

1. Konference pozitivní psychologie v České republice

Brno 23.–24.5.2012

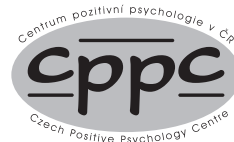


SBORNÍK PŘÍSPĚVKŮ

CPPC 2012

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta
Psychologický ústav





1. Konference pozitivní psychologie v České republice

Brno 23.–24.5.2012

Sborník příspěvků

Masarykova univerzita
Brno 2013

**Psychologický ústav, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity
Arne Nováka 1, Brno, Česká republika**

Centrum pozitivní psychologie v ČR

www.pozitivni-psychologie.cz

www.pozitivni-psychologie.cz

cpsc2012@email.cz

Vědecký výbor CPPC 2012

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

Recenzovali:

PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

© 2013 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-6575-8

Obsah

Slezáčková, A., Havigerová, J.M.: Vybrané souvislosti prožívaného štěstí u vzorku české populace.....	5
Vojtíšek, Z.: Pozitivní přístup ke spiritualitě.....	11
Halama, P.: Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie.....	17
Havigerová, J.M., Karásková, H.: Nemysli na zeleného salamandra aneb Škola a negativní slovník.....	28
Dědová, M.: Hodnotové preferencie u obětí šikanovania v súvislosti so životnou zmyslupnosťou.....	35
Kopuničová, V.: Reziliencia, prežívanie emócií a problematické používanie internetu u študentov vysokých škôl	44
Baník, G., Gajdošová, B.: Pozitívna zmena po traume - Posttraumatický rozvoj a jeho súvislosti u pacientov s onkologickým ochorením.....	53
Millová, K., Slezáčková, A., Blatný, M.: Silné stránky charakteru v kontextu stratégií zvládání života.....	65
Chýlová, H., Natovová, L., Michálek, P.: Existují specifika volby copingových strategií u vysokoškolských studentů?.....	73
Natovová, L., Chýlová, H., Rymešová, P.: Srovnání strategií zvládání zátěže u studentů studujících v odlišných formách vysokoškolského studia.....	80
Šipr, K.: Vzdělávání ve vyšším věku a kvalita života.....	87
Pčolinská, M.: Sebaakceptácia - teoretické a výskumné súvislosti	93
Doubková, J.L., Slezáčková, A., Malatincová, T.: Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem.....	106
Brezina, I.: Altruizmus – prehliadaný rozmer múdrosti?.....	115
Benka, J.: Sebadeterminácia a základné psychologické potreby vo vzťahu k prežívaniu pozitívnych a negatívnych emócií.	122
Gálová, L.: Psychologický well-being u mladých dospělých venujících se dobrovolnické činnosti.....	129
Krpoun, Z.: Časová orientace Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů.....	137
Malůš, M., Kupka, M., Dostál, D., Kavková, V.: Technika omezené zevní stimulace - pilotní studie, první kvalitativní data.....	146

Pozitivní přístup ke spiritualitě

Positive approach to spirituality

Zdeněk Vojtišek

*Katedra religionistiky, Husitská teologická fakulta UK, Praha
vojtiškovi@volny.cz*

Abstrakt

Ani na začátku 21. století ještě není samozřejmostí, když psychologové a psychotherapeuti berou v úvahu klientovu religiozitu nebo spiritualitu. Jednou z příčin může být to, že není jasné, co pojmy „religiozita“ a „spiritualita“ znamenají a jaký je mezi nimi rozdíl. V referátu je použita velmi jednoduchá definice a nabídnut model spirituality. Sestává ze sedmi oblastí, jež mohou být individuálně vnímány jako posvátné nebo jako vztahující se k transcendentní kvalitě. Tento model pomáhá porozumět komplexitě a různosti vnitřního života i těch lidí, kteří by vážali s označením sebe jako „spirituálních“ nebo „religiózních“. Takové vážání může vycházet ze skutečnosti, že lidé v současných západních společnostech se obvykle nevztahují pouze k jedné specifické náboženské tradici ani nepatří ke specifické náboženské organizaci. Z toho ale nicméně nemůžeme vyvozovat, že u tohoto velkého počtu lidí spiritualita chybí. Možná ale čerpá z jiných zdrojů než spiritualita těch, kdo tvoří tradiční náboženské instituce. Mezi těmito zdroji mohou být osobní zážitky, koncepty sestavené z různých politických a ekonomických myšlenek, mytologie, kterou poskytuje populární kultura, sekularizované náboženské praktiky (jako jóga nebo meditace) atd. Tito lidé sice nejsou příslušníci církve, ale proto nemusejí být méně spirituální.

