konci dne vždy poděkovala a zhodnotila uplynulý den.

Co se týče fyzických obtíží, jeden den skoro celý prospala, jelikož podle jejího názoru chytila nějaký chřipkový virus, kdy jí začal bolet kyčelní kloub, a nevěděla, jak si má lehnout. Avšak v momentě, kdy si lehla na záda, se jí dostalo rozřešení:

„...a v jednom momentě, když jsem si lehla na záda, tak se mi ruce přisály k nohám úplně automaticky a tak jsem se začala reikovat. To bylo jedno z toho...z těch mých objevů. Celý takový systém toho, co mi to přineslo ta tma je to, že jsem si uvědomila, kolik darů jsem dostala, čím vším já disponuju nebo bych mohla a jak to zanedbávám, že to nevyužívám, víš co...A u toho reiki mě to hned přešlo...já nevím během minuty, půl minuty...pak jsem věděla, že je to v pořádku.“

Po absolvování TT byla na kurzu hraní a „poreikovala“ (lечение příkládáním dlaní rukou na bolavá místa) tam s úspěchem jednu kolegyni. Po dvou týdnech po absolvování terapie tmou si uvědomila, že sice příliš nevyužívá tento dar u sebe, ale to neznamená, že ho nemůže využívat u ostatních. Rozhodla se tedy absolvovat opakovací kurz, aby si znovu osvojila, co zapomněla. Postupně si tedy uvědomuje účinky, které na ní TT měla.

Alence se během pobytu vracely myšlenky na minulost, zejména co se týče vztahu se svým mužem a jeho maminkou, která na něj vždy měla velký vliv. Alenka nedostávala od svého muže patřičnou materiální ani emocionální podporu. Když dostala lepší nabídku práce v Praze a zkonzultovala to se svým mužem, tak souhlasil s jejím odchodem, ale nechtěl následovat její cestu, a tehdy se jako partneři rozešli. Toto jeho rozhodnutí ji dodnes nenechává chladnou, ale už se tolik nelituje:

„No...takže to jsem si uvědomila, že jsem se s tím už hodně vyrovnala...Tak nějak možná se rýsuje i ta chvilka, že se možná vrátí...takže uvidím. Tak o tom jsem hodně přemýšlela...“

Dále si řešila vztah se synem a přemýšlela nad tím, jak moc dobrá byla a je máma. Vztah se synem má hezký, ale stále ji něco hlodá v mysli. Během našeho rozhovoru jsme došli k závěru, že asi každá máma má pochybnosti. Také se zaobírala vztahem se svým nadřízeným. V minulosti spolu měli občasně konflikty, kdy cítila, že se jí nedostává patřičného prostoru a cítila se nedocenená. Ve tmě se jí dostalo tohoto východiska:

„Jo, že s ním chci vycházet dobře. Víš co, možná je to i ten posun s tím mým já víš...že už se tolik nemusím zabývat tím vnitřkem. Tak snad to tři roky vydržíme spolu (smích). Jo, jo, jo to si uvědomuju hodně, že od jisté doby...a vidíš to, až teď když spolu o tom mluvíme, tak vlastně si uvědomuju, že to může být opravdu s tím, jak se necítím už vnitřně tak zraněná... (pláč)...ptej se dál...“

Ve tmě se zaobírala zejména uzavřením tématu „Já“. Při zaobírání se otázkou „Kdo jsem?“ dostala tuto odpověď:

„...tak jsem si vzala tady to k té meditaci a vyplynula mně skvělá věc...jako, že jsem ta bytost veselá a nestresovaná...Víš taková ta podstata, že tak, jak máme být, jak nás chtějí nahoře přijmout, tak že jsem vlastně taková bytost. To bylo pro mě až úsměvné. Já si říkám: „Haha, všude to o mě každý říká a já to ještě nevím.“ (smích)

Její pobyt také doprovázela spousta obrazových vjemů. Rovněž pociťovala prohloubení vnímání hmatem. Při jídle se snažila a snaží dodnes myslet na to, co jí. Celkově se snaží být přítomná. V tomto je jí velkým vzorem její opatrovnice ze tmy. Dále pozitivně vnímá, že byla schopná při jedné meditaci zastavit myšlenky. K pokračování v pobytu jí vedla zejména zvědavost. Jediná situace, kdy se cítila chvíli nepříjemně, nastala, když ještě nevěděla, jak se ovládá ventilátor, díky němuž proudí vzduch do chatky a zase z chatky ven. Žádné krizové situace nenastaly.

Návrat na světlo byl pro ni docela šok, jelikož se jí udělalo špatně od žaludku. Tato nevolnost nějakou dobu přetrvávala. Z celkového hlediska však hodnotí pocity po ukončení pobytu jako dobré. Pobyt ve tmě zpětně vnímá jako nové nakopnutí. Uvědomuje si, jak se má chovat, co může zlepšit. Snaží se dodržovat „Čtyři dohody“, zejména tu „Nebrat si nic osobně“. Také zažívá pocit většího porozumění světu. Celkově se po absolvování TT cítí vědomější.

Jirka

Jirka se již přes patnáct let věnuje různým duchovním oblastem, kdy se přes křesťanství dopracoval až k Buddhismu. Ve Vadžrajánovém učení, což je nejvyšší forma tibetského buddhismu, se o Terapii tmou dozvěděl poprvé a zaujalo ho, že se jedná, dle tohoto učení, o metodu vedoucí k duchovnímu růstu. Definitivní rozhodnutí učinil, když se při meditacích dostával jen na určitou úroveň zklidnění a zajímalo ho, kam až by se mohl dostat bez okolních rušivých vlivů. Od jeho rozhodnutí však uplynul ještě rok a půl než se ocitl v chatce určené k TT, jelikož dřívější vhodné termíny se nenaskytly:

„Mě to v podstatě zase tak nevadilo, protože jsem věděl, že u mě ta...takové to studium těch duchovních oblastí není nějaký přelétavý. Když se něčemu věnuju, tak to většinou trvá déle a byl jsem si jistej, že za rok to možná budu potřebovat víc než před rokem a taky že jo...protože se to spojilo teď s tou změnou práce. A člověk to bral, mohl to brát jako reset takovej...takovou obnovu, změnu života.“

Hlavními důvody k absolvování terapie bylo prohloubení duchovnosti, sebepoznání a pochopení, jak moc vnější věci působí na to, co prožívá. Jirka souzní s učením advaita védánta, kdy toto učení vede k tomu, že se člověk přestává vnímat jako omezený tělem, ale uvědomuje si, že je něco za tím:

„.... Uvědom si, že to nejses ty, to je jenom nějaký dění a ty jsi za tím. Ty nemůžeš mít hlad, protože ty jsi čistý bytí. A jakoby ho vytrhnout z tý sansáry a učinit z něj pozorovatele, kterej si užívá toho hmotného života, ale svobodně, né spoutaně. No a v tý tmě se chvíle, kdy jsem tohleto prožíval, čím dál víc a víc prodlužovaly a tak jsem to mohl pojmout trošičku jako takovej trénink nebo já nevím, jak to nazvat...prostě...nebo ujištění, že to jde, že jde jenom o to, naučit se myslet jinak asi jako když se člověk chce naučit jiný jazyk.“

Toto učení chtěl Jirka ve tmě blíže prozkoumat, jelikož za poslední zhruba čtyři roky, co se tímto zabývá, pociťuje, že se jedná o cestu ke svobodě. Po zahájení pobytu prozkoumával, jaké to je provádět běžné činnosti ve tmě. V této nové realitě myšlenky na jeho každodenní život zmizely. Nicméně nic netrvá věčně a přibližně po hodině se začaly objevovat vzpomínky z jeho života. Toto trvalo asi den a půl než všechny „zapadly sněhem“ a nevytahovaly ho ze soustředění. Vedlo to až k takovému extrému, kdy zkrátka neměl žádné myšlenky.

Následoval zážitek, který odhalil jeho slabinu, o které neměl až do té doby tušení. Prožil totiž stav takové klidu, o kterém netušil, že ho může dosáhnout. Tento klid ho natolik vylekal, že uvažoval o ukončení pobytu. Začal se bát, zdali je normální, jestli nepřekročil nějakou hranici a nebude se projevovat před lidmi jako šílenec a podobně. Tuto krizovou situaci řešil přeřikáváním si vět nahlas a dále pouštěním si nahrávek. Rovněž začal prožívat obavy ohledně zhmotnění svých představ a myšlenek. Tento stav trval přibližně jednu až dvě hodiny. Při prožívání největšího stresu Jirku dokonce napadaly sebedestruktivní myšlenky. K odhalení své slabiny se vyjádřil následovně:

„No, já jsem si totiž do té doby myslel: „No co, tma...prostě bude tam ticho, nemůže se nic stát.“ Když prostě moje rodina říkala: „Ty si zahráváš, můžeš se zbláznit.“ Tak jako vyloženě se báli, odrazovali mě od toho, tak jsem si říkal: „No...“ Na mě to tenkrát moc nepřenesli. Prostě jsem si říkal, že jsou ustrašený, neví...No prostě věřil jsem si, že jsem dostatečně silnej, aby mně nic...ale ta krize mě vyvedla z omylu jo...“

Krizovou situaci nakonec překonal spánkem. Po probuzení již vnímal tmou jako spojence a těšil se na nové zážitky. Podíval se na své myšlenky z jiného úhlu a všechno bylo dobré. Podle Jiřího názoru, přestože byl pobyt ve tmě koncipovaný od začátku až do konce jako dobrovolný, jeho mysl si vytvořila bariéru, kdy mu ponechávala naprostou svobodu v prováděných činnostech až na opuštění chatky nebo rozsvícení.

Vždy, když chtěl během pobytu vyřešit nějaké aktuální téma jeho života, prováděl to tak, že si vědomě vzal jedno téma, například práci, a to si rozebral. Jeho hlavními aktivitami během pobytu byly cvičení Hatha jógy a meditace, kdy se snažil nezúčastněně pozorovat dění vně i uvnitř něj a nechával vše přirozeně plynout. Jednoduše se snažil přijímat vše, co k němu přicházelo. Po meditaci nejčastěji ležel a přemýšlel, čím ho obohatila. Dále přemýšlel nad tím, jakým způsobem bude kráčet po duchovní cestě. Tedy jestli je lepší zvolit aktivní metodu nebo spíše metodu „*Wu-wej*“.

Ve tmě zažíval Jirka různé zrakové vjemy, často ve formě příběhů. Nejdříve viděl světlo, poté barevně skvrny slévající se do obrazců, které dávaly smysl. Obrazy

mu také daly odpověď na některé otázky, které ho trápily už nějaký čas, zejména co se týče svobodné vůle a předurčenosti:

„Takže ta odpověď, že jde zřejmě o jakousi hru, něco jako když se člověk rozhodne, že se bude dívat na film a dobrovolně zapomene na to, že jde jenom o herce a jenom o plátno a o nějaký obrázky natočený. Protože kdyby na to nezapomněl, tak by se nebavil. On musí zapomenout na tyhle ty věci, aby se mohl ponořit do toho filmu a prožívat ty radosti a starosti s tím hrdinou. Tak to se mi jako stalo takovou odpovědí na tu svobodnou vůli jo, že vlastně můj život je vlastně scénář a já jsem zapomněl, že to je scénář a žiju ho tak, jak kdyby byl živěj a jak kdybych se fakt mohl rozhodovat.“

Tuto jeho teorii podpořil i deja-vu zážitek, kdy měl Jirka pocit, že už jednou TT absolvoval přesně na tom samém místě. Začaly mu chodit vzpomínky na tento pobyt, a také předvídal záměnu jídla, která se opravdu stala. Dodnes přesně neví, jak si tento zážitek vysvětlit, nicméně to podpořilo jeho teorii o předurčenosti bytí. Dále během pobytu došel k rozhodnutí ohledně svého zaměstnání. Měl na výběr ze dvou možností a při jedné meditaci mu přišla odpověď sama a bylo rozhodnuto.

Zpočátku své tělo vnímal naprosto normálně. Postupně se to však měnilo a vnímal ho jako jakýsi proces, kdy cítil, že s ním tělo nemá nic moc společného. Docházelo tedy k jakému si odpoutávání od něj:

„Tak asi tak jsem vnímal to svoje tělo a to jsem si užíval, protože jsem si říkal: „To by asi mělo bejt.“ Pokud nechci se trápit zbytečnostmi, nechci se trápit utrpením toho těla a chci bejt opravdu svobodnej od smrti, od toho, že bych se bál, že jednou umřu, tak bych měl vnímat to tělo takhle neosobně. A zároveň se nevzdát těch...tý slaná chuti těch brambůrek nebo sladký chuti nějaký maliny. Prostě vnímat to, ale nebejt na tom závislej.“

Z hlediska vnímání chuti, se Jiří vyjádřil tak, že jídlo vnímal mnohonásobně intenzivněji, což ale přičítal zejména velké soustředěnosti. Celkově mu pobyt připomínal takový „indický způsob života“: „Dneska nepřijel vlak. Nevadí, přijede zítra.“ Na všechno byl klid a dost času. Všechno se zpomalilo a tím pádem i jeho pohyby. Mohl si užívat vše podle libosti. Jiří se rozhodl pro poloviční porce jídla, než je běžné. Zpočátku cítil větší chuť k jídlu, ale poměrně rychle si na jeho nižší příjem žaludek zvykl a ve výsledku byl s tímto rozhodnutím velmi spokojen. Žádné fyzické obtíže kromě rozlámání nezažíval.

Jeho motivací k pokračování v pobytu bylo zejména vědomí, že něco vratné je a něco není. Ukončení pobytu ve tmě by vratné nebylo a naštěstí krize, která ho potkala, nebyla natolik silná, aby jeho zábrany porazila. Poté už vše plynulo zcela hladce a přirozeně. Důvod, proč TT přináší člověku užitek, je dle Jiřího zejména, čas na přemýšlení, čas na sebe a to, že člověk není ničím rozptylovaný. Pobyt ve tmě dále zbavil Jirku tíhy, že na něm vše závisí:

„Budhisti na to říkají takový to přirovnání „Dokud vidíš hada, tak se bojíš. V okamžiku, kdy zjistíš, že to je visící lano, tak ten strach pomine,“ jo? Ta znalost toho, že tam visí lano a že to není had, tě totálně zbaví veškerýho strachu z toho hada. Jo tak takovýhle nadhled když člověk získá, že vlastně není ten, který tady něco kazí nebo něco vylepšuje jo...není na co bejt pyšnej nebo kvůli něčemu se stresovat, že všechno je dáno...“

Dalším obohacením bylo to, že Jirka prožil určité věci, které měl do té doby jen načtené. Po ukončení pobytu se vše Jirkovi zdálo menší a svět byl zářivější. Celkově si užíval být znovu na světle a moci všechno vnímat. Několik dní po absolvování pobytu se stále cítí všímavější a méně zbrklý. Také došlo k zlepšení jeho duchovního života, tím pádem byl cíl jeho pobytu naplněn. Zároveň má více unavené oči, což doufá, že se brzylepší. Jako pozitivní vnímá to, že jí méně jídla než dříve a díky tomu se cítí pohyblivější a necítí se „přecpaný“. Pobyt prohloubil jeho sebepoznání a může tak se sebou v budoucnu lépe pracovat. Jiří má v plánu tento pobyt zopakovat v delším provedení. Z celkového hlediska mu pobyt ve tmě přišel velmi přínosný.

