

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Filosofická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Duševní harmonie: Způsoby jejího dosažení

Vypracovala : Tereza Kostková

Plzeň 2015

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Filosofická fakulta

Katedra filosofie

Obor humanistika

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Duševní harmonie: Způsoby jejího dosažení

Vypracovala : Tereza Kostková

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Havlík, CSc. – KFI

Plzeň 2015

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškeré použité podklady, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a citovány v textu podle normy ČSN ISO 690.

V Kostelci nad Černými lesy dne 30. 12. 2014

Tereza Kostková

Podpis

Poděkování

Děkuji váženému PhDr. Vladimíru Havlíkovi za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích. Dále bych ráda poděkovala specialiste v rodinných konstelacích a Bachově terapii Ivaně Justychové, homeopatičce Martině Vodičkové a Jaroslavu Kolenskému působícímu v oboru lidového léčitelství za poskytnuté rady a pomoc při objasnění některých problematických témat.

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Homeopatie.....	8
2.1	Obecná charakteristika.....	8
2.1.1	Zákony léčby.....	10
2.2	Homeopatické vyšetření a léčba.....	10
2.3	Homeopatické léky.....	12
2.4	Objektivní kritika.....	14
2.5	Klady a zápory homeopatické metody.....	15
3	Bachova rostlinná terapie.....	17
3.1	Obecná charakteristika.....	17
3.2	Vyšetření a léčba.....	19
3.3	Bachovy rostliny.....	21
3.4	Objektivní kritika.....	23
3.5	Klady a zápory Bachovy rostlinné terapie.....	24
4	Rodinné konstelace.....	25
4.1	Obecná charakteristika.....	25
4.2	Průběh konstelací.....	30
4.3	Objektivní kritika.....	32
4.4	Klady a zápory rodinných konstelací.....	33
5	Na osobu zaměřená psychoterapie.....	34
5.1	Obecná charakteristika.....	34
5.2	Průběh psychoterapie zaměřené na osobu.....	36
5.3	Objektivní kritika.....	38
5.4	Klady a zápory psychoterapie PCA.....	39
6	Závěr.....	40

7	Resumé.....	42
8	Seznam literatury.....	44

1 Úvod

Neexistuje na světě snad jediný člověk, který by občas nezažíval pocity bezmoci, chmur, úzkosti, méněcennosti apod. U některých lidí tyto pocity jednoduše odejdou stejně tak rychle, jako přišly. Bohužel častěji se stává, že se nás drží po delší dobu. Nejdříve se oklamáváme myšlenkami, že je to pouze špatné období a že nás to brzy přejde. Často se i cítíme zahanbeni, že tyto pocity vůbec máme, přestože nám v našich životech prakticky „nic nechybí“. Ve chvíli, kdy si uvědomíme, že náš problém je zakořeněný někde hluboko v nás, než jsme si nejdříve dokázali připustit, mnohdy zjistíme, že jsme na něj sami krátcí. Právě v tuto chvíli vyhledáváme metody, které by nám mohly pomoci.

Tato práce se bude zabývat, jak už sám titulek napověděl, metodami pomáhajícími nalézt duševní harmonii, pohodu v našem každodenním životě a srovnání s námi samými, což k naší harmonii neodmyslitelně patří. Z důvodu, že v dnešní době je nespočet takových metod, se detailněji zaměříme pouze na čtyři z nich. Konkrétně na homeopatii, rodinné konstelace, Bachovu terapii a psychoterapii zaměřenou na osobnost.

Cílem práce je poskytnout čtenáři objektivní charakteristiku zmíněných metod, s jejich klady i zápory a s jejich závěrečným porovnáním. Práce by nám měla nastínit, jaké způsoby léčení můžeme při psychických problémech využít. Pomůže nám pochopit jejich filosofii a postupy. Ne každá metoda vyhovuje každému pacientovi, proto je důležité, abychom pronikli detailněji do jejich poznání a mohli se sami rozhodnout, která z nich je nám nejvíce sympatická.

K dosažení zmíněných cílů jsem použila převážně následující metody. U jednotlivých kapitol metodu analýzy, v kapitolách *Objektivní kritika* metodu dedukce, u Bachovi terapie s homeopatií metodu analogie a na závěr metodu srovnávání. Dále byla využita metoda rozhovoru, díky níž jsem získala spoustu důležitých informací přímo z terapeutické praxe.

Důvod, proč jsem si zvolila toto téma, je ten, že téměř se všemi zmiňovanými postupy a obory mám osobní zkušenost.

2 Homeopatie

2.1 Obecná charakteristika

Homeopatie je léčebná metoda, která se v naší zemi objevila na počátku roku 1996. Vznikla pouze z empirických pokusů, na základě homeopatické praxe jako životní dílo jediného člověka, Samuela Christiana Friedricha Hahnemanna.¹ Ačkoliv zrealizoval a uvedl do praxe pouze to, o čem se zmiňoval už řecký lékař Hippokrates ve 4 st. př. n. l. a slavný alchymista Paracelsus ve století šestnáctém.² Nicméně byl to právě Hahnemann, který ověřil homeopatické principy mnoha pokusy, do detailů je rozpracoval, přesvědčil o jejich funkčnosti ostatní a zasloužil se o světový rozmach homeopatie ještě za svého života.³ Na S. Hahnemanna a jeho klasickou homeopatii později navázal Pavel Opelka s postklasickou homeopatií roku 1997 prostřednictvím České školy klasické homeopatie. Tato škola je v současné době v České republice jedinou školou tohoto druhu poskytující s homeopatickou výukou i medicínské minimum, jak je požadováno ze strany ECCH (European Council for Classical Homeopathy) a ČKKH (České komory klasické homeopatie). Oba směry mají stejné cíle, jen jinou cestu k jejich dosažení. Více o rozdílech jednotlivých směrů se dozvíte v podkapitole *Homeopatické vyšetření a léčba*.⁴ Cílem homeopatické léčby není pouze odstranění potíží, ale také úplné vyléčení nemoci tak, aby byla zničena od základů, znovu se již neobjevila a pacient už žádnou další léčbu nepotřeboval. Pomáhá člověku zkvalitňovat život po fyzické i mentální stránce. U akutních nemocí tohoto cíle lze dosáhnout za několik hodin, u chronických nemocí léčba trvá několik měsíců až let. Homeopaticky léčí lékaři, specializovaní homeopaté, léčitelé, kteří získali vzdělání například na vysoké homeopatické škole typu College.⁵ Dnes je homeopatie nejrozšířenější metodou alternativní medicíny. Snaží se dokázat svou účinnost dvojitě slepými klinickými studiemi, stejně jako vědecká medicína.⁶ Její filosofie a postupy jsou radikálně odlišné od metod, které preferují léčebné obory Západu. Zastává jednoduchou filosofii, která ovšem bourá všechny dosud propagované vzorce léčení.⁷ Popišme si tři „pravdy“, které nám objasní, na jakých principech homeopatie staví.