Klíčová slova: spiritualita, religiozita, psychologie, psychotherapie

Abstract

Taking client's religiosity or spirituality into account by psychologists and psychotherapists does not seem obvious even at the beginning of the 21st century. It may be caused by the uncertainty how to determine what exactly is meant by "religiosity" and "spirituality" and where the difference between these two notions lies. Using a very simple definition, the presented paper offers a model of spirituality that puts together seven areas of what may be individually perceived as sacred or related to some transcendent quality. This model helps to understand the complexity and variety of inner life even of those people who would hesitate to call themselves "spiritual" or "religious". Such a hesitation may be rooted in the fact that people in contemporary Western societies usually do not relate exclusively to any specific religious tradition, nor belong to any specific religious organization. By saying this, nevertheless, we can not expect that spirituality of this large number of people is lacking. Instead, it probably draws from other sources than spirituality of those who form traditional religious bodies. These sources may include personal experience, concepts based on various political and economic ideas, mythology provided by popular culture, secularized religious practices (such as yoga or meditation), etc. These people are unchurched but do not have to be by no means less spiritual.

Key words: spirituality, religiosity, psychology, psychotherapy

Profesní východisko

Jsem profesí religionista a zabývám se především současnými podobami náboženství. Zájem o žité náboženství mě časem a různými oklikami dovedl k poradenství a psychoterapii (absolvoval jsem rogersovský výcvik). Poradenství a psychoterapii se věnuji vedle své práce vysokoškolského pedagoga. Zabývám se především, i když nikoli výhradně lidmi, kteří své problémy spojují s náboženstvím, případně kteří v náboženství nacházejí jeden ze zdrojů řešení svých problémů.

Hledání adekvátního přístupu k současnému žitému náboženství

Základem této mé poradenské a psychotherapeutické činnosti je přístup k náboženství, který vychází z mé odborné religionistické práce a který je trochu jiný, než je u poradců terapeutů patrně obvyklé. Právě jako religionista si totiž uvědomuji, jak je problematické omezovat náboženský život na „víru“ či „nevíru“ a jak je příslušnost k náboženské instituci dnes už velmi málo vypovídajícím údajem o náboženském životě člověka. Příslušnost k duchovnímu společenství ve skutečnosti může být jistě důležitým, ale zdaleka ne jediným rozměrem náboženského života. Navíc - ochota přihlásit se k jednomu ohraničenému institucionalizovanému společenství v celé Evropě, a zvláště v české společnosti vytrvale klesá, jak u nás s železnou pravidelností prokazují výsledky sčítání lidu. Naopak, ochota přihlásit se jako „věřící“, ale neztotožnit se s žádnou z tradičních náboženských institucí stejně vytrvale stoupá, a to o stovky procent. Podobně zajímavým ukazatelem je – alespoň v posledním desetiletí - výrazný pokles počtu obyvatel České republiky, kteří se hlásí jako ti, kdo jsou „bez vyznání“, resp. „bez náboženské příslušnosti“. Tento pokles téměř o polovinu oproti roku 2001 jistě souvisí s ohromným nárůstem počtu těch, kdo na náboženskou otázku odmítli odpovědět, ať už kvůli tomu, že se jim zdála příliš intimní pro účely sčítání lidu, anebo proto, že se necítí být ani „věřící“, ani „bez náboženské víry“ (k české religiozitě viz např. Nešpor, k poslednímu sčítání lidu Štampach).