Michal

Michal se o terapii tmou dozvěděl před šesti lety při pobytu v Norsku. Teď, po šesti letech uzrál čas, kdy Michal chtěl zažít „čistou tmu a sám sebe“. Už několik let cvičí jógu, jezdí na šamanské rituály a zajímá se o spirituální rozvoj. Zajímalo ho tedy, jaké to je meditovat, když člověk přijde o možnost zrakových vjemů. Také se těšil na vize a obrazy, které uvidí. Jeho záměrem tedy bylo jednak prohloubení meditací a jednak zažít sám sebe.

Michal šel do tmy se svou kamarádkou. Před pobytem si prohlédli okolí a pak následovalo zahájení. Samozřejmě vnímal její přítomnost, ale moc spolu nekomunikovali a každý si zažíval „to svoje“. Mezi jejich společné aktivity patřilo

bubnování a poslouchání Maoka. První dny Michal dospával to, co nenaspal v běžném životě. Své zážitky sdílel místo s opatrovníkem s ní, a to nejčastěji při jídle. Zajímavé dle Michala bylo, že obrazy viděl, ať už měl oči otevřené nebo zavřené:

„Jo, že prostě jsem koukal a schválně jsem třeba...nehejbal jsem tělem, ale otočil jsem hlavu úplně na druhou stranu, jako kdybych se za někým ohlídnul, a stejně jsem to viděl jako pod očima. Takže s otevřenýma očima, jak když sedíš v kině a díváš se na film. A zajímavý pro mě bylo, že když to jenom pozoruješ a nepřemýšlíš, tak to trvá, jede...ale jakmile jsem začal nad tím přemýšlet, tak to ustalo, odešlo prostě...“

První dny pobytu Michal vnímal v rohu místnosti jakéhosi démona, a jelikož byla i jeho „spolubydlící“ ve tmě vnímavá na energie, tak se jí s tímto pocitem svěřil. Zajímavé podle něj bylo, že po odchodu kamarádky ze tmy (někdy čtvrtý den), ho tam přestal vnímat. Sdílení společného prostoru s ní se mu však zdálo přirozené. Jediné, co mu vadilo, byl pocit nedostatku vzduchu, takže museli často větrat. Oba také v jednom ze společných dnů vnímali ztrátu citu v prstech, což ho překvapilo, jelikož očekával, že spíše dojde k prohloubení vnímavosti vůči tělu. Jídlo a vůně pociťoval intenzivněji díky tomu, že vše dělal vědoměji. První dva dny byl schopný se orientovat v čase, aniž by ho rozhodilo, že nemá u sebe hodinky. Naopak byl rád, jelikož v běžném životě je neustále k času připoután prostřednictvím nich nebo mobilního telefonu. Dále se mu zdálo hodně snů, které měly rozličný děj.

Jedné noci cítil v sobě opravdu velké napětí a nervozitu. Nemohl usnout a nevěděl, co toto napětí způsobuje. Ráno když se probudil, tak mu jeho kamarádka oznámila, že půjde ven a ukončí tak svůj pobyt ve tmě. Michal má tedy pocit, že napětí, které cítil v noci, mělo příčinu v jeho empatickém přebírání nepříjemných pocitů od ní. Po jejím odchodu si uvědomil, že sdílení tmy s ní bylo užitečné v tom, že mu nastavovala zrcadlo a byla jakýmsi spouštěčem toho, co si člověk má zpracovat.

Michal neměl žádný denní režim, nechával vše „zkrátka plynout“. Mezi jeho časté aktivity patřil odpočinek, poslouchání hudby, přemýšlení o snech, meditace a cvičení. Téma, které mu často vystupovalo v mysli, byla jeho chalupa. Nevěděl, zda jí má prodat, nebo opravit a až pak jí prodat. Až „na světle“ se rozhodl, že jí nafotí a nabídne k prodeji. Když jí nikdo nebude chtít koupit, tak jí opraví a prodá až někdy za delší čas. Během pobytu si také hrál s energiemi, s čakrami, léčením, kdy se zkoušel

napojovat na lidi na dálku nebo si léčit svoje bolesti, což se mu dle jeho výpovědi dařilo.

Poté, co ho opustila schopnost orientace v čase, upadl do jakési zmatečnosti. Nevěděl, jaký je den a cítil potřebu to zjistit. Toto rozhození se přeneslo i do jídelního režimu a způsobilo to, že začal jíst nepravidelně a bylo mu poté špatně od žaludku. Tuto situaci vyřešil takovým způsobem, že vždy všechno, nebo alespoň většinu jídla, snědl najednou. Také se s nepříjemnými pocity vyrovnával pomocí cvičení a bubnování, které mu vyčistilo mysl, přestože v prostředí chatky neměl ty „správné vibrace“. Za pozitivní rozhození považuje situaci, kdy mu přinesli omylem jídlo určené pro někoho jiného, které bylo poloviční porce, než normálně dostává. Přestože z toho počátku nebyl nadšený, nakonec se s tím vyrovnal.

Během pobytu ve tmě se cítil být vnímavější. Při jedné meditaci v rohu začal vnímat objekt trychtýřovitého tvaru s krásnými rozvinutými paprsky. Uprostřed trychtýře koukal trn. Při zadívání se na tento objekt se Michalovi udělalo těžko na prsou a měl pocit, že nemůže dýchat. Pomyslel si, že by se mohlo jednat o energetického parazita, a tuto situaci vyřešil tak, že na něj namířil ruku a posílal ho do světla, dokud se nerozpadnul na kousíčky. Během pobytu prožil více situací, které se svým charakterem příliš od této nelišily. Tyto zážitky byly také jedním z důvodů, proč chtěl pokračovat v pobytu:

„A ono víceméně i tohle byl ten důvod proč jakoby...Jsem si říkal, půjdu tam, aby se mi vyplavilo to, co je uvnitř, co neodešlo normálně...jako je jóga a ty...A tohle bylo takový to, že jsem věděl, že s tímhle si chci hrát, protože jsem to znal z jiných, třeba z těch šamanských obřadů jo...protože tam to vnímáš. Tam si hraješ s téma rukama, s tou energií a s obrazama. Sáhneš na kytku a vidíš obraz jo, takže...Ale byla to zajímavá zkušenost. Nikdy jsem to nezažil takhle vidět toho parazita...“

K lepšímu poznání sebe samého ho také přivedlo přehodnocení strachu, který měl kořeny v dětství a jeho zpracování:

„Hele já ti...to byla taková nějaká...to bylo u babičky...tam byl takovej les a my jsme si tam chodili hrát...My jsme tam byli jakoby tři – bratránek, brácha a já. A teď proti mně někdo seděl...nevím, jestli bratránek nebo jsem koukal sám na sebe...a ten někdo rozříz trávu. Teď to takhle odkryl ten drn nebo tak půl metru drnu a tam byly hlavy žen. A já odcházím, šel jsem odtamtud jako domů a objevil se mi tam ten

strach, uvědomil jsem si, že jsme tam byli...prostě jsem si uvědomil celou tu situaci.“
(Dle Michala je toto reálný zážitek)

S tímto svým strachem se cítí být již vyrovnán.

Návrat na světlo vnímal velmi pozitivně. Byl čistý, otevřený a užíval si úsměvy lidí. Po návratu domů všechny věci, které mu dřív bylo líto vyhodit, nemilosrdně vzal a vyhodil, což je podle něj znakem jakéhosi odpoutání se. Také mu Pobyt ve tmě přinesl větší poznání energetických a spirituálních záležitostí a Michal údajně odcházel lehčí a pročištěnější. Hodně důležité mu přijde rozhodnutí zbavit se chaty. Přestože Michal žije hodně vědomě, cítí, že pobyt ve tmě ještě trochu prohloubil jeho vnímavost a empatii. Dále pociťuje, že se prohloubil jeho náhled na sebe samého, přičemž ho nechává více plynout. Co se týče vnímání těla, pociťuje větší citlivost rukou. Celkový dojem z pobytu je následující:

„No celkově dojem...je to...Bylo to poznání sebe sama do hloubky. Jo ještě víc než třeba...třeba jógou si vyřešíš...jóga samozřejmě hodně dělá s tělem a ta cesta je nějaká, třeba delší nebo těžko říct...ale tady to jde úplně...v té tmě to jde z té hloubky úplně jinak. Prostě, kdy ty seš vně a vyplavuje se to z toho středu...Jo takže já se těším na další, na to, co zažiju. Něco jsem tam nechal a jsem zvědavěj, co to ukáže dál...“

Petra

Petra absolvovala Pobyt ve tmě již před dvěma lety. Znovu absolvovat TT jí přiměl pocit, že není „sama v sobě“. Nebyla si jistá tím, co chce, nebo lépe řečeno nevěděla, jestli je to skutečně ona, kdo to chce. Také „necítila partnera ve vztahu“, tedy pociťovala, že se odcizili. Cílem tedy bylo najít zpět samu sebe. Žádné strachy před pobyttem necítila, jelikož už věděla, do čeho jde:

„No já jsem se v podstatě fakt těšila na to, že jdu spát, takže...pro mě ta tma fakt už nepředstavuje žádnou hrozbu. Nic jakoby zvláštního, takže pro mě je to fakt takový bezpečný prostor, takže ten pocit není nijak jako divnej, jinej...“

Zpočátku hodně spala a její myšlenky se točily kolem dění doma. Vymyslela sestřenicí dvě hry na svatbu a přemýšlela o vegetariánském menu na svoji svatbu, která se bude konat za rok. Také přemýšlela o čase a došla k závěru, že všechno čas má pro sebe, a že si ho vlastně tvoří sama. Dále se věnovala kreslení a každý den procvičovala nácvik na lotos z jógy. Jedná se vlastně o protahování a jejím cílem bylo

dokázat si sednout s nohama nataženýma před sebe. Pociťuje, že díky procvičování se toto poměrně dost zlepšilo.

Oproti minulé tmě hodně ležela a ani neměla příliš chuť tancovat. Zpívání také moc času nevěnovala. Jídlo si moc užívala, jelikož chuť je jediný smysl, dle Peti, který se dá ve tmě plně využít. Avšak na prvním pobytu se jí zdálo, že chuť vnímá více intenzivně než na tomto. Denní režim během pobytu neměla:

„Jako, ale přitom v normálním životě ho dost mám, ale možná právě proto jsem vlastně jakoby vůbec...Jako vim, že vždycky jednou denně jsem chtěla cvičit, ale jestli to bylo odpoledne nebo spíš dopoledne to moc ne.“

Během pobytu zažila jeden krizový den, kdy nevěděla, co s časem:

„Jsem fakt vstala, jakoby asi někdy brzo ráno, fakt nevím. No a prostě se mi nechtělo spát a byla jsem strašně nervózní, vůbec jsme nedokázala najít klid...prostě hrozně nervózní, ale nechtělo se mi nic dělat. Nechtělo se mi vůbec nic. Malovat – „né“, tohle – „né“, prostě nic. Úplně taková nechut' cokoliv dělat. Takže úplně jako takový nepříjemný. Pak přišel V. s jídlem a ptal se jako: „Všechno dobrý?“ a já říkám: „Se strašně nudím!“ (smích) No a on: „Máš něco na sdílení?“ a já říkám: „No právě, že nic!“ (smích)“

Podle jejího názoru se do této situace dostala kvůli velké chuti vyběhnout ven z chatky a tvořit. Hledala i další možné příčiny, ale nic ji nenapadlo. Z krizové situace se snažila dostat pomocí cvičení jógy, zpívání ukolébavek, jezením banánu s mákem a modlením se za všechny lidi, které znala. Nic však nepomáhalo, a tak ji z této situace vysvobodil až spánek. Po probuzení se již cítila klidná. Motivací k pokračování byla zejména houževnatost a zvědavost. Dle Peti je dobře, že zůstala až do konce, jelikož to přispělo k pocitu komplexnosti.

A co bylo ústředními tématy, které si během pobytu řešila?:

„Noo, vlastně asi odpuštění kámošce...nebo přijmutí toho, že ona měla vlastně takovej názor, že nesouhlasila s mým vztahem a přitom to byla moje nejlepší kámoška nebo je. A tak to bylo hrozně takový...mě to ubíjelo. A taky jsem se snažila fakt napojit sama na sebe. No takže jsem tam měla jeden takovej prožitek, kdy terapeuticky jsem se z jedny situace, kdy mě teda naštvál Jiřík, kdy jsem, odkad' se to bere, dostala do nějakých šesti let, kdy se rozváděli rodiče, tak tam jsem si to vlastně čistila, jakoby terapeuticky. Normálně nějak, co jsem zvyklá právě s tou kámoškou...ona dělá i

terapie. Takže to jsem si čistila a pak jako nově jsem se snažila na ty situace dívat a bylo to jiný. A třeba tu kámošku to jsem...Ted' kdyby tady seděla, jestli to tam mám čistý nebo ještě ne, tak postupně jsem cejtila, že postupně si zpracovávám různé věci a že jako se to lepší...ale i ten poslední den, furt tam je nějaká malinká věc. No ale v podstatě to mělo doběh i ted'ka po tmě...Takže to se vyčistilo, jakoby jak jsem si to vyčistila já, tak zároveň si to vyčistila i ona (nadšení).“

Důležitým prožitkem ve tmě bylo také odpuštění nejen své kamarádce, ale také všem ostatním, rovněž přemýšlení o partnerovi a zpracování rozvodu rodičů. Ráda by podnikla výlet pouze se svým otcem. Peťa má zdravotní problém se štítnou žlázou, což je komunikační čakra, tudíž se snažila pracovat na jejím uvolnění, aby to „správně teklo“:

„Tekly mě slzičky, jakože prostě došlo tam k tý katarzi. No do těch emocí jsem vysloveně fakt šla. To se hrozně tak jako blbě popisuje nějak...Nějaký slova na to...“

Co se týče vnímání těla, připadalo Peře, že je čím dál tím více pohyblivější. Nicméně tomu tak bylo nejspíš zásluhou cvičení. Jelikož se Peťa vnímala být tak nějak mimo sebe, snažila se dostat zpátky, a to tedy i do těla. Vztah k tělu se však nijak neproměňoval, dle jejích slov, ho má přijatý. Po ukončení pobytu nepocituje změny ve vnímání svého těla.