¹ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 83

² ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 19

³ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 29

⁴ www.ceskahomeopatie.cz

⁵ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 16

⁶ HEŘT, J., Alternativní medicína a léčitelství, str. 37

⁷ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 16

Základní pravdou homeopatické léčby je věta „similia similibus curantur“. V překladu to znamená „podobné se léčí podobným“. Takové symptomy, které homeopatický lék vyvolá po požití u zdravého člověka, takové dokáže léčit u nemocného.⁸ Například homeopatikum zvané chamomila vyvolává u zdravého člověka ve vyšších potencích náladovost, neklid, vztek, vypětí až depresi. A přesně takové příznaky, které způsobí u zdravého jedince, zvládne odstranit u nemocného člověka. Jestliže tedy podáme chamomilu pacientovi, který trpí těmito potížemi, uvede ho do stavu akutního zklidnění a uvolnění.⁹

Druhá základní pravda se týká opět homeopatických léků. Zatímco klasická medicína čím rychleji chce pacientovi od problému pomoci, tím předepisuje větší dávky léků, homeopatie naopak používá co nejmenší dávku léčiv. Užívá ředící princip, který vyvinul již zmíněný Samuel Hahnemann, zakladatel homeopatie. Výchozí látka (lék rozetřený v lihu) se ředí s devadesáti devíti díly destilované vody. Směs se důkladně protřepe a tady nastává zlom, kdy většina lidí ztratí v homeopatii důvěru. Pouze 1 setina obsahu sklenky se přelije do další dózy a smíchá s devadesáti devíti díly vody. A to se dělá dvakrát, třikrát, nebo třeba i desetkrát či dvěstěkrát. Zdravý rozum nám v této chvíli napoví, že z původní látky nám nemohlo nic zbýt, a proto nám na naše potíže nemůže pomoci. Homeopatie ovšem zastává názor, že čím více je látka zředěnější, tím pronikavější a hlubší má účinek, jak na psychické, tak na fyzické úrovni. Důkazem toho mají být miliony vyléčených pacientů.

Třetí základní pravdou homeopatie je tzv. totalita symptomů. Homeopatie se nikdy nezaměřuje pouze na psychiku anebo pouze a jenom na fyzickou stránku člověka. Tyto dvě vrstvy od sebe neodděluje, vnímá člověka jako celek. Každý lék, který je pacientovi podán, je zvolen podle celkového obrazu člověka. Neexistuje lék vhodný jen pro fyzický problém a jiný pouze na mentální. Určujeme potenci, jakou sféru má lék spíše zasáhnout. I v případě, že dáme vysokou potenci, aby lék zasáhl hlavně psychickou část, bude mít dopad, i když ne veliký, i na fyzickou sféru našeho těla.¹⁰ Jestliže jde jedinec za homeopatem se žádostí, aby mu pomohl odstranit například deprese, homeopat mu nepodá lék na depresi, ale bude pátrat po jejich příčině, případně po jejich spojitostech s ostatními pacientovými nemocemi/potížemi, při jaké příležitosti a proč vznikají. Tím, že odstraní jejich „spouštěč“, deprese pouze neutlumí, ale odstraní tak, aby se už nevracely.

Dalším, čím se homeopatie odlišuje od klasické medicíny, je pojetí času. Stejně tak, jako nahlíží na člověka jako na celek v případě fyzické a psychické stránky, dívá se na člověka

⁸ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 19

⁹ Informace získány z rozhovoru s homeopatickou Martinou Vodičkovou

¹⁰ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 20–21

komplexně i v případě času. Homeopata nezajímají pouze symptomy, kterými trpíte v této chvíli, ale jeho zájem se vztahuje na všechny symptomy od narození až do smrti. Oba směry homeopatie dávají času jiný význam. Klasická homeopatie zohledňuje všechny nemoci v průběhu života ke zvolení nejvhodnějšího konstitučního léku.¹¹ „*Jednotlivé časově a místně oddělené potíže a choroby určitého člověka jsou chápány jako projevy jistého patologického sklonu individua, odvíjejícího se od narození až do smrti.*“¹² Postklasická homeopatie dokonce jde pomocí léčby „časem zpět“. (Principy léčby obou směrů budou popsány v podkapitole *Homeopatické vyšetření a léčba.*)¹³ Je samozřejmé, že nikdo z nás si nepamatuje každý úraz a nemoc od narození až do současnosti, proto homeopat pracuje a snaží se nalézt spojitost alespoň v těch informacích, na které si vy a vaše rodina vzpomenete. Mířenými otázkami se ve vás snaží vyvolat vzpomínky.

2.1.1 Zákony léčby

Pravidla, kterým podléhá homeopatická léčba, se nazývají Heringovy zákony, podle jejich zakladatele. Z důvodu, abychom věděli, jak naše tělo a mysl budou na léčbu reagovat, je dobré si jednotlivé zákony charakterizovat.

- 1) Homeopatické léky působí na náš organismus z vnitra ven. Nejprve jsou uzdravovány vnitřní nejhluběji uložené problémy, jako například mysl, zahrnující vůli, rozhodování, hodnocení. Postupně vliv léků postupuje od mysli k emocím, dále pak k našim orgánům směrem na povrch až ke kůži.¹⁴
- 2) Léčebný efekt se projevuje odshora dolů.
- 3) Potíže ustupují v jiném časovém pořadí, než se objevily. Tím je míněno, že nejprve zmizí potíže nejranější a až později starší a starší.

2.2 Homeopatické vyšetření a léčba

Otázky. Ty jsou podstatnou částí prvního sezení. Vyšetření probíhá formou rozhovoru mezi pacientem a homeopatem. Většinou homeopat nechá prostor pacientovi, aby pověděl, na co si vzpomene, když se řekne psychický stav od narození až doteď, a stejně tak i stav fyzický. Pacient by měl povídat o svých dětských i současných potížích, o svých obavách a úzkostech. Homeopat se postupně ptá na jednotlivé části těla, co se týče jak vnitřní stavby těla, tak vnější, aby se pacient nad sebou a svým životem kompletně zamyslel a nezapomněl

¹¹ Informace získány z rozhovoru s homeopatickou Martinou Vodičkovou

¹² ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 23

¹³ Informace získány z rozhovoru s homeopatickou Martinou Vodičkovou

¹⁴ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 85

zmínit nějakou důležitou informaci.¹⁵ Po této části musí homeopat oddělit důležité údaje od těch mnoha nepodstatných, které mu byly v průběhu sezení sděleny. Nejdůležitějšími údaji pro homeopata ke zvolení vhodného léku jsou mentální údaje, týkající se psychiky pacienta. Jsou to všechny jeho největší cíle, strachy, vztahy, nejniternější obsahy. Dalšími důležitými údaji jsou tzv. generálie. Generáliemi jsou nazývány informace o obecných reakcích našeho organismu. Například v jakém ročním období se potíže vyskytují, jak reaguje naše tělo na chlad, teplo, vítr. Obecné symptomy vztahující se k celému organismu.¹⁶

