

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Diplomová práce

IKONOTERAPIE OČIMA KLIENTŮ

Autor práce: Bc. Anna Mrázová
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá, Ph.D.
Studijní program: Etika v sociální práci (KS)

2023

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Bc. Anna Mrázová

dne 31. 3. 2023

Děkuji své vedoucí diplomové práce Mgr. Veronice Plaché, Ph.D., za metodické vedení práce, rady a trpělivost.

Děkuji také Mgr. Milanu Týmalovi a všem respondentům, kteří mi poskytli svůj pohled na ikonoterapii.

Děkuji i své rodině a přátelům za podporu při psaní této práce.

Speciální dík za podporu během studia patří také Pavlíně Jantačové
a doc. Michalu Opatrnému, Dr.theol.

Obsah

Úvod.....	6
1 O ikonách a ikonoterapii	8
1.1 Teologie ikon	8
1.2 Ikonoterapie	10
1.2.1 Metody a cíle ikonoterapie.....	11
1.2.2 Práce s motivací a vůlí klienta	12
2 Terapeutické směry v něčem podobné ikonoterapii	13
2.1 Logoterapie.....	13
2.2 Existenciální přístup I. Yaloma	14
2.3 Orthodoxní psychoterapie.....	15
2.4 Srovnání ikonoterapie s příbuznými terapiemi.....	16
3 Popis metodologie výzkumu	17
3.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky	17
3.2. Volby výzkumného přístupu a metody sběru dat	17
3.3 Etické otázky	18
3.4 Postup výzkumu	18
3.5 Průběh zpracování dat	18
3.6 Výzkumný soubor.....	18
3.7 Vstupní sebereflexe	19
4 Rozhovory s klienty ikonoterapie	20
4.1 Kazuistika č. 1 – Filip.....	20
4.2 Kazuistika č. 2 – Dana (a Jiří)	25
4.3 Kazuistika č. 3 - Zuzana	30
4.4 Kazuistika č. 4 - Andrea	34
4.5 Kazuistika č. 5 - Štěpán	36

5 Výzkumná zjištění vyplývající z rozhovorů	42
5.1 Co přivedlo klienta k ikonoterapii a jaký byl před tím jeho životní kontext s tím související.....	42
5.2 Jak popisuje zkušenosti a prožitky v ikonoterapii.....	43
5.3 Jak se změnil jeho život v souvislosti s ikonoterapií	43
5.4 Jaký je jeho zpětný pohled na ikonoterapii a práci terapeuta.....	44
5.5 Hlavní témata, která se v rozhovorech objevovala, a jejich shrnutí	44
 6 Diskuse	 45
Závěr	49
Seznam použité literatury	50
Abstrakt	51
Abstract.....	52

Úvod

V úvodu této práce bych ráda parafrázovala pohled na lidské utrpení, zdraví a nemoc uznávaného existenciálního terapeuta Irvina Yaloma. Ten v úvodu své knihy *Existenciální psychoterapie* říká¹, že pacienti jsou všude. Tuto skutečnost vysvětluje všeobecností lidského utrpení. To, že je jeden člověk označen za pacienta a druhý ne, přisuzuje mnohdy jen vnějším okolnostem a životní situaci. Stres je dle něj všudypřítomný a rozdíl mezi normalitou a patologií je spíše kvantitativní, než kvalitativní. Lidé mají různou odolnost, a na té záleží, zda zvládají zátěž, ať již duševní či tělesnou, či zda u nich propukne choroba.

Člověk se tedy z různých příčin necítí na duši dobře. Touží po úlevě a snaží se svůj stav zlepšit různými způsoby. Mnohdy svépomocí, jindy s pomocí alternativních terapií, jejichž výběr je dnes velmi široký. Lidé se snaží pomoci si například bylinkami, stravou, tmou i světlem, vodou, tichem, tancem, lesem, pohybem, spánkem a mnoha dalšími pro člověka v dobré míře prospěšnými věcmi. Nebo také navštíví uznávaného odborníka, který je zkusí léčit například rozhovorem, analýzou, smyslem, hudbou, tvorbou, nácvikem funkčních postojů a myšlenek.

Mě před léty oslovil druh terapie, který člověku nabízí transcendenci. S ikonoterapií jsem se setkala poprvé během svého bakalářského studia, v rámci přípravy na předmět zkoumající východní křesťanskou spiritualitu. Nakonec jsem si ji vybrala jako téma své bakalářské práce s názvem *Ikonoterapie v léčbě drogových závislostí*. V té jsem se pokoušela popsat její souvislosti a přínos v léčbě klientů s drogovou závislostí. Věnovala jsem se obsáhleji popisu pravoslavného učení o člověku a jeho místě ve stvoření (pravoslavné antropologii), jelikož z tohoto kontextu ikonoterapie vychází při chápání různých problémů klienta, ať již jde o závislost člověka na droze, nebo jiné potíže.

V bakalářské práci jsem definovala některé pojmy, kterým je třeba porozumět v rámci pravoslavného křesťanství, a část textu byla věnována samotné ikoně, na které je terapie především postavena. Teologii ikony se mi tenkrát příliš přesvědčivě vystihnout nepodařilo, jak mi po právu vytkl oponent mé práce. Chyběl mu hlubší doklad o duchovní povaze ikon, tak jak je pravoslavnými křesťany v modlitební praxi vnímána.

K ikonoterapii se ve své diplomové práci vracím, snažím se ji pochopit více do hloubky a poznat praktický dopad, jaký v životě klientů má. Ve své práci s názvem *Ikonoterapie očima klientů* představuji pět kazuistik vytvořených na základě rozhovorů s klienty, kteří ikonoterapií prošli.

Z výše uvedených důvodů se také vracím k teologii ikony, abych se pokusila lépe vystihnout její duchovní povahu a pronikla hlouběji do její podstaty. Tam totiž vnímám zdůvodnění toho, proč ikona může mít terapeutický účinek na člověka, který s ní přichází do kontaktu.

Shrnuji zde také stručně teorii ikonoterapie a rozhodla jsem se ještě přidat srovnání s některými psychoterapeutickými směry, které se zabývají smyslem života. Zvolila jsem učení Viktora Frankla, jeho žákyně Elisabeth Lukasové a Irvina Yaloma. Porovnání těchto terapií s ikonoterapií považuji za obzvlášť přínosné, protože mezi

¹ Srov. YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 20.

nimi nacházím jak významné paralely, tak nepřehlédnutelné rozdíly. Připojila jsem ještě informaci o existenci orthodoxní psychoterapie, protože je s ikonoterapií příbuzná a na rozdíl od ní je více známá.

Jelikož se téma mé práce prolíná s mým osobním životem, pokusím se o jednoduchou sebereflexi, abych se k tomuto přiznala a prozkoumala svůj postoj ke své vnitřní motivaci tuto práci psát.

Nejobsáhlejší částí této práce jsou kazuistiky klientů ikonoterapie. Jsou to zestručněné a komentované rozhovory obsahující přímé citace vyjádření klientů. V kazuistikách jsem se pokusila zachytit prožitek klienta terapie v kontextu jeho životní situace, přiblížit lépe jeho uvažování a hodnocení. Dále zkušenosti a kazuistiky budu porovnávat, hledat v nich odpovědi na své výzkumné otázky skrze porovnání témat, která při nich vystoupila, a v závěrečné diskuzi tyto výstupy uchopím v kontextu teoretické části této práce.

Tato práce je tedy postavená na kazuistikách klientů ikonoterapie, navazuje na mou bakalářskou práci a čerpá z literatury věnované kvalitativnímu výzkumu, ikonám, existenciální a orthodoxní psychoterapii, a také z přednášky o ikonoterapii.

1 O ikonách a ikonoterapii

Účelem této kapitoly je dotknout se teologie ikony, aby bylo pochopitelnější teoretické zázemí, ze kterého vychází ikonoterapie. A dále také stručné shrnutí teorie, kterou jsem dříve o ikonoterapii shromáždila. V ní se pokusím zopakovat to podstatné, co je potřeba vědět pro rámec uvažování o prožitcích klientů ikonoterapie.

1.1 Teologie ikon

Říká se, že ikona je oknem do nebe. Člověk může skrze ni do nebe nahlédnout a naopak, obyvatelé nebes mohou shlédnout na nás.

„Ikona chce být obrazem neviditelného, ba přítomností samého Neviditelného.“² Egon Sendler se ve své knize o ikonách snaží vysvětlit, jak je možné teologicky odůvodnit přítomnost Boha a božských energií v ikoně. Nejprve argumentuje s ikonoborci, tj. lidmi, kteří byli opačného názoru. Ti se domnívali, že ikona se snaží být Bohem, tudíž jí považovali za modlu.

Obhájci ikon z řad církve však namítali, že Bůh se vtělil do konkrétního jedince, Ježíše z Nazaretu, tudíž rysy jeho tváře jsou zároveň rysy božské osoby. Celá úcta k ikonám je tedy založená na víře v to, že se Bůh narodil mezi lidmi. „... ikona zobrazuje Slovo Boží, neboť Slovo samo se zobrazilo, když se stalo člověkem.“³

Církevní otcové, jak bylo výše uvedeno, dávají ikony do souvislosti s vtělením Krista, kdy na sebe Bůh vzal poznatelnou podobu, když přijal tělo člověka. Skrze tuto dějinnou událost, skrze hypostatické sjednocení božství a lidství v osobě Ježíše Krista, se otevřela cesta k uzdravení lidské přirozenosti. V pravoslavné teologii jsou si pojmy spása a uzdravení velmi blízké. Spása není vnímána jako něco okamžitého, jednorázového, ale spíše jako postupné uzdravování člověka. „Spása člověka, potažmo celého kosmu, spočívá v očistění Božího obrazu v člověku, v jeho znovuvztyčení.“⁴ Toto boží vtělení je nazváno druhým stvořením a je tím, co je zachyceno na svatých obrazech.⁵

Sv. Jan Damašský věřil, že ikona je „jakoby naplněna energií a milostí“.⁶ Někteří křesťané proto začali ikony uctívat až nevhodným způsobem. Sendler hovoří o fetišismu, když považovali ikony za vyšší, než jsou svátosti. Tuto praxi pravoslavná církev odsoudila.

Sendlerovi je bližší chápání sv. Theodora Studity, který pravil, že předobraz – Kristus a ikona mají tutéž hypostazi. Nepřijímá energii, jako způsob přítomnosti ... to by znamenalo, že i poškozená deska ikony by obsahovala přítomnost. Sv. Theodor Studita by poškozenou ikonu uctivě, avšak s klidem, spálil. Nejde podle něj o přítomnost energie v desce, ale o přítomnost hypostaze, která je vyjádřena charakteristickými rysy předobrazu. Ikona je podle něj intencionálním komunem se zobrazenou osobou⁷. Myslím si, že ve slově intencionální v této definici je možné nalézt klíč k pochopení svobody člověka jako nezbytného předpokladu pro přístup

² SENDLER, E. *Ikona – obraz neviditelného*, s. 52.

³ Tamtéž, s. 58.

⁴ DAMAŠSKÝ J. *Řeči na obranu obrazů*, s. 136.

⁵ Srov. DAMAŠSKÝ J. *Řeči na obranu obrazů*, s. 138.

⁶ SENDLER, s. 59.

⁷ Srov. SENDLER, E. *Ikona – obraz neviditelného*, s. 61.

k ikoně, k tomu, kdo je na ní vyobrazen. Člověk musí vyvinout pro toto společenství určité úsilí, podobně jako při setkání s druhým člověkem.

Myslitelé, jako Evdokimov, nebo Kitzinger, uváděli, že ikona je tajemstvím neustálé přítomnosti, znovu-zpřítomnění posvátných událostí.⁸ Každý věřící může vidět to, co Bůh odhalil prorokům a světcům. Ikona má performativní charakter. Přestože mlčí, deklaruje nevývratné pravdy, které nejen oznamuje, ale tyto pravdy se díky ní také neustále uskutečňují.⁹ Například ikona Krista Pantokratora zvěstuje jeho všemohoucnost, a proto před ní prchají zlí duchové. Ikona je tedy exorcismem a její působnost není nutně závislá na víře či nevíře pozorovatele. Zázračnost ikony je dána jejím spojením s prototypem, v němž přebývá Duch Svatý. Obraz je však pouze zastíněn jeho milostí, působí uzdravení, podobně jako za svého pozemského života uzdravoval Ježíš, právě pro své spojení s prototypem.¹⁰

„Pokaždé se jedná o opravdové setkání s Kristem, s jeho mocí – o zkušenost osobního setkání s vtěleným Slovem, kterou nese církev v tradici.“¹¹ Ikona je pozváním ke společenství s osobami na obraze, abychom se jim připodobnili na cestě zbožštění vstoupením do nebeské reality. Sv. Jan Damašský hovořil konkrétně o ikoně svaté Trojice, která je užívána při ikonoterapii. „Skrze ikonu svaté Trojice věřící nazírají dokonalou církev tří božských osob, jejich věčné společenství, obcování.“¹²

Bulgakov¹³ se ve svých teologických úvahách dotýká nejhlubšího tajemství existence Boha ve svaté Trojici. Hovoří o božském Předobrazu, o Bohu Otci, jehož hypostatickým Obrazem je Syn. Syn je obrazem Boha neviditelného, tudíž je Bůh zjevený a viditelný. „(Bůh) zjevuje sám sebe v Synu, hypostatickým Slovu, Slovu všech slov a Obrazu všech obrazů.“¹⁴ Vztah Otce a Syna přirovnává k nevyřčenému a zjevenému tajemství. Obě jsou zároveň totožná i rozdílná. Jedné podstaty a ve dvou hypostazích.

Obraz Boha je reálný díky Duchu svatému, který vychází od Otce na Syna a spočívá na něm. „Duch svatý je hypostatickou láskou Otce k Synu a Syna k Otci a tato láska je činná síla.“¹⁵ Duch svatý uskutečňuje obraz Otce v Synu. Otec se tedy zjevuje v Synu a ve svatém Duchu. Boží obraz je dvojediný. Předobrazem je Bůh sám, který přebývá ve svaté Trojici. Existuje jeden obraz trojhypostatického Božství. Ten Bulgakov nazývá „ikonou svaté Trojice v ní samé“. Říká, že ona sama je Bohem, protože v Bohu nemůže být něco „vněbožského“. Je Jeho „sebezjevením, absolutním obsahem Božského života, ve Slově všech slov, jež se uskutečňuje životodárným Duchem.“¹⁶ Ztotožňuje ji s takovými pojmy Bible, jakými jsou Velemoudrost Boží, Sofie, Hochma. „Tato ikona Boha, která je předikonou všech ikon, je sama Předobrazem ve vztahu ke stvořenému světu, jenž je stvořen Velemoudrostí, to jest na základě a v souladu s Velemoudrostí, tedy sám svět je stvořenou ikonou Boha.“

⁸ Srov. DAMAŠSKÝ, J. *Řeči na obranu obrazů*, s. 129.

⁹ Tamtéž, s. 130.

¹⁰ Tamtéž, s. 131.

¹¹ Tamtéž.

¹² Tamtéž, s. 131.

¹³ BULGAKOV S. N. *Ikona a úcta k ní*, str. 165 - 167.

¹⁴ Tamtéž, s. 166.

¹⁵ Tamtéž.

¹⁶ BULGAKOV S. N. *Ikona a úcta k ní*, s. 167.

V knize *Healing in the History of Christianity* autorky Amandy Porterfield¹⁷ je kapitola věnovaná ikonám, s názvem *Icons as Agents of Healing*. Autorka píše o tom, že zhruba od sedmého století v Byzanci se ikony Krista staly velmi populární jakožto obdoba křesťanských starců, od nichž bylo možné získat stejný druh léčivé síly a blahodatiné duchovní božské energie. Uvádí, že podobně lidé přistupovaly i k ikonám přesvaté Bohorodice – Boží matky. Pokusila jsem se přeložit několik vět z této kapitoly: „Podle pravoslavného chápání, ikony přenášejí energie vycházející od svatých osob a způsobují slzy, pokání a léčení u vnímavých věřících. V kontextu tohoto chápání duchovní síly ikon, emocionální reakce na tyto obrazy rozvíjí ústřední část pravoslavného uctívání.“ Na rozdíl od Amandy Porterfield se domnívám, že část člověka, které se energie vycházející z ikony dotýká, je ještě hlubší, než je rovina emocí. Myslím, že sahá do samotného středu lidské bytosti, který je schopen nazírat Boha, a nazývá se řecky „nous“. Nejde tedy podle mého o rovinu emocionální, ale o rovinu lidského ducha. Autorka dále hovoří sama v podobném smyslu, když uvádí, jak Nicejský sněm v roce 787 potvrdil, že probíhá reálná komunikace mezi ikonou a tím, kdo ji uctívá. Také že ikona přináší ctitele tváří v tvář ke Kristu a do přímého kontaktu s jejich léčivými a očištnými energiemi. Koncil deklaroval a později teologové potvrdili, že „Když ctíme a uctíváme ikonu, přijímáme posvěcení.“¹⁸

Ráda bych tuto kapitolu uzavřela myšlenkami pravoslavného kněze v USA Stephana Freemana, který je autorem mnoha teologických zamyšlení. V dobách, kdy studoval vysokou školu a psal o ikonách svou práci, došel k závěru: „že ikony lze skutečně vidět pouze v aktu úcty. Neboť vidět ikonu je podle církevního učení záležitostí vztahu, aktem společenství. Mnoho lidí se podívá na ikonu a vidí předmět, možná krásný náboženský předmět. Ale bez úcty a lásky nabízené tomu, kdo je v zobrazení přítomen, neexistuje žádné společenství. V aktu (nebo mnoha aktech) úcty vstupujeme do reality společenství. Tato úcta se stala liturgickým výrazem v životě církve, ale stejná je i v našem vztahu ke všem lidem. Skrze lásku, vyjádřenou vhodnými způsoby, skutečně poznáváme druhého prostřednictvím účasti (společenství). Do jisté míry vstupujeme do jejich života a sdílíme ho. Do jisté míry se jejich život stává naším a náš se stává jejich.“¹⁹

1.2 Ikonoterapie

Ve své bakalářské práci jsem se snažila podrobně popsat vše, co jsem zjistila o ikonoterapii. Jak vznikla, jaké používá metody, z čeho vychází, s čím souvisí a k čemu směřuje. Pro účely této práce bych na základě práce předchozí ráda shrnula potřebné minimum základních informací o průběhu této terapie, které mi připadá důležité pro pochopení kazuistik klientů a pro jejich vyhodnocení.

Ikonoterapie patří mezi nedirektivní druhy terapií. Zopakuji zde definici jejího autora Mgr. Týmala: „Ikonoterapie je speciální terapie vycházející z poznání o člověku podle východní křesťanské antropologie. Působí mimoslovně, přináší vnitřní klid a náhled na vlastní životní situaci. Spolupůsobí s úvodním slovem, motivačním testem a doprovodem duchovních zpěvů.“²⁰ Nejdůležitější roli v terapeutickém procesu

¹⁷ PORTERFIELD, A. *Healing in the history of christianity*, s. 77.

¹⁸ Tamtéž, s. 78.

¹⁹ FREEMAN, S. *The Communion of Friends*. [online]

²⁰ TÝMAL, M. *Ikonoterapie, přednáší otec Jan Týmal*. [online]

přikládá autor působení ikony a doprovodných zpěvů, roli terapeuta vnímá jako doprovázející a podpůrnou.

1.2.1 Metody a cíle ikonoterapie

Stěžejním bodem terapie je čas strávený **před ikonou**, kterou na sebe nechá klient působit za poslechu mnišských zpěvů. K terapii se používá oblíbená ikona svaté Trojice napsaná ikonopiscem Andrejem Rublevem. Je na ní vyobrazen okamžik ze Starého zákona, kdy tři muži navštívili patriarchu Abrama. Klient je nejprve informován o ikoně a o následném dění. Má se pohodlně usadit, ztišit, avšak může myslet na cokoli. Jen by neměl svou pozornost odklánět od ikony. Terapeut zapne řecké mnišské zpěvy. Po uplynutí doby poslechu zaznamená dojmy a myšlenky, které klient zachytil, a o těch poté spolu hovoří.

Důležitým nástrojem ikonoterapie je **rozhovor** na různá témata, která jsou důležitá pro každého člověka. Jedním z nich je budoucnost, ve které klient hledá smysluplný cíl svého života. Může se zamyslet, co od něj život čeká, jaké má schopnosti, touhy. Dalším tématem je minulost, kde je kladen důraz na získání či udělení odpuštění. Klient je též připravován na námahu spojenou se změnou svého života a na zápasy, které ho budou potkávat na cestě k této změně. Pokud se klient snaží zbavit závislosti, musí nalézt i novou identitu – kým bude, když přestane užívat drogu²¹. Pokud přichází klient s jiným druhem problému, je problém s terapeutem v úvodu setkání taktéž zmapován.



ikona sv. Trojice (autor: Andrej Rublev)

²¹ TÝMAL, M. *Ikonoterapie, přednáší otec Jan Týmal*. [online]

Podle slov Mgr. Týmala existují klienti, kteří působení ikony nijak nevnímají, a ikona jim tzv. nic neřekne. Poté jsou takoví, kteří vnímají pocity a jejich změny, myšlenky, vhledy a jiní, kteří vnímají dokonce slovní sdělení. Přirovnává to k setkání s pravoslavným starcem, jehož návštěvníky je možné též rozdělit do podobných kategorií podle toho, jaké sdělení si od starce odnesou.