Návrat do světla Peťa vnímala velmi pozitivně a užívala si zejména vnímání krásných barev. Nicméně vrátila se zpět do svého hektického života a bylo pro ni zvláštní opět začít řešit čas. Petra pocituje, že pro co si tam šla, si také vskutku odnesla a konečně našla samu sebe. Také došlo k upevnění názoru, co se týče jejího směřování. Rozhodla se, že už nebude pouze mluvit o tom, co by měla dělat, ale že skutečně začne konat. Během pobytu si vytvořila seznam svých restů a toho, co chce uskutečnit. Také pocítila velkou změnu v partnerském vztahu. Opět cítí přirozené plynutí mezi sebou a partnerem. Zkrátka vztah je takový, jaký byl na začátku. Dále došlo k většímu napojení na svou „ženskou stránku“, což vedlo k touze začít více nosit sukně a šaty. A její dojmy z pobytu?:

„Tak nejdůležitější je, že jsem tady já, že jo?! Hele asi tohle opravdu, to je základ! (smích)“

Petr

Již při získání prvních informací o TT Petr cítil, že tato sebepoznávací metoda s ním rezonuje, avšak uplynula ještě nějaká doba, než pobyt skutečně absolvoval. Před zahájením pobytu nechtěl sbírat o TT žádné informace, tedy ani nečetl zážitky ostatních lidí, kteří s touto metodou mají zkušenost. V hlavě se mu vynořovala spousta otázek, které se týkaly jednak jeho fyzické úrovně, tak otázky týkající se jeho prožitků ve tmě. Měl tedy spoustu očekávání:

„Jak se mi budou dařit různé techniky, který používám, bez vjemů, ať už vizuálního, tak i zvukového? A měl jsem trochu očekávání jako, že to třeba půjde líp, že to bude plynout, že mě to bude k tomu i přirozeně vybízet... Takže takový hej co budeš dělat? Budeš spát nebo budeš radši meditovat? A trochu jsem měl jasno v tom, že asi postupně potom se bude miň a miň spát a že těch technik budu používat víc a víc. Ještě mě hodně zajímalo, jak bude fungovat moje tělo, co se týče nějakých biologických procesů, něco, co se týče třeba toho, jak bude fyzicky bolet nebo nebude?...“

Jeho motivací k absolvování terapie bylo zejména sebepoznání. Očekával, že se mu ve tmě ukáže, kam má směřovat a co má konat. Zkrátka, jaká je jeho cesta. Také ho zajímalo, jaké strachy vyplují na povrch, a jak na ně bude reagovat.

Zahájení vnímal velmi pozitivně a měl radost z toho, že tam byla skutečně tma. Nepříjemným překvapením však byla tvrdá matrace. Nicméně Petr byl rozhodnutý, že bude ve tmě přijímat vše takové, jaké to je, proto se rozhodl tento problém neřešit její výměnou:

„Ta přítomnost je vytvořená taková, jaká je pro takovýho, jakéj jsem, aby se tvořilo to, co se má tvořit no. Takže takhle jsem to nějak v sobě vnímal. Takže v případě, že jsem na něco narazil, tak jsem říkal hele to je součást toho, co tam má být a prostě to přijmi. Právě to byla pro mě i součást toho pobytu. Ty věci přijímat a pozorovat, co to ve mně dělá a co mi mysl tvoří a kam mě zavádí...“

Snažil se tedy pracovat se svými myšlenkami a reagovat na to, co k němu přicházelo. Například když ho bolelo tělo, tak cvičil. Domníval se, že bude cvičit jednou denně, ale v důsledku to bylo třikrát až čtyřikrát denně. Tato skutečnost ho velmi posouvala ve vnímání svého těla i prostoru. Pro orientaci pozic svého těla mu sloužily různé pomůcky. Byl překvapen svojí schopností udržet rovnováhu, přestože byl v naprosté tmě.

Petr má rád strukturu a řád, tudíž měl dopředu vymyšlené, jaké věci je potřeba si ve tmě hlídat, tedy například vypít dostatečné množství vody. Po vaně, kterou si dopřával jednou denně, většinou následovalo jídlo. Cvičení prováděl na základě intuice většinou poté, co spal nebo déle ležel. Mezi další aktivity patřily různé meditace. Jednou z nich byla meditace kráčením, což je pohybová meditace vycházející z buddhistické techniky. Dále prostřednictvím džapa maly pracoval s modlitbami a afirmacemi. Často pracoval s vizualizací. Záměrně si tedy vytvářel představy, které by si přál reálně ve svém životě. Poslední tři dny také poslouchal nahrávky, které byly v chatce k dispozici, jelikož se cítil být připravený na to přijímat podněty z vnějšku. Za toto své rozhodnutí je velmi rád, jelikož se mu na základě poslechnutých informací poskládaly některé důležité věci dohromady. Postupně se oprošťoval od řízení svých aktivit prostřednictvím času, a nastoupilo řízení se svými vnitřními hodinami.

Během terapie tmou si řešil spoustu osobních témat:

„Jaký mám vztah s rodinou? Jaký mám vztah s přítelkyní a s malým? Jaký mám vztah ke klientům a jak tvořím online podnikání... Jakej mám vztah k tomu, jak tvořím nějaké věci, který cítím od srdce? Takže dejme tomu to aktivování lidí a vytváření toho projektu a tak nějak jsem rozebíral tadyhle kategorie... Třeba jak přistupuju k svému tělu, sebelásce a tomu, jak se postupně vyvíjela jako moje cesta do toho aktuálního okamžiku, kdy jsem byl tam?“

A na základě pokládání si těchto otázek, došel k několika uvědoměním, například, že k sebepoznání není třeba jezdit na druhý konec světa, ale tím nejlepším zrcadlem je jeho rodina. Rád by věnoval víc času babičce, jelikož s ní nikdy nevedl nějaké „hlubší“ rozhovory a dle jeho názoru je to škoda, jelikož by mohl získat dost cenné informace. Uvědomil si, že by si přál strávit noc se svým synem o samotě. Synovi je rok, dodnes s ním sám přes noc nebyl, a pociťuje, že už je načase. Též si uvědomil, jaké věci chce změnit ve vztahu se svou partnerkou. Rovněž pociťoval obrovský vděk za skvělý vztah s otcem a matkou, dále za to, jak krásný život má, za hojnost, za spoustu příležitostí, které mu život nabízí. Velmi se mu dařilo odpoutávat se od materialistických vizí a snů a spíše se snažil procítovat hodnoty, které má. Pociťoval velkou touhu tvořit a snažil se zapamatovat si, jak moc mu v tuto chvíli chybí konání a zrakové podněty, aby na světle byl schopný si toho vážít. Pociťoval

tedy velký vděk za svoje smysly, ale zároveň si uvědomoval, jak je vnímání skrze ně pomíjivé:

„Jak nás to vlastně ovlivní, že když člověk nevidí, tak najednou začne prohlubovat to vnímání hlubších věcí, jako je, že dá na nějaký pocit, že dokáže být v tichu...Dokáže si otvírat nějaký vedení dejme tomu...to je jedno jestli z vrchu, ze spodu...ale něčemu vnitřnímu, něčemu hlubšímu v nás a začal jsem si pokládat takový hlubší otázky, které mám rád jako: „Co jsem já?“

Dalším tématem ke zpracování byla jeho práce, konkrétně nepoctivost v online podnikání. Buduje ho několik let a postupně si k němu začal vytvářet odstup, jelikož si uvědomil, že ho nenaplňuje. S tím se spojila ztráta vděčnosti a Petr si ve tmě uvědomil, že díky financím, které prostřednictvím něj získává, si dopřál spoustu věcí a zážitků. Začal tedy přemýšlet nad tím, co dělat, aby ho to opět bavilo. Najednou dostával nové nápady ohledně fungování jeho podnikání a jednoduše se mu podařilo vyřešit věci, se kterými si dříve nevěděl rady. Také si stanovil nějaké nové kroky, které by chtěl podniknout ve vytváření projektu. Na tomto projektu pracuje pouze s jedním člověkem a jejich vize byla velmi široká, takže nebylo reálné dělat všechno, co by si přál. Uvědomil si tedy, že je třeba trochu povolit a nechat to více plynout. S odstupem tří týdnů se spousta věcí ohledně tohoto projektu vyjasnila:

„Takže se ty věci tak nějak přirozeně otvírají, takže to, co mi to v kostce dalo úplně...jako nejvíc cítím je to, že víc důvěřuju tomu vedení, dejme tomu toho vnitřního hlasu nebo napojení na něco a já mám za to, že to bytí je nám tady nastaveno tak, abychom se měli dobře, a my sami tomu jenom bráníme skrze naše očekávání, srovnávání, porovnávání...různý touhy. Takže cítím, že mi to hodně dalo to, povolit tu důvěru v ten život a v to, že všechno je tak, jak má být a důvěřovat v to.“

Co se týče vnímání těla, Petr si celý život zpracovává téma své hubenosti. Má poměrně velké výkyvy v tom, jak se mu jeho tělo líbí nebo ne v závislosti na tom, jak často cvičí. Ve tmě pociťoval, že díky absenci vizuálního vjemu, pro něj přestala být fyzická krása důležitá a začal svoje tělo více přijímat. Snažil se spíše prožívat svůj pohyb a to, jak tělo funguje uvnitř. Začal víc vnímat, že bytí není úplně totožné s tělem a docházelo k odpoutávání od něj. Bral ho víceméně jako nástroj, který mu umožňuje žít v této realitě. Tělo tedy na jednu stranu vnímal hlouběji a detailněji, zejména při cvičení, kdy se snažil, co nejvíce prožívat každý pohyb, na druhou stranu se s ním

snažil příliš neztotožňovat. Dále zaznamenal prohloubení vnímání chuti a orientace hmatem. Na základě sluchových vjemů prožil Petr dvě nepříjemné situace:

„Kdy prve to bylo tuším druhej den, když jsem cvičil tu jógu a otočil jsem se trošku jinak a měl jsem tam nějakej ventilátor, kterej prostě foukal vzduch čistej a najednou jsem se otočil, tak to foukání se nějak odráželo a utvářelo to takovej jako ne úplně harmonickej zvuk. Něco jako limuzína, dejme tomu jako strašení. Tak mi to tam najednou ten zvuk poslal a přišel nějakej první vjem strachu: „Hele, co to je?“ ... A druhej přišel poslední noc, kdy to bylo teda silnější, hodně intenzivnější to, co se stalo...a zpětně vím, proč to přišlo. Protože jsem začínal mít takový jako...nechci říct namachrování, ale už jsem si říkal: „Jo, ok, zvládl jsi to dobře.“ A odcházela pokora a přišlo to, že v jedné nahrávce, co jsem poslouchal nějakýho pána, kterej rozebíral význam slov a začal rozebírat význam slova duchovno. A řekl něco ve smyslu, že: „Duchovno, nemyslím ducha jako poltergaista...“ a mysl se chytla tady toho, protože doslova pro mě slovo poltergeist je spojený ať už emocionálně nebo vizuálně s nějakou neharmonickou bytostí, která vstupuje do nějaké hmotné reality a nějakým způsobem do ní zasahuje a ta realita kolem mě ještě začala reagovat tím stylem, že támhle něco zašustilo, takže jako jsem tam...“

S těmito krizovými situacemi se vypořádal na základě meditace kráčením. Během pobytu ho překvapilo nevynořování strachů z uzavřeného prostoru, ze tmy, vizuálních vjemů. Motivací k pokračování byl pocit naplnění a také pocit prohlubování nějakého poznání. Dále vědomí, že jeho záměr bude naplněný později, a jistou roli tam hrála také houževnatost. Rovněž si užíval, že má čas sám pro sebe, nikdo po něm nic nechce a je o něj postaráno. Čím dál tím lépe se mu dařilo dostat se do meditativního stavu.

Návrat na světlo vnímá jako velmi harmonické a příjemné. Byl nadšený ze všech vizuálních vjemů, a také pociťoval obrovskou vděčnost za život. Cítil odhodlání konat spoustu věcí, o kterých v životě jenom povídal, ale ne pro sebe, ale pro nějaký „vyšší záměr“. Po terapii se cítí být klidnější, rozvážnější ve svém projevu, tedy cítí větší kongruentnost v tom, co říká a co koná. Dále pociťuje obrovský vděk za to, že vše, co koná, může také vidět a snaží se, aby to, co dělá, bylo efektivní. Snaží se více vnímat sám sebe a svoje potřeby. Zároveň má pocit, že se snížila míra jeho egoismu a daří se mu lépe naplňovat touhy druhých. Také změnil názor na některé své návyky a dogmata. Vše nechává více plynout. Co se týče vnímání svého těla, pociťuje nárůst

sebelásky a větší procit'ování, vnímání pohybu. Jeho nejbližší se většinou shodli na tom, že Petr je po terapii fyzicky krásnější, vyrovnanější a charismatičtější. Potvrzuje to jeho myšlenku, že to jak se cítí, z něj vyzáruje. Pobyt ve tmě v něm probudil touhu poznávat podobné techniky, například floating. Má potřebu více prožívat a poznávat se než získávat informace z knížek. Rozhodl se tedy, že si začne budovat „Kartotéku sebezpoznání“, kde si bude hromadit výstupy z různých technik, které vyzkouší.

Pobyt ve tmě Petra obohatil zejména v tom, že dostal odpověď na nejhlubší otázku, ohledně jeho smyslu života a toho, co má konat, což je zmiňováno v jiných částech této studie. Velmi se mu otevřela komunikace se svým vnitřním já a prohloubila se jeho sebedůvěra. Dále ho obohatila všechna uvědomění, která jsem popisovala výše:

„Ať už co se týče rodiny a tohohle všeho... Cítím tady vevnitř, že to je to, co to má být a když už teďka to žiju a dělám tak cítím, jak mě to naplňuje, jak se mi daří v tom být a jak i to, že hlídám toho malýho, tak najednou se na to dokážu dívat úplně jinak a procit'ovat, než předtím když jsem to bral skoro jako povinnost. Nebo něco, co se mnou až tak nesdílí a hodně jsem se vracel k tomu, že místo toho jsem mohl přečíst deset stránek nebo místo toho jsem mohl napsat jeden článek nebo...a teď mi to dala tma, že v tichu pozoruju, jak on koná a co vlastně koná, jak funguje a jak poznává ten svět a víc mu jako porozumět a víc ho vnímat a hrát víc s ním ty hry. Takže mi to dalo...velmi prohloubilo to vnímání té reality, té druhé strany, která mi pomohla prohloubit tu schopnost empatie, kterou i tak mám docela silnou, tak mi to prohloubilo hodně to vnímání těch druhých a...Být v sobě jako v tom tichu skrze to ticho který v sobě mám, tak jim nabídnout tu možnost, aby ta odpověď přišla i jim skrze to ticho.“

Libor

Libor se o Terapii tmou dozvěděl pravděpodobně prostřednictvím některé přednášky od Jaroslava Duška. Motivací k absolvování byla jednak zvědavost, a jednak jeho odhodlání neustále zkoušet a jít do hloubky svého nitra, tedy sebezpoznání. Rovněž pojímal pobyt jako psychickou přípravu před zahájením sezóny v práci, za účelem zklidnění se. Od pobytu očekával, že si během něj srovná priority, co od života chce, a co ne. Také očekával prožití si nějakých náročných situací, stavů, prostřednictvím kterých si odblokuje v sobě některé těžší věci, které si nese v životě

stále s sebou. Dalším motivačním faktorem byla touha vyzkoušet si, jaké to je být slepý.

První den označuje jako seznamovací, kdy byl pobyt zábavný a plný experimentů. Také cvičil a jednoduše se zkoušel zabavit. Často ve tmě vnímal bílé nebo červené světlo. Bílé světlo většinou vnímal při nových vnuknutích:

„Jakože třeba, jak jsem říkal o tý hmyzí farmě, tak v jednu chvíli najednou mě napadlo: „No jo, ale já tam potřebuju člověka, kterej dá duši i tomu jídlu, jakoby kdy bude třeba i péct cukrovinky a můj kamarád je cukrář a miluje to.“ Tak jsem si říkal: „Tyjo, tak já ho do toho přivolám do toho projektu a budeme to dělat spolu a bude to skvělý.“ A najednou prostě, jako úplně světlo z vrchu, jako fakt, jak kdyby mě zrovna takhle svítlo.“

Objevení tohoto zrakového vjemu si vysvětloval jako potvrzení správnosti svého rozhodnutí.