Díky těmto informacím homeopat volí vhodný lék z knihy Materie mediky. Materií medik vzniklo od založení homeopatie prostřednictvím mnoha autorů hned několik a každá volí jiné typy metod pro usnadnění zvolení similima (toho nejpodobnějšího léku pacientovu obrazu symptomů). V Materii medice se nachází soupis všech používaných léků v homeopatii s příslušnými symptomy, které lék po podání zdravému člověku vyvolal a které by měl u nemocného vyléčit. Každý pacient je individuální osobnost, a proto mu zcela přesně neodpovídá žádný obraz v knize. Je to na homeopatovi, aby zvolil ten nejpodobnější lék.¹⁷

Jak jsme již zmínili, máme v homeopatii dva druhy směrů, které se liší způsobem léčby, nikoliv však cílem. Homeopaté z klasické homeopatie hledají jeden jediný konstituční lék, jehož obraz nejvíce odráží celý pacientův život. Homeopaté z postklasické homeopatie podávají více léků podle vývoje a objevování se nemocí v průběhu pacientova života. Nejdříve volí lék pasující k symptomům v této chvíli a následně jdou léčbou zpět po časové linii tzv. časoprostorovou mapou až do raného dětství. Podávají jiný lék, jestliže máme potíže teprve první den, a jiný v případě, že je máme už několikátý den.

Pozření léků je také velmi specifické, jako celá homeopatická léčba. Některé léky se rozpouštějí na nekovové lžičce s vodou, další se mají nechávat volně rozpustit pod jazykem a některé léky má doprovázet tzv. ředění a dynamizace. Přesný postup určuje homeopat, nejčastěji se ale doporučuje nechat lék rozpustit ve vodě. Nádobu posléze uzavřeme a 40krát s ní udeříme o dlaň či podložku. Tím uskutečníme první ředění. Z této dávky bereme 1 lžičku po dobu tří dnů. Po této době odlijeme vodu z nádoby tak, aby v ní zbyly pouze cca 2 mm, dolijeme čerstvou vodou, opakujeme údery, opět odlijeme stejné množství, dolijeme opět čerstvou vodou a znovu uskutečníme údery. Tímto způsobem jsme se přes druhé ředění dostali ke třetímu, které budeme opět konzumovat po dobu tří dnů. Tato metoda přípravy léků je také největším důvodem, proč většina lidí celou homeopatii odsoudí.¹⁸

¹⁵ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 25

¹⁶ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 61–62

¹⁷ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 52–53

¹⁸ PINTO, G., FELDMAN, M., Homeopatie pro děti, str. 23–24

Po podání léku se často u postklasické homeopatie využívá zápisníková metoda k zaznamenávání všech reakcí na daný lék po jeho podání. Je důležité zaznamenat i tu nejmenší odchylku od „normálu“, aby homeopat mohl podle toho usoudit, které další skryté, zamlčené potíže se po podání léku odkryly a jakou cestou je vhodné pokračovat v časoprostorové mapě.

Je možné, ale nemusí tomu tak být, že za nějakou dobu po pozření léku může nastat zhoršení. Tento jev homeopaté vysvětlují jako důkaz toho, že lék zabral, protože vznikla reakce.¹⁹ U „postklasiků“ je homeopatické zhoršení ukazatelem, kterým směrem se má s pacientem v léčbě vydat, jako výše zmíněné odchylky od našeho normálního typického stavu. Jestliže po podání léku na vztek se mnohonásobně zvětší naše strachy, je to pro postklasického homeopata znamením, že před současným vztekem se objevily v pacientově životě strachy, které nebyly řešeny, a následně se tyto strachy přeměnily na vztek.²⁰

Někteří homeopaté zastávají myšlenku, že některé látky mohou účinek homeopatik přibrzdit či zcela zastavit. Mezi tyto subjekty jsou řazeny kofein, kafir (přírodní látka často obsažená v mastičkách proti svalovému napětí), léky potlačující symptomy a lokální anestetika.²¹

Na konci léčby by měl být pacient zbaven jak současných problémů, tak chronických. Měl by pociťovat psychickou i fyzickou harmonii.²²

2.3 Homeopatické léky

Charakteristiku, tzv. obraz léku, jsme již zmínili. Nicméně popíšme si informace týkající se léků podrobněji.

To, že lék funguje v laboratorních podmínkách, neznamená, že bude také fungovat v praxi na lidských individuích. Proto se působnost léku zkouší převážně v klinické situaci.²³

Existuje několik druhů homeopatických léků podle toho, z čeho jsou vyráběny. Léky původu rostlinného, živočišného, minerálního, solného, z hornin, ale také vzniklé z produktů chorobného procesu. V dnešní době je cca 2 000 homeopatických léků.

Důležitý princip vztahující se k lékům je princip ředění tzv. potence. Jak již bylo zmíněno, lék se nechává rozpustit v destilované vodě a následně jednu setinu nebo desetinu obsahu (podle toho, zda jde o ředění centezimální či decimální) přeneseme do další dózy a opět

¹⁹ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 64

²⁰ Informace získané z rozhovoru s homeopátkou Martinou Vodičkovou

²¹ CREWS, R. L., Introductory workbook in Homeopathy, str. 14

²² ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 25

²³ BLACKIEOVÁ, M. G., Homeopatie – královská léčba, str. 145

přidáme destilovanou vodu. Proces opakujeme několikrát podle toho, jak velkou chceme mít potenci. Záleží na tom, jak moc plánujeme jít v léčení u pacienta do hloubky. Čím hlubší úroveň organismu patologie zasáhla, tím vyšší má být potence.²⁴ Nízká potence působí pouze povrchově. Destilovaná voda je používána jako ředidlo. U mentální patologie, která je „zakořeněná“ hluboko v organismu, jsou potřeba vyšší stupně potence. Je ovšem důležité, aby nám homeopat nedal hned léky s tou nejvyšší potencí. V léčbě se musí postupovat pomalu a postupem léčby zvyšovat potenci. Při brzkém pozření léku s vysokou potencí by mohl u pacienta propuknout silný výbuch emocí a místo aby mu homeopat pomohl, by mu spíše uškodil.²⁵

Po potenci se přechází k dynamizaci. Tak je označován postup, který se realizuje pomocí protřepávání. Nejčastěji se směs protřepává silnými údery na pevnou pružnou podložku. Někteří homeopaté vysvětlují tento proces jako získání energie, kterou lék posléze předává člověku. Jiní vnímají, že výsledkem dynamizace je informace. Vyšším počtem protřepání roste v léku množství energie/informace. Účinek léku při každém ředění a protřepání podle filosofie této metody roste. Jestliže homeopat není přesvědčen, že našel ten správný lék zahrnující kompletní obraz klíčových symptomů, měl by podávat lék nejdříve v malé potenci.²⁶