Cílem ikonoterapie je klientovo uklidnění, pojmenování problému a nalezení naděje, stanovení životního cíle, stabilizace a rozvoj osobnosti. U klienta s drogovou závislostí ještě motivace k abstinenci, udržení abstinence, nalezení vlastní nedrogové identity a prevence relapsu. Pro jeho rodinné příslušníky bývá cílem nalezení, jak s klientem jednat a nalezení tzv. nedrogového rodinného modelu.

1.2.2 Práce s motivací a vůlí klienta

Pro zmapování svého nitra a své motivace klient ikonoterapie dostane tzv. „já-test“. V něm dostane k roztřídění řadu pozitivních, neutrálních i negativních pojmů týkajících se lidských vlastností, hodnot a potřeb. Jsou v rámci terapie nazývány také energiemi, neboť se jedná o stavy proměnlivé, dynamické.

Ty pak klient přiřazuje k otázkám týkajícím se jeho osoby. Vždy vybere tři nejdůležitější pojmy a zařadí je do různých oblastí. Patří sem otázky, jako co chce získat, čeho se chce zbavit, co nechce ztratit. Z čeho má strach. Čím se ještě, nebo již nemusí zabývat. Z toho vyplynou témata, na která se v terapii zaměří. Cílem je, aby se klientovi podařilo obrátit špatné energie v ty dobré, a tím aby došel postupně k vyřešení svého problému.

Ikonoterapie nabízí pomůcky, které klienta podpoří v tom, aby mohl pracovat sám se sebou, aby postupně dokázal změnit své návyky, vlastnosti, své niterné rozpoložení. Aby se naučil používat svou vůli a získal znovu svobodu ve svém rozhodování. Mezi tyto pomůcky patří například získání a pěstování vnitřní bdělosti, trénink rozlišování mezi dvěma vůlemi v člověku. Klient se může vědomě naučit orientovat ve svých myšlenkách a pocitech, aby si mohl včas uvědomit, zda tu danou myšlenku, nebo pocit, jenž mu přicházejí do vědomí, opravdu svobodně chce. Naučí se používat rozum, aby rozlišil, co vědomě schválí, aby se nenechal svými myšlenkami a pocity vláčet. Z toho pak vyplývá jeho sebeovládání.²²

Klient je svobodný v tom, zda ikonoterapii zvolí jako podpůrnou metodu, zda se rozhodne přijmout pro dosažení svých cílů pomoc, kterou mu křesťanská spiritualita, či výše uvedené terapeutické metody, nabízejí. A je stejně tak svobodný v tom, co udělá s prožitky a s poznáním o sobě samém, které během terapie získá. Aby klient mohl dospět ke změně, po které touží, využívá niternou inspiraci, která se může lidského srdce při terapii dotknout a dodat tak člověku sílu k tomu, co by sám od sebe nezvládl. Klient, užívající svou svobodnou vůli, se může otevřít této inspiraci pro oblasti života, které potřebuje změnit, a pak s terapeutem najít metody, jak změnu v životě prakticky uskutečnit.

²² TÝMAL, M. *Ikonoterapie, přednáší otec Jan Týmal*. [online]

2 Terapeutické směry v něčem podobné ikonoterapii

V bakalářské práci jsem se zabývala srovnáním s arteterapií a muzikoterapií, protože ikonoterapie využívá výtvarného a hudebního uměleckého díla. Došla jsem tenkrát k zjištění, že v rámci arteterapie i muzikoterapie je prostor pro spirituální prožitky. Když jsem nyní rekapitulovala vztah mezi ikonoterapií, ikonou a mnišskými zpěvy, uvědomila jsem si, že tato dvě umělecká díla mají jedno specifikum. To jsem dříve přehlédla, a proto bych jej zde ráda v jedné větě zmínila a vrátila se k němu v závěru práce v diskuzi. Při vzniku ikony nebo při chrámovém zpěvu totiž jejich tvůrci (ikonopisci i zpěváci) bývají ve stavu modlitby.

Nyní jsem se rozhodla srovnávat ikonoterapii s psychoterapeutickými směry, které se jí podobají buď v tom, že se zabývají otázkou po smyslu života, nebo v tom, že vycházejí z podobného vidění člověka a jeho duševního zdraví, jako ikonoterapie.

Proto jsem sem zařadila kromě logoterapie V. E. Frankla a Yalomovy existenciální psychoterapie i orthodoxní psychoterapii sepsanou řeckým teologem metropolitou Hierotheem, ze které vycházejí někteří křesťansky motivovaní terapeuti v zahraničí. Zjistila jsem, že tento autor napsal také knihu s názvem „Existenciální psychologie a orthodoxní psychoterapie“, která příbuznost i odlišnost těchto terapeutických přístupů dokládá. Tuto knihu jsem objevila až v době, kdy již do této práce zapracovat nešla. Proto z ní uvádím jen krátkou citaci autora, která je dostupná na internetu, abych podložila své tvrzení, že existenciální psychoterapie, logoterapie a ikonoterapie mají mnoho společného.

„Viktor Frankl by nám řekl, že i v té nejtěžší situaci, kterou může někdo procházet, může dát smysl svému životu a dokonce i své smrti. Nabízel tak optimismus a pomáhal lidem dát smysl jejich životu. Když studujeme ortodoxní neptickou teologii, zjišťujeme, že její hodnota spočívá v tom, že nenabízí pouze zdraví, ale také spásu. Pokládá téma myšlenek za nesmírně důležité a věří, že nemoc není pouze fyzická nebo psychická, ale především existenciální. Neustálý boj a ostrážitost jsou nezbytné k zajištění toho, aby myšlenky zůstaly v oblasti rozumu a nezmocnily se srdce. Církevní hesychastická a terapeutická metoda nejen dává člověku smysl, ale také mu umožňuje získat duchovní zdraví a vnitřní duchovní plnost a nabízí vyšší účel, zbožštění, kterým je společenství a sjednocení člověka s Bohem. Bolest, trápení a všechny problémy, dokonce i smrt, jsou překonány prožitkem duchovní rozkoše a život člověka dostává další rozměr.“²³

2.1 Logoterapie

Elisabeth Lukasová hovoří o stěžejním bodu Franklovy logoterapie, a tím je **sebetranscendence** člověka. Člověk je podle ní otevřenou bytostí směřující k tomu, aby dávala své tělesné a duševní funkce do služby určitému úkolu, který jeho život a počínání teprve činí smysluplným. Je otevřený vůči něčemu, čemu se v lásce cele oddává. Potřebuje smysl, pro který sám sebe překračuje. To mu přináší duševní stabilitu, jelikož jeho „malé já“ je stále ohrožené a obává se mnoha věcí. Sebetranscendence ale člověku umožňuje oprostít se od pouhého zájmu o vlastní blahobyť a dostat se za hranice svého já, směrem ke smyslu, který ho přesahuje.²⁴ Sám Frankl říkal o své psychoterapii, že v jejím středu je to, co je na člověku nejlidštější a

²³ HIEROTHEOS, metropolitan. *Orthodox psychotherapy: The science of the Fathers*.

²⁴ Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, s. 9, 10.

to je **duchovní dimenze člověka**, spolu se zápasy člověka a touhou po smyslu.²⁵ Důležitý pojem **dereflexe** je chápán jako opak sebereflexe, znamená odvrácení se od sebepozorování, od myšlenkového kroužení kolem svého já.²⁶ Podle Frankla je základem existenciálního zoufalství ztráta smyslu, a pokud jde o terapii, kterou svým klientům poskytoval, jednalo se o pomoc s nalezením smyslu jejich života.

Frankl polemizoval s Freudem, odmítal jeho princip slasti jako destruktivní. Věřil, že štěstí nejde pronásledovat, ale následuje až za nalezením smyslu, který člověka přesahuje.²⁷ Frankl uvádí **tři kategorie smyslu: tvořivou činnost, setkání a zkušenosti, a postoj k utrpení**.²⁸ Jeho učení jsem se níže pokusila porovnat s křesťanským učením, ze kterého vychází ikonoterapie. Logoterapie se od následujícího existenciálního přístupu Yaloma liší především v tom, že Yalom Franklovi připisuje náboženský přístup ke smyslu života, ačkoli Frankl pomáhal i ateistům.²⁹

2.2 Existenciální přístup I. Yaloma

Yalom ve své knize pojmenovává³⁰ čtyři základní skutečnosti, se kterými je člověk konfrontován, a těmi jsou **smrt, svoboda, existenciální osamělost a absence smyslu**. Jejich uvědomění v člověku vyvolává úzkost.

Člověk musí podle Yaloma vycházet ze svého já a pustit se skrze své nápady do tzv. **životní angažovanosti**.³¹ Uvádí tak říkájíc světské aktivity, které často lidem smysl života poskytují. Tyto aktivity podle něj vycházejí jen z člověka samotného, a z nějakého důvodu člověka vnitřně naplňují. Uvádí zde **altruismus, zapálení pro věc, tvořivost**. Připojuje hédonismus, který vidí jako možný motiv ukrytý i za jinými aktivitami spojenými s životní angažovaností.³² S tím by Frankl nesouhlasil.³³ Dalšími aktivitami jsou **seberealizace** (jako naplnění svých potenciálních schopností) a **sebetranscendence** (jako zapomenutí na sebe a vyjití směrem k druhému – osobě, nebo cíli)³⁴. Výstižně popisuje nebezpečí sobectví, pokud člověk přesahu svého já nedosáhne. Pokud nemá cíl mimo sebe, stále se vrací k nadměrným úvahám o sobě samém. Považuje proto sobectví (a řekla bych, že i jakousi samoúčelnou seberealizaci) za důvod potíží. Cituje Buberu, který člověku doporučuje, aby se odvrátil od svého zla a zaměřil se na dobro ve vztahu k druhým a Bohu.³⁵

Yalom³⁶ velmi silně pochybuje o Franklově přesvědčení, že smysl je daný a musí se objevit, nikoli vymyslet. Pochybuje i o tom, že kdyby Bůh byl, záleželo by mu na smyslu života člověka. Frankl naopak opírá smysl o danou situaci, která klade otázku a žádá si odpověď. Frankl předpokládá, že každý problém má správné řešení a skutečný význam. Připadá mi, jako by tito dva velcí myslitelé vytyčovali dělicí čáru

²⁵ Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, s. 16.

²⁶ Tamtéž, s. 20.

²⁷ Srov. YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 449.

²⁸ Tamtéž, s. 450.

²⁹ Tamtéž, s. 447.

³⁰ Tamtéž, s. 16 – 18.

³¹ Tamtéž, s. 436.

³² Tamtéž, s. 441.

³³ Tamtéž, s. 448.

³⁴ Tamtéž, s. 444.

³⁵ Tamtéž.

³⁶ Srov. YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 463.

mezi svými světy ve věci víry v to, zda je svět kolem vlastně skutečný, nebo ne. A také zda jeho smysl vychází z něčeho přesahujícího člověka, nebo z člověka samotného. Zda se lze opřít o skutečnost, nebo zda je nutné o ní pochybovat. Není to jen otázka víry a nevíry?

Yalom se domnívá, že pokud by byl život člověka součástí nějakého většího plánu, neměl by člověk svobodu ani odpovědnost za svůj život. Myslí si, že toto schéma někdo přijme jen proto, aby se vyhnul strachu z nezakořeněnosti.³⁷ Z pohledu křesťanského učení je plán či řád života člověku zjevován a zůstává mu zároveň svoboda se v jeho rámci rozhodovat, či ho dokonce zcela odmítnout a zvolit nebytí.

Tento postoj k víře je u obou spíše v pozadí filozofie jejich přístupu, není principem, na kterém jejich terapie stojí – víra ani Bůh nejsou jádrem samotné terapie. To je rozdílné u následující orthodoxní psychoterapie.

2.3 Orthodoxní psychoterapie

Rozhodla jsem se do této práce vložit zmínku o orthodoxní psychoterapii, ve které pojem zdraví člověka splývá s pojmem spásy. To znamená, že člověk a jeho zdraví, spolu s naplňováním jeho životního smyslu, má co do činění s tím, jak se člověk vztahuje k Bohu.

Orthodoxní psychoterapie (věda otců)³⁸ je kniha, kterou napsal řecký teolog metropolita z Nafaktosu Hierotheos (Vlachos). Byla opakovaně tisknuta v mnoha vydáních, od roku 1994 je přístupná v anglickém překladu. V prvních kapitolách se dočteme o orthodoxii jakožto o terapeutické vědě. Je zde vysvětleno, co je **křesťanství** a jak je terapie v jeho kontextu chápána, i jaké nabízí **terapeutické nástroje**. Hovoří o kněžství a o základních předpokladech kněze pro terapeutickou práci. Hovoří o daru, který kněz dostal skrze vkládání rukou, a jak má tento dar využívat. Odkazuje zde hodně na listy apoštola Pavla.

Dále metropolita Hierotheos hovoří o pojmech jako duše a jaké jsou její nemoci a léčba, zabývá se pojmy srdce, mysli, pozornosti, a také stěžejními pojmy pravoslavné teologie, jako jsou nous a hesychie. Vysvětluje způsoby, jak jsou výše uvedené části nitra člověka nemocné, a různým typům patologie v tomto kontextu věnuje celou kapitolu. Dále předkládá, jakým způsobem je možné je léčit.

Pokusila jsem se z této knihy opsat a přeložit alespoň několik vět, které se podle mého názoru dotýkají jádra orthodoxní psychoterapie: „Nejvyšším cílem člověka je dosáhnout poznání Boha, protože to je jeho spása. Poznání Boha samozřejmě neznamená Jeho poznání v hlavě, ale **společenství člověka s Bohem**. Kde je dosaženo tohoto společenství, tam je spása. Toto společenství se odehrává v hloubi srdce. Tam se Bůh setkává s člověkem, tam předává své poznání, tam člověk získává pocit (vjem) Jeho bytí. Aby mohlo dojít k tomuto společenství a vizi Boha, musí být srdce čisté. ... Čisté srdce je orgánem poznání, orgánem ortodoxní epistemologie.“³⁹ Připadá mi, že se orthodoxní psychoterapie snaží vysvětlit, že je možné zažívat Boha. A ukazuje k tomu cestu skrze nástroje asketické orthodoxní tradice.

³⁷ Srov. YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 471.

³⁸ Srov. HIEROTHEOS, metropolitan. *Orthodox psychotherapy: The science of the Fathers*.

³⁹ HIEROTHEOS, metropolitan. *Orthodox psychotherapy: The science of the Fathers*, s. 168, 169.

2.4 Srovnání ikonoterapie s příbuznými terapiemi

Logoterapie i ikonoterapie vycházejí z toho, že život člověka má smysl, který je daný. Myslím, že u obou těchto terapií dochází k pozvání k sebetranscendenci. Člověk se odklání sám od sebe a hledá, táže se a naslouchá. Rozhoduje se udělat něco pro druhého, protože to je jeho úkol. Pak by člověk nebyl středobodem svého života, ale byl by to druhý člověk, nebo Ten, který mu život i životní úkol dal. Pokud by i toto štěstí vznikající z prožitku dereflexe chtěl někdo popisovat jako zjemnělou formu hedonismu, myslím si, že se tyto druhy štěstí nebo slasti liší.

Křesťané věří, že jsme byli stvořeni k účelu nacházet smysl ve druhém člověku a v Bohu, jak se ukazuje skrze nejvyšší přikázání. Člověk je potom šťastný, protože našel způsob života, který je mu vlastní, který je mu „shůry daný“. Pokud se člověk chová hedonisticky, a jeho smyslem je potěšit především sebe sama, šťastný být nikdy nemůže. Protože minul cíl, svůj účel, ke kterému byl stvořen. Podle křesťanského učení se pak stane otrokem slasti, kterou není možné navěky ukojit. Pokud svůj smysl nalezne v lásce (ke druhým, k Bohu), jeho štěstí nemá konce.

Hedonismus jako životní styl proto považuji za nepochopení smyslu štěstí, a věřím, že k udržitelnému štěstí nikoho vést nemůže. Líbí se mi také Franklův názor, že pokud není žádná naděje na únik z utrpení a smrti, má smysl ukázat ostatním, Bohu a sobě, že člověk dokáže trpět a zemřít důstojně.⁴⁰ Dodala bych, jak chápu křesťanský pohled na smrt: trpět a zemřít s vírou, nadějí a láskou – k Bohu i k člověku.

Když jsem se začala zajímat o terapeutický **přístup Irvina Yaloma**, zpočátku jsem se domnívala, že bude s ikonoterapií v mnohém podobný, jako se mi to jevílo u logoterapie. Nyní, po seznámení se s jeho knihou „Existenciální psychoterapie“, se domnívám, že se jedná o dvě terapie, které ač se zabývají podobným tématem, mají zcela opačná východiska. Ikonoterapie vychází z víry v Boha a v daný řád života. Yalom vychází z toho, že daný smysl života člověka neexistuje a není mu dán ani žádný řád, podle kterého má žít. Yalom rozlišuje kosmický a pozemský, nebo také sekulární, osobní smysl života.⁴¹ V úvahách nad žido-křesťanskými kořeny kosmického smyslu života si pohrává například s myšlenkou, že bez života člověka a bez světa by Bůh nenalezl svůj smysl. V křesťanském pojetí naopak člověk nenalézá svůj smysl bez Boha.

Myslím, že při chápání úzkosti Yalom vychází ze zahlcení z uvědomění si vlastní omezenosti – smrtelnosti, a z případné vnitřní osamělé prázdnoty, na rozdíl od Freuda, který její pramen přičítal nepřijatelnosti pudových impulzů. Z hlediska pravoslavné spirituality je úzkost pochopitelný stav lidské duše, která je oddělená od svého Stvořitele a bez společenství s ním se cítí špatně. Yalom také konstatuje, že „lidé nacházejí mimořádnou útěchu ve víře, že život má nějaký nadřazený, ucelený řád, a že každý člověk má v tomto plánu nějakou konkrétní úlohu. Člověk dostává nejen cíl a úlohu, ale také řadu pokynů, jak by měl svůj život žít.“⁴² Uvádí, že v západním světě se tyto tzv. kosmické náboženské názory vyskytovaly zhruba do doby před třemi sty lety. Poté začal člověk pod vlivem osvícenství z vědeckého hlediska pochybovat o mnohém, a tím pádem tápat i ohledně smyslu života. Jak svého, tak kosmického.

⁴⁰ Srov. YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 451.

⁴¹ Srov. YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 428 – 431.

⁴² YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*, s. 431.

Odhaduji, že osvícenec by, co se týče nalézání a naplňování smyslu života člověka, tuto dobu nazval koncem doby temna a tápání ve tmě, a křesťan naopak jejím začátkem.

Ikonoterapie se opírá o bohatý poklad tradiční křesťanské spirituality, o příběhy a moudrost pouštních otců, příběhy ze života svatých, moudrost obsaženou v Písmu svatém. Odtud pocházejí tytéž hodnoty, které i mnohý současný člověk považuje za smysluplné. Na tomto základně je možné postupně nalézat orientaci v životě i naplňovat smysl lidské existence, který je křesťanskou tradicí zjevován. Člověk je k němu zván, a pokud chce, nemusí ho sám hledat v úvahách o nekonečném množství zástupných cílů.

Ikonoterapie i **orthodoxní psychoterapie** čerpají ze stejného duchovního pramene, ze stejné pravoslavné křesťanské tradice, proto pracují se stejnými pojmy. Obě se snaží přiblížit možnosti, jaké člověku nabízí tradiční křesťanské učení ve věci obnovy duševního zdraví. Obě zvou člověka do blahodárné přítomnosti jeho Stvořitele a jeho božských energií. Orthodoxní terapie, ač vyzývá k praxi, toto dělá podle mého mínění více teoreticky, ikonoterapie bez teoretizování spíše prakticky.

3 Popis metodologie výzkumu

V praktické části představuji svůj výzkum, v němž se soustředím na zachycení zkušenosti klientů, kteří se setkali s ikonoterapií. Zaměřuji se na jejich hodnocení této zkušenosti a toho, jakou roli ve svém životě této zkušenosti připisují.

3.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Výzkumným cílem je porozumět zkušenosti klientů s ikonoterapií, zachytit jejich pohled a hodnocení této zkušenosti, a jakou roli jí ve svých životech připisují.

Položila jsem si proto následující výzkumné otázky:

- 1) Co přivedlo klienta k ikonoterapii a jaký byl před tím jeho životní kontext s tím související?
- 2) Jak respondent popisuje zkušenosti a prožitky v ikonoterapii?
- 3) Jak se změnil jeho život v souvislosti s ikonoterapií?
- 4) Jaký je jeho zpětný pohled na ikonoterapii a práci terapeuta?