K této dnes už nevyhovující sociologické conceptualizaci duchovního života současné společnosti přistupují zvláště mezi psychology a psychotherapeuty oblíbená předporozumění, ne-li přímo předsudky, které již od Freudových dob chápou náboženství jako jakýsi těžký, zimní kabát, který má člověka chránit před nepříznivými okolnostmi, ale který mu svými mravními a doktrinárními nároky zároveň znemožňuje volný pohyb a tlačí ho k zemi. Za poněkud matoucí bych považoval také svým způsobem opačný koncept, jehož základ vytvořili humanističtí psychologové a který přijalo náboženské hnutí Nového věku, tedy koncept náboženství jako individuální spirituality v podobě jakési nezávazně lehké košilky, v níž se člověk může doskotačit na luční cestě svého osobnostního vývoje k transformativním zážitkům. Naproti tomu, co považuji za redukcionistické freudovské i humanistické postoje, se pokouším připojit ke snahám porozumět náboženství v životě člověka pokud možno bez předsudků a ke snahám ho pozitivně zapojit do terapeutického procesu, tedy ke snahám, které mi reprezentuje např. Robert Emmons nebo u nás Pavel Říčan.

V následujících minutách bych vám chtěl proto nabídnout jednoduchý klíč k porozumění náboženství u jednotlivého člověka a poukázat na výhody, které si od takového metodologického nástroje slibují. Tento klíč nalézám v psychologii náboženství, a budu tedy hovořit o jednotlivém člověku a nikoli o náboženských společenstvích a institucích, např.

církvích (jako to dělá převážně sociologie náboženství), ani o jednotlivých duchovních tradicích, např. judaismu, křesťanství nebo buddhismu (jako to činí religionistika). Budu hovořit o jednotlivcích, kteří čerpají z jednotlivých duchovních tradic anebo třeba i ze zdrojů, jež běžně nejsou považovány za náboženské, a kteří mohou, ale nemusejí náležet k nějakému náboženskému společenství.

Model spirituality

Tento klíč nazývám „spiritualita“, a to navzdory tomu, že je tento pojem velmi zatížen nejrůznějšími konotacemi. Aby to byl skutečně pokud možno univerzální klíč, volím co nejjednodušší definici, a to takovou, že spiritualitou nazývám tu složku osobnosti, která se vytváří vnímáním posvátnosti, rozvíjí se ve vztahu k posvátnému a různými způsoby tento vztah projevuje. Posvátné nebo posvátnost chápu jako to, co odkazuje k Posvátnu, k předpokládané transcendentní skutečnosti, která může mít podobu Boha či božstva, ale i neosobní síly či Jsoucna, nadosobního ideálu, lidské pospolitosti, veškerenstva světa apod. Roli Posvátna může hrát i to, co je mimo sféru, kterou obvykle chápeme jako náboženskou. Důležité je, že k onomu Posvátnu se člověk vědomě či nevědomě vztahuje jinak než k běžným jevům a záležitostem tohoto světa. Posvátno je člověku protějškem přesahujícím (transcendujícím) jeho existenci a zároveň skutečností, která jeho existenci určuje a která je jí v určitém smyslu nadřazená. Posvátné stojí v protikladu k obyčejnému, je to „jiné“ nebo „odjinud“, které stojí v protikladu k tomu, co je „běžné“ nebo „zdejší“.

Takovéto vymezení může působit jako neurčité a nejasné, a proto si pomáhám modelem spirituality, tedy rozбором jejích komponentů, jakýchsi „čidel“, jejichž prostřednictvím je posvátnost vnímána, „nástrojů“, jimiž se vztah k posvátnému rozvíjí, či „orgánů“, jejichž prostřednictvím se tento vztah projevuje. Takových „čidel“, „nástrojů“ či „orgánů“ pro vnímání, rozvíjení či projevování spirituality sledávám sedm typů. Nazývám je roviny nebo také složky spirituality a velmi krátce je představím.