Po podání léku se vývoj nemoci nejenže pozastaví, ale také bude postupovat uzdravování stejnou cestou, jen opačným směrem. Proces léčení jde od současných potíží zpět k nemocem, které tomuto stavu předcházely. Krok po kroku se pacient bude v léčbě vracet časem zpátky a bude si znovu prožívat symptomy již prožitých potíží, jen již v mírnější podobě a rychleji odeznívající.²⁷ Tyto symptomy být ale léčeny nemají. Musejí se nechat jen pod vlivem daného léku odeznít.²⁸ Naopak podávání léku musí přestat, jakmile nastane ústup či zlepšení symptomů a dokud zlepšení nepřestane, nesmí se podávat žádná další léčiva.²⁹

Délka působení farmaceutik závisí na výšce potence. Zde platí pravidlo, že čím vyšší potence, tím je delší doba účinku. Jinak je doba působení čistě individuální. Poslední potence by měla mít trvalý účinek, který je smyslem homeopatické léčby.³⁰ Na konci léčby by měl být pacient zbaven všech svých potíží a zažívat psychickou harmonii. Homeopatická léčba nezbavuje pouze nemocí, ale také pomáhá člověku vyrovnávat se se změnami, adekvátně na

²⁴ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 46

²⁵ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 100–101

²⁶ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 47

²⁷ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 70

²⁸ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 72

²⁹ BLACKIEOVÁ, M. G., Homeopatie – královská léčba, str. 76

³⁰ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 102–103

ně reagovat, přijímat je a vypořádat se se strachy, které je doprovázejí. Díky tomu se pacient cítí silnější, sebevědomější a bere větší odpovědnost za své činy.

2.4 Objektivní kritika

Po tom, co jsme zmínili obecné informace o homeopatii, je na čase, abychom se zaměřili na její objektivní zhodnocení. Málokterý obor alternativní medicíny vyvolává u lidí po celém světě tak protichůdné reakce. Někteří ji považují za zázrak, jiní za „největší podvod moderní medicíny“. Jak své jednotlivé principy obhajují homeopaté a jakým nejčastějším kritikám čelí?

„Čím větší je ředění (potence), tím větší je účinnost preparátu.“

Názor kritiků: Podle tzv. Avogadrova principu je maximální limit ředění/potence 10^{-23} , po jehož překročení už zředěný roztok nemůže obsahovat nic z původní látky. Homeopatické léky ovšem procházejí potencí několikrát větší.³¹ Nehledě na to, že „všechny reakce mezi chemickými látkami, organickými nebo neorganickými, jsou reakcemi mezi molekulami. Kde molekuly chybí, nemůže dojít k žádné reakci.“³² Díky tomuto zákonu vědci usuzují, že homeopatické léky nezpůsobují žádné uzdravení, pouze placebo efekt.³³

Názor homeopatů: Zastávají názor, že i voda má svou paměť. I po odstranění molekul zůstávají ve vodě po látce tzv. otisky.³⁴ V reakcích na placebo efekt zdůrazňují, že v žádném případě nemá tak radikální působení, aby mohl být vysvětlením všech homeopatických úspěchů. Dalším vyvrácením placebo efektu jsou pozitivní výsledky u kojenců či lidí v bezvědomí, kteří si nejsou sami schopni vyvolat placebo efekt.³⁵

Dynamizace

Názor homeopatů: Silné protřepání či údery o podložku/dlaň mají podle zakladatele Hahnemanna zvýšit energii léku. Někteří homeopaté ji nazývají bioenergií.

Názor kritiků: Existence bioenergie se nikdy vědecky nedokázala.³⁶

Homeopatické zhoršení

Názor homeopatů: Zhoršení po pozření léku je důkazem, že lék zasáhl to správné místo, kde by měl pomoci. Důkazem je právě reakce.

³¹ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 164

³² PINTO, G., FELDMAN, M., Homeopatie pro děti, str. 40

³³ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 164

³⁴ PINTO, G., FELDMAN, M., Homeopatie pro děti, str. 40

³⁵ ČEHOVSKÝ, J., Homeopatie – víc než léčba, str. 164

³⁶ PINTO, G., FELDMAN, M., Homeopatie pro děti, str. 41

Názor kritiků: Ani toto tvrzení nebylo nijak vědecky dokázáno. Mnoho kritiků tento výrok považuje za pouhou vychytralost, aby homeopatický lékař nemusel uznat, že jím zvolený lék měl na pacienta špatný vliv.³⁷

Chybí důkaz

Názor kritiků: Kritice často podléhá i fakt, že tato metoda vznikla pouze praxí. Obrazy léků a celá repertorizace v tak často užívaných Materiích medikách jsou postaveny na subjektivních výpovědích lidí týkajících se jejich reakcí na léky. Tyto účinky ovšem nikdy nebyly vědecky dokázány. Na subjektivních pocitech nelze stavět léčebnou metodu. Podle nich výpovědi pacientů nic nedokazují. Směrodatné by měly být pouze objektivně zjištěné odchylky normy organismu.³⁸

Názor homeopatů: Obhajoba homeopatů je jasná. Je pro ně důležitější výpověď pacientů, než co ukazuje ručička nějakého přístroje.

2.5 Klady a zápory homeopatické metody

Předpokládejme alespoň na chvíli, že homeopatická léčba opravdu funguje, z důvodu, abychom ji mohli objektivně zhodnotit. Shrňme si silné a slabé stránky této léčebné metody.

O homeopatických lécích se tvrdí, že nemají žádné vedlejší účinky. To je pravda, homeopatické léčby opravdu nezpůsobují v jedné části těla zlepšení a v další škodlivý vliv, ale nezmiňuje se už fakt, že právě neuváženě podaný lék při velmi vysoké potenci, směřující například na „vyplavení strachů“, může pacientovi spustit lavinu emocí a psychických stavů, které není schopen tak rychle vstřebávat. Je důležité jít v léčbě s pacientem pomalu. Nekompetentní homeopat může najednou jedním lékem způsobit vyplavení strachů, které se vytvářely po celý život pacienta.

Mezi kladné stránky lze bezesporu zařadit fakt, že se homeopatie na člověka dívá jako na celek, na originální individuum, naproti vědecké medicíně, ve které se každý zaměřuje pouze na svou odbornou činnost a často nebere ohled na vlnu důsledků, které spustí v ostatních částech těla.

Výhodou homeopatické léčby je to, že pouze netlumí symptomy, ale snaží se nalézt pravou příčinu jejich vzniků.

Spousta pacientů určitě přivítá i finanční nenáročnost léků. Léky jsou laciné a používají se v malém množství. Otázkou je, zda věříme jejich účinkům. Jestliže ne, tento klad pro nás nebude mít žádnou váhu.