3.2. Volby výzkumného přístupu a metody sběru dat

Vzhledem k povaze výzkumného cíle a otázek jsem zvolila kvalitativní výzkum. Informace o jeho postupu jsem čerpala z knihy Kvalitativní výzkum od Jana Hendla, jehož přístup je inspirativní. „Práce kvalitativního výzkumníka je přirovnávána k činnosti detektiva. Výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěr. Seznamuje se s novými lidmi a pracuje přímo v terénu, kde se něco děje.“⁴³

Pro sběr dat jsem si vybrala metodu narativního rozhovoru, protože poskytuje respondentovi svobodu ve vyprávění. Díky tomu se v příběhu jeho života objevují

⁴³ HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace, s. 50.

témata, která považuje sám za důležitá. Dobře se tak může ukázat jeho pochopení a interpretace zkušenosti s ikonoterapií v kontextu jeho života.

Zároveň jsem si připravila několik základních témat, na která se budu ptát. (Byl to stručně život respondenta před ikonoterapií a motivace k jejímu absolvování, jak se k ní dostal, jaký byl průběh terapie, co a jak na něj působilo, jak zkušenost hodnotil, jak se změnil jeho život po terapii.) Pokud tyto jednotlivé body v rozhovoru nebyly objasněny během spontánního vyprávění respondenta, doptala jsem se na ně dodatečně.

3.3 Etické otázky

Mé respondenty jsem při oslovení informovala o tom, že použiji rozhovor pro tvorbu své diplomové práce a požádala o souhlas s nahráváním. Ubezpečila jsem každého, že z rozhovoru odfiltruji vše, čím by ho bylo možné identifikovat. Týkalo se to především jmen, měst a vztahových okolností, které by mohly respondenta odhalit. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla nedávat do příloh této práce doslovné přepisy rozhovorů, jelikož přepisy obsahují příliš mnoho osobních detailů ze života respondentů. Dále jsem poprosila Mgr. Milana Týmala (dále v textu také o. Jan) o souhlas s uvedením jeho jména v této práci, který mi udělil.

3.4 Postup výzkumu

S respondenty jsem si domluvila setkání, osobní, nebo telefonické, a objasnila jeho účel. Na smluvené schůzce jsem vždy nejprve požádala o možnost nahrávat rozhovor. V tom mi bylo vyhověno ve všech případech. Osobně jsem se setkala s Filipem, Zuzanou, Andreou a Štěpánem. S Danou jsem vedla telefonický rozhovor. Pro zajímavost uvedu délku rozhovorů zaokrouhlenou na minuty: první 42 min, druhý 59 min, třetí 16 min, čtvrtý 6 min a pátý 1 hodinu a 49 minut.

3.5 Průběh zpracování dat

Jednotlivé rozhovory jsem tedy se souhlasem respondentů nahrála a následně přepsala. Opakovaně jsem je pročetla a označovala jsem si zásadní témata a citace. Rozvláčnější pasáže jsem převyprávěla vlastními slovy. Takto jsem přepisy zpracovala do stručnějších kazuistik, v nichž uvádím i přímé citace pro zachování co největší míry autenticity. Je tak možné lépe pochopit způsob vyjadřování respondentů a také zachytit případný emoční náboj jejich sdělení. Přímé citace výpovědí respondentů jsou v rámci kazuistik vyznačené kurzivou. Za každou kazuistiku jsou shrnuty v bodech nejvýraznější témata, která v rozhovoru s respondentem vystupovala do popředí.

3.6 Výzkumný soubor

Když jsem se rozhodla prozkoumat ikonoterapii očima klientů, požádala jsem jejího tvůrce Mgr. Týmala, zda by mi poskytl kontakt na některé z lidí, kteří u něj terapii absolvovali. Oslovil některé své bývalé klienty a předal mi kontakt na ty z nich, kteří byli ochotni se mnou hovořit o své zkušenosti.

Ráda bych zde shrnula základní údaje o svých respondentech. U každého uvedu jeho fiktivní jméno, věk v době rozhovoru, nejvyšší dosažené vzdělání a údaj, kolikrát navštívil ikonoterapii. Pokusím se také vystihnout, jaký byl hlavní problém respondenta, se kterým do terapie vstupoval.

Čtyři z respondentů hovořili o své vlastní zkušenosti s ikonoterapií, pouze Dana hovořila jak o své zkušenosti, tak o svém manželovi Jiřím, který ikonoterapii navštěvoval dlouhodobě.

Tabulka představení respondentů:

Fiktivní jméno respondenta	Věk v době rozhovoru	Vzdělání	Jak často terapii navštěvoval/a	Hlavní téma
Filip	62	VŠ	dlouhodobě	Podpora při abstinenci
Dana (a Jiří)	50 (52)	VŠ	jednorázově (dlouhodobě)	Podpora rodinného příslušníka (Podpora při závislosti a psychiatrické léčbě)
Zuzana	42	SŠ	dlouhodobě	Podpora při psy- chiatrické léčbě
Andrea	48	SŠ	jednorázově	Podpora rodinného příslušníka a podpora při zvládání deprese
Štěpán	45	SŠ	dlouhodobě	Podpora při zvládání rodinných a pracovních výzev

3.7 Vstupní sebereflexe

Setkání se světem ikon ovlivnilo můj osobní život. Moje zkušenost s ikonoterapií je také osobní a již samotný výběr tohoto tématu svědčí o tom, jaký vztah k ikonoterapii mám.

Ponořit se do rozhovorů s lidmi o terapii, kterou dříve prošli, snažit se vystihnout změnu, kterou to do jejich života přineslo, a podělit se o ni s čtenářem této práce, mi připadalo jako poměrně smysluplný a proveditelný úkol. Od chvíle, kdy jsem poprvé zapnula diktafon, však uběhla dlouhá řada let a psaní této práce se mi během té doby stalo také do jisté míry terapií. Rozhovory s respondenty se dotýkaly celé řady otázek, které jsem si musela položit i já sama. A moje odpověď na ně ovlivňovala to, jak dokážu pochopit proměny, kterými klienti terapie prošli. Snažila jsem se jejich léčbu ikonou a její okolnosti, i výchozí okolnosti jejich životů a následné změny, pochopit co nejlépe. Ale vnímám, že můj výklad těchto skutečností bude mít jisté rezervy.

Měla bych také přiznat, jakou zkušenost s ikonoterapií mám já sama. Působení božských energií skrze setkání s ikonami jsem zažila opakovaně. Tato skutečnost souvisí s mou osobní spiritualitou a jejím prožívání v běžném životě. O tématu ráda píši z toho důvodu, že dříve jsem o existenci „světa za ikonou“ nevěděla. A nyní vím na základě své zkušenosti, že člověk mnohdy neví, co neví.

Pravoslavný kněz Mgr. Milan Týmal, který se ikonoterapii věnuje, je pro mě v osobním životě také otcem Janem. V této práci ho respondenti nazývají různě a rozhodla jsem se, že tuto různorodost ponechám, protože vypovídá i o vztahu, jaký k terapeutovi mají. Pro někoho, kdo má k pravoslavné víře blíže, je otcem Janem, pro jiné, kteří k terapii přistupují ze sekulárního prostředí, spíše panem Týmalem.

Uvědomuji si také, že tato práce se pohybuje na hraně oborů teologie a psychologie, ačkoli studuji nenáboženský obor zabývající se etikou na teologické fakultě. Byla to však teologická fakulta, která mi setkání s teologií v rámci nenáboženského studia umožnila, a nadchla mě tak i pro studium tohoto hraničního tématu. Závěrečná práce oboru mého studia se má orientovat buďto směrem k etice nebo k psychologii. Vycházejíc ze své vlastní životní zkušenosti se domnívám, že terapeutické působení ikonoterapie a jeho praktické dopady na život klientů do oblasti studia, které se týká psychologie, patří.

4 Rozhovory s klienty ikonoterapie

Tato stěžejní kapitola obsahuje výše slibovaných pět kazuistik založených na rozhovorech s klienty ikonoterapie. Připomínám, že přímé citace jsou psány kurzívou, tučně jsem k tomu zvýrazňovala hlavní myšlenky. V citacích jsem zachovala hovorovou řeč. Pod každou kazuistikou jsou shrnutá hlavní témata, která se v daném rozhovoru především objevovala.

4.1 Kazuistika č. 1 – Filip

Můj první respondent byl Filip, vysokoškolsky vzdělaný muž, v době rozhovoru mu bylo 62 let. Léčil se mnoho let ze závislosti na alkoholu a absolvoval dva pobyty v psychiatrické léčebně. Skrze svou závislost se postupně dostal k ikonoterapii.

Filip vyrůstal v době komunismu a byl vychováván jako ateista. Vše, co souvisí s křesťanskou vírou, mu bylo cizí. Zpětně si uvědomuje, že aniž by křesťanství znal, většinu svého života je automaticky odsuzoval.

Právě až v protialkoholní léčebně došlo k jeho prvnímu kontaktu s křesťanskými založenými lidmi. V průběhu léčby se setkal například se skupinou anonymních alkoholiků a začal navštěvovat jejich pravidelná setkání. Zpočátku mu prý vadilo, že se tito lidé spolu pokaždé na závěr své schůzky modlí. Filip vzpomíná: *A na závěr těch anonymních alkoholiků je vždycky taková ta modlitba: Bože dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu, odvalu změnit to, co změnit mohu a moudrost jedno od druhého rozpoznat. Tak já jsem se k tomu stavěl úplně prostě "uaaa"!!! Jo, to mi bylo tak nepříjemný!* Tenkrát v něm tedy **modlitba budila velký odpor**.

Ale na anonymní alkoholiky nezanevřel. Uplynuly zhruba tři měsíce a Filip se dostal na jejich setkání již mimo areál léčebny. Tam si mohl výše uvedenou modlitbu v klidu přečíst a začal o ní více přemýšlet. Náhle se mu zdálo, že je v ní ukrytá určitá moudrost. Začal poté i více promýšlet známých dvanáct kroků, kterými se anonymní alkoholici řídí. Zaujal ho hlavně bod, ve kterém si závislí lidé přiznávají, že se svou závislostí **nedokážou vlastní silou vůle udělat vůbec nic**. ... *A prostě že je zde síla, která existuje a to je Bůh, tak jak ho sami chápeme, vysloveně ne teda jako ten Bůh v tom pravém slova smyslu, ... tak jak ho sami chápeme, a budiž nám dopřáno nalézt jej, jo?*

V tomto okamžiku získal Filip **nový náhled** na svou situaci, i na její možné řešení. Poprvé v životě **začal přemýšlet nad svým vlastním pojetím Boha**. Po této změně nejprve sám sebe začal označovat za **agnostika**. Začal věřit v obvyklé "něco", později se neurčitá síla u něj proměnila v konkrétnější pojetí Boha. V současnosti se Filip označuje za **věřícího člověka**. ... *takže já jsem se díky teda své závislosti a díky tomu alkoholu dopracoval až k tomu, že chodím pravidelně do kostela*. V době rozhovoru Filip nebyl pokřtěný a ani se nehlásil k žádné církevní organizaci.

Filipův souboj s alkoholem byl během jeho cesty někdy i velmi dramatický a nebezpečný. Dostal se do stavů, které **ohrožovaly na životě** jeho samotného a jeho okolí. Je nyní velmi rád a vděčný, že v té době nikomu neublížil. *Prostě nade mnou musí někdo stát, jo, to jsem si prostě uvědomil. Já jsem opilej, opilej autem jo, potom ke konci při té druhé léčbě, kdy už jsem to začal kombinovat i s práškama, tak jsem ztrácel vědomí a to vědomí jsem ztrácel za volantem*. Je přesvědčený, že to, že tímto obdobím prošel bez nehody, není jeho zásluha. V tomto kritickém období **si uvědomil, že existuje někdo, kdo přesahuje jeho samého**.

Filip říká, že pil, protože bojoval s **depresí**. Pokoušel se i sám o jakousi léčbu svépomocí. Když ho špatná nálada nutila k pití alkoholu, sledoval cíleně namísto toho **depresivní a pochmurné filmy**. Byl to jeho způsob, který mu pomáhal na chvíli zapomenout na jeho vlastní duševní bolest, a přitom zůstat střízlivý.

Dalším krokem, ve snaze se vyléčit, se Filipovi staly výše zmíněné **pravidelné návštěvy kostelů**. ... *chodím pravidelně do kostela a to z toho důvodu, že mi to hrozně pomáhá. A v čem? Filmy ... mi prostě daly čas zapomenout, nebo prostě se tím nezabývat ... no a tenhle moment nahradilo to, že jsem chodil do toho kostela, protože jsem si představoval, nebo uvědomoval tam, že to na mě působí prostě blahodárně, jo*. Prožitky v kostele ho odváděly od niterných bolestných stavů zase jiným způsobem. Na rozdíl od depresivních filmů mu návštěva kostela přinášela příjemné prožitky a dávala mu vnímání nového rozměru v životě. Jeho nové prožitky někdy mají až **mystický charakter**. *V tom kostele prostě najednou jsem se ocitl v jiném světě, jo? Úplně v jiném světě a teď to na mě začalo působit. Kolikrát jsem úplně cejtil, jako když jsem se zamyslel, takový to, ... vlnění vnitřní energeticky, jak proudí úplně tím tělem*.

Filip našel v kostele **prostor ke ztišení**, čas pro **odpočinek** a čas k **přemýšlení** o svém životě a o **vlastních hodnotách**. Vypráví, že tam přemýšlel i nad fungováním společnosti a nad tím, jak se jemu samotnému žije v současné době. *A zjišťuju prostě, že mi to dělá hrozně dobře. A hlavně já, na mě blbě působí ta dnešní společnost, ta dnešní doba všeobecně, protože já jsem vychovávanej v tom, ...já mám hrozně rád rád. A ten rád já nacházím v tom kostele*.

Začal si také uvědomovat křesťanské kořeny evropské kultury, ať již katolické na západě, nebo pravoslavné na východě, a oceňovat je. *No, takže v tom se mi jako dobře žije, protože ten rád je pohodlnější pro ten život, jo*. Filipovi **řád vyhovuje**, protože člověk může díky danému hodnotovému řádu snadno zjistit, co by měl a co by neměl v životě dělat.

Ještě o něco dříve, v léčebně, se Filip účastnil **biblioterapie**, a získal tím vztah k Bibli. Četl ji způsobem, kdy si v ní vyhledával pasáže související s jeho momentálními duševními potížemi. Začal pak tuto knihu **číst pravidelně a čerpal z ní inspiraci** pro svůj život. ... *jsem zjistil, že v těch biblických příbězích je prostě*

hromada věcí, který jsou natolik pro mě ilustrativní, pro můj život, a prostě ukazují nějakým způsobem nějakou cestu. Biblické příběhy si oblíbil a mnohé považuje za přínosné pro lidi bojující se závislostí.

Filip přestal své vnitřní trápení řešit alkoholem a začal se postupně orientovat na četbu Bible, návštěvy kostela, a k tomu přidal také **ikonoterapii**. Kontakt na terapeuta (Mgr. Jana Týmala) dostal Filip v léčebně proto, aby mohl i po skončení léčby zůstat ve spojení s někým, kdo poskytuje podporu lidem se závislostí.

Novým nástrojem, skrze který se Filip naučil odpoutat od reality, se v rámci ikonoterapie stalo umění **ztišit se před ikonou**. Filip se usadí před ikonu sv. Trojice, uklidní se a soustředěně vnímá ikonu. Dle jeho slov se vžívá do situace, která je na ikoně vyobrazena. Na ikoně jsou tři andělé u stolu, jedno místo je volné ... *takže v podstatě jsem se jako nějakým způsobem vcítil do toho, že jsem tam jako ten čtvrtý u toho stolu.*

Skrze ikonu se ocitá v jiném světě, cítí se ... *úplně odpoutanej a to je prostě hrozně blahodárný pro tu psychiku toho člověka, proto já si prostě jako odpočinu jo. ... stačí opravdu jenom deset, patnáct minut k tomu, aby prostě se člověk úplně vnitřně nějakým způsobem vyplách, jo. Jako vyčistil a ta hudba potom k tomu ...* Pozorování ikony doplňuje poslechem zpěvu pravoslavných mnichů z hory Athos.

V kontaktu s ikonou necítí své trápení. ... *jsem úplně někde jinde. Jsem v místě, kde mě prostě nic netrápí, kde nejsou žádné hrůzy a kde opravdu přemýšlím, můžu přemýšlet sám o sobě. A kolikrát se mi objeví třeba v těchhle situacích, to je zvláštní, vobjeví najednou nějaká vzpomínka na něco. Úplně z mládí, třeba z pěti, šesti let. Najednou to vyvstane prostě, co v tý hlavě jako je a zjišťuju potom, jaké to má význam třeba pro ten můj život, jaké to mělo význam, jak s tím mám jako pracovat. Že prostě mě to ovlivnilo a proto si to pamatuju taky, že jo.*

Čas takto strávený pomáhá Filipovy **zpracovávat zážitky z dětství i z dospělého života**. Kromě toho, že o nich může v bezpečí přemýšlet, hovoří o nich později při setkání s terapeutem.

Oceňuje, že ikonoterapie nabízí autoritu, kterou potřebuje, ke které se může vztahovat. Tou je pro něj nyní i terapeut (nazývá ho otcem, kvůli jeho kněžství), ale také Bůh. Filip se ve svém životě dlouho cítil být v roli dítěte, nyní se snaží chovat jinak. Přesto je ochoten si svou potřebu autority přiznat. Sám je rád pro někoho autoritou, a sám ji také potřebuje. ... *v tý ikonoterapii, prostě tam ty autority jsou a poměrně dost ... výrazný, že jo. Dneska můžu říct, že prostě jsou to autority teda, který jsou u mě na prvním místě, jako jo. Protože k tomu Bohu, k Bibli a k tomu ke všemu se utíkám teda, protože mně dost často, a to hlavně, mně to hrozně pomáhá.* Myslím, že Filip chápe autoritu jako důležitou součást řádu svého života. Proto ji dokáže respektovat, a svůj život pak podle poskytovaných rad přizpůsobovat.

Filip hovoří o tom, že boj se závislostí je během na dlouhou trať. Člověk prožívá lepší a horší období. V těch horších Filip nalézá oporu v terapeutickém vtahu. Odnesl si z terapie myšlenku, že to tak má v životě být. Člověk nemůže být pořád jen šťastný a propad nálady není nic tragického. Dokáže se proto **lépe vyrovnávat s problémy** a s těžšími obdobími života.

Také jeho boj s depresí ustoupil novému zápasu a deprese již není to, co ho trápí. Momentálně v terapii bojuje se strachem, který dříve neznal. *Tak jsem si našel, kde hovoří Bible o strachu, no a takhle si to nějakým způsobem rozebírám, co to je ... a zjišťuji, že opravdu jenom ta víra, opravdu jako ta víra může nějakým způsobem tyhleto negativní pochody, který ve mně jsou, nějakým způsobem eliminovat.* Filip **zažívá pomoc ze strany víry**, a je toho názoru, že víra pomáhá pouze tomu, kdo chce, aby mu pomohla. Nebo tomu, kdo hledá.

*Ono se říká i v Bibli, že jo, že strach je od ďábla jo, nebo já nevím, jestli se to říká přímo v Bibli, ale četl jsem to někde, že prostě strach, strach je opak lásky, že... Snaží se mi ukázat, jak mu křesťanské vidění světa pomáhá porozumět jeho niternému zápasu. Pojmenováním duševních potíží skrze **křesťanské pojmy** dává svým prožitkům smysl. V nitru člověka se odehrává boj mezi dobrem a zlem. Podněty dobrých a zlých andělů jsou vysvětlením různorodých hnutí v srdci člověka, například i Filipova strachu. ... no tak jako anděla máte jenom jednoho, ale těch ďáblů máte, těch máte víc, jo? Tak ten jeden, co ... se mu nepovedlo vás dostat, přimět k chlastu ... s téma depresema, no tak teď zkouší něco jinýho no... Tak máte strach zase... To je jenom vydržet.*

Další příklad, který mu v určité fázi léčby pomohl, je příběh z Bible, který slyšel v kázání v kostele. Jde o příběh o apoštolu Petrovi, jak vystoupil z loďky a kráčel po vodě. *A von to vysvětloval potom, že to nejde o to, že by tam vopravdu chodil, nebo to. Ale vo tu synergii. Jako jo? ... že prostě jako věřil tomu, že mu pomůže, takže nebylo to jenom to, že ten Bůh to zařídil, nebo Ježíš to zařídil, že po tý vodě šel., ale bylo to na tom člověku..., tak. Když nevěřil, tak by šel dolů, jo. Víra pomáhá i Filipovi „udržet se nad hladinou“. Důležitá je pro něho v životě **spolupráce Boha a člověka**, kdy člověk je odpovědný za svůj podíl a zůstává ve vztahu k Bohu svobodný. *Já to řeším. Ted' to řeším. Proto o tom strachu jsem teda taky mluvil, že to je zase nová věc, ale je fakt, že se to dá zase řešit a že se to zlepšuje jo. Zase ale po dohodě s Bohem. Ne po dohodě, ...to by byla blbost. Ale s tou Jeho pomocí.* Myslím si, že se Filip učí důvěřovat Bohu, podobně jako apoštol Petr, když šel po vodě.*

Filip má během terapie za úkol sám hledat témata, která považuje za důležitá. Začne vždy tím, co ho zkrátka **momentálně trápí**. Říká, že je rád, když může o věcech mluvit s někým, kdo mu rozumí. Problémy v sobě nedrží a má možnost se od nich odpoutat. *A většinou prostě to vždycky dopadne tak, (že) čím víc já toho řeknu, tak tím víc mně ta terapie dá zpátky většinou, jo. To jako tak funguje.*

Ačkoli hledá autoritu, oceňuje **nedirektivní přístup terapeuta**. *...když budu ted' konkrétně o Týmalovi mluvit jako, tak on toho moc nenapovídá jako, jo? Von neřekne jako při tý terapii nic jako tak nějak, že by člověk čekal, že ted'kon mu bude radit, jak to má udělat, jo? To ne. Ale, je to to, co mně vyhovuje.*

Rád přemýšlí o křesťanských námětech z knih či z kázání, a považuje je za trefné. *Jo takže to jsou, to jsou takový věci, který potom člověk si zapamatuje, který mu pomáhaj.* Terapeut nabízí podle potřeby k zamyšlení vhodné **příběhy z křesťanské tradice**. *Von říká vždycky, a dost často, ty otce pouště... Právě i vo tom strachu třeba nebo, ...ten kdo měl strach, tak tam nevydržel, že jo, na tý poušti.* Filip si z terapie odnáší příběhy poustních otců a nachází v nich praktická poučení, která potom uplatňuje ve svém životě.