Následující den byl pro Libora poměrně obtížný. Začal váhat o správnosti svého rozhodnutí. Zažíval pocity nudy a deprese. Zkoušel se zabavit cvičením, bubnováním a poslechem různých nahrávek. Postupně se však smiřoval s faktem, že nebude vymýšlet stále nové nápady, a spousta aktivit se po chvíli stane nudnými. Třetí den se však probudil s dobrou náladou a velkou chutí do tvoření. Strávil tedy poměrně velkou část dne úvahami o technické stránce jeho projektu, týkající se „*hmyzí farmy*“, který plánuje v blízké budoucnosti realizovat. Často rozebíral svoje sny z důvodu zabavení se. Jelikož ve tmě nerušily Libora po probuzení žádné vnější podněty, docházelo k tomu, že si sny poměrně dlouho pamatoval. Došel k uvědomění, že sny jsou skvělé vodítko pro pochopení sebe i ostatních.

Dále ve tmě přemýšlel nad tím, proč má odjakživa problémy se zuby a často se mu kazí. Uvědomil si, že „*se zatátými zuby očekává útok nepřítele*“. Tedy, že v úplně každém člověku vidí nepřítele a přemýšlí hned o tom, jak by mu druhý člověk mohl ublížit. Tento strach má pravděpodobně kořeny v jeho dětství, kdy byl šikanován od svých spolužáků, i kamarádů a prožíval neuznání ze strany učitelů. Avšak Libor si uvědomuje, že ostatní svým způsobem k šikaně vybízeli, jelikož se snažil nedat najevo bolest, kterou mu svými ranami způsobovali. K tomuto příběhu však vzápětí dodává:

„No já jsem tam prostě udělal ohromnou věc. Úplně všem jsem odpustil. To bylo...to byl dlouhej proces...Všem lidem...od dědy, táty, prostě bráchy, spolužáků

všech. Prostě jsem jim odpustil a omluvil se a poděkoval (pláč)...To byl dlouhý proces...A vlastně jsem je pochopil jako jo...“

Dnes však Libor vnímá tyto nepěkné zážitky z dětství jako obohacující. Díky nim se stal silnějším a odolnějším. Je přesvědčený, že jedině skrze utrpení dokáže člověk dojít vysoko. Také má pocit, že díky nepřijetí tehdejšího školského systému, nepřišel o svoji kreativitu a schopnost dívat se na věci jinak.

Tělo vnímal stejně jako v běžném životě. Pouze jednou se mu podařilo se od těla částečně odpoutat:

„Jak říkám ani nit suchá, tak Dušek tam ve Čtyřech dohodách má na konci iniciaci smrti. Tak jsem si řekl, že to zkusím jo...to je taky síla. Tak jsem prostě si jako úplně představil, jak že prostě jsou mně lidi na pohřbu, moje tělo tam leží mrtvý, a oni se se mnou loučej a já už nejsem jako...A tak to byl jedinej moment jako...nebo nevím, jestli jsem byl mimo tělo, ale prostě jsem usiloval o tu myšlenku, že jsem mimo to tělo a že už opravdu jako ne...A to je hodně silná představa...To jsem si u toho pobřečel prostě a...Ale pak prostě jsem měl ohromně příjemnej pocit...To bylo krásný.“

Co se týče ostatních smyslů, pociťoval Libor lepší sluch a vnímání chuti. Jídlo však vnímal intenzivněji především díky větší soustředěnosti na to, co jí. Všechno se snažil dělat na sto procent a maximálně si to užívat. Na všechno bylo času dost, dokonce až moc.

Motivací k pokračování během pobytu byla především houževnatost, tedy touha vydržet a překonat momenty přemýšlení o odchodu. Také nepříjemné pocity během pobytu mu byly důkazem, že stále existují témata, která je třeba si zpracovat. Předposlední den sice nějaký čas strávil přemýšlením o ukončení pobytu, ale nechtěl odcházet s nepříjemným pocitem. Během terapie tmou si také přetvořil svůj „vnitřní tým“, který je tvořen několika postavami, které využívá ve svém životě. Uvědomil si, že postavu „Bohém“ takřka vůbec nevyužívá a tak jí vyměnil za postavu „Přítomen“. Dále si přibral do vnitřního týmu novou postavu „Učitelka“. Toto vytvoření postav Liborovi umožňuje si lépe uvědomovat, jak by se měl v určitých situacích zachovat.

Ke konci pobytu přišlo nemilé překvapení. Libor žil v domnění, že už si vše během pobytu vyřešil, avšak den před pobytem, na něj dopadly všechny problémy znovu a v ještě větší síle. Přemýšlel nad příčinou a napadlo ho několik možností. Nejpravděpodobnější varianta se zdála ta, že si vytvořil novou dohodu ohledně svého

„to do listu“, kam si zapisoval vše, co chtěl udělat, kdy si označoval jednotlivé úkoly slovy „ted“, „ted nemůžu“ nebo „nikdy“. Přičemž u zvolení druhé položky se rozhodl, že vždy jí bude moci přesunout na později pouze jednou, ale poté už jí bude muset splnit. Tímto na sebe vyvinul až příliš velký tlak, a nejspíš se tak toto rozhodnutí stalo spouštěčem návratu nepříjemných pocitů. Dále se mohlo jednat o ztrátu pokory a uvědomění, že nic není stálé. Nedokázal se však těchto nepříjemných, svíravých pocitů až do usnutí zbavit. Po probuzení, což bylo ráno posledního dne ve tmě, se probudil velmi pozitivně naladěný, což je nejspíše zásluhou snů, které Libora uklidňují. Nemohl se však dočkat návratu na světlo.

Nejvíce času strávil ve tmě nad tvorbou projektu, ale to nejdůležitější, co si z pobytu odnesl, je odpuštění všem. Podle Liborova názoru mu k tomu dopomohl i poslech „Čtyř dohod“ od Duška. Důvod, proč terapie tmou funguje, je podle Libora především ten, že má člověk čas sám na sebe. Libor se také domnívá, že s řešením určitých problémů mu ve tmě pomohla zkušenost s koučováním. Na základě tohoto také neměl potřebu za celý týden cokoliv sdílet s opatrovníky.

Dle Libora, Pobyt ve tmě zmírnil jeho sobectví. Uvědomil si, že život není o tom pouze vítězit, ale je důležité, aby z jeho zkušeností měli užitek i ostatní. Probudila se tak jeho potřeba pomáhat druhým lidem a inspirovat je k nalezení správné cesty. Což se dotýká i jeho plánů s provozováním hmyzí farmy. Libor by si především přál, aby se jednalo o levnou potravinu a ne velký byznys. Přestože na sebe vyvíjí odjakživa vysoké nároky, které ho ženou dopředu, uvědomil si, že nechce, aby jeho podnikání bylo honem za penězi. Rovněž si uvědomil, že nespokojenost jeho ženy by mohla pramenit z nedostatečného oceňování její osoby v dětství ze strany rodičů. Co se týče pochopení svých prožitků nebo chování po návratu ze tmy, vyjádřil se Libor následovně:

„Možná jsem to jako chápal vždycky, ale teďka jsem v tom víc v klidu, netlačím na to prostě. Nespěchám a jsem víc přítomnější. Jo, víc se možná soustředím na to důležité. Prostě mám trochu pocit, že jsem opustil to křeččí kolečko jako, že člověk se furt jakoby žene, že jo...nebo aspoň já to tak mám, že ta motivace něčeho dosáhnout tě žene a nemáš čas se podívat kolem sebe, proč to děláš a tak...Tak prostě jsem to kolečko opustil a smířil jsem se s tím, že to ani nemusí bejt, že vlastně ani není kam spěchat.“

4.2 Analýza mezi případy

Vyložení kategorií a zodpovězení výzkumných otázek

Mezi vykládané kategorie se řadí **motivy k absolvování TT, aktivity, příjemné a nepříjemné prožitky, tělesné prožitky, krizové situace, motivace k pokračování, osobní, vztahová a profesní poznání, tělesné změny, změny v chování a prožívání.**

1. Jaké jsou prožitky respondentů během TT?

Tělesné prožitky respondentů lze spojit s pocity lepší vnímavosti vůči tělu. Více než polovina respondentů se cítila být více spojena se svou tělesnou stránkou a zaznamenala lepší schopnost zachycovat různé tělesné podněty. Tato skutečnost souvisela zejména s tím, že se respondenti cítili být soustředěnější a svou pozornost zaměřovali na přítomný okamžik. Byli tedy zaměřeni na své aktuální prožitky. Důsledkem této skutečnosti se jeví větší smyslová vnímavost, řízení se tělesnými potřebami a otevřenost vůči novým prožitkům. Respondenti popisovali zejména intenzivnější vnímání chuti a čichu, ale také prohloubené vnímání hmatem. V průběhu pobytu zaznamenali odpoutávání se od času a větší procitování aktuálních potřeb. Polovina respondentů však rovněž potvrdila, že prožívali pocity odpoutání se od těla, a to na základě různých psychospirituálních prožitků, meditací či uvědomování si pomíjivosti vnímání skrze smysly a nedůležitosti tělesné krásy. Rovněž se objevila potřeba věnovat více péče svému tělu. Často respondenti popisovali nepříjemné tělesné prožitky týkající se ztuhlosti svalstva či otlačení různých částí těla.

S narůstajícím časem stráveným ve tmě se u respondentů zvyšovalo soustředění se na sebe a důležitá osobní témata. Paralelně s tím se také měnilo vnímání těla, které se ve většině případů prohlubovalo. Všichni respondenti během pobytu strávili mnoho času rekapitulací minulosti a přemýšlením o budoucnosti. Tímto docházelo k přehodnocování prožitých situací, změnám ve vnímání vztahů, sebe a procitování svých hodnot a priorit. Prožívání pocitů odpuštění u respondentů bylo důsledkem přehodnocení minulosti. Rovněž pocity větší sebedůvěry a sebedůvěry patřily mezi zmiňované prožitky respondentů pravděpodobně související se zvyšující se sebeakceptací. Překvapivé momenty vybízely respondenty k přehodnocení jejich sebeobrazu. Respondenti, kteří se rozhodli ve tmě poslouchat různé nahrávky, vnímali

tuto možnost vesměs jako pozitivní a obohacující. Přesto se u respondentů rovněž vyskytlo prožívání nepříjemných pocitů na základě této **aktivity**. U respondentů docházelo k postupnému narůstání potřeby tvořit, což se projevovalo na činnostech, které prováděli. Celkově se u respondentů zvyšovala jejich aktivita v průběhu pobytu.

Respondenti prožívali déletrvající **krizové situace**, které byly spojené s prožíváním **nepříjemných pocitů** strachu, zmatečnosti, nervozity, nudy a se změnami vnímání sebe samých. Ke krizovým situacím docházelo na základě vnímání různých sluchových vjemů, tedy i nahrávek, dále na základě prožívaného stavu během meditací, pocitů nudy, strachu či z neznámé příčiny. Jako způsob vyrovnávání se s krizovými situacemi se jeví z hlediska respondentů efektivní spánek, cvičení, meditace, bubnování a další aktivity, které souvisely s osobnostně rozvojovým ukotvením respondentů. Například Hanka věří na anděly a její víra v ně jí pomáhala překonávat pocity strachu.

Mezi **příjemné prožitky** se řadí zejména ty, které souvisejí s vnímáním jídla a celkově tělesné stránky respondentů. Dále se objevily prožitky týkající se psychospirituálního rozvoje, například meditace nebo vnímání různých energií a práce s nimi. Pozitivně vnímaná je také péče ze strany opatrovníků a možnost být pouze sám se sebou, dále příchod různých inspirací týkajících se konání respondentů a poznání, ke kterým v průběhu docházeli. Pocity odpuštění byly vnímány velmi kladně a respondenti se k nim vyjadřovali vždy s jakýmsi nadšením v tváři.

Z jednotlivých kazuistik je patrné, že prožitky respondentů často souvisely s osobnostně rozvojovým ukotvením každého z nich, s nasbíranými informacemi od ostatních účastníků pobytu před jeho zahájením a s rozhovory, které vedli se svým opatrovníkem. Z čehož plyne, že role opatrovníka hraje důležitou roli při ovlivňování prožívání respondentů během pobytu. Rovněž souvisely s jejich aktuálními psychickými procesy, obsahy a stavy, dále s prováděnými **aktivitami** během pobytu. U několika respondentů nepřímo vyvstal, na základě prožitých krizových situací strach z vlastní smrtelnosti či smrti svého „Já“. Důležitá spojitost, která rovněž vyvstala při analýze jednotlivých studií, byla ta, že **motivy k absolvování** terapie ve většině případů úzce souvisely s prožitky respondentů a to tak, že je předurčovaly. Tedy bylo patrné, že to, co reálně prožívali respondenti ve tmě, mělo souvislost s jejich motivací a očekáváním a často tak došlo k jejich naplnění. Dle mého názoru je důležité zmínit, že nejčastěji vyskytujícím se motivem byla obecně touha po sebepoznání, dále zvědavost, prohloubení duchovního růstu, potřeba

odpočinku a zklidnění mysli. Nejčastěji řečenými **motivy pro pokračování** se jeví houževnatost a zvědavost týkající se budoucích prožitků ve tmě, což může taktéž souviset s do té doby nenaplněným očekáváním, ale zároveň s vírou v kladné účinky terapie a obohacení, jenž může respondentům nabídnout.

2. *K jakým (sebe) poznáním vedou respondenty jejich zkušenosti (se zaměřením na prožitky) získané během TT?*

Poznání (uvědomění) respondentů se týkala jejich dispozic, změn, které je třeba učinit ve vztahu k sobě i druhým lidem, potřeb, priorit, hodnot, uvědomění si svého jáství, přehodnocení životních zkušeností či změn ve vnímání jejich tělesné schránky. Taktéž došli k uvědomění si prostředků, které mohou pro sebepoznávání využívat, například sny nebo reflexe toho, jak chování blízkých osob zrcadlí jejich osobnost. Rovněž se týkala jejich profesního směřování a konání. K jednotlivým poznáním respondenti docházeli prostřednictvím záměrného přemýšlení o důležitých osobních tématech. Rovněž k nim docházeli na základě prožitků během terapie, zejména těch, které byly v souvislosti s krizovými situacemi, tělesným vnímáním a s aktivitami prováděnými v průběhu pobytu, dále zcela náhodně prostřednictvím různých inspirací či náhlých vnuknutí.

Pro přehlednost rozdělují získaná poznání na **osobní** (týkající se přímo osobností respondentů a jejich těla), **profesní** (týkající se nejen zaměstnání, ale i konání) a **vztahové** (týkající se vztahování se k ostatním). Vzhledem k provázanosti všech je někdy obtížné rozlišit, do jaké kategorie se hodí více, avšak snažila jsem se o to podle svého nejlepšího uvážení. Z důvodu toho, že se daná práce zaměřuje na souvislost mezi získanými prožitky respondentů a sebepoznáním, předkládám zde důležitá poznání každého z respondentů a tabulku uvádějící k jakým uvědoměním vedly jednotlivé prožitky respondentů.

Osobní poznání **Hanky** se týkala uvědomění si své tendence manipulovat s druhými, ve smyslu toho, že se občas snaží ostatní přesvědčit o svojí pravdě. Rovněž si uvědomila, že je důležité udělat si čas sama na sebe, vědomě jednat a zpracovat si své strachy. Ve tmě totiž pociťovala obavy ze zhmotnění toho, co se skrývá uvnitř ní. **Vztahová** poznání se týkala uvědomění, že má již vyřešené vztahy z minulosti, dále, že na základě svého „manipulátorství“ může od sebe ostatní odehnat.