Jako první způsob vyjádření vztahu k Posvátnu a jako první rovinu spirituality můžeme jmenovat předpoklady, s nimiž člověk přistupuje ke světu. Jsou to naukové a filosofické koncepce, které člověku vysvětlují svět, poskytují orientaci v něm a dávají jeho životu uprostřed tohoto světa smysl.

Praktickým odrazem těchto koncepcí do života jednotlivce i jeho společenství jsou obřady (rity či rituály), které mohou mít kolektivní i individuální podobu. Individuální podobou obřadů je osobní spirituální praxe, tedy např. meditace, modlitba, jógické ásany, poutě apod.

Třetí rovinu spirituality bychom mohli nalézt v posvátných normách a hodnotách, tedy v normách, které jsou chápány jako dané „odjinud“ (příkázány Bohem, vetkané do všezahrnujícího Řádu apod.). Více než lidské konvence tedy zavazují svědomí.

Inspirací obřadů a zdrojem naukových koncepcí i etických pravidel bývají posvátná vyprávění. Mýty, příběhy jedinečných osobností, legendy o svatých, zázračné a hrdinské příběhy, mudrosloví apod. tak tvoří čtvrtý způsob kontaktu s Posvátnem, a tedy čtvrtou rovinu spirituality.

Podstatnou součástí spirituality a jednou z jejích rovin jsou zážitky, „doteky“ Posvátna. Mohou být spontánní či záměrně získané prostřednictvím poznávacího procesu a následného prozření k duchovním pravdám, prostřednictvím společných obřadů a osobní spirituální praxe, prostřednictvím posvátného vyprávění nebo jakkoli jinak. Jejich interpretace v souladu s naukovými a etickými koncepcemi a s rituální praxí je pátým způsobem, jakým je možné vyjádřit vztah k Posvátnu.

Vše dosud jmenované má vztah ke společenství: nauky, příběhy a etické normy jsou duchovním společenstvím uchovávány a rozvíjeny, obřady jsou v něm prováděny, společenství umožňuje i jedinečné a intenzivní duchovní zážitky. Vědomí příslušnosti ke společenství, jehož význam je větší než význam pouhého souhrnu jednotlivců, je další rovinou spirituality.

Sedmým způsobem vyjádření vztahu k Posvátnu, a tím i sedmou rovinou spirituality, je umělecká tvořivost: vztah k Posvátnu je možné vyjádřit i tvorbou uměleckých děl ve formě hudby, obrazů, různých předmětů, které se mohou stát osobně posvátnými nebo posvátnými pro celé společenství, a sehrát tak roli v obřadech.

Na způsobu zpracování materiálu, který těmito sedmi typy kanálů vstupuje do spirituality, se samozřejmě podílejí i další složky osobnosti, takže výsledek tohoto zpracování je zcela individuální. Jak např. přesvědčivě ukázal již Allport ve studiích o povaze předsudků, na základě spirituality je možné u některých lidí právě tak legitimovat předsudky a konzervovat je, jako u jiných je naopak rozpouštět. Spiritualita může posilovat motivaci pro působení jak ve prospěch míru, tak i k vyvolání tzv. svaté války apod. Rozvíjení spirituality může napomáhat k udržení a obnovení zdraví (Křivohlavý), ale zároveň je s roli spirituality třeba počítat i např. u Usámy bin Ládina.

Zdroje spirituality

Nejvlastnějšími zdroji spirituality jsou duchovní tradice, např. judaismus, islám, křesťanství, buddhismus. Dokážou sytit spiritualitu lidí na všech rovinách a po mnoho generací. Tradicie obvykle obhospodařuje a střeží nějaká instituce, k níž se jednotlivci hlásí. Takové případy dokáže poměrně lehce zachytit např. sčítání lidu, které jsem v úvodu krátce připomněl.