Filip techniku **ztišení před ikonou** praktikuje i doma sám. *tu ikonu mám, ... prostě já už třeba si sednu jenom, natáhnu si nohy že jo ... sedím na houpacím křesle, koukám na to a poslouchám nějakou relaxační hudbu a jsem teda jako uvolněnej jo...* Někdy u ikony i leží na zemi. Tento způsob relaxace popisuje jako velmi blahodárný.

Filip nyní dlouhodobě abstínuje. Snaží se pomáhat ostatním alkoholikům tím, že se s nimi dělí o svůj příběh. Mluví z vlastní zkušenosti, a domnívá se, že jejich světu rozumí. Možná právě proto neuznává časté výmluvy alkoholiků a uváděné důvody, proč začali pít. *...každý ten alkoholik říká: no já jsem musel, protože já jsem měl takovejhle problém, ... v rodině se mi něco stalo, měl jsem hodně práce a ..., no tak jsem začal pít, jo. Já to odsuzuji, já ... teda říkám, že to ne. Já jsem prostě chlastal, protože jsem chtěl, jo?* Podle Filipa člověk pít zkrátka chce a důvod se najde vždycky. Ať již uváděným důvodem jsou rodinné problémy, nebo třeba oslava s kolegy v práci.

Protože člověk, nebo já, už nepiju proto, aby mi bylo dobře, ale proto, aby mi nebylo tak blbě, jo. ... čím víc člověk pije, zahání tu ..., to je úplně, ta psychika je, to je horší než fyzická bolest. Hovoří o bolesti a já to chápu tak, že se skrze ni dostal na své dno, že skrze ni našel cestu ke skutečné změně. Proto se Filip rozhodl hledat pomoc a svého alkoholismu se zbavit.

Hlavní témata rozhovoru:

Filip mluví o svém vztahu k Bohu, jak se v jeho životě vyvíjel. Začínal jako ateista a modlitba v něm vyvolávala silný odpor. Postupem času se u něj objevil opatrný zájem, a začal přemýšlet o slovech modlitby od anonymních alkoholiků. Získal nový náhled, když si uvědomil bezmoc závislého člověka, který se snaží osvobodit se sám svou vlastní silou ze závislosti. Poté si Filip připustil, že v něco věří, a stal se agnostikem. Uvědomil si později, že nad ním v jeho nejtěžším období někdo „držel ochrannou ruku“. V době rozhovoru se již nacházel v další fázi své cesty, kdy navštěvoval pravidelně různé kostely. Pobyt v nich na něj působil blahodárně a označoval se za věřícího člověka.

Dalším významným tématem, které jsem v rozhovoru zachytila, je Filipova závislost na alkoholu a její vývoj. Za spouštěč své závislosti považuje deprese, které popisuje jako silnou duševní bolest. Pil nejdříve proto, aby mu bylo dobře a později, aby mu nebylo špatně. Se svou závislostí bojoval za pomoci opakovaného pobytu v psychiatrické léčebně. Tam se setkal s křesťanstvím v pojetí Anonymních alkoholiků. V léčebně se také setkal s biblioterapií. Od té doby začal Bibli číst a čerpat z ní inspiraci. Když se v soukromí snažil o abstinenci, zaháněl své deprese tím, že si pouštěl pochmurné, depresivní filmy. Později filmy nahradil výše zmíněnými pravidelnými návštěvami kostela, při kterých svou bolest zaháněl již něčím, co pro něj bylo příjemné. V kostele našel čas pro přemýšlení. Nyní abstínuje a podporu v abstinenci našel v ikonoterapii.

Stěžejním tématem, o kterém Filip hovořil, byla ikonoterapie. Získal kontakt na terapeuta, který podporuje lidi bojující se závislostí. Od té doby se mu ztišení před ikonou za zvuku mnišských zpěvů stalo novým nástrojem boje se závislostí. Zažívá při něm stav podobný relaxaci, během kterého má také čas přemýšlet. V rámci ikonoterapie zpracovává své zážitky z dětství i z dospělosti, a poté je probírá při rozhovoru s terapeutem. Odnáší si z terapie různé podněty k zamyšlení, myšlenky a křesťanské příběhy. V rámci terapie pracuje s různými tématy, která jsou pro něj

aktuální (dříve deprese, nyní strach). Terapeuta Filip vnímá jako autoritu, ale zároveň uvádí, že mu během terapie neradí, což mu vyhovuje.

Jako poslední významné téma, které zde vnímám, je Filipovo rozvažování o vlastních hodnotách. Nejprve si uvědomoval, že se touží zbavit duševní bolesti. Přehodnocoval svůj vztah ke křesťanství. Během přemýšlení v kostelech uvažoval nad křesťanskými kořeny Evropy. Zmínil, jak důležitou hodnotou je pro něj řád, podle kterého může žít. Také je pro něj důležitá autorita, kterou vnímá jako potřebnou jak pro sebe, tak jí chce být i on sám pro druhé. Za hodnotnou považuje také podporu ze strany terapeutického vztahu, víru v Boha a četbu Bible. Váží si své zkušenosti a snaží se podpořit další lidi, kteří bojují se závislostí na alkoholu.

4.2 Kazuistika č. 2 – Dana (a Jiří)

Druhý rozhovor o ikonoterapii jsem vedla s paní Danou. I ona je vysokoškolsky vzdělaná, v době rozhovoru jí bylo 50 let. S ikonoterapií se setkala jak ona sama, tak i její manžel. Vyprávěla mi především o **vlivu terapie na jejího manžela**, v kontextu jejich **rodinné a zdravotní situace**. Dana je odkázaná na invalidní vozík, z důvodu svalové atrofie. Je konvertitkou, svými slovy věřící **katoličkou**. Vystudovala dějiny dramatických umění. Z velké části je odkázaná na pomoc rodiny, přátel a osobních asistentů.

Během vysokoškolského studia bydlela s kamarádkou na privatě ve větším městě. Její přítelkyně četla v časopise rozhovor s panem Týmalem, ve kterém hovořil o ikonoterapii. Danu vše velmi zaujalo. Jednak proto, že byla věřící a zároveň v té době psala diplomovou práci, kde **se zabývala pravoslavnými ikonami ve vztahu k umění**. *... já jsem se takhle dostala k ikonám tehdy, přes člověka, u kterého jsem tu práci psala. A ohromně mě ty ikony chytly. ... A já jsem se vlastně skrze tu diplomovou práci takhle s téma ikonama úplně sžila, úplně mě to jako fascinovalo a chytlo mě to a hrozně hezky se mi ta práce psala.* Vztah k ikonám Dana získala ještě za svého svobodného života.

Dále hovořila o **vztahu se svým manželem**. Po studiích Dana ještě nějakou dobu pracovala ve městě a poté odjela do lázní. Tam se seznámila se svým budoucím manželem, o dva roky starším **Jiřím**. Zdravotní stav a okolnosti Jiřího života byly komplikované. Léčil se po mozkové mrtvici, kterou prodělal v mládí, a měl částečně ochrnutou jednu polovinu těla. Byl abstinujícím alkoholikem po dvou léčbách v psychiatrické léčebně. Byl rozvedený a měl syna z předchozího manželství a adoptovanou dceru. Jiří byl buddhista se zkušeností z hnutí Hare Krishna. Budoucí manželé spolu vedli dlouhé rozhovory. Jiřího zaujalo i téma ikon, kterému se Dana během studia věnovala.

Dana se postupem času dozvěděla, že s alkoholismem mají potíže i další muži v Jiřího rodině. U některých byla k závislosti přidružená i psychická porucha. Přese všechny potíže se však rozhodli pro společný život a vstoupili do manželství. Koupili domek v menším městečku a začali žít spolu s Jiřího synem z prvního manželství. Chlapec měl potíže ve škole, od dětství kouřil a kradl peníze. Dana ho měla ráda a starala se o něj, ale on často utíkal. Vracel se k matce, potom zase zpátky k otci. Jiří v té době kouřil marihuanu. Daně to zpočátku nevadilo, ale postupem času si uvědomila, že se na marihuaně stal **závislým** namísto alkoholu. I s touto závislostí Jiří bojoval. *Pak když zkoušel přestat kouřit, tak měl závislost ... na kávu, tak měl závislost*

třeba na sladký, jo... Prostě vždycky, vždycky tam byla nějaká ... potřeba nějaký závislosti.

Daně se po dvou letech manželství s Jiřím podařilo otěhotnět a narodil se jim syn Daniel. Jiří o Danu v průběhu **těhotenství** pečoval. Situace pro něj byla náročná a začal **znovu pít**. Dana věřila, že spolu zvládnou žít v domku jako rodina, ale s novým kolem manželova pití se situace stala neúnosnou. *Protože já nejsem soběstačná vůbec, jo? S tou mojí svalovou atrofií. Takže on se staral najednou o mě a o miminko. Pak jsme sháněli různé asistenty ..., to bylo pětiticisový městečko. Občas se někdo našel, kdo mně přišel pomoci, ale bylo to takový mizerný.*

Jiří začal být **nespolehlivý**. Docházelo k situacím, kdy o ni a o dítě nebylo postaráno. *A najednou prostě jsem byla sama s miminkem, který jsem si nedokázala podat z kolibky a on byl někde, jsem nevěděla kde.* Danu v té době podporovala kamarádka z nedaleké vesnice. Dana měla strach, cítila, že jde synkovi o život. S pomocí kamarádky se proto odstěhovala ke svému otci, který měl ve vzdáleném městě dům, a kde mohla získat také podporu od širší rodiny. Otec je přijal a Dana zde se synem žije doposud.

S Jiřím vše otrásl a rozhodl se, že půjde na další protialkoholní **léčbu**. Tu ale nedokončil a odstěhoval se za Danou a synem k jejímu otci. Brzy začal znovu pít a začal se chovat neobvykle. Nechal se poté dobrovolně hospitalizovat na **psychiatrii** a byla mu diagnostikována bipolární porucha. *Já jsem tam mluvila s tím psychiatrem, kterej ho měl na starosti a ten mi říkal, že není apriori alkoholik. Že je prostě opravdu spíš psychicky nemocnej. Léky bral pouze půl roku. Poté je vysadil, protože si připadal ochuzený o emoce, a začal opět pít. Krátký čas, kdy bral léky na bipolární poruchu, Dana popisuje jako nejstabilnější období jejich manželství. Když Jiří přestal brát léky a začal znovu pít, vzpomněla si Dana na možnost **ikonoterapie**. Ukázala Jiřímu výše zmíněný článek a on souhlasil, že terapii vyzkouší. Protože on jak taky nevěděl už kudy kam a sám ze sebe byl nešťastnější, a nemoh to nějak všechno zastavit, tak jsme se tam rozjeli. ... A musím říct, že to tehdy mělo ohromnej pozitivní účinek. I když teda ten konec je pak špatnej, protože to jako nevydrželo, jo. Ale tehdy ono mu to strašně pomohlo.*

Dana s Jiřím absolvovala jedno **terapeutické sezení**. Vyvezl ji na vozíku do místnosti, kde se terapie konala. *A taky jsem tam vlastně prožila takovej hezkej okamžik před ikonou, před svatou Trojicí vod Rubleva. A ten můj zážitek s ikonou nevím, jestli budu schopná dostatečně popsat. Otec Týmal tehdy říkal, že na té Rublevově ikoně je v přední části místo k přisednutí. A já jsem se tedy snažila "přisednout" ke Svaté Trojici a vnímat atmosféru a lásku tří bytostí a porozumět tomu, co mi říkají. Byl to takový pocit sounáležitosti a klidu. Jen jsem se snažila tam tak být... Nic jsem neslyšela, ale ten klid, určité ujištění, že je vše, jak má být, jsem vnímala. Navodit takový stav před ikonou - třeba doma, se mi už nikdy potom nepodařilo.*

Jiří byl na terapii podle Dany třikrát. Pravoslavné křesťanství ho zaujalo natolik, že vstoupil do **katechumenátu** a ptal se Dany, zda by jí nevadilo, kdyby se nechal pokřtít. Dana vzpomíná, že toto období mělo na Jiřího pozitivní dopad. Netrvalo ale dlouho.

Mělo to pozitivní, ohromně pozitivní dopad. Bohužel, on ten Jiří je takovej člověk, on nemá žádnou výdrž. Jo? On má hrozně slabou vůli. On je prostě kuřák a

pořád se toho kouření, co já ho znám, chce zbavit a nedokáže to. To samý je v podstatě s tím pitím. Takže, pak se přestal otcí Týmalovi ozývat, začal zase pít, no.

Období, kdy **vydržel v terapii**, trvalo **zhruba půl roku až rok**. Dana byla vděčná za každý měsíc, kdy Jiří v rodině fungoval. Když terapii opouštěl, **snažila se ho přimět** k tomu, aby vydržel a pokračoval v katechumenátu. Jiří se ale ohradil, že se jedná o **jeho záležitost**. *Že jsem mu říkala, měl bys mu zavolat přece, tomu otcí Týmalovi, a on že je to jeho věc a tak. Pak začal zase popíjet, zase to sklouzlo, zase skončil na psychiatrii, abych to trochu zkrátila. Zase se vrátil z té psychiatrie s tím, že nechce pít. Zase vysadil prášky, zase začal pít.*

Jiří začal svůj **alkoholismus popírat** a mluvil o tom, že nikdy žádným alkoholikem nebyl. A také že svou **bipolární poruchu zinscenoval**, aby si odpočinul od manželky, které svůj stav dával za vinu. Dana, která potřebuje pomoci i se základními úkony denní hygieny, si začala shánět asistentky. Ty jí manžel vyčítal a docházelo ke konfliktům. Navštívili **psycholožku**, ale realitu i historii svého onemocnění Jiří vnímal zcela jinak, než manželka. Dana měla svého muže stále ráda a dlouho doufala, že se vše může zlepšit. Cítila ale také potřebu chránit syna.

Jiří například v době nepřítomnosti zbytku rodiny vypil dědečkovi zamčený alkohol a zaneřádl domácnost. Byl opilý a agresivní. *A tady byl hroznej binec, všechno jako, já nevím, roztrískaný... No a nádobí a všude nedopalky. Jiří opilej a ještě na mě křičel, že si dal pauzu, že snad na to má právo a tak. Tak to byla jedna věc a já jsem nechtěla, aby v tom ten Daniel vyrůstal, jo?*

Dana vypráví, že Jiří byl rád, že má rodinu, ale **synovi se nevěnoval**. Pokud byl doma, trávil čas u PC nebo TV. Někdy jezdil navštěvovat bratra, kde také pil. Někteří lidé v okolí si mysleli, že je Dana svobodná matka. Přes to všechno u Jiřího vždy oceňovala jeho dobré vlastnosti. *I když on je dost tvořivej typ. On třeba krásně maloval, když jsme se poznali, jo. Psal básničky. On je takovej jakoby tvůrčí člověk, takovej umělecky založenej. Jenomže ten potenciál, kterej má, nedokáže využít, no?*

Pro Danu byl poslední kapkou agresivní výstup proti ní a Danielovi v době, kdy nebyl dědeček doma. Dana se synem odjeli k přátelům a po návratu svému otcí poprvé celou realitu vztahu s Jiřím **otevřeně popsala**. Na Jiřího zavolali s otcem policii a nechali ho z domu vyvést. Syn Daniel od té doby navštěvuje psycholožku, aby se zotavil z prožitých traumat.

Jiří odjel na záchytku a poté do léčebny. Odstěhoval se k bratrovi, se kterým se brzy **pohádal**, stejně jako s ostatními známými v místě. Roli v tom hrál opět **alkohol**. *No a skončil tam na nějaký samotě, kterou zabral vlastně nějaký slečně, která ho poprosila, jestli by jí to pohlídal, když pojede pryč. No a on se tam usadil a už jí tam nepustil potom a takový jako vyváděl různý věci, jo?*

Po Daně chtěl peníze na koupi dalšího domu, a také si přál střídavou péči o syna. Dana doufala, že to nebude možné, ale vzhledem ke svému hendikepu se obávala, že by soud mohl přihlídnout k jeho větší fyzické zdatnosti.

*A ten brácha jeho, přesto že spolu byli pohádanej, tak mně volal, co budeme dělat. Že Jiří je prostě, má sebevražedný řeči a že to s ním vypadá strašně zle. Jiří absolvoval další pobyt v psychiatrické léčebně. Dana ho v léčebně navštívila i se synem. Podpořila ho, aby si našel **chráněné bydlení**. Což poté, co žil krátce*

na ubytovně, učinil. V době tohoto rozhovoru v chráněném bydlení žil již rok. Pracoval v chráněné dílně, a tak si mohl přivydělat k invalidnímu důchodu. Nedávno prodělal **další mozkovou příhodu**. Navštěvuje psychiatra a snaží se pít tak, aby nepřišel o práci.

S ikonoterapií se Dana i Jiří setkali šest let před tímto rozhovorem. *No mně to přišlo úžasný, ta ikonoterapie. I na tom Jiřím jsem viděla takový nějaký jako posuny k lepšímu. Aniž by třeba musel brát nějaký prášky, jo?* Dana říká, že jí **ikonoterapie fascinovala** a velmi se jí líbila. Potíž jí činil přístup do terapeutické místnosti, která v té době ještě nebyla bezbariérová. **Za nejdůležitější však považovala léčbu Jiřího.** *Takže já jsem tam spíš byla jako, že jsem chtěla tak jako mluvit s otcem Týmalem a říct mu jako svůj pohled na toho manžela a tak, no. Tak prostě já bych tu ikonoterapii zhodnotila jako z mého pohledu úžasnou, úžasnou věc.*

Dana se vrací k vyprávění o manželovi. Oceňuje například, že výborně vařil. Popisuje, v jakých všech tvořivých aktivitách ho podporovala. Domnívá se ale, že Jiřího nebaví samotná „podstata žití“, což přičítá deprivaci z dětství. *Já jsem za ním ted'ka nedávno byla a on mi říkal, že to je pro něj ted'kon takový čekání na smrt. Že ho ten život nebaví. Že prostě je strašně špatnej z toho, že se nemá vo koho starat.*

Ptám se, zda má Jiří nějakou **ikonu**. Dana mu jednu darovala, ale **obává se, že ji zničil** jako většinu toho, o co se měl starat. *Protože on za sebou nechává takovou spoušť, jo. Co dostal k opatrování, to všechno zničil. Živejch zvířat... měl několik psů ve svym životě, který mu bud' utekli, nebo je pak musel dát přátelům, protože se vo ně nedokázal postarat. Měl mě a Daniela, a taky se vo nás nedokázal postarat. I když to pak vypadalo spíš tak, že jsem se starala já vo něj. A to taky nedokázal přijmout. Tak je to taková nešťastná existence, no.*

Dana Jiřímu předávala znovu telefon na terapeuta, který dříve ztratil. Byl potěšen možností jej navštívit. Dana ale pochybuje, že nabídky využije a uvědomuje si, že její manžel **musí především chtít sám**, jinak nabízená pomoc nemá v jeho životě efekt. *... já jsem zjistila, že já už mu nemůžu bejt nějak nápomocná, jo? Že já jsem vždycky organizovala ty jeho převozy a psychiatrie ... A v podstatě i tohle a tak, a vono pokud to neudělá sám od sebe, tak to nemá žádný význam vlastně no.*

Dana přemýšlí nad možnostmi svého muže změnit se, zlepšit svůj stav. Nepovažuje ho za zlého člověka. Uvědomuje si, že **příčiny jeho chování** jsou jak tělesné (nemocí i léčbou poškozený mozek), tak osobnostně a geneticky dané (slabá vůle, psychiatrické potíže a alkoholismus v jeho primární rodině), zároveň ovlivněné zneužíváním návykových látek a bipolární poruchou. Když byl Jiří malý, vyrůstal u babičky. Žil tam zhruba od jednoho roku do pěti let, než jeho rodiče sehnali bydlení. Nejprve tedy ztratil matku, a poté babičku, když si ho matka vzala zpět. Jiří babičku miloval, jezdil k ní poté na prázdniny. Zemřela v jeho deseti letech. Dana se domnívá, že zde je základ jeho celoživotních traumat.