Osobní poznání Jakuba se týkala uvědomění si důležitosti mít se rád a projevovat to i vůči svému tělu. **Profesní poznání** se týkala nových inspirací ohledně svého směřování a vymyšlení nových projektů, rovněž si uvědomil v jakých „vodách“ hledat nového spolupracovníka.

Osobní poznání Alenky se týkala uvědomění si své podstaty a darů, kterými disponuje a nevyužívá je. Rovněž si uvědomila, že by ráda provedla změnu ve svém stravování a opět zavedla dělenou stravu, která jí kdysi vyhovovala, do svého každodenního režimu. Alenka je trochu chaotická a často má v běžném životě nepořádek ve věcech, ve tmě si však uvědomila, že je možné pořádek udržovat, když se soustředí na to, co právě dělá. Taktéž si uvědomila větší vyrovnanost s minulými zkušenostmi, zejména co se týče **vztahu** s manželem a tchýní. Na základě přehodnocení vztahu se svým nadřízeným si uvědomila, že s ním chce vycházet dobře. **Profesní poznání** se v Alenčině případě týkala uvědomění, že by chtěla využívat svůj dar a pomáhat ostatním prostřednictvím reikování. Toto poznání označila jako nejdůležitější.

Osobní poznání Jirky se týkalo odhalení jeho „slabiny“. Jirka si do té doby myslel, že ho nic nemůže vyvést z míry takovým způsobem. Na základě stavu, do kterého se dostal prostřednictvím meditace, se tomu však tak stalo. Začal se obávat, že se jeho vnitřní obsahy budou projektovat do okolí. Rovněž dostal odpověď na důležité životní otázky týkající se předurčenosti bytí a svobodné volby. Dále si uvědomil, že na něm vše nezávisí, tedy došlo ke snížení pocitu vlastní důležitosti a rovněž důležitosti svého těla, jelikož se cítil od něj odpoután. **Profesní poznání** se týkala učinění rozhodnutí, kam nastoupí do zaměstnání.

Osobní poznání Michala se týkala přehodnocení a následné zpracování strachu z dětství a uvědomění si, že ostatní nám nastavují zrcadlo nás samých a ukazují nám, co je třeba si zpracovat. Michal uvedl, že podstoupení TT mu umožnilo poznání sebe samého do hloubky, pravděpodobně na základě práce s energiemi a vypořádání se s nečekanou situací.

Osobní poznání Peti se týkala uvědomění si, kým je, tedy znovunalezením sebe samé. Rovněž si uvědomila, že všechen čas si tvoří sama, a tudíž je pouze na jejím uvážení, jak s ním naloží. Z hlediska **profesního** poznání se Peťa upevnila v názoru na její budoucí směřování. Co se týče **vztahů**, získala nový pohled na rozvod rodičů, upevnila se ve správnosti volby svého partnera a zaznamenala pozitivní změnu ve vnímání vztahu se svou blízkou kamarádkou, které ve tmě odpustila.

Osobní poznání Petra se týkala uvědomění si smyslu jeho života, nedůležitosti materiálních vizí, hojnosti, kterou ve svém životě má, pomíjivosti vnímání skrze smysly a s tím související pocíťování nedůležitosti fyzické stránky. Uvědomil si, že se může poznávat prostřednictvím kontaktu s jeho blízkými, se kterými sdílí životní kořeny. Rovněž si uvědomil, že nemá strach ze tmy a z uzavřených prostorů. Na základě prožité krizové situace došel k poznání, jak důležitá je pokora. Z hlediska **profesních** poznání si Petr uvědomil svou nepoctivost v online podnikání a přehodnotil vztah k němu. Rovněž si uvědomil, jak postupovat při vytváření nového projektu. Co se týče **vztahů** s druhými lidmi, Petr si uvědomil, že by rád věnoval více času babičce, dále jaké změny by rád vykonal ve vztahu s partnerkou a taktéž došlo k uvědomění si svých priorit, co se týče rodiny a přehodnocení vztahu k synovi.

Osobní poznání Libora se týkala uvědomění jeho sklonu nedůvěřovat ostatním, poznáním příčiny kazivosti zubů či přehodnocení svých určitých vlastností, na základě čehož přetvořil svůj „*vnitřní tým*“, části osobnosti, které se projevují v určitých situacích. Rovněž si uvědomil, že sny jsou skvělé vodítko k pochopení sebe i ostatních a jak důležitá je v životě pokora. Mezi další poznání patřilo uvědomění si vlastního podílu na tom, že byl šikanován. Z hlediska **profesního** poznání došlo u Libora k uvědomění si hodnot, které chce preferovat při realizaci hmyzí farmy a rovněž jejího celkového fungování. **Vztahové** poznání se dotýkalo jeho ženy, přičemž se mu podařilo pochopit, z čeho plyne její trápení.

Tabulka č.1:

Jméno	Prožitek	Uvědomění
Hanka	nepříjemné pocity - nahrávka, opatrovník	vlastní manipulátorství
	pocity strachu	je třeba zabývat se jejich zpracováním
	obavy ze zhmotnění představ	to jaká jsem uvnitř, mohu projektovat do okolí
Jakub	příjemné pocity při pečování o sebe	je důležité mít se rád a více se chválit
Alenka	pocity uzdravování při reikování	uvědomění si darů, které má a nevyužívá
Jirka	stav klidu během meditace	odhalení svých slabín, projekce do okolí
	obrazové vjemy	odpověď na otázku ohledně předurčenosti bytí
	odpoutání se od těla	nedůležitost fyzické stránky - je to tak správné
Michal	práce s energiemi	objevování svých schopností
	spolubytí ve tmě s kamarádkou	ostatní jsou zrcadlem toho, co nemáme zpracované
Petra	katarze - uvlnění emocí, pláč	získání nového pohledu na rozvod rodičů
Petr	pocity strachu	důležitost pokory
Libor	vnímání bílého světla	potvrzení správnosti svých záměrů

Všichni respondenti získali během pobytu ve tmě určitá poznání týkající se alespoň jedné z uvedených kategorií. U některých poznání lze říci, že vedla respondenty k většímu **sebepřijetí**, **sebedůvěře** a obecně nárůstu **akceptace** sebe sama i druhých lidí. Nejvýraznější vliv na změnu v sebepojetí měla pravděpodobně **osobní** poznání. Avšak dle mého názoru i poznání týkající se **vztahové** nebo **profesní** roviny lze dávat do souvislosti se **sebepoznáním** a změnami v **sebeпоjetí**. Například v případě Petra došlo k uvědomění si svých hodnot, které by chtěl preferovat v online podnikání. Jak již bylo řečeno výše, vzhledem k vzájemné provázanosti rozdělených kategorií je obtížné správně zařadit jednotlivá uvědomění, jelikož se beztak všechna týkají osobnosti respondentů.

3. *Jaké následné změny ve svém životě respondenti připisují absolvování TT v relativně krátkém časovém období po jejím ukončení?*

Vzhledem ke skutečnosti, že jsem rozhovory sbírala v relativně krátké časové době po absolvování TT, tedy v rozmezí tří dnů až čtyř týdnů, nezachycují níže zmíněné poznatky trvalejší změny. Přesto je dle mého názoru důležité popsat změny ve vnímání a chování v životě každého respondenta po absolvování terapie, jelikož mohou být déletrvajících charakteru.

Nejprve bych ráda zdůraznila **změny** týkající se tělesné stránky respondentů, tedy změn ve **stravování, spánkovém režimu a vnímání těla**. Často se vyskytující výpověď respondentů se týká pocitů fyzického pročištění po absolvování TT a s tímto spojených změn ve stravování z hlediska kvality či kvantity. Rovněž se objevovaly výpovědi týkající se zkrácení doby spánku, zlepšení či zhoršení zrakového vnímání či změn ve vnímání svého těla. Respondenti se více zaměřují na prováděné činnosti, snaží se tedy **být myšlenkami v přítomnosti a uvědomovat si své konání**.

Respondenti zaznamenali **pozitivní změnu** ve vnímání současných či minulých **vztahů**. K této změně docházelo na základě vyrovnání se s minulými prožitky, uvědomění si změn, které je třeba ve vztazích učinit či pocitů odpuštění. Vyjádření respondentů se rovněž vztahuje k prožívání **prohloubení sebepoznání, duchovní stránky či sebedůvěry**. Rovněž prožívají větší porozumění vůči ostatním a prohloubení **empatie**, což lze spojit s výraznými sklony k **prosociálnímu chování**. Terapie tmou vzbudila u respondentů **touhu tvořit, konat** a poskytla jim **nový náboj** do života.

Vyskytly se však i změny ryze **individuálního charakteru**. Hanka se chce zaměřit na zpracování svých strachů, Jakub už nepocituje strach ze tmy a cítí se být více v kontaktu s přírodou, Alenka se chystá na opakovací kurz Reiki, Petra pocituje větší napojení na svou ženskou stránku, tedy propojení se svou genderovou identitou a Petr změnil názor na některé své návyky a dogmata.

Změny v uvědomování, ať už se týkají těla, osobnosti, věcí či lidí kolem, se projevují u všech absolventů TT. Nejčastěji se jedná o vyjádření typu: „Jsem vědomější, všímavější, přítomnější,..." S čímž dle mého názoru souvisí i lepší schopnost respondentů zachytit myšlenky a rozpoznat jejich důležitost. Jistě má tato „uvědomělost“ respondentů souvislost s tím, že se cítí být celkově **klidnější, nespěchají**, jsou **rozvážnější** ve svých projevech a **méně zbrklí**.

5. Limity výzkumu

Prvním z faktorů, který mohl mít vliv na výpovědi respondentů, je fakt, že si respondenti sami financovali Pobyt ve tmě. Tato skutečnost mohla ovlivnit vnímání terapie jednotlivými respondenty a zkreslovat tak jejich pohled na terapii směrem k idealizaci a pozitivnějšímu vnímání jejího vlivu. Taktéž možnost využívat poslechu různých nahrávek během terapie zamezuje rozpoznání, jaké prožitky a uvědomění respondentů lze dát do souvislosti s terapií samotnou, a jaké se udály na základě poslechu. Důležitou roli zcela jistě hraje osobnost výzkumníka, tedy mě, jelikož nelze zabránit působení mé osoby na respondenty během provádění rozhovorů a skutečnost, že mám osobní zkušenost s TT mohla rovněž ovlivnit výsledky výzkumu. Dalším limitem se mi jeví rozdílnost časového odstupu u provádění rozhovorů. Časové rozpětí se pohybovalo od tří dnů po jeden měsíc od ukončení terapie, mohlo tedy mít vliv na výpovědi respondentů, jelikož přirozeně dochází k postupnému zpracování prožitků a je pravděpodobné, že po třech dnech vnímá absolvent pobyt ve tmě jinak než za další měsíc. Z dobrovolné účasti respondentů na výzkumu lze taktéž vyvozovat, že jednotliví respondenti vnímají TT jako zajímavou a obohacující. Nutno však dodat, že pouze jedna oslovená osoba se na mém výzkumu odmítla podílet a to kvůli smrti v rodině, se kterou se po výstupu ze tmy musela vyrovnávat.

6. Diskuze

Prožitky respondentů významně souvisely s jejich **osobnostně rozvojovým ukotvením** (př. zájem o učení advaita védánta v běžném životě se promítnul do prožitků během terapie) a **aktivitami prováděnými během pobytu**.

Lze říci, že zjištěné prožitky respondentů v mém výzkumu jsou do velké míry shodné s výsledky výzkumu Pekaře (2015), jenž ve své práci uvádí, že respondenti se cítili být během terapie „**tady a teď**“, pociťovali **odměřený vztah k hmotným statkům** a více **pociťovali vlastní hodnoty, řešili prostorovou i časovou orientaci a vztahy s druhými lidmi**. Rekapitulaci vztahů a dosavadního života, související s přehodnocením svých cílů a hodnot, ve svém výzkumu dokládá i Urbiš (2017) a Plichtová (2014). Rovněž se jim navracely **vzpomínky z dětství**. V případě mého výzkumu, jeden respondent vypověděl, že prožil regresivní zkušenost do dětství, na rozdíl od výzkumu Ondrušky (2013). Prožitky respondentů se také dotýkaly jejich **psychospirituální stránky**, setkávali se ve tmě s různými **nadpřirozenými postavami** či **světelnými vjemy**, což je v souladu s tvrzením Kalweita (2006), dle kterého se osoby podstupující TT setkávají s různými imaginárními bytostmi, zemřelými, světelnými postavami apod.

Lze se domnívat, že důležitou roli během terapie hraje prostředí ve tmě, které působí **relaxačně** a je tedy ideálním pro **zklidnění mysli**, což potvrzuje mnoho badatelů této oblasti (Suedfeld, 1980; Urbiš, 2012; Kupka, Maluš, Kavková, & Řehan 2012; Ondruška, 2013,...), avšak zároveň jsou respondenti vystaveni určité **zátěži**, při které se snáze odhalují jejich osobní dispozice. Běžné jsou pocity **stresu, nervozity a úzkosti**, které přicházejí v určitých vlnách během pobytu (Sudefeld, 1980; Barbasz, 1993; Zubek, 1960; Ondruška, 2013; Urbiš, 2017) a vyskytly se též u respondentů účastnících se mého výzkumu.

Důležitým tématem, které vyvstává z výsledků studie, se mi jeví **strach ze smrti** či **ztráty sebe samých**. Část respondentů zažila krizové situace, při kterých se cítili být nějakým způsobem ohroženi nebo prožívali strachy z hrůzných pocitů před smrtí, což lze spíše přirovnat k **obavám ze smrti**. Další část prožívala pocity jakéhosi rozplynutí, které vedlo k pocitům úzkosti či obav o své psychické zdraví, v čemž lze spatřit obavy ze **ztráty svého „Já“**. Podobné výsledky ve své práci popisuje Pekař (2015). Oproti tomu výzkum Podobové (2013) neprokázal statisticky významný vliv

na postoj ke smrti. S tématem vlastní smrtelnosti jistě rovněž souvisí pocity respondentů mající podobu **odpoutání se od tělesné schránky, rozpuštění návyků, názorů a sebeobrazů**, což je v souladu s tvrzením Kalweita (2006).

Taktéž se objevilo u respondentů subjektivní **zlepšení paměti**, což experimentálně potvrzuje výzkum Norlandera, Kjellgrena a Archera (2003), kteří uvádějí na základě svých měření, že metoda Chamber rest podporuje učení a vybavování naučeného. V souladu s některými badateli (Cooper & Adams, 1988; Kupka, 2012) lze říci, že TT napomáhá **otevřenosti vůči novému**. V případě mého výzkumu se jednalo o otevřenost vůči novým informacím a prožitkům. Dle mého názoru je nezbytné opět zmínit, že prožitky respondentů souvisely s jejich **motivy** k podstoupení TT. Tato skutečnost poukazuje na důležitost osobních záměrů, se kterými se respondenti rozhodli absolvovat TT. Rovněž se potvrdila **důležitost role opatrovníka** (Urbiš, 2012), jelikož je z výpovědí respondentů patrné, že sdílení s opatrovníkem ovlivňovalo jejich prožitky a uvědomění, ke kterým během pobytu došli.