³⁷ PINTO, G., FELDMAN, M., Homeopatie pro děti, str. 42

³⁸ PINTO, G., FELDMAN, M., Homeopatie pro děti, str. 40

Naopak mezi neoblíbené vlastnosti patří, že tento druh léčby je časově náročný. V léčbě se postupuje pomalu, po malých krocích, tím více, když se jedná o psychický stav pacienta. Léčba nefunguje na způsob principu „vezmu si lék, přestanu cítit úzkost“. Ze strany postklasického směru v průběhu léčby vyplývají na povrch další a další vrstvy příčin současných problémů, které je potřeba postupně odstraňovat jako slupky cibule, než se dostaneme k poslední a zároveň prvotní příčině našich problémů.³⁹

Časová náročnost souvisí i s dalším záporem léčby. Pro velice zaměstnané lidi je nevýhodou i čas strávený nad ředěním a dynamizací léku. Na druhou stranu, jestliže by nás homeopatie opravdu dovedla ke slíbenému cíli, zřejmě by to v tomto případě stálo za ten čas.

Za negativum by se dalo považovat i zmíněné homeopatické zhoršení. Pokud v nás léčba nevyvolává hned důvěru a po podání léku se krom našeho aktuálního problému, který jsme přišli léčit, objeví další, je to pro spoustu lidí dosti znepokojivé a často od homeopatie po této zkušenosti dávají „ruce pryč“. Otázka zní, jestli je to opravdu negativním vlivem léčby, vedlejším účinkem, o kterém sama metoda tvrdí, že jej u léků nemá, anebo opravdu vysunutím na povrch skutečné příčiny dosavadních problémů.⁴⁰

Poslední opět spekulativní zápornou vlastností léčby je nutnost chtít se vyléčit. U západních medicín není chuť se vyléčit až tak důležitá. Lékaři nám předepíší medicamenty a jediné, co pro sebe musíme udělat, je léky brát. U homeopatie je opravdu důležité, aby měl pacient v léčbu důvěru a chtěl zmíněného cíle dosáhnout, jinak elán do přípravy léků, zapisování přicházejících stavů po jejich podání a pátrání po pravé příčině potíží dlouho nevydrží a ještě, než by mohl na vlastní kůži vyzkoušet, zda homeopatická léčba funguje či nikoli, léčbu vzdá.

3 Bachova rostlinná terapie

3.1 Obecná charakteristika

Bachova květová terapie je léčba pomocí esencí obsažených v květech, která uskutečňuje „reharmonizaci vědomí“.⁴¹ Zaměřuje se převážně na disharmonii duševních stavů⁴² (náš

³⁹ Osobní zkušenost

⁴⁰ Informace získané z rozhovoru s homeopatickou Martinou Vodičkovou

⁴¹ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 7

⁴² PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 23

duševní stav je odrazem stylu našeho pozemského života), na životní energii pacienta a na jeho myšlenkové vzorce.⁴³ Disharmonie je v terapii chápána jako odchýlení od životní cesty. Zakladatel této léčebné metody, Edward Bach, zastával názor, že naše duše přesně ví, jakou cestou se máme ubírat, jestliže z ní odbočíme, nastává disharmonie.⁴⁴ „*Je to terapie, která harmonizuje osobnost a její energetický systém*“.⁴⁵

Některé principy Bachovy terapie jsou podobné homeopatickým principům. Sám Edward Bach se nechal inspirovat Samuelem Hahnemannem, zakladatelem homeopatie, se kterým sdílel myšlenku, že je potřeba nalézt a odstranit skutečnou příčinu nemoci, ne pouze potlačovat jejich symptomy. Věřil, že toho lze dosáhnout pouze skrze přírodu.⁴⁶ Po celou dobu své lékařské kariéry měl jiný přístup k pacientům než kolegové. Nahlížel na pacienta jako na celek. Bylo mu blízké holistické chápání člověka, které je tak typické pro homeopatickou metodu.⁴⁷ Další podobnost s homeopatií se objevuje i u působení květů na člověka. Rostliny ovlivňují pacienty nejen léčivými látkami, které obsahují, ale také svými energeticko-informačními faktory.⁴⁸ Bachovy květy, stejně tak jako homeopatické léky, nezpůsobují žádné vedlejší účinky. I přesto metoda pracuje na jiných rovinách než homeopatie. Jedním z rozdílů je ten, že právě Bachova terapie se podrobněji zaměřuje na symptomy myslí.

Samuel Hahnemann není jediný, kým se nechal Bach inspirovat. Mezi další významné osobnosti světových dějin, které ovlivnily Edwarda Bacha, patří Hippokrates⁴⁹ a C. G. Jung. Vše nasvědčuje tomu, že myšlenka rozdělení mezi spirituálním Vyšším Já a osobností člověka a pojetí jejich vztahu, kterému přikládá terapie tak velkou váhu, pochází právě od C. G. Junga.⁵⁰ V současnosti sídlí v Mount Vernon Bachovo centrum a ve mnoha zemích se dají zakoupit ve specializovaných lékárnách originální Bachovy esence. Esence jsou dokonce schváleny Světovou zdravotnickou organizací (WHO).⁵¹

Mezi hlavní body, díky nimž je terapie tak výjimečná a odlišná od jiných léčebných postupů, patří:

- 1) Rozdělení mezi osobnostní a Vyšší Já. Abychom dosáhli harmonie či se vyhnuli disharmonii, je důležité, aby naše osobní Já respektovalo přání a touhy Vyššího Já. Musí

⁴³ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 20

⁴⁴ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 14

⁴⁵ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 112

⁴⁶ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 14

⁴⁷ SCHEFFER, M., *Bachova květová terapie*, str. 7

⁴⁸ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 16

⁴⁹ SCHEFFER, M., *Bachova květová terapie*, str. 8–9

⁵⁰ SCHEFFER, M., *Bachova květová terapie*, str. 19–20

⁵¹ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 18

dojít k uskutečnění tužeb Vyššího Já skrze individuum. Jestliže naše Vyšší Já touží po tom stát se například lyžařem, ale osobnost má zkušenost, že někdo z rodiny zemřel na lyžích, strach mu neumožní vyslyšet přání spirituálního Já a díky tomu nastává konflikt mezi osobností a Já. Místo toho, aby osobnost využila cennou energii, kterou Vyšší Já nabízí, tak každodenním ignorováním jeho impulzů nejenže blokuje příchod energie od Já, ale ubírá energii sama sobě.⁵²