A pak prostě se napil, ... protože měl deprese. Pak se napil, protože měl mánii. Protože vlastně celej život byl super, že jo ... a nic moc nebylo mezi tím. Dana myslí, že **období depresí**, kdy Jiří ležel celé dny v posteli, bylo snesitelnější, než **období mánie**, kdy hrozilo, že rodině způsobí jeho nerealistické plánování například velké finanční ztráty. *Von mně to vysvětloval taky ten pan psychiatr. ... říkal, že on má to střídání těch mánií a depresí strašně rychlý.* Dana Jiřímu přeje, aby v chráněném bydlení vydržel a nepoškodil si tam vztahy.

*Ale já jsem vlastně ráda, že jsem toho Jiřího poznala, protože asi nikdy jsem nepoznala tolik lásky od nějakého člověka vopravdu. Dana má svého muže ráda. Snaží se i synovy vysvětlit, že otec není zlý, ale **nemocný**. Uvědomuje si, že období, kdy žili všichni společně, se již nedá vrátit. Jednou za čas ho navštíví, nebo mu napíše. Jiří mívá radost.*

Dana se s Jiřím rozešla kvůli vývoji malého Daniela, aby neměl v otci špatný vzor. I pro ní byl život s Jiřím vyčerpávající a říká, že jí samotnou vzájemné odloučení zachránilo. Mužskou roli nyní v Danielově životě zastává dědeček. Toho si Dana váží, jakožto charakterního a pevného člověka. Dana si uvědomuje, že její muž je nyní stejně nešťastný, jako byl, když byli všichni spolu. *No, no a je mi toho Jiřího líto, ale nemůžu pro něj nic moc udělat, a uvědomila jsem si to strašně moc silně teda teď na té návštěvě u něj. Kdy mi říkal, že ho to nebaví a já jsem si uvědomila, že úplně stejně mluvil, když byl se mnou, no.*

Dana by Jiřímu **přála, aby znovu začal s ikonoterapií**. *To bych byla moc ráda. Protože si myslím, že by mu to prospělo. Ale rozhodně v tom nehodlam dělat nic dalšího, jako třeba se ho ptát, jestli už se mu ozval, nebo ne. Protože jsem zjistila, že tohle nemá smysl prostě no.*

Nechávala také za Jiřího sloužit římskokatolické **mše za uzdravení rodových kořenů** a myslí si, že to mělo význam. *Že by třeba ani jinak nepřežil. Protože já když jsem za ním potom přijela ..., co ho tam ten bratr odvezl, tak jsem tam našla trosku. Ten, von vážil snad 40 kilo, a je zázrak, že to přežil.*

Hlavní témata rozhovoru:

Dana hovořila o své římskokatolické víře a vztahu k pravoslavným ikonám, který získala během svého vysokoškolského studia dějin umění. Náboženství, včetně ikon, bylo též důležitým tématem, o kterém oba hovořili s manželem, když se poznávali. Manžel byl v hnutí Hare Krishna a praktikoval buddhismus. Po setkání s ikonoterapií Jiří vstoupil do pravoslavného katechumenátu. Dana za svého muže nechávala opakovaně sloužit římskokatolické mše za uzdravení rodových kořenů.

Celým rozhovorem s Danou prostupuje téma zdravotního stavu obou manželů a Jiřího závislosti. Dana bojuje se svalovou atrofií, potřebuje v běžném životě invalidní vozík a pomoc asistentů. Jiří prodělal několik mozkových mrtvic, je částečně ochrnutý. Léčil se na psychiatrickém oddělení opakovaně se závislostí na alkoholu. Dana mluvila také o jeho závislosti na marihuaně. Později byla Jiřímu diagnostikována bipolární porucha, se kterou se pojili těžké deprese.

Dana psala o pravoslavných ikonách svou závěrečnou práci na vysoké škole, a proto jí oslovila nabídka ikonoterapie, jako možný způsob podpory při léčbě jejího manžela. Dana říká, že ikonoterapie Jiřímu pomohla a měla na něj velmi pozitivní dopad. Říká, že v rodině fungoval a zlepšoval se i bez působení léků. Tento dopad byl ale poměrně krátkodobý, jelikož Jiří v terapii vydržel pouze půl roku. Snažila se ho v pokračování podpořit, ale neuspěla. I sama Dana absolvovala jedno sezení před ikonou, kdy vnímala klid a sounáležitost i ujištění, že je vše, jak má být. Vnímala lásku tří bytostí na ikoně. Terapii ale považovala za důležitou spíše pro svého muže.

Dalším důležitým tématem, které se prolínalo vyprávěním, jsou rodinné a další podpůrné vztahy. Dana má síť podpory od svých přátel, rodiny a asistentů. Zajímala se

i o Jiřího vztahy s jeho původní rodinou. Litovala, že si poničil vztahy jak ke svým příbuzným, tak k přátelům. Dana podporovala Jiřího syna z prvního manželství, když se ho snažila vychovávat. Uvědomovala si důležité souvislosti ve vývoji Jiřího, kdy byl jako malé dítě odloučen od své matky, a posléze i od babičky, když zemřela. Dana se nakonec obrátila o pomoc ke své původní rodině, požádala o podporu svého otce, jelikož na Jiřího spolehnutí nebylo a synovi se dostatečně nevěnoval. Záleží jí na tom, aby její syn Daniel měl dobrý mužský vzor.

4.3 Kazuistika č. 3 - Zuzana

Dále jsem o ikonoterapii hovořila se Zuzanou, 42letou ženou se středoškolským vzděláním. Ta začala vyprávět nejprve o své víře a o tom, jak se dostala až ke své současné **spiritualitě**. Vnitřní život byl pro ni odjakživa velmi důležitý. Již v minulosti se necítila po psychické stránce dobře a začala si v souvislosti s tím uvědomovat své duchovní potřeby.

Určitý zlom v jejím životě se odehrál v jejích 30 letech. *Já jsem byla ateista asi do nějakých třiceti let. A protože mi nebylo dobře vlastně v té době, tak jsem hledala Boha, lásku, pravdu a ... Šla jsem nejdřív do Španělska, kde jsem si myslela, že když je sluníčko a lidi jsou usměvaví, že se tam budu mít lépe. Ale to se nestalo a s psychickými problémama jsem se vlastně vrátila do Čech a začala jsem žít na vesnici v domečku se zahradou. Tam jsem našla ... Začala jsem se modlit Otčenáš a našla jsem tam na půdě katolický katechismus a na základě toho jsem uvěřila v křes... v Krista a křesťanství.*

Nejprve chodila do římskokatolického kostela, ale necítila se tam dobře. Proč, to si nevzpomíná. *Prostě něco mi tam vadilo. Já si nepamatuju už teď kon co. A šla jsem domů. Bylo to na den sv. Václava. A já jsem si na internetu našla život sv. Václava a to mě odhodilo na pravoslaví. A našla jsem si na internetu, kde je nejbližší pravoslavný chrám a ten byl v Jindřichově Hradci. Takže jsem doputovala k otci Janu Týmalovi a tam už jsem zůstala.*

Zuzana začala navštěvovat pravoslavné bohoslužby. Po přečtení brožurky „Theosis“ od Vladimíra Dvořáčka došla k rozhodnutí nechat se **v pravoslaví pokřtít**. Kvůli svým psychickým potížím navštěvovala již nějakou dobu psychoterapii. Rozhodla se ale, že **místo psychoterapie zkusí docházet na ikonoterapii**. Popisuje, v čem spočívaly její duševní potíže, které si přála skrze ikonoterapii vyřešit.

*No a já jsem měla problém, ... vůbec jsem nevěděla, jak mám žít. To znamená na co myslet, co dělat. Vůbec jsem byla prostě vopravdu ztracený člověk. Zuzana se snažila získat náhled na své pocity, myšlenky a zorientovat se ve svém životě. Chtěla **zjistit, co má dělat**. Myslím, že se snažila nalézt sebe samu.*

Popisuje průběh terapie. *Ta ikonoterapie probíhá tak, že se díváme na ikonu sv. Trojice a k tomu otec Jan Týmal pouštěl hudbu. Vlastně zpěv mnichů ze svaté hory Athos. No a nějakých deset, patnáct minut se člověk takhle dívá na tu ikonu. A potom debatujeme o tom.*

Vedla **rozhovory s terapeutem** o jejích prožitcích před ikonou, o jejím životě. *Otec se ptal, co jsem cítila, jaký jsem měla myšlenky, dojmy. To debatování mi moc pomáhalo si vlastně zaprvé ujasnit nějaké mé pocity a myšlenky v té ikonoterapii a zadruhé vůbec se nějak začít orientovat v životě. Vlastně jak žít, no. Připadá mi, že*

Zuzana hledala lidskou oporu v terapeutickém vztahu, kterou velmi potřebovala. Prostor pro sebereflexi, pozornost a přijetí od terapeuta byli zřejmě důležité.

Ptala jsem se Zuzany, jak na ní terapie působila. *Já jsem bohužel propadala takovým, takovým různým pocitům a představám. ... Takže jsem snila že, že budu na tý ikonoterapii něco strašně cítit, jo? A to se nestalo vlastně. To nebylo. Aspoň ne ze začátku. A vlastně nic jsem necítila. Ale to já jsem nevěděla, že je dobře, nic necítit. Já jsem prostě měla pořád představu, že musím něco cítit. Pořád vlastně, jo?* Zuzana čekala, že zažije hluboké niterné prožitky, nebo výrazné pocity při terapii, a toto její očekávání se nenaplnilo. **Cítila se proto zmatená.** Na terapii chodila dál a zabývala se tedy namísto očekávaných pocitů pouze tím, k čemu došla v terapeutickém rozhovoru.

Zuzana se v době **po křtu rozešla s mužem**, se kterým byla nějakou dobu ve vztahu. Toto bylo jedno z významných témat, se kterými v ikonoterapii hledala pomoc. *A mně hodně ta ikonoterapie držela, protože mně se nechtělo potom žít, po tom rozchodu. Já jsem prostě zase se někam propadla, a navíc ... to bylo těsně po křtu, kdy jsme se rozešli. A je nutno říct, že prostě žádným jakoby pravým křesťanským životem jsem po tom křtu nedokázala žít.*

Dávala si za vinu také to, že její přítel pil. Domnívala se, že to bylo kvůli tomu, že ho kritizovala. Jednou se jejímu příteli udělalo z alkoholu velice špatně, *...protože byl v komatu úplně skoro. A bral ještě léky k tomu, jsem viděla, že bral. Tak jsem zavolala vlastně nejdřív záchranku, pak policii a tím vlastně náš vztah prakticky skončil.* Po skončení tohoto vztahu **cítila** Zuzana **prázdnost**, a ikonoterapie jí v té době dle jejích slov hodně pomáhala. *Otec Jan Týmal jednou řek, že je dobře, že chodím na tu ikonoterapii, no. Ale pořád to bylo o tom, že jsem předpokládala, že něco budu cítit a nic jsem necítila.*

Poté od někoho dostala nabídku jet do monastýru (pravoslavného kláštera) v Srbsku. A zároveň s tím dostala také nabídku učit angličtinu jako učitelka ve škole v Čechách. **Rozhodování mezi těmito dvěma cestami** pro Zuzanu bylo velmi těžké. *Nějak mi nešlo překonat nějaký pocity negativní, který jsem měla vůči té škole. Prostě nějak jsem měla ... Jakoby se ve mně zatemnilo něco, když jsem se rozhodla pro to. Prostě nešlo tam tou cestou jít. Nešlo to jít ... Tak jsem se jim omluvila ve škole, že nejsem toho schopná. Nakonec si Zuzana vybrala, že odjede do Srbska.*

Tam Zuzana dostala **radu od jedné mnišky**, že po čtrnácti dnech v monastýru pozná, zda se hodí pro mnišský život. Toužila ale zůstat tři měsíce a od představené kláštera k tomu získala souhlas. Později se domnívala, že toto **rozhodnutí** bylo chybné. *No. A těch čtrnáct dnů bylo vopravdu jak v ráji, ale potom se to zase zkalilo, kvůli mým hříchům samozřejmě a nastal takovej strašnej duchovní boj, že jsem vlastně duchovně onemocněla. Duševně onemocněla. I duchovně samozřejmě. Byl to tak velký zápas prostě, že ... S myšlenkami hlavně, že jsem se v tom neorientovala. A vrátila jsme se teda nejdřív na tři měsíce zpátky, že si odpočinu. A vrátím se do monastýru v Srbsku. Což se stalo.*

Zuzana se do srbského monastýru po tříměsíčním odpočinku v Čechách vrátila. Tam se však nakonec domluvila s matkou představenou, že by chtěla žít v jednom **monastýru na Moravě**. Odjela tedy ze Srbska na Moravu. V moravském monastýru jí bylo zpočátku dobře, říká, že v něm cítila lásku. Ale postupně se její psychický stav výrazně zhoršil. *Jenomže pak se to zase zvrtilo. Měla jsem psychický problémy už vážný*

v tom monastýru. Tak, že jsem nemohla ani otevřít dveře do místnosti, protože jsem mys... Jako by tam byla stěna prostě, jo? Už byly bludy, prostě. ... Byly bludy a myslela jsem si, že jsou mí bližní nepřátelé. To, to je psychóza prostě.

V monastýru se dostala do konfliktu s jednou z mnišek. Ta se jí snažila přesvědčit, že se pro mnišský život nehodí, a že by měla zkusit manželství. Zuzana z monastýru odešla a začala **znovu navštěvovat ikonoterapii**. Její prožitky z terapie se ale nyní od těch dřívějších lišily. *A tentokrát jsem ale něco cítila. Tentokrát to bylo jiné. Nevím proč, ale já jsem ... Jako bych cítila opravdu Boží ruku, nebo nějaký léčení při tom mého nitra, který bylo opravdu dost rozhozené.*

Začala se v té době **seznamovat s muži** a také hledala v terapii odpovědi na své různé otázky. *A já jsem ty odpovědi dostávala. Ale naposled jsem dostala jednu odpověď, když jsem měla vztah s tím Bedřichem. Tak jsem pořád nevěděla pořádně, jestli s ním být, nebo ne. Já jsem dost trpěla nejistotama. Takže ty ikonoterapie mi pomáhaly v tom se v něčem ujišťovat.*

Zuzana vypráví, že měla myšlenku na to, že s Bedřichem je mezi nimi duchovní pouto. A že by spolu měli žít v čistotě. To znamená ve vztahu spíše platonického či přátelského rázu, bez tělesné roviny. *Pak jsem to říkala otci Janu Týmalovi na ikonoterapii. A já už nevím, co on na to říkal, jestli něco říkal vůbec. A vlastně s tím jsme se rozešli. A pak vlastně došlo k tomu, že jsme měli zasnuby s Bedřichem. Z vyprávění Zuzany vyplývá, že se radila zároveň i s dalšími pravoslavnými duchovními o své touze žít s Bedřichem v čistotě. Ti jí poradili, že zasnuby by měly být jejich zkouškou před svatbou.*

A ... takže, tam taky lidé když jsou zasnoubeni, tak by se neměli fyzicky stýkat. Takže vlastně takhle jsme byli zasnoubeni s požehnáním žít v čistotě. Ale byly problémy. Bedřich velmi žárlil, a tak prostě byly velké problémy. Bylo to opravdu hodně špatný.

Potíže ve vztahu řešili s jedním z duchovních, a zdá se, že Zuzana i jemu připisuje podíl na tom, že **se s Bedřichem nakonec rozešli**. Po celou dobu tohoto vztahu Zuzana trpěla silnými pocity nejistoty.

Poté, co se se svým snoubencem rozešla, říká, že na ikonoterapii trochu zanevřela, a v období po rozchodu **terapii přestala navštěvovat**. *... jsem cítila tuhle informaci, že jako máme žít spolu v čistotě. A vlastně ono to nevyšlo. A já jsem pořád ale trpěla strašným nejistotama. I když jsme byli vlastně zasnoubení, tak já jsem pořád chodila k otci Janu Týmalovi, a říkala jsem, jestli vlastně je to správný. Jestli máme být spolu. A on mi pořád ujišťoval: „Ano, já si myslím, že byste měli být spolu...“ Zuzana říká, že s Bedřichem zažívali velké problémy. A... a vlastně já jsem trošku zanevřela na tu ikonoterapii, protože jsem si říkala, jestli jsem to správně cítila. Jestli mě otec správně navedl, jo? I když myslím, že on mně moc nena... nenaváděl, jo?*

Po rozchodu s Bedřichem se psychický stav Zuzany zhoršil, vyhledala **léčbu** a nakonec se rozhodla, že bude **žít na faře** v jedné farnosti, s rodinou tamního pravoslavného kněze. Slouží se zde mnoho bohoslužeb, i večerní modlitby. Zuzana se ve farnosti dosti angažuje, přestala trpět silnými pocity nejistoty a je se svým životem **spokojená**. *Jsem spokojená, kde jsem a nechci odcházet. Což je u mě, což je u mě ... je dost překvapující. V rozhodnutí žít na faře byla dříve podpořena i v rámci*

ikonoterapie. *Je to něco novýho. A mně samozřejmě otec Jan Týmal taky doporučil, abych šla sem bydlet. Že ho to taky napadlo, jo? Takže to byla jakoby z dvou ... z dvou stran to šlo, podle rozhodnutí. A já se cítím tady velmi dobře. Přijdu si stabilizovaná. Mám i dobré léky na tu psychiku. A prostě mám pocit, že už jako nechci odejít nikam, jo? Že bych takhle chtěla setrvat do konce života.*

Nyní se na terapii Zuzana dívá již jinak, než po rozchodu s Bedřichem. Pokud by pro ní byla ikonoterapie místně dostupnější, pravděpodobně by na ní chodila dál. Změnila by ale svůj **postoj k terapii**. *Ale asi bych byla vopatrnější v nějakých, v nějakých ... zásadních ... V zásadních rozhodnutích bych byla asi opatrnější. Nenechala se tak jakoby vláčet téma pocítama, jo? To si myslím, že není, nepatří do duchovního života.*

Je si vědoma toho, že ve svých stavech nejistoty **hledala oporu v terapeutovi**. *A já jsem jí ne vždycky dostávala. A byla jsem na něho velmi závislá. Vlastně on si uvědomoval, že jsem velmi závislá na něm vlastně, jo? A na jeho, na jeho slovu, na tom, co mi řekne. A on vlastně se snažil mě naučit, abych více důvěřovala Kristu. Abych našla spíš odpovědi jakoby od Něho. O své ikonoterapii hovořila i s dalším knězem, ke kterému má důvěru. Řekl jí svůj názor, že Zuzana snadno uvěří nějaké myšlence. On, na místě terapeuta, by podle svých slov toto více korigoval.*

Zuzana o sobě hovoří jako o psychicky nemocném člověku, který je labilní a bojuje s nejistotou. *A vlastně ty nejistoty jsou hrozně velké a ta ikonoterapie mi pomáhala vlastně se vlastně ujistit. Mít nějaký, nějaký aspoň trošičku jistoty v něčem, jo? V tom povídání s otcem Týmalem, v tom ujas..., i v tom umění vlastně ... poslouchat své, poslouchat nějaká, nějaké myšlenky ... myšlenky, vnímat nějaké i pocity. Jako myslím střízlivě, jo? A že vlastně mně ta ikonoterapie, jak říkám, pomáhala z těch nejistot. Ty byly vopravdu moc velký ...*

Myslím, že Zuzana skrze ikonoterapii začala lépe poznávat sebe samu a orientovat se ve svém vnitřním světě. Ikonoterapie byla také plně v souladu s její spiritualitou, kterou má Zuzana na svém žebříčku hodnot postavenou velmi vysoko.

Hlavní témata rozhovoru:

Stěžejním tématem rozhovoru se Zuzanou byl vývoj její víry a spirituality. V mládí byla ateistkou. Necítila se dobře po duševní stránce. Začala cestovat a hledat pravdu, lásku a Boha. Začala se modlit na základě katolického katechismu a uvěřila v Krista. V římskokatolickém kostele se necítila dobře, tak začala dojíždět do nejbližšího pravoslavného chrámu. Po čase se nechala v pravoslavné církvi pokřtít. Využila nabídky a vydala se do pravoslavného monastýru v Srbsku, kde chtěla zjistit, zda se hodí pro mnišský život. Několik měsíců tam žila, poté žila krátce v monastýru na Moravě, ale její duševní zdraví jí neumožňovalo v mnišském způsobu života pokračovat. Nakonec našla domov na faře v rodině pravoslavného kněze, kde se aktivně podílí na bohoslužebném životě farnosti.

Téma víry zde souvisí s tématem duševního zdraví, jelikož duševní potíže Zuzanu nasměrovaly právě k hledání víry. Zuzana navštěvovala nejdříve klasickou psychoterapii, kterou později vyměnila za ikonoterapii. Jejím cílem bylo vyznat se v sobě, a zjistit, jak má žít. Při pobytu v zahraničních monastýrech se její potíže staly hlubšími, pozorovala i příznaky psychózy, takže opakovaně vyhledala pomoc v psychiatrické léčebně.