(Sebe)poznání respondentů mého výzkumu jsou v obecnější rovině shodná s výzkumem Plichtové (2014). Týkala se jejich dispozic, změn, které je třeba učinit ve vztahu k sobě i druhým lidem, potřeb, priorit, hodnot, uvědomění si svého jáství, přehodnocení životních zkušeností či změn ve vnímání jejich tělesné schránky. Tato poznání vedla k nárůstu **sebe přijetí, sebedůvěry** a obecně **akceptace** sebe i svého okolí. Dle mého názoru skutečnost, že se respondenti často vyjadřují, že se cítili být během pobytu ve tmě **všímavější**, „**tady a teď**“, tedy se soustředili na své konání a prožívání, mohla vést k rozkrytí dosud neobjevených obsahů či získání nového pohledu na již uvědomované. Být všímavý znamená být duchem přítomný „**tady a teď**“. Díky všímavosti jsme schopni vidět **reálněji sebe i své okolí**, zkrátka vidět věci takové, jaké jsou (Benda, 2007). Nárůst **všímavosti** a **sebeúcty** ve svém výzkumu zaznamenal i Maluš (2016). Výzkumů, které prokázaly pozitivní vliv TT na **sebe přijetí** je již celá řada (Neubertová, 2013; Ondruška, 2013; Hewit & Rule, 1968; Cooper & Adams, 1988) a mnou provedený výzkum je jen potvrzuje.

Zdá se, že TT ovlivnila **sebe pojetí** respondentů, a to zejména kognitivní a emoční složku (Blatný, 2010), jelikož u nich docházelo k přeměně vlastního **sebeobrazu**, například na základě uvědomění si určitých dispozic či přehodnocení názorů na určité životní události a **získání nového pohledu** na ně. Změnila se tedy

struktura a obsah (kognitivní složka) a zároveň sebehodnocení či sebedůvěra (emoční složka). Z výpovědí jednotlivých respondentů je však zároveň patrné, že prožívali situace, kdy se obávali jít „hlouběji do sebe“, což jim pravděpodobně znemožňovaly obranné mechanismy (Drapela, 2009; Říčan, 2010). Přímo z výpovědí respondentů vyvstal obranný mechanismus **projekce**, kdy si respondenti uvědomili jeho existenci u své osoby. S jistou nadsázkou by se dal průběh TT připodobnit procesu stávání se sebou samým, který popisuje Rogers (2005) jako postupné **odkládání masky, otevřenost vůči prožitkům, důvěra ve vlastní organismus, změna těžiště hodnocení** do svého nitra a **ochota být procesem**.

Lze tedy předpokládat, že příčinou výše zmíněných účinků TT na člověka, je jednak **motivace k absolvování** a zejména **podnětné prostředí k úvahám** spolu s **dostatkem času**, který na sebe účastníci pobytu ve tmě mají a je jim tak poskytnut **prostor k přemýšlení** o svém životě, sobě a k **přehodnocení** svých pohledů na mnoho životních oblastí.

7. Závěr

Zaměření mé bakalářské práce jsem volila s ohledem na mé osobní zájmy a zkušenosti. Jelikož jsem podstoupila TT a pociťuji, že tato metoda je pro mě velmi obohacující z hlediska osobního rozvoje a poznání, zajímaly mne zkušenosti ostatních lidí s touto terapií. Rozhovory s jednotlivými respondenty jsem tedy vždy prováděla s velkým zájmem a účastí. Myslím si, že tato skutečnost je pozitivním faktorem majícím vliv na obsah této práce. Avšak zároveň může moje osobní zainteresovanost způsobovat zkreslení směrem k pozitivnějšímu vnímání jednotlivých zkušeností respondentů, které jsem se však snažila předat co nejpravdivěji a nej přesněji. Z důvodu snahy o co nej přesnější předání získaných informací jsou jednotlivé případové studie poměrně rozsáhlé, ačkoli si uvědomuji, že to, co respondenti reálně prožívali, je do jisté míry nepředatelné. Setkání s prožitky jiných účastníků TT pro mě bylo velmi obohacující zkušeností, která mi pomohla znovu reflektovat a utřídit zkušenost vlastní. Prostředí Tmy poskytuje skvělé promítací plátno pro „Příběh naší Duše“. Pokud cítíte, že s vámi tato terapie nějakým způsobem rezonuje, běžte raději do Tmy, než před promítací plátno v kině. Je to mnohonásobně větší dobrodružství.



LITERATURA:

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.

Barabasz, A., Barabasz, M., Dyer, R., & Noél, R. (1993). Effects of chamber REST, flotation REST and relaxation on transient mood state. *Clinical and experimental restricted environmental stimulation* 1, 113-120. New York: Springer-Verlag.

Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129 – 140.

Borrie, R. A. (1990). The use of restricted environmental stimulation therapy in treating addictive behaviors. *International Journal of the Addictions*, 25(8), 995-1015.

Böhm, V. (2017). *Průvodce Terapií tmou neboli Pobytem ve tmě*. Místo v srdci.

Cooper, G.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* 1988; 5(2):61-8.

Čačka, O. (2002). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk.

Dallaspezia, S., & Benedetti, F. (2011). Chronobiological therapy for mood disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 11(7), 961-70.

doi:<http://dx.doi.org/10.1586/ern.11.61>

Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu (Jak zkoumat lidskou duši)*. Praha: Portál.

Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.

Havelková, M. (2015). *Test – retestový výkon vybraných kognitivních funkcí u účastníků kvaziexperimentální studie terapie tmou* (Diplomová práce). Olomouc: FF UP.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

- Hewitt, D., & Rule, B. (1968). Conceptual Structure and Deprivation Effects on Self Concept Change. *Sociometry*, 31(4), 386 - 394.
- Hosák, L. (2007). Prof. MUDr. Jan Gross a Psychiatrická léčebna v Opavě. *Česká a slovenská psychiatrie*, 5, 262 - 263.
- Callahan, S., & Chabrol, H. (2004). Relations entre défense et coping: étude du Defense Style Questionnaire et du Brief COPE dans un échantillon non clinique d'adultes jeunes. *L'Encéphale*, 30(1), 92-93.
- Chia, M. (2002). *Darkness Technology. Darkness Techniques for Enlightenment*. Thailand: Universal Tao Publications.
- Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- Jung, C. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Akademia.
- Koukolík, F. (2010) *Lidství : neuronální koreláty*. Praha : Galén.
- Kuneš, D. (2009). *Sebezpoznaní: Psychoterapeutické principy a postupy*. Praha: Portál.
- 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: FF UP.
- Kupka, M., Malůš, M., Kavková, V., & Řehan, V. (2012). Technika omezené zevní stimulace. *Československá psychologie*, 5, 488 - 499.
- Kalweit, H. (2006). *DUNKELTHERAPIE: Léčba tmou a vize vnitřního světla*. Praha: Eminent.
- Ludwig, M., & Stark, L. (1973). Schizophrenia, Sensory Deprivation, and Sensory Overload. *Journal of nervous and mental disease*, 157(3), 210-216.
- Malůš, M. (2014). *Technika omezené zevní stimulace – Terapie tmou* (Disertační práce). Olomouc: FF UP.
- Malůš, M., Kupka, M., & Dostál, D. (2016). Prožívaná životní smysluplnost, všímavost a sebehodnocení v kontextu omezené zevní stimulace. *Psychologie a její kontexty*, 7 (2), 59 – 72.

- Mason, O., & Brady, F. (2009). The psychotomimetic effects of short-term sensory deprivation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(10), 783–785.
- Mello, A. (2004). *Bdělost*. Brno: Cesta.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Neubertová, N. (2013). *Estetické vnímanie a skúsenosť s terapiou tmou* (Diplomová práce). Ružomberk: Katolícka Univerzita v Ružomberku.
- 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), 343- 359.
- Ondruška, J. (2013). *Terapie tmou – zkušenost klientů pohledem interpretativní fenomenologické analýzy* (Bakalářská práce). Brno: FSS MU.
- Pekař, R. (2015). *Terapie tmou jako způsob (sebe)poznání (týden v temnotě na cestě k nám samým)* (Diplomová práce). Brno: FSS MU.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plichtová, M. (2014). *Terapeutické a růstové metody omezené zevní stimulace* (Bakalářská práce). Olomouc: FF UPO.
- Podobová, E. (2014). *Vybrané psychologické aspekty týždennej terapie tmou* (Diplomová práce). Olomouc: FF UPO.
- Rinpoče, T. (2002). *Healing with form, energy, and light*. NY: Snow Lion Publications.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Rogers, C. R. (2015). *Být sám sebou: Terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál.
- Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications*. New York: John Wiley and Sons.

Suedfeld, P., & Baker-Brown, G. (1987). Restricted Environmental Stimulation Therapy of Smoking: a Parametric Study. *Addictive Behaviors, 12*, 263 - 267.

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.

Švaříček, R., Šed'ová, K., & kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Urbiš, A. (2012). *Terapie tmou*. Brno: Alpress, s. r. o.

Urbiš, J. (2017). *Sebezkušenostní potenciál techniky omezené zevní stimulace* (Bakalářská práce). Olomouc: FF UP.

Yin, K. R. (2003). *Case study research: design and methods*. USA: Sage publications.

Zubek, J. P. (1969). *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. Appleton-CenturyCrofts and Fleschner Publishing Company.

PŘÍLOHY

Př. č. 1: Úryvek z deníku respondenta Jirky

Pobyt ve tmě, léto 2017

Spánek, hodně myšlenek

během spánku chlad, teď už teplo... možná den?

myšlenky už ne tak výrazné, převažuje jedna... "být divákem", jdu jíst...

oříšky+zelenina+ovoce... super! :-)

mysl hledá zábavu, řeším to střídáním činností, postupně už jen zazen a cvičení srovnávání zad

sny jsou barvitější než „skutečnost“, tma - nerozeznám zavřené a otevřené oči, cítím se dokonale fyzicky odpočatý

myšlenky přichází a odchází, plodí reakce v okruhu původního rozhodnutí (neopustit tmu), překročení původního rozhodnutí by vzburcovalo aktivnější reakci „konatele“. Kdo je ale konatel, že jsem jím já mohu i nemusím věřit...

druhé zaklepaní → pondělí?. Tělesný podnět vede k myšlence, která okamžitě přechází v čin, nezasahuji, myšlenek z minulosti ubývá...

první čaj... super! :-)

není kam spěchat, nic tu nejde „nestihnout“, na každou věc se mohu plně soustředit

sny jsou velmi živé a skutečnost temná, oba světy spojuje mé bytí

třetí zaklepaní → úterý, zdá se venku tma? jako by betonová zeď měnila odstín. Zdá se snadnější věřit, že nejsem Jirka, ale bytí, kterému se vše promítá. Je v tom klid, myšlenky se omezují jen na přítomné, praktické věci, objevují se ale myšlenky vtahující do děje, více medituji na „já“, spíš pasivně sleduji, co Jirka dělá. „Kdo svůj život ztratí pro mne, ten ho nalezne“, je snadné život „odložit“ zde, ale co venku? Každopádně je snadnější věřit bez lákadel...

rušivá myšlenka při meditaci - jak si vybrat ze škály pracovních nabídek? „už je rozhodnuto!“, pochybnost z minulosti...? → „I tehdy jsem rozhodl!“... viz. Bhagavadgíta: „už jsou poraženi!“... nevím nic, ale už jsem klidný, vím to důležité.

při meditaci brát bolavá záda stejně jako myšlenku či jinou iluzi, vše patří do obrazu, který sleduji a přijímám.

deja vu → mám pocit, jako bych tu už u Vládi někdy byl, dokonce ve stejné chatce, různé dojmy jsou jako střípky ze vzdálené minulosti, některé jako by předurčovali současnou budoucnost!

myslím, že byla noc... a potkala mě krize, nutně jsem potřeboval slyšet lidský hlas (poslechl jsem si kvůli tomu kousek nějaké nahrávky), přemýšlel jsem o ukončení, abych neriskoval „ztrátu rozumu“, zaspal jsem to, teď po probuzení se vše zdá jiné.

při meditaci mysl tak klidná, že jsem to ještě nikdy nezažil... jako kámen. Láká mě jít dál, ale bojím se, možná přeháním, ale možná by se člověk neměl sám bez lidského „guru“ pouštět do takto hlubokých vnoření...

je jistě den - stěna je světlá a při modlitbě bych přísahal, že jsem viděl paprsek světla.

nejde mi to deja vu z hlavy, vybavují se mi další střípky... hlavně ta sugestivní představa, že vidím světlo skrz stěnu

vyhýbám se příliš hlubokým a dlouhým meditacím „kdo jsem“ a více praktikuji „wu-wej“ s „hrotem“ všímavé pozornosti. Tělo si přivyklo cvičení a neruší.

dělám prosté cviky jogickým způsobem, klid a mír, běsy+krize jsou pryč

noc neskutečných barev, tvarů a silných světél! navíc mám dojem vnitřního smyslu této iluze - pohybuji se mezi různými symetriemi, touha mě vede od jedné ke druhé, pojem „touha“ předpokládá že něco „bylo“ a něco „bude“, ztráta této touhy kochat se barvami vede ke ztrátě smyslu celé hry, konec „bylo x bude“, konec bytí v iluzi. Ego zavelelo doprava, byl pocit že tam chci, iluze stočila zobrazení barev, jako bych šel doprava... dokonalá iluze, že si určuju pohyb, ale ve skutečnosti je scénář už napsán! Prožívání scénáře vědomím skutečně připomíná obdivování konkrétního iluzorního obrazu. Bez průchodu scénáře pod patronací ega, nelze ornament obdivovat (podobně bez vžití se do postavy knihy psané v „ich-formě“, nelze ocenit knihu) Zrak pozoruje, mysl generuje myšlenky → touhy → čin, vzniká nové pozorování, můj zrak byl odtržen tmou, co kdyby se odtrhl i sluch, hmat...? Má myšlenková realita vychází z mého poznání minulosti, můj scénář má konkrétní symetrie a barvy, jsou ale i jiné... Zbavit se tužeb znamená nahlédnout/pochopit/ztratit zájem a přesunout se k druhému ornamentu :-)

přiblížilo se čtvrté jítro? kromě spánku jsem se vrátil k hledání sama sebe, Ramanova rada o dobývání hradu - každý nový vjem (bojovník z hradu) → obracím pozornost k tomu, kdo ten vjem vnímá, samotný vjem bledne, jednou bude hrad dobyt. Mám ještě 3dny/noci - jako JK v hrobě, veškeré stvoření svědčí o tvé slávě, po tobě prahne duše má, k tobě obracím „zrak“...

Př. č. 2: Pravidla pro opatrovníka

Základní pravidla pro opatrovníka, která musí být dodržována při kontaktu s klientem:

- „1. Terapeut musí mít dlouhodobě dobrý zdravotní stav. V případě náhlého onemocnění nesmí klienta navštívit. Musí za sebe zajistit náhradu a počkat, až se plně uzdraví.
2. Před vstupem zkontrolovat, že u sebe nemá žádný aparát vydávající světlo či zvuky (hodinky, mobil a tak podobně).
3. Při vstupu zvukovým signálem oznámit svůj příchod (zvonek, zaklepání) a počkat na vyzvání ke vstupu.
4. Pozdravit a zeptat se na dislokaci klienta. Podle toho, kde se klient nachází, se usadit (křeslo nebo židle u stolu) a oznámit to klientovi.
5. Zeptat se klienta, jak se mu vede, a vyčkat na vývoj rozhovoru.
6. Nesdělovat žádné informace o dění venku (počasí, zprávy, čas atp.).
7. Nepřinášet žádné vzkazy od rodiny, přátel, známých.
8. Pokud možno, nesdělovat klientovi nic ze svého soukromého života.
9. Nepreferovat a neprosazovat žádné ideologické nebo náboženské směry.
10. Neradit a nedoporučovat řešení různých klientových situací.
11. Přitakávat (hm, ano, jistě atp.), aby měl klient stálou odezvu a pozornost.
12. Nedávat najevo osobní problémy, nedostatek času, netrpělivost.
13. Dodržovat zákaz fyzického kontaktu s klientem.
14. Dodržovat dobu pobytu u klienta. Návštěva by neměla být kratší než 15 a delší než 60 minut. To ale neznamená, že v případě potřeby nelze pobyt prodloužit.