Dnes je ovšem v západním světě spíše výjimečné, když člověk sytí svou spiritualitu pouze z jednoho zdroje, ze zdroje jedné duchovní tradice. Příslušnost k jedné duchovní tradici a ztotožnění s institucí je pro současného západního člověka stále těžší. Zdroje své spirituality si na každé její rovině spíše sám vybírá, než aby je přijímal vcelku a provázaně tak, jak mu je některá instituce uchovala a předala. Navíc je v západním světě – a u nás ještě nadprůměrně, jak jsem ukázal v úvodu na výsledcích sčítání lidu – ve společnosti patrná nedůvěra v instituce. Ta se přenáší v nedůvěru k jakémukoli systému, ke všem tzv. -ismům, ke všem „škatulkám“, a tedy i k jednotlivým náboženstvím. Tím ovšem není řečeno, že náboženství ztrácí svou úlohu. Spíš naopak, ale do spirituality jednotlivce ovšem vstupuje jinak - nikoli jako celý systém pod dohledem nějaké instituce. Druhým typem zdrojů spirituality jsou totiž takové, které mají sice také původ v některé duchovní tradici, ale nezprostředkovává žádná náboženská instituce, nýbrž jsou předmětem osobního, dobrovolného výběru. Navíc není třeba, aby jednotlivci přijímal všechno to, co jednotlivá duchovní tradice nabízí, nýbrž si může vybrat jen to, co mu vyhovuje, a na jiné rovině spirituality se nechat oslovit něčím, co pochází z tradice úplně jiné. Jinými slovy – k tomu, abych praktikoval buddhistickou meditaci, nemusím se nechat vést buddhistickým mnichem, stát se příslušníkem buddhistické sanghy a nemusím být vlastně ani buddhistou – nemusím např. přijímat buddhistickou filosofii, orientovat se podle buddhistické etiky apod. Kvůli absenci instituce a kvůli absenci všezahrnujícího rámce takového zdroje běžně nebývají považovány za náboženské, ale přesto ve spiritualitě jednotlivce mohou hrát hlavní roli.

Spiritualita zvláště západního člověka se ovšem napájí i z dalších zdrojů. Totiž z těch, které v sekularizované společnosti mohou přebírat některé funkce, které jinde a jindy mělo náboženství. Poskytovat smysl světu tak nemusejí mít výslovně náboženské koncep-

ce, ale např. různé politické, nacionalistické nebo ekonomické předpoklady. I tzv. nenáboženský člověk mívá své společné rituály, anebo i osobní praxi, zaměřenou třeba na sebezlepšování. Role světců, kteří reprezentují mravní hodnoty, mohou přebírat třeba populární osobnosti. Velmi oslovující mohou být mýty, zprostředkované literaturou nebo filmy. Mimořádné, z všednodenní skutečnosti vytrhující zážitky mohou být nacházeny nejen ve výslovně náboženském, ale i v nenáboženském prostředí. Hluboce spirituální zážitek lidské pospolitosti a sounáležitosti, nadšení a vytržení mohou poskytnout i jiná než výslovně náboženská společenství. Tak by bylo samozřejmě možné pokračovat.

Individuální spiritualita ovšem může být sycena ještě z jednoho zdroje, velmi osobního a intimního. Může to být osobní poznání o tomto světě, jakési prozření k osobní, třeba i nevyslovené a spíše jen pociťované životní filosofii. Spiritualita člověka může být využívána i soukromými rituály, zvláště těmi, které jsou spojeny s mezními situacemi příchodu na svět a odchodu z něho. Do spirituality vstupují vrcholné zážitky, osobně důležité příběhy, osobně vzácné předměty, posvátné krajiny (např. rodný kraj) apod.