Pokud Zuzana hovořila o svých vztazích, šlo převážně o vztahy s muži. Jako první zmiňuje vztah s přítelem závislým na alkoholu, který se rozpadl krátce po jejím křtu. Poté váhala, zda se vydat na mnišskou cestu, nebo vstoupit do manželství. Zasnoubila se s Bedřichem, avšak toužila s ním žít v čistotě, tj. na základě duchovního pouta, bez fyzického soužití. Vztah nevydržel a snoubenci se rozešli. I tyto vztahy, a jejich ukončení, byly zdroji Zuzaniných psychických potíží a prázdnoty.

Zuzana hovořila i o tom, jak prožívala ikonoterapii a co pro ní znamenala. Chtěla s její pomocí zjistit, jak má žít, co si myslet, co dělat. Toužila zbavit se vnitřní nejistoty. Rozhovory jí pomohly ujasnit si myšlenky a pocity, a začít se postupně orientovat v životě. Zuzanu mátl, že při ikonoterapii necítí nějaké výrazné a zvláštní pocity, které očekávala. Po rozpadu vztahu jí terapie pomáhala překonat vnitřní pocit prázdnoty. Po návratu z monastýru zažívala před ikonou v nitru pocit léčení. Zároveň se snažila vyrovnat se se svou nejistotou, jak se rozhodovat, a skrze terapii se snažila nalézt správné rozhodnutí, jak pokračovat ve svém životě. Zuzana říkala, že jí terapeut nenaváděl, jakou cestou se v životě vydat. I když to od něj žádala. Pochopila jsem to tak, že terapeut jí pouze podporoval, aby se pokusila vytrvat, pokud již na nějaké cestě byla. Snoubenci se rozešli a Zuzana byla i v terapii podpořena k životu na faře, kde žije doposud. Terapii navštěvovat přestala. Pokud by jí byla místně dostupnější, docházela by na ní dál. Změnila by ale svůj přístup. Méně by se řídila pocity. Uvědomila si, že byla dosti závislá na terapeutovi a hledala v něm oporu. Ten se jí ale pokoušel vést k tomu, aby více důvěřovala Bohu a jeho vedení.

4.4 Kazuistika č. 4 - Andrea

Andrea byla ze všech respondentů ve svém vyprávění nejstručnější. V mládí se vyučila, a vzpomíná, že se tenkrát věnovala i mnoha koníčkům, například sportu nebo hudbě. Nyní je ve středním věku, je jí 48 let. Žije sama v jednopokojovém bytě a je v invalidním důchodu. Trpí závažným nevléčitelným chronickým **onemocněním**. Potýká se také s finančními problémy v podobě nesplacitelných dluhů, a mnoha dalšími zdravotními i sociálními obtížemi, například se špatným vztahem s vlastními potomky a dalšími členy rodiny.

Její zdraví bylo jedním z hlavních důvodů, proč se na ikonoterapii vydala. Jako další důvod k rozhovoru s terapeutem Andrea uvedla, že její dospělý **syn má problémy** s nadužíváním alkoholu. *A nehledě k tomu, že jsem se chtěla pana, pana Týmala teda zeptat na to, jak ... Co mám dělat se synem, který nehorázně chlastá. No, snažím se ho na to připravit, že by se s nim mohl setkat, ale syn prostě tvrdošíjně odmítá. Jo, takže bohužel. Prostě ho mam nechat bejt, tak jak je. On se... Buďto na to přijde sám, nebo ne.*

Andrea se nakonec **s ikonoterapií setkala jen jednou**. Přesto rozhovor s ní považuji za důležitý, protože na jejím případě je možné si uvědomit, že ikonoterapie nemusí vždy na člověka působit pouze příjemně.

Andrea hledala v první řadě pro sebe pomoc při zvládnutí deprese, která je spojena s jejími dalšími onemocněními. *Před tou ikonoterapií jsem měla dost těžký deprese. Dost těžký deprese. A šla jsem na ní, protože se říkalo, nebo jsem slyšela, že to docela i pomáhá. Jenomže, pan kněz teda zjistil, když mi něco pustil, tak já jsem se naježila jak dikobraz. Takže to po deseti sekundách musel vypnout, nebo bych tam sebou praskla. A zjistil, že jsem se zabývala čarodějnictvím. A je to pravda.*

Přestože se Andrea věnovala okultním praktikám, její **vztah ke křesťanství** je pozitivní. Přiznává, že kombinuje svůj způsob víry (římskokatolické křesťanství) s prací s kyvadlem a s dalšími psychotronickými postupy. Do kostela ve svém městě chodí ráda a aktivně se účastní života farnosti, dokonce zde hraje na varhany. Avšak poslech **mnišských zpěvů** z Athosu používaných během ikonoterapie, (které jsou vlastně modlitbou), ji podle jejích slov hluboce **negativně zasáhl**, byl pro ni nepříjemný, vydržela naslouchat jen malou chvilku. Celkové **setkání s terapeutem** však hodnotí jako velice **příjemné**, a to i přes své potíže a **nevolnost**, kterou během terapie krátce zažila.

Vyptávala jsem se na její prožitek během posezení před ikonou. *Jak to probíhalo. No pustil mi, pustil mi nějaký cédéčko se zpěvama. Teda jako po muzikantský stránce můžu říct, že to bylo krásný. To bylo nádherný. Opravdu. Ale co to se mnou udělalo, to ... Jak říkám, po deseti sekundách jsem řekla: vypněte to, protože já sebou praštim.* Andrea měla po krátké chvíli silné fyzické příznaky a požádala o přerušení hudebního doprovodu. *Napětí, vyloženě jsem se orosila, úplně zpocená. Udělalo se mi špatně, srdíčko mi mlátilo. Tak jsem mu řekla, ať to vypne a ... A protože ... Jak říkám, rozcházela jsem to ještě tak dobrý tři dny.*

V hodnocení přínosu setkání s ikonoterapií připouští uvědomění určitých hranic při svém působení na druhé lidi. *Hmm. Že se nemám motat do věcí, do kterých mi nic není. To znamená čarodějnictví a tak dále. Nemám používat kyvadlo, jako že jsem ho hodně používala. Nemám prostě se snažit myšlenkami o ..., jak bych to řekla, ... ovlivnit druhou osobu. Ani, ani vlastně hovorově, když se s ním budu bavit, tak ... Třeba když budu na někoho nalýhat. Zeptala jsem se, zda tím myslí manipulaci s druhými lidmi. Andrea souhlasila. Manipulovat s druhýma lidma. To jako vůbec. Takže jsem s tím tak nějak skončila. I když mi to občas ještě uklouzne teda.* Vypadá to, že se Andrea na základě terapeutického rozhovoru pokouší změnit způsob, jakým jedná s druhými lidmi.

O dalším kontaktu s ikonoterapií nepřemýšlí, jednak byl negativní prožitek opravdu silný a nepřitahují ji ani texty, které od terapeuta dostala. *... mám tady, pan Týmal mi vytiskl dvě čtení nějaký, pohádky nebo pověsti nebo ... já teďka přesně to nedokážu definovat.* (Myslím si, že šlo o některé příběhy poustních otců.) *Ale musím se upřímně přiznat, ještě jsem se do toho nepodívala. Protože když vidím ty desky, tak je mi z toho tak nějak divně. A bojím se vyloženě, že se mi z toho udělá znova špatně. Jo? ... Držím si od toho odstup. Mám to teda tady schovaný, vyloženě ... Vážím si toho, že mi to pan Týmal dal. Ale zatím, zatím jsem nedostala odvahu vyloženě se do toho podívat.*

Andrea na konci rozhovoru uvedla, že se nyní **přestala zabývat čarodějnictvím**, a cítí se subjektivně lépe. *Tak jako ty myšlenky a tak nějak se mi trošičku v tej hlavě malinko srovnávají.* Z vyjádření na konci rozhovoru se zdá, že zásadní byl pro ni náhled, že pochopila některé své omyly a nevhodné skutky. To by přála i jiným. *No ... Docela bych to přála každému člověku, aby se s tím tak nějak trošičku seznámil, protože v tom najde určitě spoustu věcí a ... Spoustu věcí třeba, který si myslí, že dělal dobře a přitom je dělal špatně.* Andrea v terapii získala **nový náhled** na svůj život.

Podle Andrey člověk nemusí mít strach, že jím bude na terapeutickém setkání někdo manipulovat, a to ani ve věcech víry. *Takže těm lidičkám bych to hrozně moc*

přála, i když já vim, že spousta lidí: „no nějaký kněz“ nebo tohleto že jo ... Ale myslím si, že tohleto není o tom, že by mi někdo tlouk do hlavy pána Boha. ... To je o tom prostě, aby ten člověk mi tak nějak sdělil, že některý věci dělám prostě špatně, aniž bych o tom věděla, a měla bych se nad tím zamyslet. Domnívám se, že Andreina sebereflexe se odvíjí od jejího silného fyzického prožitku během ikonoterapie, a také z rozhovoru s terapeutem, který jí pravděpodobně její prudkou negativní reakci dal do souvislosti s magií. Současně takovým způsobem, který ji neodradil, ale povzbudil její ochotu zkoumat, co by v životě mohla dělat jinak.

Hlavní témata rozhovoru:

Andrea chtěla v terapii hovořit o závislosti svého syna na alkoholu, jelikož syn sám na terapii přijít odmítal. Další potíží, kterou chtěla začít řešit, byly její těžké deprese související s jejím závažným zdravotním stavem.

V oblasti spirituality Andrea kombinovala křesťanskou víru s čarodějnictvím. Účastnila se života římskokatolické farnosti, ale zároveň pracovala s kyvadlem, a snažila se ovlivňovat myšlenkami druhé lidi.

Ikonoterapie, tedy samotné sezení před ikonou spojené s poslechem mnišských zpěvů, Andree způsobilo fyzickou nevolnost, při které cítila napětí, rozbušilo se jí srdce a zpotila se. Zajímavé je, že z hudebního hlediska Andrea zpěvy považuje za nádherné. Část terapie týkající se terapeutického rozhovoru hodnotí jako příjemnou. Rozhodla se přestat s manipulováním s lidmi. V přístupu terapeuta oceňovala, že je nemanipulativní ve věcech víry.

4.5 Kazuistika č. 5 - Štěpán

Poslední rozhovor jsem získala od Štěpána, středoškoláka ve věku čtyřiceti šesti let. Rozhodl se mi vyprávět jak o svém posledním setkání s ikonoterapií, tak i o cestě, po které se k ní v životě dostal.

Nejprve mluvil o svém **vztahu ke křesťanství**. *Jako malý dítě si pamatuju, že mi tatka vždycky o Vánocích vodil na hřbitov zapálit svíčky. Cestou domu mě vzal do kostela v té naší obci, a šli jsme tam, vždycky říkal, se podívat na jesličky. Ty se malému chlapci líbily a hluboce na něj působily. Měl Vánoce spojené s Ježíškem, dárky, stromečkem. Štěpánův otec též sbíral betlémy. Ale to, že jsem šel do toho kostela, tak jsem vnímal, že je to něco víc, než stromeček nebo dárky. Který si to dítě myslí, že ten Ježíšek nosí. Ale viděl jsem tam někoho ukřižovaného a ptal jsem se toho táty. Otec Štěpánovi tenkrát vyprávěl Ježíšův příběh. Dotkl se i sv. Trojice, ale chlapci řekl, že je to složité na chápání, i když to k Vánocům nějak patří. Tak tam už jsem prostě poprvé jako malý děčko začal vnímat, že když se mluví o Ježíškovi, že to nebude jenom o dárkách pod stromečkem a o pohádkách a o vánoční romantice. Ale že tam je někde něco mnohem hlubšího.*

Štěpánův otec trpí **chorobným hromaděním věcí**. Žít v takovém prostředí bylo pro Štěpána a jeho matku těžké. Nemohl si zvát domů kamarády, cítil se izolovaný. Cítil se být připoutaný k domu, který byl nedokončený a plný věcí. Myslel si, že musí pomoci rodičům dům dokončit, což ale nebylo možné. Z domova se odstěhoval až těsně před třicátým rokem života. *Někde na mé cestě životem jsem slyšel v uvozovkách moudro, že syn jde ve šlépějích svého otce. Anebo že ty šlépěje svého otce nenávidíš.*

Tak mám pocit, že mám spíš to druhý postižení. ... Párkrát v životě se mi stalo, že jsem v životě to, co jsem měl, tak jsem se toho hromadně zbavil, a začínal jsem znova, jako od té plky. Za další svůj hendikep považuje Štěpán to, že v životě nepřečetl mnoho knih. Matka ho od četby odrazovala, protože mu čtení nešlo. Pravděpodobně trpěl dyslexií.

Dříve, než se odstěhoval, přivedl do rodného domu svou **první dívku**.... *Do který jsem se zamiloval a máma nám fandila, že to budeme my, co ten barák zase dodělaj, a asi sama po tom tak toužila, že to vkládala do nás. Samozřejmě, že se to nepovedlo. Vztah se rozpadl, a poté, co se partnerka z domu odstěhovala, porodila dítě. Vztahy byly narušené a Štěpán svou dceru v dětství nenavštěvoval, prý aby nedocházelo ke konfliktům. Namlouval jsem si, že bude lepší, až se poznáme, až ona pobere nějaký rozum. Myslí si, že mu tehdy chyběla síla, odvaha a vychování k tomu, aby situaci zvládl vyřešit jinak.*

Když se ve třiceti letech Štěpán osamostatnil, setkával se s přáteli, kteří se zajímali o různé **duchovní nauky** a pobízeli ho, aby se k nim přidal. Absolvoval tedy některé semináře a vnímal, že tyto metody fungují. Ale nechtěl je používat, protože v nich cítil manipulaci. Nechtěl ovlivňovat lidi, ctil jejich svobodu a zodpovědnost za jejich vlastní život. V té době se seznámil se svou ženou, se kterou je nyní bezmála 20 let.

I ona hledala duchovní směr, proto spolu navštívili několik ke křesťanství se hlásících církví. Štěpánovi zde začínaly některé věci dávat smysl, ale přes jiné se nedokázal přenést. Věřící mu připadali příjemní, ale pokud jejich komunitu nějakou dobu nenavštívil, měl pocit, že by se měl stydět. Štěpán vnímal, že po tom, co se odmlčel, lidé v církvi se k němu chovali výrazně přátelštěji, než v době, kdy na setkání docházel pravidelně. *A víc se mně snažili jakoby podepřít, nebo jakoby chytit a přesladce na mě jako mluvit. Toto chování v něm probouzelo pocit viny a bylo mu nepříjemné, protože v životě jsou období, kdy člověk chce být sám.*

Štěpánova žena později navrhla, že by mohli občas zajet do **pravoslavného chrámu**. Štěpánovi se zpočátku nelíbilo, že je to poměrně daleko, a že s dítětem pojedou v zimě autem. Ale nakonec se přidal. *A jel jsem tedy se svojí ženou do pravoslavného chrámu na liturgii, kterou sloužil otec Jan. A vzpomněl jsem si na dětství, kdy mamka mě vytáhla za vysvědčení v sedmé třídě na dovolenou, jenom my dva jsme jeli do Bulharska. A tam jsem měl ten zážitek, že jsme jednou tam šli taky kolem pravoslavného chrámu a cítil jsem tam tu atmosféru, co z toho chrámu šla. Ty zpěvy, hodně svíček, ty lidi.*

I nyní pravoslavný chrám Štěpána přitahoval a cítil v něm **klid**. Když do něj přijel po delší době znovu, cítil totéž. Od farníků cítil zájem, ale ne tlak. *Tam člověk vešel a oni třeba jenom mírně pootočili hlavu a jenom se uklonili prostě. Věděli, že tam jsem. Když jsme odcházeli, tak se zeptali, jak se máte. Tak šťastnou cestu. Prostě ty lidi měli zájem, ale nebyl to takovej ten ... Já se bojím říct takovej ten objímající. Necítil z jejich strany ani výčitky typu: „No to je na čase, že jste zase dorazili ...“ Pro Štěpána byl klíčový **pocit svobody**, kterou cítil ze strany farníků, i od kněze. *Protože on se chová úplně stejně. ... nikoho nepřesvědčuje, s nikým neargumentuje. ... On hodně řekne i tím, že nic neřekne. Že se třeba jenom zažulí. On to přijme, to s čím přicházím.**

To mu umožnilo zajímat se o křesťanství více do hloubky. Štěpán spolu s rodinou přijal za několik let **křest**. Vzpomíná, jak mu v dětství táta říkal, že toto rozhodnutí nechá na něm. Štěpán si byl vědom toho, že se křtem odebírá do boje, a po křtu to bude výzva. *Že tím to prostě nekončí. Ale že tím to začíná.* Jako příklad uvádí, že den před křtinami dostal horečku, ale druhý den byl zdravý. *Tak jsem to bral, že to, možná i to, byla nějaká zkouška. Jestli v ní obstojím.*

Štěpán je v době tohoto rozhovoru pokřtěný zhruba 7 let. Během těchto let hledal sám sebe. *... protože pravoslavná Církev není jenom to světlo, to teplo a ta vůně toho chrámu, ale je to i ... i boj sám se sebou, s pokušeními. Boj s postním obdobím. Boj s tím, že vím, nebo tak tuším, co by bylo asi tak správný, ale dělám tohle či ono. ...* Během těch let **hledal, jak fungovat** v roli táty, manžela, hlavy rodiny, v roli živitele. Říká, že měl z vícero důvodů snížené sebevědomí. A také problémy v manželství.

Poprvé se s **ikonoterapií** setkal již dříve, před křtem, společně s manželkou. *Postupovalo to tak, že otec Jan pustil nějakou duchovní hudbu, aby došlo k takovému nějakému asi ponoření, jsem to tak vnímal, ponoření se do nějakých duchovních vln nebo něčeho takového. Ale myslím si, že jsem tam tenkrát, nechci mluvit za svojí ženu, nebyl zcela úplně ze správného důvodu.* Na setkání s manželkou hovořili o svých problémech, ale nedotkli se ničeho hlubšího. Ikonoterapie tenkrát Štěpánovi z jeho pohledu nic nepřinesla, pouze *... takovej nějaký pocit, že se k tomu musím vrátit. Že mi to připadlo, jako kdybych přišel na lyžařskou sjezdovku, prostě v plavkách a s ručníkem. ... neměl jsem tam co dělat.* Po prvním sezení měl zásadní pocit určité nepřipravenosti, nevybavenosti. Současně ale i touhu zkusit to po nějaké době znovu.

K terapii se tedy vrátil nedávno, zhruba po 8 až 10 letech od prvního setkání. Potřeboval si promluvit, cítil v sobě neuspořádanost. Proto vyhledal terapeuta, který je pro něj i knězem (zpovědníkem), a požádal ho o duchovní rozhovor. Je člověkem, kterému Štěpán důvěřuje, kterého si váží a má ho rád. Mimo jiné i proto, že ho nepřesvědčuje, ale naslouchá.

V rámci tohoto rozhovoru chtěl Štěpán mluvit o zaměstnání a o obchodní nabídce, o kterou se zajímal. Chtěl znát názor svého duchovního. Seděli spolu **před ikonou** sv. Trojice. Štěpán kladl otázky, hledal odpovědi, přemýšlel. Pak se zeptal otce Jana, zda mohou toto setkání pojmenovat jako **ikonoterapii**. *Protože on mi vlastně, ono se to spustilo, ta ikonoterapie. Ted' si vzpomínám. Ve chvíli, kdy on mně na to řekl: ...Jak byste si na to odpověděl?* Náhle se rozhovor proměnil. A v tu chvíli jsem cítil, jak se to prostě jako spouští ... Vypráví, že vnímal v tu chvíli terapeuta jako prostředníka, a cítil shůry přicházející sílu.

Prožitek popisuje takto: *Tady vidím tyhle ikony úplně stejně, že to nějakým způsobem na mě působí skutečně energeticky. Že to na mě ... Nevnímal jsem jenom sebe nebo nějaký svůj vnitřní svět nebo svoje myšlenky a pocity. Ale vnímal jsem jako záplavu energie, která přicházela přes, z tý, nebo vod tý ikony. A mezi ikonou a mnou seděl otec Jan. Otce Jana Štěpán vnímal v této roli podobně, jako při tajně pokání. Akorát mám ten pocit, že u tý zpovědi je to zakončený tím, tou jeho modlitbou nebo tím jeho rozhrěšením. Štěpán říká, že **ikonoterapie a zpověď** na něj působí v mnohém úplně stejně. ... nebo energicky je to úplně, úplně stejnej zážitek. Možná, že byl ještě, možná, že jsem ho vnímal ještě silněji, než u tý zpovědi.* Rozdíl vidí v tom, že ke zpovědi přistupuje s pokorou, jeho duše jakoby klečí. U ikonoterapie nalézá obdobu

rozhřešení také, i když je původně neočekával. ... *Já jsem to tak vnímal. Tou záplavou tý energie, a toho klidu, kterej člověk najednou najde.*

Štěpán chtěl této situace využít a v rámci ikonoterapie se podívat i na sebe samého, a tak od úvah o projektu přešel k přemýšlení nad svým životem. Jeho součástí je práce, žena, děti. Také navštěvuje chrám a získává inspiraci z kázání. Cítí potřebu něco ve svém životě **změnit**. Když chce potom Štěpán nějakou změnu uvést do praxe, dělá chyby. To ho deprimuje. V rámci ikonoterapie našel důležitou životní otázku. Touží do svého života **vnést řád**, aby zbytečně nemrhal energií. V **životě by si chtěl uklidit** jako ve skříni. *Všechno vyhážu z té skříně. Ted' se nadechnu a řeknu si „ted' to tam poskládám do toho řádu“. Jenomže já nevím, jak ten řád má vypadat.* Přemítá nad různými možnostmi a cítí se bezradný. Vnímá i další rušivé vjemy a nakonec začne i pochybovat o samotné skříni, zda by tam neměla být jiná a jinde. *Takže jsem ve fázi, kdy ty hadry zůstávaj na zemi a je to ještě mnohem horší, než to bylo před tím. A takhle to mam, takhle. Tohle je velkej životní problém prostě, tohle podobenství jakoby.* Cítí, že potřebuje změnu, následuje ji, ale ještě není zjevné, kam život nasměrovat. Jakoby věděl jen, že takto dál už nemá jít.