15. Před ukončením se zeptat na přání (teplota, strava, zvláštní požadavky) a zeptat se, zda si klient přeje konzultaci další den.

16. Veškeré poznatky z konzultace jsou přísně důvěrné a zásadně je nelze sdělovat třetím osobám. Publikovat lze pouze anonymně a se souhlasem klienta“ (Urbiš, s. 108, 2012).

Př. č. 3: Rozhovorové otázky

1. Co vás vedlo k rozhodnutí absolvovat pobyt ve tmě?
2. Jaká byla Vaše očekávání?
3. Šel (a) jste do tmy s cílem se lépe poznat nebo změnit vztah k sobě samému (é)?
4. Jaké byly Vaše pocity těsně před zahájením pobytu ve tmě?
5. Jaké byly první chvíle po zahájení pobytu ve tmě? Jak jste se adaptoval (a)?
6. Co jste během pobytu dělal (a)? A co jste při tom prožíval (a)?
7. Točili se kolem nějakého hlavního tématu, věci Vaše myšlenky?
8. Jak jste vnímal (a) svoje tělo?
9. Zastoupily ve tmě zrak Vaše ostatní smysly?
10. Objevily se během pobytu nějaké fyzické potíže?
11. Odehrálo se během pobytu ve tmě něco, co Vás překvapilo? (ať už se jednalo o něco, co se odehrálo uvnitř Vás nebo se jednalo o podnět z vnějšku)
12. Co Vás vedlo k tomu pokračovat v pobytu ve tmě?
13. Objevily se chvíle, kdy jste chtěl (a) pobyt ve tmě ukončit? Někaké krizové situace? (Jestli ano, tak jaké a jakou to mělo příčinu?)
14. Objevily se ve tmě nějaké zážitky, které Vás dle vašeho názoru posunuly k lepšímu poznání sebe samého?
15. Máte pocit, že Vás pobyt ve tmě v něčem obohatil? Pokud ano tak v čem konkrétně?
16. Vyhovovala Vám délka pobytu?
17. Jaký byl Váš návrat do „reality“?
18. Pocítil (a) jste nějaké změny ve Vašem prožívání, chování či myšlení po absolvování pobytu ve tmě?
19. Pocítil (a) jste nějaké změny ve vnímání svého těla?
20. A zaznamenali nějakou změnu Vaši blízcí?
21. Myslíte, že po absolvování pobytu ve tmě lépe chápete své prožitky, emoce, tělesné reakce na nějaké podněty?
22. Mohl byste shrnout Vaše dojmy z pobytu ve tmě jednou větou?
23. Chtěl (a) byste pobyt ve tmě podstoupit znovu?
24. Existuje ještě něco, co byste mi chtěl (a) k pobytu ve tmě sdělit? Něco, co Vám přijde důležité a nepřišla na to v rozhovoru řeč?

Př. č. 4: Úryvek z rozhovoru (Alenka)

Já: Co jsi během pobytu dělala a co jsi při tom prožívala?

A: JO...já jsem...my jsme se bavily s Aninkou víš, jak jsme tam seděli všichni dopředu...tak jsme se ptali na čas, že je to úplně nepodstatné a pokud se zeptáme na čas nebo na něco, na počasí, že nám tak nějak odpoví, ale nikdy nám neřeknou přesně je tolik a tolik...A já jsem si vlastně ten čas odpočítávala podle střívek (smích), když to tak musím říct...Když jsem šla na velkou, protože to mám pravidelné a je mi jedno, jestli někde jedu nebo nejedu...tak to jsem si říkala: „Aha, tak to bude nějak po tátě.“ Už jsem tušila, že je ráno jo...a snažila jsem se zachovat to, jak to dělám v ten den prostě...Tou dobou jsem si vypila čaj ještě teplý z druhého dne...Tak jsem začínala tím teplým čajem, pak jsem si trochu zameditovala, nějakou modlitbu jsem někam vyslala...ne někam, já přesně vím kam (úsměv)...a tak byl začátek dne, tak jak to dělám. No a pak jsem vstala, cvičila jsem si, šla jsem se ospršit v té studené vodě, ne přímo. Jako na konci týdne jsem dokázala přímo od kolen dolů, ale...tak jsem se trochu žíňkou umyla, hlavu si namočila. To bylo po cvičení, pak jsem se oblíkla a jako, že čekám, až přijde to jídlo...A každý den jsem proti mému očekávání chtěla něco sdílet. Já jsem si předem myslela...Vidíš, měla jsem očekávání (smích). Myslela jsem si, že nebudu si chtít povídat, že si to spíš tak v sobě zpracuju, jsem trochu introvert, ale bylo to přesně naopak, že jsem chtěla vědět to, co jsem poslouchala...A když jsem něčemu nerozuměla nebo když jsem na něco přišla, tak jsem to chtěla...

Já: Zkonzultovat...

A: No...takže to bylo potom. Pak jsem si, když už přišlo to jídlo, nejdřív vyzkoušela, co máme a osahala to jídlo. Pak jsem si šla poslouchat...

Já: Jaké to pro tebe bylo to jídlo?

A: Skvělé úplně. Myslíš s tím seznamováním?

Já: No a jak jsi to vnímala celkově?

A: Hrozně mi vonělo, ovoce i zelenina. Všecko jsem vnímala hrozně intenzivně ty vůně. Myslím si, že to bylo hodně intenzivnější, než když tak normálně na světle...

Já: A byla jsi jako spíš opatrnější, že jsi to zkoumala nejdřív, a nebo si se na to rovnou vrhla? (smích)

A: Já jsem si to nazkoumala hned všecko, jak jsem přišla...teda, jak přišlo to jídlo ke mně. Pak jsem teda se rozhodla v jakém pořadí...někdy jsem měla chuť začít ovocem ten den a někdy jsem začala rovnou tím, co by mělo být jakoby hlavní jídlo...Takže jak jsem si to rozhodla ten den, tak jsem to do sebe pak ládovala...A nematla jsem

věci do sebe což...já jsem se kdysi zabývala dělenou stravou a hodně mi to vyhovovalo, takže jsem nematrlala zeleninu a ovoce třeba...nebo tak...A přišlo mi to hodně dobré, já jsem měla tu živou stravu, jak Anička říkala ne úplně, že třeba neklíčila nebo něco nechala i naklíčit něco bylo i namočené...a hrozně mi to vyhovovalo. Teď třeba nemám čas, před úpravou toho bytu, se tím zabývat. Furt jenom makáme, takže jenom běžná strava, tak jak to mám už...Ale rozhodně od příštího týdne na to chci zase najet. A pokud ne tedy úplně živá, tak alespoň hodně živá...Ale uvědomuju si, že fakt to bylo intenzivnější všecy ty vůně a chutě jsem cítila intenzivněji.

Já: Tak jo...a potom po jídle jsi říkala, že jsi dělala...?

A: Jo a po jídle jsem pak poslouchala, když mě u toho něco napadlo, tak jsem to...Myslím, že první den jsem nepsala, ale že až od druhého dne a popsala jsem teda dva a půl sešitu, což je docela dost. Ale jak tam člověk nechává ty mezery, tak to je takové...a ke konci...No takže tak a pak zase bylo nějaké jídlo. Pak po jídle, někdy jsem si pospala, někdy ne. No takže jsem hrála na housle a měla jsem pocit, že hraju tak hod'ku, hod'ku a půl, ale nevím, to byl čirý můj odhad. A dávala jsem si, kvůli Marušce jsem hrála nejdřív písničky, jako jsem si říkala, aby...kdyby náhodou to slyšela, jak hraju, tak aby jí neodradilo, že tam pořád trénuju stupnice dokola, nějaké cvičení na prsty a takové. Tak jsem začala písničkama. Pak jsem trénovala tu techniku a pak jsem zas skončila písničkama.

Já: A jaký to bylo v tý tmě hrát na ty housle?

A: Vůbec to nevadilo ničemu, jenom jsem si říkala, jestli...Já si nejsem jistá, že dokážu to naladění houslí poznat tak bez ladičky. Takže to bylo poslední, co jsem na světle udělala, že jsem si je přeladila podle ladičky a pak jsem na konci zjistila, že mi vůbec nepovolily, že to bylo v pořádku všecy, co jsem hrála a nevadilo mi to jenom...Já jsem si zkoušela akordy v každé stupnici durový, molový a pak jsou už zvětšené a zmenšené, protože v těch zvětšených a zmenšených se neumím pohybovat. Normálně v tom nehraju běžně, tak jsem si nebyla jistá, jestli to hraju čistě...Tak toho jsem pak nechala. Nechávám to na světlo, až si to podložím na notové osnově. A mám taky...jsem to konzultovala teď s tím lektorem a nějaký podklad si mám nahrát, který mě jako bude udržovat sluch v té čistotě. Jinak se mi tam hrálo dobře. Dokonce jsem si tam začala vymýšlet melodie. A celý ten pobyt mě...od takového čtvrtku jsem chytla hroznou tvůrčí slinu. Jako obecně potřebu něco dělat...a projevil se to nejdřív na těch melodiích, pak ke konci jsem si tam i napsala nějakou báseň, která byla pro mě a pak jsem si tam ještě vymyslela jako text pro děti. Tak poprosím kamaráda, aby mi to zhudebnil...že to bude písnička prázdninová pro děti. Takže tolik k houslím, nevadilo mi to vůbec v ničem. No a po tom hraní, jsem ještě chvilku poslouchala, šla jsem se ospršit, převlíkla jsem se. Pak jsem zase poslouchala a v momentě, kdy jsem začala chtít spát, tak jsem vypla poslouchání a zase jsem...obřad, rituál na konci dne...poděkování a zhodnocení toho dne...a usnula jsem. Já spávám tak zhruba pět

hodin a myslím, že tam jsem spala taky tak, jako běžně. Ráno jsem zkoušela třeba podle ptáků to poznat, ale to jsme se shodli pak všichni, že byly dost utlumené ty zvuky, jako odzvučněné. Takže vždycky jenom hrdlička, která byla nejhlasilější...takže to mi taky říkalo, že už se blíží ráno a pak ty střívka...

Já: A bylo to pro tebe důležité, že jsi alespoň nějak věděla kolik je hodin?

A: Víš co, já ti to tak mám...Já už delší dobu nenosím hodinky, protože se mi v jistou dobu začaly zastavovat...a mohla být nová baterka, mohly to být mechanické...prostě se mi zastavovaly hodinky, tak jsem je přestala nosit a nebyla jsem pod tlakem času. Ale zůstalo mi to, že když jdu spát tak ráda vím, kolik je hodin a když vstávám. Moc tomu nerozumím, ale tak to mám tak proto jsem tu hrdličku, ten začátek dne tak odchytávala no...uvidíme...Taky se to dovím jednou asi...proč jsem to tak měla no...

Já: A je ještě něco, co jsi dělala a nezmínila jsi to?

A: Víím, že z úterý na středu...jeden den jsem prospala docela hodně odpoledne...To bylo navíc á...když jsem ráno o tom mluvila s A., jenom tak jsem to zmínila, že jsem prostě hodně spala. Řekla: „Asi jsi to potřebovala.“ A já jsem pak pochopila, čím to bylo. Já jsem dostala takový jakoby chřipkový virus...když se ti rozleze v těle, tak potom to tak bolí...A mě to začínalo od noh a já jsem poslouchala a teďka jsem si uvědomila, že nevím, jak si mám lehnout, ať jsem se obracela, jak jsem chtěla. Rozbolel mě pravý kloub kyčelní a tak jsem se tím začala zabývat, víc jsem si toho všímala a fakt jsem nevěděla, jak si mám lehnout a v jednom momentě, když jsem si lehla na záda, tak se mi ruce přisály k nohám úplně automaticky a tak jsem se začala reikovat. To bylo jedno z toho...z těch mých objevů. Celý takový systém toho, co mi to přineslo ta tma je to, že jsem si uvědomila, kolik darů jsem dostala, čím vším já disponuju nebo bych mohla a jak to zanedbávám, že to nevyužívám, víš co...A u toho reiki mě to hned přešlo...já nevím během minuty, půl minuty...pak jsem věděla, že je to v pořádku. Pak jsem „doreikovala“, jenom tak posychovat. Myslím si, že to sloužilo k tomu, abych si uvědomila, že ta reiki je jedna z věcí, které můžu a nevyužívám. A pokud bych měla říct ještě dopad k tomu, tak teďka, jak jsem byla na tom kurzu hraní, tak tam si ta naše lektorka stěžovala, že jí nabíhá mandle, tak jsem jí taky „poreikovala“. Najednou jsem se jako vrátila k tomu...ano služba, nemusíš jenom u sebe, když už to nepoužíváš...nebo používáš, ale máš tady kolem sebe lidi, kteří by to sem tam potřebovali, a pak z té mojí skupiny někdo potřeboval oči. Magda potřebovala krk, protože zpívala tu písničku. Přišla jsme jí i na to, že jí hrozně berou průdušky a ona mi pak říká, že má astma, takže asi...ne asi...rozhodla jsem se, že půjdu teďka na opakovací kurz, abych si uvědomila všechno, co jsem u toho zapomněla...

Já: A tahle touha se projevila ve tmě nebo jsi to věděla už předtím?

A: Ne, ve tmě. To je přínos tmy. Takové v celkovém tom...té rekapitulaci...fakt jako těch dvacet let se mi...a to se mi že před dvaceti lety, ale postupně jsem si vzpomínala, co všechno a asi nastal teďka čas, že já jsem tu Prahu, těch jedenáct let, co tam jsem měla pro sebe...jako rozvoj na sobě. A teďka pravděpodobně nastává ten čas, kdy zas mohu pečovat o druhé...že vlastně já jsem do té Prahy odcházela s tím, že jsem nebyla spokojená se svým životem po stránce pracovní, ale i osobní a tam jsem se z toho tak jakoby vymanila a spoustu věcí jsem si uvědomila, nasměrovala jsme se a tomu duchovnu jsem se mohla věnovat. No a teďka to bylo to, co jsem vcucala a můžu už asi zase vydávat. Už jsem taková spokojenější, vyrovnanější...

Já: Můžeš dávat i těm druhým...

A: Ono je hrozně fajn...ted' nevím ono je to čtrnáct dnů nebo už třetí týden ten odstup od toho...

Já: Je to dva týdny myslím...

A: Jo, jo dva týdny...máš pravdu. Takže vlastně vidím, že to má ještě ten dopad jako. S tím, že to reiki budu používat jo, to jsem se tam rozhodla...že si můžu i jídlo nareikovat a takové věci, ale s tou službou mi to sklaplo až teďka po těch čtrnácti dnech...víš? Že to má dlouhodobý dopad, si myslím...