Pokud přijmeme tuto „vícezdrojovost“ spirituality, podaří se nám nabourat obvyklé a – jak jsem se již pokoušel sdělit – také dnes již nepřilíš vyhovující vidění náboženství jako určitého monolitu. Je docela pochopitelné, že lidé v pomáhajících profesích se takovým kvádrem nechtějí přilíš zabývat a rádi ho přenechají profesionálům, tedy kněžím, nebo případně náboženské otázky úplně vytěsní ze svého profesionálního horizontu a žádají, aby byly pokud možno ponechány za dveřmi jejich poraden a terapeutických místností. Mám za to, že to je škoda, a na závěr svého referátu bych rád sdělil, jaké výhody nám může poskytnout jiná konceptualizace, třeba ta, kterou jsem představil ve svém modelu spirituality.

Výhody modelu spirituality

První výhodou je – doufám – rozmlžení obvyklé hranice mezi „věřícím“ a „nevěřícím“. Díky této koncepci můžeme pochopit, že určitým způsobem jsme spirituální snad všichni, jenom čerpáme z různých zdrojů a v různé míře o těchto zdrojích přemýšlíme. Spiritualita našeho klienta se tak může stát nikoli tím, co nás odlišuje, ale tím, co vlastně svým způsobem sdílíme. To nám pomůže vyhnout se předsudkům o cizí, např. církevní spiritualitě jako o něčem divném, omezujícím, dogmatickém, konvenčním apod., protože to tak vůbec nemusí být. A stejně tak nemusíme ani např. o spiritualitě, čerpající z hnutí New Age, přemýšlet jako o něčem módním, povrchním, „macdonaldovém“ apod., protože samozřejmě i tyto zdroje mohou být osobně velmi důležité. Model spirituality nám snad také může pomoci snáze pochopit významy, které tzv. ateista přikládá různým věcem a o nichž jsme si třeba vždycky mysleli, že jsou pro něho nějakým jiným, téměř transcendentním způsobem důležité.

Druhá – a řekl bych ještě daleko větší – výhoda na tuto první navazuje. Určitý typ profesionální pomoci, který se nějak dotýká duchovních otázek, nemusí být poskytován zdaleka jen náboženskými profesionály. Díky empatii, kterou nám může představený model spirituality pomoci rozvinout, může spirituální pomoc poskytnout i člověk, který vědomě nerozvíjí svou spiritualitu i ateista. Pomoc totiž není závislá na víře, rituálech nebo instituci, nejde o předmět náboženství, kterému samozřejmě nemusíme všichni rozumět, věřit, praktikovat apod., ale jde o subjekt spirituálního prožívání, jemuž porozumět může být až překvapivě snadné. Jedinou podmínkou pro to je podle mého názoru reflexe vlastní spirituality. Jedním z účelů tohoto referátu ostatně bylo nabídnout určitý metodický návod k takové reflexi. Mám za to, že díky takové reflexi pak může být v naší praxi přístup ke spiritualitě skutečně pozitivní.

Literatura

Allport, Gordon W. (1953), *The Individual and his Religion*. New York: The Macmillan Company. První vydání: 1950.

Davieová, Grace (2009), *Výjimečný případ Evropa. Podoby víry v dnešním světě*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury. ISBN 978-80-7325-192-5

Dušek, Pavel, Motl, Jiří, Vojtišek, Zdeněk (2012), *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0088-8

Emmons, Robert A. (2003), *The Psychology of Ultimate Concerns*, New York: The Guilford Press. První vydání 1999. ISBN 1-57230-456-1

Křivohlavý, Jaro (2001), *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2

Nešpor, Zdeněk (2010), *Příliš slábi ve víře*. Praha: Kalich. ISBN 978-80-7017-147-9

Říčan, Pavel (2007a), *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-312-3

Štampach, Ivan O. (2006), *České náboženské trendy*. Dingir 15 (1), 2012. ISSN 1212-1371