Také hledá, **jak se má v životě rozhodovat**. Jak například pozná, zda je pro něj účast v projektu dobrá. Člověk dostává podle pravoslavné tradice při křtu svého patrona, po kterém se jmenuje, a také dostává svého anděla, který mu může pomáhat a dávat rady. Ptá se otce Jana, jak má rozpoznat hlas anděla. *A on mi na to řek: „No, ještě před nedávnem jsem se s tímhletem taky zaobíral, už se nezaobírám.“ Tak to byla druhá věta, kterou tam řek, a zase dlouho nic.*

Štěpán pokračuje v přemítání. Myslí si, že by jako křesťan měl žít křesťansky. Více se **modlit**. Odřikává desítky modliteb v práci, i v autě. Ale poté se stane, že se třeba rozčílí při řízení, nebo řekne hrubé slovo, aby potěšil kolegu z Maďarska. *A von mi otec řekne, třetí věta: „Co takhle se naučit maďarsky dobrý den a říct mu jenom to?“* Pochybuje, zda se tedy nemodlí příliš povrchně. Ale je povzbuzen k vytrvalosti. Pokud se bude ale více snažit v **duchovní rovině**, je zde stále ta **fyzická**, kdy má povinnosti vůči rodině.

Během rozhovoru si vzpomněl na vtip, kdy pán při povodni opakovaně odmítá pomoc lidí s tím, že ho zachrání Bůh. A v nebi potom, po smrti, Pánu Bohu vyčítá, že ho nezachránil. Ten mu ale říká: „Kdo myslíš, že Ti ty lidi posílá?“ Štěpán vtip uvádí jako vysvětlení toho, jak spolu souvisí **duchovní a praktická oblast života**. A připomínku toho, jak má člověk poznat hlas dobra a jak se má v praktických věcech rozhodovat. ... *a ted' mi teda řekněte, znova se vracím k tomu, jak je pro mě důležitý rozpoznat anděla od našeptávače.* Našeptávačem Štěpán míní démona a jím inspirované myšlenky. Chápe, jak se má chovat v duchovním životě jako křesťan, ale jak se má **rozhodovat v praktickém životě**? Otec Jan mu odpověděl, že tou duchovní cestou je důležité jít a o zbytek si nemáme dělat starosti. *Protože když jdeme po ní, tak Pán Bůh má vždycky plán, vždycky nám podle toho, co nám má poslat, tolik, kolik nám toho má poslat, tak nám dává.* Toto je i pointa, na kterou chtěl Štěpán poukázat vyprávěním výše zmíněného vtipu. Štěpán kdysi v kázání jednoho kněze slyšel, že není tak důležité plodit děti, jako spasit duši. Říká, že skrze tu vzpomínku dostal odpověď na svou otázku, a nepřikládá již přehnaný význam praktické stránce života.

Po deseti letech čekání na ikonoterapii se dočkal důležité odpovědi v tom, ... *že skutečně ty (když) žiješ tím duchovním životem, tak ti Pán Bůh přináší ty ... Nemusíš se*

starat. Když byl malý, rozhodoval se na základě svých pocitů. Štěpán si myslí, že jde o jediný správný přístup k rozhodování v životě. Ovšem pouze za jedné podmínky. *Musíš se na ty pocity ptát v rozpoložení, kdy jsi napojená k Pánu Bohu. (K čemuž) v tý ikonoterapii dojde.*

Štěpán tedy našel svou odpověď na to, **jak se rozhodovat**. Říká, že nejdůležitější je pro něj „tady a teď“, a nemít starosti, co bude zítra. *Tak je pro mě důležitý se odevzat tomu Pánu Bohu. Prostě napojit se, napojit se k Němu.* K Bohu se chce přiblížit buďto modlitbou, nebo jiným svým zažitým mechanismem. ... *Ale ty nežádáš odpověď ve slova smyslu, že to přečteš z rozlitého kafe, nebo když někdo něco našeptá do ucha prostě. Ty to řešíš tady vnitřně, jaké z toho máš tady a teď pocit. Co ... v týhle chvíli pro to můžeš udělat. Abys ... z toho měla ten dobřej pocit.*

V průběhu vyprávění o ikonoterapii si Štěpán ukazoval na srdce. Vysvětlil to s odkazem na své **vjemy při ikonoterapii**: ... *cítil jsem ten příliv té energie, od té ikony, zezhora, shůry, v takovém trychtýři, až úplně takhle dovnitř prostě. Do toho svého těla prostě.* Jeho pocity tedy nesouvisí se svědomím, které je podle něj založené na výchově a hodnotách. Nesouvisí s frázemi „o srdci“. Ani tento pocit nevychází z jeho srdce. *Ale to je něco, co vnímáš jakoby shůry, jestli je to dobře nebo špatně.* Vyšle v modlitbě otázku k Pánu Bohu, a ten pocit na něj jakoby dopadá shůry. Vnímá jej jako skutečný, přicházející zvnějšku. *Já to cítím, jak to na mě dopadá. Ani nemám pocit, že to cítím uvnitř. Možná že jo, že to na mě dopadne, a že mě to rozehrěje. Cítím, že to přichází shůry, a hrěje to, jak když se napiješ teplého čaje. To tě to prohřeje a máš z toho ten pocit.*

Štěpánovi se jednou podařilo zachránit cizí dítě, když vypadlo z kočárku na eskalátoru poté, co jeho matka klopýtla. *Musíš si připustit, že ... že bys to bez Pána Boha nedal. Protože moje chytání bylo v takových podmínkách, kdy bylo prakticky nemožný ho uchopit. Protože obě dvě ruce plný, nepustíš to, prostě jo.* Štěpán cítil vděčnost Pánu Bohu, že mu dítě pomohl chytit. Měl velký strach, že se to nepodaří. Na tento zážitek vzpomíná pro podobnost prožitku s tím v ikonoterapii. *To ... byla strašná situace. A taky prostě potom cítíš takový jakoby opojení. Ale ne ze mě, že seš vítěz, ale shůry prostě takový opojení. Který ti vleje slzy do očí, prostě.*

Vrací se k výše zmíněnému kázání o tom, že ... *naší povinností je spasit duši. Tak to kázání bylo celý na téma „jak dojít dobře k cíli“.* Že mapy máme, akorát že je nevyužíváme. Lidé prý často využívají intuici, která je ale zavede často jinam, než chtěli. Člověk si ale nechce přiznat, že zabloudil. *Ve finále dojde někam úplně jinam a tam si sedne, rozbalí si ten chleba a ... Vůbec ani neřekne, z nějaký té ješitnosti ... ehm, asi jsme zabloudili nebo ... Ale řekne, hele, došli jsme sice sem, ale tady je to mnohem hezčí. Tak to je **intuice**.* Je pro něj důležité odlišit zdroje, na jejichž základu se rozhodujeme. Intuici nedůvěřuje.

... *pro mě je důležitý najít v sobě ten mechanismus toho, když něčemu naslouchám a něco ke mně přichází, tak rozpoznat dobrý od zlého. Nebo anděla od našeptávače.* Podle učení otců je tzv. „našeptávačům“ (démonům) nepříjemná modlitba i znamení kříže. Štěpán věří v jejich ochrannou sílu. Když se upřímně pomodlí, přežehná, napojí se tím (obrací se k Bohu) a hledá odpověď. Tu na sebe nechá dopadat a bude jednat podle toho, z čeho má dobrý pocit. *Třeba dobřej pocit je, že ti řekne ten dobřej pocit „hele, to teď neřeš“, ale musíš nějaký dobřej pocit na tom najít.* Člověk nemá lpět na tom, že musí dostat nějakou odpověď. Pokud takto žije, nemusí

se starat o to, co přinese zítřejší den. Toto je pro něj **hlavním poznáním**, které si odnesl z poslední ikonoterapie.

Ikony v chrámu na něj působí podobně nedirektivně, jako kněz nebo tamní komunita farníků. Štěpán z nich má dojem, že ho chápou a přijímají. ***Ikona, nebo ikonoterapie, na mě působí zvláštním způsobem. Vnímá ji jako něco, co spojuje světy. ... tak jako když se někdo bude snažit vysvětlit rozdíl mezi dvojrozměrným a trojrozměrným vnímáním prostoru, tak jako ta ikona na mě působí, jako kdyby ona se snažila (člověka) připravit, když ... je věřící, ... že existuje ještě další rozměr bytí. Než, ... než kterež je schopen chápat.*** Ikona na Štěpána působí tak, že si rovná myšlenky, přestává si cokoli nalhávat a ospravedlňovat se. *Cítím potřebu odpuštění a cítím potřebu být někde, k něčemu patřit, ... co mu bude dávat větší, nějaký hlubší význam.*

Když jde Štěpán do chrámu, jde tam výhradně sám se sebou, aby se **setkal s Bohem**. Je pro něj důležité mít svůj osobní prostor. I když je chrám plný farníků, cítí se zde svobodný. *Že se tam nikdo o mě úzkostlivě nestará z těch lidí, který tam jsou. A že teprve po ukončení liturgie nebo večerních modliteb, tak poté se dokážeme jako komunita potkat. Vyměnit si myšlenky, podiskutovat, posedět, vypít si čaj.*

V prostředí chrámu je pro Štěpána také snazší promýšlet svá životní rozhodnutí. Při rozhodování mu pomáhá modlitba, svaté tajiny i ikony. Položí si otázku a popisuje, jak na ni hledá odpověď. *...pokud jsem teda duchovně otevřenější, napojenější, tak jenom pozoruju a nechám na sebe působit a zeptám se, z čeho mám lepší pocit. Nikoli, co považuju, že je správné. Ale z čeho mám lepší pocit. A dostaví se nějaký opojení. Příkladem: bude to za a), nebo bude za b), anebo mám počkat, až ještě přijde nějaké c). A nebo zjistím, že na tuhle otázku odpověď už znát nepotřebuju.*

Štěpán mi ještě říká, že ať se již nachází v chrámu, nebo je přítomen na ikonoterapii, *...tak má silnej pocit nenalhávat si a neubližovat si. Nestarat se. A v tom Štěpán nalézá pokoj.*

Hlavní témata rozhovoru:

Vztah ke křesťanství získal Štěpán jako malý chlapec, jelikož ho otec vedl k lásce k betlémům, bral ho na hřbitov, a také o Vánocích do kostela. Pokřtěný nebyl, bylo mu řečeno, ať se k tomuto kroku případně rozhodne v dospělosti sám. Když dospěl, začal se zajímat o rozličné duchovní nauky a vzdělávat se v nich. Absolvoval různé semináře. V běžném životě je ale nepoužíval, protože mu mnohé techniky přišli manipulativní. S manželkou později hledali zázemí mezi křesťanskými církvemi, později začali chodit do pravoslavného chrámu. Tam se Štěpán cítil svobodně. Byl pokřtěn a začal se svým snažením žít pravoslavným životem. Ten popisuje jako duchovní zápas, ve kterém se setkává s pokušeními, bojuje s postními obdobími a hledá správné rozhodování v životě.

Své první setkání s ikonoterapií popisuje jako ponoření se do duchovních vln. Dále ho popsal tak, že na setkání nebyl ze správného důvodu a nebyl na ně připraven. Rozhodl se pouze, že by se k ikonoterapii chtěl někdy v budoucnosti vrátit. Při dalším setkání po letech, kdy si chtěl pouze promluvit se svým knězem o pracovních záležitostech, ucítil potřebu vrátit se k ikonoterapii. Seděli totiž před ikonou, a Štěpán vnímal duchovní energie, které popisuje jako shůry přicházející sílu. Prožitek před ikonou přirovnával k tajině svaté zpovědi.

Situace využil, aby se takto mohl zamyslet nad svým životem, nad potřebou změny, řádu. Hledal nástroj, jak se má v životě rozhodovat, v souladu se svou vírou. Zjistil, že když se snaží žít v souladu s Boží vůlí, když je na duchovní cestě, nemusí si dělat starosti o praktické záležitosti. Jeho zjištění bych popsala jako důvěru v Boží prozřetelnost. Hledá Boží blízkost v běžném životě skrze modlitbu a snaží se hledat Jeho vůli. Energii vycházející z ikon vnímá jako sestupující shůry, jako něco, co ho zahřeje a ubezpečí. Věří, že v rozpoznání dobrých a zlých myšlenek mu pomůže Boží blízkost, modlitba a znamení kříže. Potom se nemusí obávat, co přinese zítřejší den. Naproti tomu intuici nepovažuje za dobrý nástroj k rozhodování na cestě životem.

Z ikony vnímá chápání a přijetí, a jakoby mu sdělovala, že existuje ještě další rozměr bytí. Před ikonou si utřídí myšlenky a touží po tom být pravdivý a k něčemu patřit. Do chrámu se chodí setkat s Bohem, a promýšlet svá životní rozhodnutí, za pomoci ikon, modlitby a svatých tajin. Štěpán vnímá terapeuta zároveň jako svého kněze a duchovního otce. Obě role se zde prolínají. Cení si svobody, kterou pocítuje mezi lidmi ve farnosti.

5 Výzkumná zjištění vyplývající z rozhovorů

V této kapitole se pokusím shromáždit odpovědi na výzkumné otázky, které jsem si položila v úvodu této práce. Pod každou otázkou budu v bodech uvádět odpovědi čerpající z výpovědí jednotlivých respondentů. Níže v této kapitole pak shrnu nejvýraznější témata, která v rozhovorech vystupovala do popředí a jsou vysána pod jednotlivými kazuistikami.

5.1 Co přivedlo klienta k ikonoterapii a jaký byl před tím jeho životní kontext s tím související?

Filipa k ikonoterapii přivedl jeho boj se závislostí na alkoholu. Hledal jiné metody, než je alkohol, skrze které by mohl pracovat se svým vnitřním trápením a problémy.

Dana měla vztah k ikonám z dob svých studií, a proto jí a posléze i manžela Jiřího oslovila nabídka ikonoterapie. Dana hledala podporu v manželství s řadou závažných problémů a podporu pro svého duševně nemocného manžela. **Jiří** s ikonoterapií souhlasil, když si uvědomil svou závislost na alkoholu a neschopnost fungovat v rodině.

Zuzana hledala svou cestu, spiritualitu, Boha, a kvůli svým psychickým potížím navštěvovala zároveň psychoterapii. Když byla pokřtěna v pravoslavné církvi, přešla od psychoterapie k ikonoterapii. S její pomocí chtěla nalézt, jak má žít.

Andrea v životě trpěla řadou závažných zdravotních i sociálních problémů, k ikonoterapii jí dovedla starost o syna závislého na alkoholu a vlastní deprese.

Štěpán hledal podporu ve své roli živitele rodiny, hledal řád a jak se v životě rozhodovat.

Motivy pro vyhledání ikonoterapie jsou tedy různé. Jednak je to uvědomění si své závislosti a snaha se z ní uzdravit u Filipa a Jiřího. Pro Zuzanu a Andreu byla motivací snaha najít oporu ve svých duševních obtížích, úzkostech a depresích. Současně

Zuzana, Dana i Štěpán v ikonoterapii hledali oporu pro cestu životem, pro zvládání úkolů, které na ně život klade.

5.2 Jak popisuje zkušenosti a prožitky v ikonoterapii?

Filip se v duchu posadí ke stolu se třemi anděly. Zažívá před ikonou pocit odpoutání, její vliv popisuje jako blahodárný pro jeho psychiku, uvolní se a cítí se odpočínutý. Má bezpečný prostor k zpracovávání dávných i současných prožitků. V terapeutickém vztahu se lépe vyrovnává s problémy a s těžšími obdobími, odnáší si poučení pramenící z křesťanské tradice.

Dana se snažila přisednout v duchu ke Svaté Trojici a vnímat atmosféru a lásku, porozumět tomu, co jí bytosti říkají. Před ikonou měla pocit sounáležitosti a klidu, také ujištění, že je vše, jak má být. Důležitý byl pro ni také rozhovor s terapeutem o manželovi. Když **Jiří** navštěvoval terapii, nemusel brát tolik léků a Dana vnímala určitý posun k lepšímu. Jiří také v době terapie vstoupil do katechumenátu.

Zuzaně pomáhaly rozhovory s terapeutem, díky kterým si začala uvědomovat své pocity a myšlenky a orientovat se v životě. Toto jí pomáhalo překonávat její vnitřní nejistoty. Očekávala, že bude před ikonou něco cítit, ale zpočátku před ní dlouho necítila nic. Po návratu z monastýrů začala při ikonoterapii pociťovat léčení svého nitra.

Na **Andreu** zapůsobily především mnišské zpěvy, během jejichž poslechu před ikonou jí postihla výrazná fyzická nevolnost doprovázená opocením a bušením srdce. Přesto celkově setkání s terapeutem hodnotí pozitivně.

Štěpán popisoval záplavu energie sestupující z ikony a klid. Vnímá, že ho vnitřně zahřeje, až k slzám. Rovná si před ikonou myšlenky, cítí potřebu odpuštění a k něčemu patřit. Tento stav mu pomáhá také rozhodovat se v životě.

Prožitky a účinky sezení před ikonou za zpěvu pravoslavných mnichů jsou tedy různé – od jakéhosi rozrušení, nevolnosti a paniky, až po pocity uvolnění, léčení a klidu. Pro všechny respondenty byly také důležité doprovodné rozhovory s terapeutem, které jim jak při krátkodobé tak při dlouhodobější terapii dodávaly podporu.

5.3 Jak se změnil jeho život v souvislosti s ikonoterapií?

Filip ztišení před ikonou a podporu pramenící z terapie zařadil do svého běžného života. Ikonu si pořídil i domů a pravidelně u ní odpočívá.

Dana prožila s Jiřím období trvající půl roku až rok, kdy na něj terapie měla pozitivní dopad a v manželství lépe fungoval. Netrvalo ale dlouho a **Jiří** terapii postupně opustil. Dana ho z počátku podporovala, ať vydrží, ale postupem času došla k postoji, že manžel musí chtít především sám.

Zuzana se v době terapie rozhodovala, jakou cestou v životě jít. Ačkoli trpěla velkou nejistotou, nakonec našla své místo. K tomuto rozhodnutí získala podporu jak z jiných stran, tak i v rámci ikonoterapie.

Andrea si odnesla uvědomění, že některé věci dělala špatně, a bylo by pro ní lepší přestat pracovat s kyvadlem a s ovlivňováním lidí skrze čarodějnictví. Dodala, že se od té doby cítí v tomto směru lépe.

Štěpán našel na základě ikonoterapie svůj způsob, jak se v životě rozhodovat, když si není jistý, které rozhodnutí je správné. Nalezl také blízkost s Bohem.

Díky ikonoterapii se změnil přístup k tomu, jak se v životě rozhodovat, u Štěpána a u Zuzany. Andrea se rozhodla změnit způsob praktikování své spirituality a vztahování se k druhým lidem. Filip našel způsob, jak odpočívat a získávat sílu pro řešení svých problémů. Dana našla na omezenou dobu podporu v tíživé rodinné situaci. Jiří získal období, kdy dle Dany slov fungoval lépe, s možností se k terapii kdykoli vrátit.

5.4 Jaký je jeho zpětný pohled na ikonoterapii a práci terapeuta?

Filip je rád, že terapeut neradí, co a jak má udělat. Tento nedirektivní přístup mu vyhovuje a terapeuta i přesto vnímá jako autoritu. Má také rád poučné příběhy poustních otců.

Dana vnímala ikonoterapii především jako pomoc pro svého manžela. Terapie jí také přitahovala, ale v té době nebyla přístupná v bezbariérovém prostředí. **Jiří** dostal ztracený kontakt na terapeuta a potěšilo ho, že může znovu terapii navštívit. V době rozhovoru tak ale zatím neučinil.

Zuzana na ikonoterapii zanevřela v době, kdy se potýkala s velkou nejistotou ohledně vztahu se svým snoubencem. Terapeut ji ve vztahu podporoval, avšak vzpomíná, že konkrétně jí nenaváděl. Když Zuzana našla své místo v životě, chodila by na terapii dál, ale změnila by k ní svůj postoj. Byla by opatrnější v zásadních rozhodnutích, snažila by se být také méně závislá na terapeutovi a více důvěřovat Bohu.

Andrea o další ikonoterapii neuvažuje, bojí se další nevolnosti. Doporučila by každému, aby se s ikonoterapií seznámil a mohl tak přehodnotit svůj život. Říká také, že není třeba se obávat manipulace v souvislosti s tím, že terapeut je kněz.