- 2) Podle Bacha příčinou všech psychosomatických i fyzických chorob jsou negativní vlastnosti lidí, které vznikají ze sporu mezi osobností pacienta a spirituálním Vyšším Já. Vlastnosti jako např. nenávisť, žárlivost, závist, pýcha apod. Rozlišil řadu 38 patologických (ve společnosti označovaných jako) negativních duševních stavů lidského charakteru a k nim přiřadil 38 rostlin na jejich léčení. Tato skupina léčebných květů je základem Bachovy terapie⁵³
- 3) Myšlenka představuje energii. Naše myšlenky jsou odrazem našeho života. Mají vliv na emoční stav, což ovlivňuje vznik hormonů, které se uvolňují do krevního oběhu. Pozitivní myšlenky podporují relaxaci, která zvyšuje obranyschopnost organismu.⁵⁴ Jestliže máme negativní myšlenky, projeví se to na našich emocích, na naší náladě. Je důležité si našich myšlenek všimnout, analyzovat je. Energie myšlenek není nikterak velká, ale jestliže je naše mysl plná pesimistických myšlenek, má tato energie obrovskou moc a přispívá k tvorbě negativních duševních stavů, které jsou podle Bacha příčinou psychosomatických chorob.⁵⁵
- 4) Chtít se uzdravit je základ. V Bachově terapii stejně jako ve spoustě jiných léčebných oborů jsou 2 skupiny pacientů. První skupina jsou lidé, kteří se chtějí vyléčit, jsou pro své uzdravení schopni vyzkoušet téměř jakoukoliv metodu a v cestě uzdravení se nevzdávají. Těmto lidem se většinou podaří svých cílů dosáhnout. Do druhé skupiny patří ti, kteří jen říkají, že se chtějí uzdravit, a ve většině případů tomu i sami věří. Podvědomě si přitahují stále do svého života útrapy, z důvodu, že jsou jim nějakým způsobem prospěšné, a neví, jak bez nich existovat. Nebo si nedokáží připustit, že by jim Bachova terapie mohla pomoci, a proto jí nedají ani šanci. Energicky léčbu odmítají. A nakonec poslední typ z druhé skupiny pacientů. Tyto osoby nevlastní dostatek trpělivosti a motivace. Jestliže se neukáží okamžité pozitivní výsledky, ukončí léčbu a

⁵² SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 19–20

⁵³ HEŘT, J., Alternativní medicína a léčitelství, str. 182

⁵⁴ BARRACLOUGH, J., Bach flowers for mind-body healing, str. 38

⁵⁵ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 118

terapii označí za nefunkční. Na těchto příkladech jsme si právě ukázali, jak důležité je, aby uzdravení bylo právě naším osobním cílem.⁵⁶

Terapii praktikují léčitelé, někteří lékaři, psychoterapeuti, občas i veterináři.⁵⁷ Cílem květové terapie je napomoci člověku k osobnostnímu rozvoji, stabilitě, duševní očistě a k celkové tělesné, energetické i duševní harmonii. Být v harmonii sám se sebou je většinou ten nejtěžší úkol, ale zároveň i smysl našeho života. Jestliže toho pacient dosáhne, může se nadobro zbavit svých nemocí.⁵⁸ Nežli začneme ordinovat květy jiným lidem, měli bychom květovou terapií nejdříve projít my sami.

3.2 Vyšetření a léčba

„Každý člověk je nezaměnitelné individuum... a zároveň i životně důležitá součást většího celku.“ Člověk má svou předem předepsanou životní cestu a jak jsme již zmínili, duše tuto cestu zná a skrze Vyšší Já se tento úděl individua snaží naplnit. Proto Vyšší Já pozná, zda „vzorně“ pokračujeme dál ve své cestě, nebo jsme se z ní někde odchýlili.⁵⁹ Jestliže se odchýlíme, vzniknou negativní emoce a ty jsou začátkem potíží, které je třeba léčit Bachovými květy. Na tomto principu je postaven celý průběh léčby.⁶⁰ Při diagnóze se náš terapeut snaží lépe poznat, odhalit naše negativní duševní stavy a nalézt pravou příčinu disharmonie.⁶¹ Základem Bachovy terapie je metoda rozhovoru. Terapeut se při něm zaměřuje krom popisu pacientových potíží na jeho výběr slov, částečné rozpoznání jeho osobnosti, povahových vlastností, řeči těla, rychlosti mluvy a jeho postoje k sobě samému, ostatním a ke svému životu. Svou pozornost obrací i ke klientovu obecnému stylu komunikace, v jaké situaci se zrovna nachází, jaké typy lidí a situací si opakovaně vtahuje do svého života. Většinou se po úvodním rozhovoru terapeutovi zdá vhodnými pro pacienta zhruba 8 květů. Je tedy důležité, aby terapeut zvolil jeden až dva květy nejvhodnější pro aktuální pacientův problém.⁶² Každý člověk je naprosté individuum, díky tomu je výběr správného květu pro terapeuta velmi náročný.⁶³ Květ musí být na stejné frekvenční úrovni jako potencionál, který se snaží naše vnitřní Já vyjádřit. Díky tomu se s tímto potencionálem může přímo spojit. Dodá

⁵⁶ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 206

⁵⁷ HEŘT, J., Alternativní medicína a léčitelství, str. 182

⁵⁸ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 5

⁵⁹ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 11

⁶⁰ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 14

⁶¹ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 23

⁶² SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 28–29

⁶³ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 107

mu posilu k odstranění blokády bránící mu se projevit. Toto je obecný princip reakce našeho energetického systému na Bachovy květy.⁶⁴

Je možné namíchat až sedm různých esencí.⁶⁵ Standartní dávkování je nejméně 4 krát denně 4 kapky na lačný žaludek.⁶⁶ První se kapou ráno, další před obědem, pak před večeří a poslední čtyři kapky těsně před spaním. Případně se toto dávkování upraví dle individuální potřeby klienta.⁶⁷ Délka užívání jedné květové kombinace je okolo 4 týdnů, do vypotřebování lahvičky. Jestliže se po tuto dobu nějak stav pacienta změní, je vhodné doplnit ke kombinaci další květovou esenci vhodnou právě k této změně. Pomáhá-li zvolená kombinace květů, podává se do té doby, dokud potíže nezmizí.⁶⁸ Nejčastějším způsobem užívání je aplikace kapek přímo na jazyk a chvíli je podržet před spolknutím v ústech. Při vnějších fyzických symptomech je možné k vnitřnímu užívání ještě používat i esenciální zábaly. Zábál se namáčí v půllitru vody se cca 6 kapkami esence. Lze přidat esence i do koupele.⁶⁹ Při léčbě se dostávají na povrch dříve skryté strachy a psychické bolesti, jako je tomu u homeopatie.⁷⁰

Délka celé Bachovy terapie je individuální. Záleží na vážnosti problémů a samotném pacientovi. Obvykle se to pohybuje kolem 1–20 měsíců. V případě, že pacient přetrvával v nesprávném duševním stavu moc dlouho, stal se z něho stav chronický a trvá delší čas, než dojde k pacientovu úplnému vyléčení. Podle Bachova střediska v Anglii by se nemělo podávat více než 6–7 květů najednou. Terapie se řídí pořekadlem „méně je více“.⁷¹

U nemluvňat je povětšinou stejné dávkování jako u dospělých. Esence se přidávají dětem do mléka. „Někteří ošetřovatelé jsou toho mínění, že se dětem do 1 roku nemají dávat více než 3 květy současně. A také by se neměly užívat delší dobu.“⁷² Děti reagují na léčbu povětšinou lépe než dospělí. Jejich negativní mentální stavy nejsou zakořeněny, z důvodu nízkého věku, tak hluboko a neprojevují ještě mentální odpor.⁷³ Používat je mohou i těhotné ženy.⁷⁴ Stejně tak individuální, jako je doba léčby a počet užívaných květů, jsou i reakce pacientů na ně samotné. Některým lidem se reakce projeví ve změně nálady, ve snech, v uvolnění, chování a někteří prokazují psychosomatické ochranné reakce, které jsou příčinou právě potlačování reakcí na Bachovy květy. Samozřejmě jsou i tací, kteří nepocítují reakce žádné. Ochranné