Já: Ehm...že to ještě jakoby dojíždí ty účinky a že si to postupně uvědomuješ...

A: Ano, ano...

Já: A kolem čeho se hlavně točily tvoje myšlenky? Bylo tam nějaké hlavní téma nebo, co si si tam řešila?

A: Nebylo, hlavní téma nebylo. Já jsem se hodně ze začátku zabývala tou kabalou, že jsem jí několikrát opakovaně poslouchala a pak jsem si o tom jako přemýšlela, ale vybavovalo se mi spousta různých věcí...Tak jak jsem říkala, že to nebylo tak, že bych si řekla, tak co bylo před dvaceti lety to ne, ale že se mi spousta věcí tak jakoby objevovalo no...asi tak...

Já: A můžu se zeptat tedy, jaký věci se ti objevovaly?

A: No jako teď když se tam ptáš, tak si myslím, jestli to nebylo právě uzavření toho tématu „Já“, že se mi vracely takové ty myšlenky na to, jak jsem končila v té práci předtím než jsem šla do Prahy...že jsem si vlastně uvědomila, že ten můj muž, když za mnou do Prahy nechtěl jít tak...samozřejmě ono to bylo v podstatě tak, že on mě...byl tři roky bez práce a v tom Rožnově není úplně jednoduché tu práci si najít a já jsem měla pořád dojem, že ani moc nechce a pak jsem zjistila, že jeho maminka mu říkala: „Šak co, máš právo si odpočinout.“ A jako já bych byla ráda, kdyby mě v tu chvíli někdo podpořil, že jo, s tím, že kdyby alespoň brigáda byla. Měla jsem pocit, že si to

nehledá dost intenzivně a byla jsem taková zklamaná...ale ono to navazovalo...ona ta tchýně...to jsem si uvědomila až hodně pozdě v našem manželství, že ona žárlila na mě jo...Když jsme spolu hezky vycházeli, tak to nedokázala přenést přes srdce a...já jsem pak nepřenesla přes srdce, že můj muž dá víc na argumenty své maminky než na to, co jsme si domluvili spolu my dva. Takže v takovéto situaci já jsem si zlomila nebo utrhla kotník úplně a byla jsem na operaci. Půl roku jsem s tím marodila a bylo to takové, že jsem věděla, že v té práci už nechci být. Tak jsem to chtěla ke konci školního roku v květnu nějak řešit, pak se to tam tak nějak uklidnilo, tak jsem si řekla, že zůstanu tam. Ta noha mi ukázala, že jsem neměla zůstat a v té chvíli jsem se obrátila na kamarádku z Prahy, která vydávala učitelské listy, jestli by mi neporadila někde, kdekoliv v České republice, kde bych teda mohla pracovat nějakým alternativním metodama a ona mě...pan ředitel té školy, kde teď učím potřeboval právě někoho alternativního, tak jsem tam šla...no a když jsem to konzultovala se svým mužem, tak mu to nevadilo a pak když jsem to konzultovala po čase, že by tam mohl teda taky pracovat, že bysme to pak nějak pořešili s tím bytem a nějak to...tak on mi řekl, že by mu chyběla rodina v Praze, což mě ještě teď nenechává úplně klidnou, čímž jsem si jakoby ehm...řekla, že teda tak tam zůstanu bez něho a...že to vedlo k tomu, že se teď docela málo stýkáme a tam do toho Rožnova málo jezdím a tím, že jsem si v té tmě uvědomila, že já už o tom přemýšlím...jako říkám, že jsem trošičku...Ještě mě to nenechává chladnou, ale už nejsem taková jakože lítostivá, už se tak nelituju. Už si řeknu: „Jo, je to tak prostě.“ Já si rozumově vysvětlím, že ta moje tchýně od tří let věku mého muže byla s těma dvěma klukama sama, měla muže, který jí byl, alkoholika...jo takže já si to rozumově vysvětluju, ale přesto jsem tam někde byla ještě hodně bolavá...teďka už to tak jakoby ustupuje...

Já: Takže si se tam s tím vyrovnávala?

A: No...takže to jsem si uvědomila, že jsem se s tím už hodně vyrovnala a možná už proto teďka, jak jsme spolu mluvili cestou o tom jo, že ten byt se opraví a bude potřeba ho nějak udržovat, protože můj muž není ten, kdo umí udržovat pořádek v bytě, takže buď já se vrátím nebo tam paní uklízečku najmeme. Tak nějak možná se rýsuje i ta chvílka, že se možná vrátí...takže uvidím. Tak o tom jsem hodně přemýšlela...

Já: A vy jste tedy pořád manželé?

A: Jo, my nejsme rozvedení. My jsme nemohli se rozvést...nebo nemohli že jo...mohli, ale bylo by...jako máme ten byt tam ve společném vlastnictví a on se nedal prodat, on až posledních myslim pět let, čtyři roky je v prodeji, protože tam byly nejasnosti. My jsme ho dostali jakoby od té Tesly a Tesla když se rozpadala, tak ty domy převzalo město a nám to prodalo město a někdo to tam napadl z toho zbytku té Tesly, že to není v pořádku a hrozně dlouho se to vleklo takže v té době jsme se nechtěli rozvádět, že bysme nevěděli, jak s penězma a takové...No a teďka už jsme to nechali být, tak jak to bylo, protože oběma nám to vyhovuje, jsme od sebe daleko,

neublížujeme si navzájem. Můj muž není špatný člověk si myslím, akorát závislost na té mámě mě zklamala jako manželku že...no takže uvidíme. Teďka se během té rekonstrukce docela dobře doplňujeme. Víme, že každý musí občas ustoupit, takže někdy ustupujeme no...Já nevím, jestli bych si zpátky zvykla na to, jak on je hrozně nesamostatný a jak ta máma ho učinila závislým na tom, co si o té věci myslí ona. Takže on chudák když se má v něčem rozhodnout, on chce to vykonat tak, abych byla spokojená, ale mě to rozčiluje, že se mě musí ptát na každou prkotinu. Jako já vím, že bych měla být velkorysá, že on je prostě takový...ale nevím ještě, jak bych to zvládala dál no...ukáže...ukážou to prázdniny, tak to bylo hodně, co jsem si pořešila. Řešila jsem si taky, jak moc jsem byla dobrá máma. Já jsem hodně žrala svojí práci (smích) a já jsem tu rodinu do toho zatahovala a často jsem jezdila na nějaké školení a tak a pak teda můj muž, že sám pečovat ne, tak ho vozil k babičce jo. Babička byla ráda, že s ním je, ale tak jestli jsem někde něco...no tak mám se synem hezký vztah, to nemůžu říct jo...ale tam mi někde něco hlodá. A s A. když jsem o tom mluvila, tak říkala: „Víš co, to každá maminka, si tadyty otázky klademe.“

Já: To je přirozený asi...

A: No, říkala svoje takové ty...pak jsem stejně došla k tomu, že v tu dobu dáme to, co můžeme. Dáváš to a to a dobrý člověk z něho je a to je důležité. No...o čem ještě...o práci, jak to máme v práci. On ten šéf, když jsem tam přišla, tak za ¾ roku si ho vzali na ministerství a tak pak se šéf změnil a není špatný, akorát že oproti tomu šéfovi, ke kterému jsem já šla a který si držel svojí linku „Tato škola je taková a my budeme takový a takový“, tak on je ten typ který se nezastavuje nad určitou...Když je problém s rodiči tak...v případě že už si nějaké pozve, tak tam učitel sedí jak tvrdé y a nedostává prostor, aby řekl svůj názor, protože ředitel se bojí, že by mohlo dojít ke konfliktu mezi učitelem a rodičem a že by to neuměl řešit, tak radši nedá prostor. Tak to jsme několikrát nějakou dobu byli ve velkém sporu spolu. A já možná...já...jako vztah k autoritám se u mě odvíjí od toho, jestli se můžu ztotožnit s tím záměrem a s tím chováním jo. V momentě, kdy to tak není, tak já si udržuju odstup a ze mě to hrozně leze a pan ředitel to tak cítil...taky ke mně nemá...nemá nějakou to, ale...už posledních, já nevím kolik, čtyři roky je to dobré. Možná i pět, že se tak jako snažíme jeden s druhým vycházet dobře. Asi tak bych to řekla, tak o tom jsem taky přemýšlela.

Já: A vyšlo ti tam tedy nějaké východisko toho vztahu?

A: Jo, že s ním chci vycházet dobře. Víš co, možná je to i ten posun s tím mým já víš...že už se tolik nemusím zabývat tím vnitřkem. Tak snad to tři roky vydržíme spolu (smích). Jo, jo, jo to si uvědomuju hodně, že od jisté doby...a vidíš to, až teď když spolu o tom mluvíme, tak vlastně si uvědomuju, že to může být opravdu s tím, jak se necítím už vnitřně tak zraněná...(pláč)...ptej se dál...

Já: Klidně si můžeme dát chvilku pauzu...jestli chceš tak to vypnu...

A: Já si smrknu a uvidím...snad ne...Že jsem docela prožívala, když jsem udělala něco dobrého, jako že se mi něco povedlo v té práci a že to nevidělo to vedení...

Já: Že jsi nedostala to ocenění, které si si zasloužila...

A: No tak jsem si to myslela...že vlastně já, když jsem s tím vedením něco řešila, tak to bylo vždycky, že jsme se střetali, víš...že to nebylo jako: „Jé všimla jsem si, že máš něco hezkého na nástěnce.“ nebo...že oni oceňovali to, že do sebe nenarážíme, ale...že tu práci už pak nikdo neoceníl...(stále pláč)...Asi to teda ještě úplně usazené není, ale já myslím, že už je to na dobré cestě no teďka. My míváme docela dobré školení a ten ředitel taky nebude úplně takový špatný člověk jo...Samozřejmě ješita velký, to teda chudák má, ale jinak se mu daří vždycky do kolektivu vzít jako fajn lidi do party, takže my jsme tam hrozně dobrá parta a fakt necítím vůbec potřebu někam odcházet...

Já: A mezi sebou se nechválíte?

A: Jo, jo víš co...to je právě to, že mezi sebou si řekneme...to je fajn. A míváme dobré školení, že nám jako...takže to pak člověk má...je příležitost mezi sebou si říct a i když tak běžně nemáme moc času se potkávat a osobní věci nebo tak...Tak tam v rámci těch metod to tak jako člověk si může probrat a oni mi tam všichni...nebo né všichni, ale ti se kterýma jsem tam blíž, řekli: „Budme rádi jako, že si to taky uvědomujou, že nemají ve zvyku, že jako to...že nám nechodí na hospitace.“ Ředitel neznervóznuje tím, že by chodil. Já třeba za celou tu dobu, co on tam je...Já jsem právě vždycky chtěla, aby viděli jak učím jo, tak jsem je vždycky zvala na hospitaci. A až vloni...ono je vždycky jednou za rok takové posezení a vždycky se ptají, co škola a co uděláte pro školu, co byste potřebovali mezi námi zlepšit apod...Tak vloni, jak každý rok jim říkám, že bych ráda, aby se přišli podívat, tak ředitel tentokrát začal sám: „Já vím, že vy byste ráda, ale já jsem fakt tak hrozně zaneprázdňený a já vím, že to děláte dobře...“ Tak to už bylo částečně takové, že věděl, že bych to potřebovala slyšet, tak to řekl. Já jsem pak odcházela a tak jsem se jenom ve dveřích otočila a řekla: „Tak nashledanou a přijďte se podívat.“ No a do týdne přišla alespoň zástupkyně, zjistila, že mám dobré děti a učí mi tam angličtinu, víš...Jako oni mají tu kontrolu a ví, že tam nedělám nic špatně a mě to úplně tak stačí. Ten osud asi cítil, že to potřebuju, tak mi to tak zařídil...

Já: Tak alespoň takové odměny se ti teď dostalo...

A: No...A hodně to teda příkládám tomu, že jak uvnitř prostě člověk...slyší člověk pořad, že dělá něco špatně a špatně. Ať je to v tom osobním nebo pracovním, tak potom se to tak nějak nasbírání a nebo to může být ještě jinak...Takže tak...

Já: Ještě něco...?

A: No ještě jsem si říkala, co ten příští rok s dětma a jejich rodičema...že mám takový deficit. Slibuju dva roky, že to pro rodiče uděláme a z mého nedostatku času to nestíhám dát do kupy a neudělali jsme to tak právě, takže toto jsem si říkala...a už nevím...Jako meditovala jsem si tam chvíli na ten strach, co jsem mívala a tam se mi neobjevilo jako nic...nic...takové to bylo jako obrázky, barvičky a nic negativního...ale ani žádné, co si z toho můžu vzít. Takové jenom vjemy. Ještě jsem si...protože v...nevím, jestli v té kabale...tam bylo...kdo jsem, tak jsem si vzala tadyto k té meditaci a vyplynula mě skvělá věc...jako, že jsem ta bytost veselá a nestresovaná... Víš taková ta podstata, že tak, jak máme být, jak nás chtějí nahoře přijmout, tak že jsem vlastně taková bytost. To bylo pro mě až úsměvné. Já si říkám: „Haha, všude to o mě každý říká a já to ještě nevím.“(smích) A byly tam takové skvělé obrazy jakože, byla jsem já...já jsem se neviděla tam, ale byla jsem já, pak tam byla nějaká holčina, nějaký kluk...mladí lidi to byli...A byli jsme někde ve výšce, nad nějakým stadionem, kde zrovna probíhalo vystoupení nějaké kapely a ten kluk hupsnul tam. Nebyly tam ty davy, jak bývají, že tam tancují, ale on si tam tak nějak to...a ta holčina...a lezli jsme na nějaké konstrukce kolem toho stadionu a prostě jsme si užívali to, že můžem být v té výšce a můžem se na něho koukat z vrchu. Úplně prostě pocit pohody a...Tak to bylo pro mě takové...nad tím jsem ještě dumala. Co tam ještě bylo? Takové něco okamžitého, okamžikového jenom...co nemělo žádné hlubší...že vlastně, jak jsem tam ležela a nebo seděla, tak to bylo, že jsem nechala vlastně...jo zkoušela jsem si jako zastavit myšlenky. Myslim si, že při té meditaci, při té první to bylo takové nejvíc markantní. Já jsem nikdy meditace na zastavení myšlenek nedělala a tady se mi podařilo jako, že teď se objevil nějaký obraz a ta mysl mi už šla a říkala mi to a to a teďka jsem si řekla: „Ne, stop.“ Ten obraz zůstával, dělo se to dál, ale já jsem k tomu neměla žádné komentáře v hlavě. Takže to jsem potřebovala vědět, jestli to tak je a Vladimír mi na to říkal, že každý to může mít jinak. Mám pocit, že se mu moc nechtělo do toho o tom debatovat...tak to jsem si říkala, že je dobré...no a jakoby, že jsem byla v poklidu a všechno se odvíjelo tak pohodově. Jako bych si dodržovala nějaký režim dne, i když nevím jak přesně, tak jsem neměla žádné pocity nepříjemnosti nebo nepatřičnosti...brala jsem to prostě tak jak to šlo, takže i ty myšlenky...trošku určitě jsem se zabývala tou hudbou, pak jak to budu stíhat ten přechod z Prostějova do Prahy, pak přesun na Slovensko a ten úklid...ale nejevilo se to nějak dramaticky a ani to neprobíhá nějak dramaticky. Zítra už začnou řemeslníci...