Štěpán vnímal ikonoterapii podobně jako zpověď a terapeuta podobně jako kněze, jako prostředníka mezi člověkem a Bohem. V obou těchto rolích je pro Štěpána důležitý pocit svobody a nedirektivní přístup.

Klienti ikonoterapie mají zpětný pohled na terapii a terapeuta různý. Andrea o další terapii rozhodně neuvažuje. Dana, Jiří i Zuzana by se k terapii pravděpodobně vrátili, pokud by pro ně byla místně dostupnější. Filip, Andrea a Štěpán ocenili nedirektivní přístup terapeuta, Zuzana v době terapie tento přístup příliš neoceňovala.

5.5 Hlavní témata, která se v rozhovorech objevovala, a jejich shrnutí:

Filip – vztah k Bohu, závislost na alkoholu, ikonoterapie, hodnoty

Dana – náboženství, závislost a zdraví, ikonoterapie, mezilidské vztahy

Zuzana – víra, zdraví, vztahy, ikonoterapie

Andrea – závislost, deprese, víra, ikonoterapie

Štěpán – křesťanství, ikonoterapie, rozhodování

Všichni respondenti při rozhovoru o **ikonoterapii** hovořili souběžně o své **spiritualitě**. Tu pojmenovávali slovy jako vztah k Bohu, náboženství, víra, křesťanství. **Filip** prošel

cestou od ateisty, přes agnostika po věřícího člověka, který chodí do kostela a pěstuje svou důvěru k Bohu. **Dana** konvertovala k římskokatolické církvi a praktikuje svou víru, za svého manžela nechává sloužit mše. Její muž **Jiří** má zkušenost s hnutím Hare Krishna, buddhismem a stal se pravoslavným katechumenem. **Zuzana** byla ateistkou, nyní je pokřtěná v pravoslavné církvi a svou víru praktikuje. **Andrea** praktikovala římskokatolickou víru, ve které je pokřtěná, společně s čarodějnictvím, které se snaží omezit. **Štěpán** se nechal v dospělosti pokřtít v pravoslavné církvi a svou víru praktikuje.

Téma **závislosti** se objevuje u **Filipa**, který bojoval se závislostí na alkoholu. **Jiří** bojoval se závislostí na alkoholu, drogách, cigaretách. **Andreu** trápila závislost na alkoholu jejího syna.

Zdravotní potíže v podobě psychiatrického onemocnění trápily **Zuzanu**, **Andrea** přicházela do terapie s depresí a potýkala se s kombinací duševních i fyzických onemocnění, podobně jako **Jiří**.

Respondenti hovořili také o **mezilidských vztazích**, které je trápili. Toto téma se hodně projevovalo u **Dany**, u které se jednalo o problémy s manželem **Jiřím**. **Zuzana** hledala své místo ve společnosti a zkoušela navazovat partnerské vztahy. **Andrea** měla potíže se synem a **Štěpán** mluvil o rodinných problémech se svým otcem, nevydařeným partnerským vztahem a problémech v současném manželství.

Dva z respondentů **Filip** a **Štěpán**, oba muži, hovořili o své **potřebě řádu** v životě člověka. **Filip** hovořil ještě o hodnotovém žebříčku.

Dva z respondentů, **Štěpána** a **Zuzanu**, trápila otázka **rozhodování** v životě. Oba se pokoušeli nalézt, jak se v životě orientovat, jak poznat, co je správné a co mají v jaké situaci dělat.

6 Diskuse

Z tvorby kazuistik jsem zjistila, že ikonoterapie je nedirektivní terapeutický přístup, jelikož všichni respondenti (kromě Dany) tuto skutečnost ve svém vyprávění měli potřebu zdůraznit. Většinu z nich vyhovoval nedirektivní přístup terapeuta, jen **Zuzana** dala najevo, že se během terapie (ale i mimo ni) cítila velmi nejistá. Zároveň však chápala, že je pro ní dobré zbavovat se pocitu závislosti na terapeutovi.

Vyšlo najevo, že ačkoli klienti ikonoterapie nepřicházeli primárně s tématem své spirituality, toto téma pro ně bylo zcela přirozeně na prvním místě, když začínali o své zkušenosti s ikonoterapií hovořit. Dalšími důležitými tématy byly vztahy a zdraví.

Zkušenost se samotnou terapií, jak jí respondenti popisovali, bych rozdělila na část sezení před ikonou a část rozhovoru s terapeutem. Rozhovor s terapeutem vnímali pozitivně všichni, sezení před ikonou vnímali čtyři z klientů pozitivně, pro **Andreu** naopak bylo velmi nepříjemné. **Filip** a **Dana** zdůraznili možnost přisednout v duchu k bytostem na ikoně sv. Trojice s tím, že s nimi do určité míry zažívali společenství. Toto pozorování odpovídá teorii o ikoně a o tom, jak působí na člověka, jak je popsáno v kapitole o teologii ikony.

Štěpán i Filip pociťovali přívál blahodárné energie. Totéž zachytila Amanda Porterfield ve své výše zmíněné knize, kde psala, že „energie vycházející od svatých osob způsobují slzy, pokání a léčení u vnímavých věřících.“ V rámci ikonoterapie se tato teorie vzhledem k prožitkům klientů potvrzuje, kdy o slzách hovořil Štěpán, o pocitu léčení Zuzana. Domnívám se, že Štěpán a Zuzana vnímali terapeuta současně i jako kněze, a tato jeho role pro ně byla důležitá. U Dany, Andrey a Filipa převažovalo podle mého názoru vnímání jeho role jako terapeuta.

Ještě jsem se zajímala o otázku, jak ikonoterapie ovlivnila život klientů, se kterými jsem dělala rozhovor. Když se pokusím nějak okomentovat a shrnout odpovědi na tuto výzkumnou otázku, klienti se naučili zklidnění, relaxaci, práci se svými myšlenkami a pocity, někteří našli metodu pro rozhodování, přemýšleli nad svým jednáním a jeho dopady. Někomu ikonoterapie dala jen časově omezený odpočinek a podporu ve zvládání jeho trápení, což také není málo.

Když vyjdu z porovnání logoterapie s ikonoterapií, obě zohledňují duchovní dimenzi člověka, jeho potřebu sebepřesahu a cíle, který leží mimo člověka samotného. Obě tyto terapie mi připadají jako cesta, jak se naučit zdravě se vztahovat ke druhému, k Životu, k sobě samému. Společenství s ikonou je také o setkání, o vztahování se k realitě, která k člověku skrze ni přichází. Tato realita je osobní, tajemná a vybízí člověka k cestě neprobádanou krajinou, po které nejde sám.

Ikonoterapie a logoterapie mají společné také to, že berou řád a existenci světa jako něco smysluplného, daného a skutečného. Rozdíl je zde velký v tom, že ikonoterapie, stejně jako orthodoxní psychoterapie, vychází z jasně dané nauky o člověku, o duchovním světě, o smyslu. Vše je zde pojmenováno jednoznačně, v logoterapii vnímám spíše nadějně tušení této reality.

Pokud se vrátím k teologii Bulgakova a zamyslím se nad jeho úvahami o skutečné ikoně svaté Trojice a tím, jak se božské osoby k sobě navzájem vztahují, znamenalo by to, že Bůh sám, ač je jeden, je také společenstvím. Být sám je proto něco, co je člověku velmi nepřírozené, pokud je stvořen k Božímu obrazu – ke společenství. Myslím si, že být před ikonou je o vztahu. Hovořit s terapeutem je o vztahu. Již tyto prožitky měly pozitivní dopad na klienty – respondenty z výše publikovaných kazuistik.

Člověk se vztahuje k druhým již od svého početí, po narození a pak po celý život. Potřebu se vztahovat cítí neustále. V dnešní době se značná část lidstva vztahuje k displeji svého chytrého telefonu. I to je pro mě důkazem, že mezilidské vztahy člověku očividně nestačí, protože stále hledá víc. Napadá mě jen: hledejte a naleznete. Anebo: A hle, já jsem s vámi po všechny dny až do skonání tohoto věku.⁴⁴

Yalomův přístup, přiznávám, že na mě působí trochu osaměle a strašidelně, v kontrastu s tím, co nabízí orthodoxní psychoterapie. Obě tyto teorie usilují o dobro člověka, o nastolení jeho psychické pohody. Jejich protichůdná východiska však prostupují celým terapeutickým přístupem. Pokud mohu svůj dojem trochu zvětšit, tak po jedné cestě jde klient s podporou tradice otců, v doprovodu svého strážného anděla, k jasně známému cíli a druhý klient jde po své cestě sám, a neví vlastně kam. V rámci orthodoxní psychoterapie je zdůrazňováno, že víra není záležitostí, která by končila

⁴⁴ Mt 28,20

v mysli člověka, u jeho přesvědčení a názoru. Cesta vede k ontologické zkušenosti a zažívání reality, ke které se skrze víru přístup pouze otevírá, a ani zdaleka zde nekončí.

Ještě se vrátím k ikoně a mnišským zpěvům. Energie, kterými jsou prostoupeny, mají terapeutický dopad na člověka. Jak jsem zjistila, ikonopisec i zpívající mnich do svého díla navíc dávají něco z touhy svého ducha. Obě tato díla, ikona i zpěv, jsou v ideální podobě plodem lidského srdce, které sebe samo přesahuje, a povznáší se ke zdroji všeho dobra, života a smyslu. Hledá jej celou svou silou. Něco z toho zůstává v díle, které takový člověk vytvořil, a jsem přesvědčená, že to není pouze jeho umělecká hodnota. Ikonopisci i zpěváci jakoby svým dílem zvali ostatní, aby se připojili ke společné modlitbě.

Modlitba je vztah. Společenství mezi dvěma osobami je prostor pro sdílení lásky, pro léčivé přijetí. Ryzí umění vyvěrá z modlitby, jelikož umělec bývá pro svou práci inspirován. Jonathan Jackson, současný pravoslavný umělec obdařený mnoha talenty, ve své knize „The mystery of art: Becoming an artist in the image of God“ uvádí: „Pro umělce to znamená, že každá píseň je modlitbou. Každý obraz je plácem po transcendenci a zjevení. Každý film je podobenstvím krásy, nebo prázdnoty života bez naděje a smyslu.“ Myslím, že inspirace umělce, pokud jeho srdce touží po životě, hledá krásu a něhu, pramení z nebe. Jonathan pokračuje: „Na některé úrovni, my všichni křičíme: můj Bože, můj Bože, proč jsi mě opustil? (Mt 27,46) Když Kristus opakoval tento žalm na kříži, mluvil za celé lidstvo.“⁴⁵ Říká, že to byl kosmický pláč každého muže a každé ženy od začátku času vznášený k Bohu v Jeho dokonalé rovině empatie, odpuštění a milosti. Život je modlitba, modlitba je život.

Během shromažďování podkladů pro tuto práci jsem narazila na řadu zahraničních terapeutů čerpajících z pravoslavné tradice, podobně jako to dělá ikonoterapie. Odborníků na duševní zdraví, kteří vycházejí z křesťanské orthodoxy, se jen v USA nachází kolem 140⁴⁶. Za všechny bych zmínila například poradenskou praxi Erica Andrewa Bohlina, který ji vykonává v americkém státě Washington, a to proto, že napsal i zajímavý článek s názvem: *Healing the Mind: The Nexus between Contemporary Psychology and Eastern Christian Practice*.⁴⁷

Na internetových stránkách se dočteme, že je licencovaným odborníkem, který vystudoval psychologii na Chapmanově universitě v Kalifornii a umění na Northwest College ve Washingtonu. Je zřejmé, že je pravoslavným křesťanem, a ve své praxi se hlásí k učení církevních otců, výzkumu neuropsychologie, a používá i 12 kroků anonymních alkoholiků. Eric A. Bohlin ve svém článku hovoří o tom, že končí doba, kdy se léčí tělo, duše i duch člověka zvlášť. V současnosti se odborníci v jednotlivých oborech otvírají spolupráci a člověka se snaží léčit s ohledem na všechny složky jeho osoby. Článek je plný zajímavostí, jako například informace o tom, že je vědecky dokázané, jak vůně kadidla ovlivňuje limbický systém člověka s těžkou depresí. Bohlin píše o úzkosti, obsesivních myšlenkách, depresi a o tom, jak na tyto potíže působí nástroje orthodoxní psychoterapie v praxi. Hovoří i o závislostech, modlitbě a dokonce o pojmu neuro-theologie, který zkoumal Dr. Andrew Newberg z University

⁴⁵ JACKSON, J. *The Mystery of Art: Becoming an Artist in the Image of God*, kap. 3.

⁴⁶ Srov. ASSEMBLY OF CANONICAL ORTHODOX BISHOPS of United States of America. *Directory of orthodox christian mental health professionals*.

⁴⁷ Srov. BOHLIN, E. *Healing the Mind: The Nexus between Contemporary Psychology and Eastern Christian Practice*.

of Pennsylvania a Dr. Eugene d'Aquili. Hovoří i o léčivém vlivu duchovních zpěvů, a mnohém dalším.

Erica Bohlina a zástup jeho kolegů v USA jsem zmínila proto, že se terapie založené na orthodoxním křesťanském přístupu stávají ve světě poměrně rozšířeným fenoménem, a pokud vím, v České Republice je ikonoterapie zatím první vlaštovkou. Domnívám se, že křesťanská orthodoxní psychoterapie, do které ikonoterapie podle mého názoru patří, nabízí nevídané množství inspirace pro terapeutickou práci s klienty, a také že může být podpůrnou metodou u dalších pomáhajících profesí.

Zajímalo mě, pokud by měl někdo touhu se ikonoterapií profesionálně věnovat, jaké by měl mít předpoklady pro tuto práci. Hovořila jsem o tom s Mgr. Týmalem a zeptala se na jeho názor. Protože ikonoterapie vychází z pravoslavné tradice, potenciální ikonoterapeut by měl podle jeho slov přijímat pravoslavné tajiny, jelikož z nich pramení totožné duchovní energie, na jejichž základě terapie působí. Pokud by tuto stránku věci někdo považoval za nepodstatnou, bylo by dobré zvážit, že mohou existovat skutečnosti, které neznáme, dokud s nimi nepřijdeme do kontaktu. A tak není radno je lehkomyšlně podceňovat. Potenciální terapeut by proto měl mít pro tuto práci také požehnání od svého duchovního otce. Podobné podmínky mají i výše zmínění orthodoxní terapeuti v USA, kteří kromě toho, že mají oficiální psychoterapeutickou nebo poradenskou praxi, pracují zároveň s požehnáním svého duchovního. Mgr. Týmal ještě doplnil: „Každý terapeutický směr má svůj systém, který garantuje jeho identitu a předpokládané výsledky. Oproti tomu ikonoterapie žádný definovaný systém nemá, protože jejím systémem je vlastně Pravoslaví. A pokud by se terapeut nacházel mimo Pravoslaví, pak by se identita ikonoterapie i zamýšlené výsledky ztrácely.“

Závěr

Dala jsem si za cíl prozkoumat ikonoterapii hlouběji, než ve své bakalářské práci, a to očima jejích klientů. K tomu jsem využila teoretické znalosti v kapitolách o ikonách a ikonoterapii. V teologii ikony jsem shromáždila některé myšlenky o účasti božských energií během setkání člověka s pravoslavnou ikonou. Shrnula jsem práci s klientem během ikonoterapie, kterou jsem se pokusila porovnat s existenciální psychoterapií, logoterapií a orthodoxní psychoterapií. Jádrem této práce byla praktická zkušenost klientů, kteří ikonoterapií prošli.

Cílem mého výzkumu bylo porozumění zkušenosti klientů ikonoterapie a k tomu směřovaly i mé výzkumné otázky. Zajímala jsem se o to, jak tuto zkušenost hodnotí, a co pro ně v životě znamená. V rozhovorech s klienty jsem našla odpovědi na to, co je přivedlo k ikonoterapii. Jednalo se především o potíže z oblasti závislostí, duševní potíže a problémy se zvládáním životních rolí a úkolů. Prožitky klientů ikonoterapie během sezení před ikonou se lišily. Na většinu klientů ikona a mnišské zpěvy působily blahodárně, ale nebylo tomu tak vždy. Rozhovor s terapeutem hodnotili respondenti kladně pokaždé, a každému také ikonoterapie přinesla do života nějakou změnu. Někdy si klienti odnesli z terapie nový náhled na svůj život, poučení z příběhů křesťanské tradice, naučili se duševně se uvolnit. Jindy získali podporu v tíživé situaci, či se naučili nějaké niterné dovednosti, jako třeba způsobu, jak se v životě rozhodovat, nebo jak pracovat se svými myšlenkami a pocity. Ikonoterapii hodnotili její klienti jako významnou podpůrnou metodu, která pozitivně ovlivnila jejich život, i když její průběh nebyl vždy snadný. Zjistila jsem také, že ač je ikonoterapie metodou, která je nabízena jak věřícím, tak nevěřícím klientům, každý z mých respondentů cítil potřebu se rozhovořit o své spiritualitě jakožto o důležité součásti svého života.

Překvapilo mě také rozšíření orthodoxního křesťanského přístupu v psychoterapii a poradenství v zahraničí, a musím přiznat, že jsem prozkoumala jen jeho malou část. Nezabývala jsem se tím, jak je tento druh práce častý v dalších zemích světa, ani jsem nezkoumala, jakým způsobem pravoslavní terapeuti se svými klienty pracují. Připadá mi to jako dobré potenciální výzkumné téma.

Seznam použité literatury:

BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5.

BULGAKOV, S. N. *Ikona a úcta k ní. Dogmatický přehled*. In LÁŠEK, J. B. a kol. *Ikona v ruském myšlení 20. století: sborník statí a studií*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2011. ISBN 978-80-87378-98-4.

DAMAŠSKÝ, J. *Řeči na obranu obrazů*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-017-8.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HIEROTHEOS, metropolitan. *Existential Psychology and Orthodox Psychotherapy*. 4. ed. Levadia: Birth of Theotokos Monastery, 1995. ISBN 9786185269364.

HIEROTHEOS, metropolitan. *Orthodox psychotherapy: The science of the Fathers*. 3. ed. Levadia: Birth of Theotokos Monastery, 2017. ISBN 978-618-5269-03-6.

JACKSON, J. *The Mystery of Art: Becoming an Artist in the Image of God*. Chesterton: Ancient faith publishing, 2014. ISBN 13-978-1-936270-32-3.

LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-180-0.

PORTERFIELD, A. *Healing in the History of Christianity*. Oxford: Oxford university press, 2005. ISBN 13-978-0-19-515718-5. ISBN 0-19-515718-4.

SENDER, E. *Ikona, obraz neviditelného: prvky teologie, estetiky a techniky*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2011. ISBN 978-80-7412-095-4.

YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1587-5.

Zdroje dostupné online:

ASSEMBLY OF CANONICAL ORTHODOX BISHOPS of United States of America. *Directory of orthodox christian mental health professionals*. [online] [cit. 2023-03-30] Dostupné na www: <<https://www.assemblyofbishops.org/directories/mental-health/>>

BOHLIN, E. *Healing the Mind: The Nexus between Contermporary Psychology and Eastern Christian Practice*. [online] [cit. 2023-03-30] Dostupné na www: <https://www.erikbohlin.net/Articles/Healing_the_Mind.pdf>

FREEMAN, S. *The Communion of Friends*. 22. 11. 2016 . [online] [cit. 2023-03-30] Dostupné na www: <<https://blogs.ancientfaith.com/glory2godforallthings/2016/11/22/the-communion-of-friends/>>

TÝMAL, M. *Ikonoterapie, přednáší otec Jan Týmal*. 14. 12. 2016. [online] [cit. 2023-03-30] Dostupné na www: <https://www.google.com/search?q=ikonoterapie&rlz=1C1WPZB_enCZ927CZ927&oq=ikonoterapie&aqs=chrome..69i57j0i546l3j69i60.1632j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:96dad813,vid:6yyiV9uYhVg>

MRÁZOVÁ, A. *Ikonoterapie očima klientů*. České Budějovice, 2023. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. Veronika Plachá, Ph.D.

Klíčová slova: ikonoterapie, ikona, logoterapie, existenciální psychoterapie, orthodoxní psychoterapie.

Abstrakt: Tato diplomová práce pojednává o teologii ikony a ikonoterapii, kterou porovnává s logoterapií, existenciální psychoterapií a orthodoxní psychoterapií. Prozkoumává terapeutický účinek ikonoterapie skrze hodnocení jejích klientů. Základem jsou kazuistiky klientů, kteří mají zkušenost s ikonoterapií. Jsou zde také informace o tom, jak klienti popisují svůj život před terapií, samotnou terapií a změny, které jim do života přinesla.

Iconotherapy from view of the clients.

Key words: iconotherapy, icon, logotherapy, existential psychotherapy, orthodox psychotherapy

Abstract: This thesis discusses icon theology and iconotherapy, which it compares with logotherapy, existential psychotherapy and orthodox psychotherapy. It explores the therapeutic effect of iconotherapy through the evaluation of its clients. The basis is the case studies of clients who have experience with iconotherapy. There is also information about how clients describe their life before therapy, the therapy itself and the changes it brought to their lives.