⁶⁴ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 25

⁶⁵ Informace získány z rozhovoru s Ivanou Justyčovou

⁶⁶ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 199

⁶⁷ Informace získány z rozhovoru s Ivanou Justyčovou

⁶⁸ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 200

⁶⁹ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 199

⁷⁰ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 204

⁷¹ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 200–201

⁷² SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 209

⁷³ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 209–2010

⁷⁴ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 23–24

reakce povětšinou mívají lidé uzavření vůči alternativním medicínám. Reakce se liší podle typu lidí. Podle jejich senzitivity, otevřenosti k nemateriálním světům, stáří a povaze. Tyto faktory ovlivňují i dobu, jak rychle po pozření léčiv se reakce dostaví. Jestli do pár minut či měsíců. Starší lidé reagují často na léčbu pomaleji a znatelné zlepšení se u nich dostavuje až okolo 12–18 měsíců z důvodu jejich dlouhodobě neřešených problémů.⁷⁵ Obecně je důležité, aby v průběhu léčby pacient svůj stav uznal, vnitřně za něho převzal zodpovědnost, aniž by sám sebe nebo kohokoliv jiného z něho vinil, a vyléčil sám sebe.⁷⁶

3.3 Bachovy rostliny

Listy a květy Bachových rostlin mají obsahovat energetické vibrace, duchovní sílu a takzvané účinné látky. Každá skupina účinných látek je svým chemickým složením typická pro jiný rostlinný druh⁷⁷ a ovlivňuje různé děje v lidském organismu.⁷⁸ *Energetické vibrace odpovídají určitému duševnímu stavu člověka, a jsou tedy shodné s energetickou frekvencí v jeho biopoli. Jde o jejich souzvuk – zákon rezonance.*⁷⁹ Rostliny vykazují vyšší frekvenci, která je schopná harmonizovat lidské myšlenky.⁸⁰ Některé, jak jsem již uvedla, nás dokáží přiblížit k naší duši, naplněním potencionálu Vyššího Já. Osudu. Když se tak stane, naše tělo má naplnit krásné energetické chvění Vyššího Já. Pro nemoc už není v těle místo. Tímto aktem se odstraní většina negativních stavů, zmizí příčiny nemocí a s nimi postupně i nemoci samotné. Měl by nás zaplavit vnitřní pocit štěstí, duševní mír a blaho. Pomáhá uzdravit vztah mezi duší a osobností.

Bach rozlišoval mezi rostlinami, které nám poskytují pouze zmíněné účinné látky, a rostlinami Vyššího řádu, z nichž každá představuje určitý duševní koncept.⁸¹ Bach tyto květiny rozdělil do 7 specifických skupin. Skupiny jsou nazývány podle toho, jaký duševní koncept léčí rostliny v dané skupině.

1. Strach
2. Nejistota
3. Nedostatek zájmu o přítomnost
4. Pocit osamělosti
5. Snadná ovlivnitelnost druhými

⁷⁵ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 203–204

⁷⁶ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 27

⁷⁷ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 10–11

⁷⁸ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 16

⁷⁹ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 17

⁸⁰ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 108

⁸¹ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 17

6. Nedostatek odvahy, zoufalství

7. Přehnaná péče o druhé

Každá květina spadající do jedné ze skupin léčí nejrůznější druhy a podoby základního duševního stavu, podle kterého se skupina nazývá.⁸² Uvedme si jako příklad čekanku obecnou. Patří do 7. skupiny. Osoba, ke které se nejvíce čekanka obecná hodí, může být například majetnická matka projevující příliš velkou lásku ke svému dítěti. Řekněme, že má přehnaný sklon pečovat o druhé. S přehnanou péčí bývá spojené citové vydírání, sebelítost, vnitřní prázdnota, závislost na ostatních, duševní neuspokojení, odklon od sebe sama. Všechny tyto aspekty jsou podformy 7. skupiny obecně charakterizované jako přehnaná péče o druhé. V tomto případě by se dítě cítilo místo vděku tzv. dušeno její láskou. Cítilo by tlak očekávání a představ ze strany matky. Jestliže by se matka léčila esencí z této květiny, po terapii by měla být schopna projevovat nezištnou lásku, bez tendencí vlastnit. Vytvořil by se v ní pocit jistoty.⁸³

Právě z těchto rostlin se později tvoří Bachovy rostlinné esence. Lihový koncentrát s energetickou stopou květů.⁸⁴ Esence vytváří již zmíněné anglické Bachovo středisko.⁸⁵ Esence se z rostlin získává dvěma způsoby. Tzv. metodou sluneční a metodou vaření. Metoda sluneční se používá u rostlin kvetoucích pozdě na jaře a v létě. Květiny se pokládají do nádoby s pramenitou vodou a nechají se na slunci tak dlouho, dokud se květová esence nevpustí do vody. Metoda vaření je využívána u rostlin rostoucích brzy na jaře. Esence se z květů několikrát vyváří a květiny se následně filtrují. Obě metody využívají k tvorbě esencí sílu 4 základních elementů. Země a vzduchu, kde rostliny rostou, ohně v podobě slunce, díky němuž se uvolňuje rostlinná substance, a vodě jako jejímu nositeli.⁸⁶

Je důležité, aby rostliny byly divoce rostoucí, bez zásahu člověka.⁸⁷ Esencemi se nelze předávkovat, jsou bez vedlejších účinků a dobře se snášejí s jinými léčbami.⁸⁸ Před použitím musí být esence zředěna s $\frac{3}{4}$ vody, nejlépe pramenité, destilovaná voda není vhodná, a s $\frac{1}{4}$ alkoholu. (Jakéhokoliv s obsahem alkoholu pod 50 %.) Slouží ke konzervování a zabraňuje kažení vody. Tímto způsobem jsme vytvořili koncentrát k užívání. Před použitím je vhodné směs protřepat.⁸⁹

⁸² PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 24

⁸³ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 41

⁸⁴ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 107

⁸⁵ SCHEFFER, M., *Bachova květová terapie*, str. 198

⁸⁶ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 17

⁸⁷ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 23–24

⁸⁸ PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, str. 24

⁸⁹ SCHEFFER, M., *Bachova květová terapie*, str. 198

3.4 Objektivní kritika

Mnoho skeptiků k metodám alternativní medicíny vznášejí často podobné kritické námitky k Bachově terapii jako k homeopatii. Tyto dvě metody fungují na podobných principech, proto není žádným překvapením, že se k nim vztahují i podobné kritiky.

„Chybí důkaz“

Názor kritiků: Z důvodu, že tuto metodu nelze vědeckými metodami ověřit, považují jí mnozí odpůrci nevědecké medicíny za podvodnou a šarlatánskou. Její kladné léčebné výsledky připisují pouze placebo efektu.

Názor terapeutů: Fakt, že nelze něco dokázat, neznamená, že to nefunguje. Placebo efektu protiče mnoho pozitivních léčebných výsledků u zvířat a u kojenců.⁹⁰

„Není třeba lékařských ani psychologických znalostí“

Názor kritiků: Kritikům se často přičítá, že k vykonávání terapeutické praxe v Bachově metodě terapeutici nemusejí ze zákona mít lékařské ani psychologické vzdělání. Bez tohoto vzdělání může terapeut spíše ublížit než pomoci.

Názor terapeutů: Podle Bachovy terapie jsou příčinou nemocí „negativní“ lidské vlastnosti, ne psychické nemoci. Proto je pro tuto profesi důležitější spíše empatie, lidská zralost a pochopení.⁹¹ I kdyby terapeut zvolil energeticky nevhodnou esenci, esence nebude fungovat, v tom případě ani neuškodí.⁹²

„Energie v rostlinách je nedokazatelná“

Názor kritiků: Žádná taková energie nebyla vědecky dokázána.

Názor terapeutů: Terapeuti jsou si vědomi toho, že důkazy chybí, což se týče celé Bachovy terapie. Ovšem stejně jako u homeopatie je pro ně důkazem nespočet vyléčených pacientů. Co se týče přímo chybějícího důkazu o energii v květinách, podle nich je ještě spousta sfér mezi nebem a zemí, které věda nemá prozkoumané.

„Vysoké ředění vylučuje efekt“

Názor kritiků: Kritici považují homeopatické ředění za téměř nefungující princip alternativní metody.

Názor terapeutů: Stejně jako homeopaté zastávají názor, že i voda má svou paměť. I po odstranění molekul zůstávají ve vodě po látce tzv. otisky.⁹³

„Bachovy rostliny jsou při smrtelně vážných nemocech nevhodné“

⁹⁰ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 220

⁹¹ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 9

⁹² SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 24

⁹³ HEŘT, J., Alternativní medicína a léčitelství, str. 183

Názor kritiků: Při těžké nemoci, jakou je například rakovina, se pacient s vírou obrátí k této alternativní metodě, zanedbá klasickou léčbu a to ho může stát až život.

Názory terapeutů: Toto je pouze pacientovo rozhodnutí, ovšem není zapotřebí si mezi těmito metodami vybírat. Bachovy esence jsou schopny se velmi dobře doplňovat s klasickou medicínou. Navzájem neruší své účinky.⁹⁴

3.5 Klady a zápory Bachovy rostlinné terapie

Stejně tak, jako jsme učinili v kapitole o homeopatii, musíme i zde na okamžik považovat tuto terapii za funkční pro její objektivní zhodnocení.

Mezi její kladné stránky patří, že nemá vedlejší účinky rostlinných esencí a nelze se jí předávkovat.⁹⁵

Dají se kombinovat, jak jsme zmínili, s alopatickými léky.⁹⁶

Pozitivně na nás může působit samozřejmě i fakt, že na rozdíl od klasických doktorů se nás tito terapeuti nesnaží za každou cenu odbýt chemickými léky, které musíme brát spoustu let i desetiletí na zmírnění příznaků, ale snaží se nalézt příčinu našich problémů, abychom brzy dosáhli úplného vyléčení.

Terapie je žádaná i z důvodu, že od terapeutů nikdy neuslyšíme o nějaké nemoci, že je nevyléčitelná. Otázka samozřejmě je, jestli jsou schopni to dokázat i v praxi.

Za negativní vlastnosti léčby spousta lidí považuje, že její funkčnost nelze vědecky dokázat.⁹⁷

Vezměme ale v potaz, že „báby“ kořenářky tu byly ještě před vědou a nikdo o jejich praktikách nepochyboval.

Za ne příliš kladný znak často pacient považuje, že je k terapii potřeba víra ve Vyšší Já. Víra v nemateriální světy, což si spousta lidí nedovede a ani nechce představit.

Do této skupiny vlastností bychom mohli zařadit i fakt, že je k léčbě nezbytná chuť se léčit a vyléčit. Mít motivaci a trpělivost.⁹⁸

4 Rodinné konstelace

⁹⁴ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 202

⁹⁵ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 221

⁹⁶ SCHEFFER, M., Bachova květová terapie, str. 202

⁹⁷ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 108

⁹⁸ PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, str. 108

4.1 Obecná charakteristika

Terapeutická metoda, která vkládá do rodin řád a pomáhá klientovi zaujmout v něm to správné místo.⁹⁹ Je metodou terapeutickou, ne však psychoterapeutickou. Naproti psychoterapii, pro kterou je nejdůležitější pacient samotný, v konstelacích je brán člověk jako součást celku. Terapeut rodinných konstelací nehodnotí situaci, nedívá se na problém zvenku, ale přímo si ho prožívá se zástupci.¹⁰⁰ Odlišností je též její využívání energií.¹⁰¹ Psychoterapie ovšem často její postupy v praxi využívá, a to zejména v posledních pěti letech.¹⁰² I když výzkum, jak přiznává doktor psychologie D. B. Cohen, ukázal, že rodinné konstelace jsou za hranicemi profesionální psychologie, její linie jsou v psychologii, ale i v teologii a filosofii hluboce zakořeněny.¹⁰³

Rodinné konstelace mají pomáhat nalézt duševní klid a blaho.¹⁰⁴ Jejich zakladatelem je Bert Hellinger. Uskutečnil novou integraci. Přetvořil rodinnou terapii na systémovou rodinnou konstelaci.¹⁰⁵ Podle W. Nelles se ji může osvojit a praktikovat téměř každý. Na její vedení podle jeho názoru nepotřebujeme ani nijak výjimečně rozvinutou intuici, ani mít hodně zkušeností. Potřebné schopnosti na postavení rodinné konstelace se dostaví při samotném procesu tak automaticky, jako u zástupců.¹⁰⁶

Synonymem slova konstelace je postavení. Postavení je v metodě klíčové. Než zaběhneme do detailů, lze rodinné konstelace charakterizovat jako metodu pomáhající člověku vyřešit určitý problém skrze ostatní osoby (zástupce), snažící se vnímat energii lidí, předmětů, abstraktních jevů, které jsou k vyřešení problému důležité. V konstelacích je podstatné zaujmout správnou pozici/postavení ve svém životě, v rodině, v celosvětovém i mimosvětovém řádu.¹⁰⁷

Cílem terapie je pomoci pacientovi dosáhnout duševního míru a naprostého smíření s minulostí a s rodinným řádem. Naučit se žít v přítomnosti bez strachů, v souladu se sebou samým, se svým životem a světem takovým, jaký je.¹⁰⁸ Tento typ terapie podstupují statisíce lidí na celém světě.¹⁰⁹

⁹⁹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 5

¹⁰⁰ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 163

¹⁰¹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 14

¹⁰² HELLINGER, B., Skrytá symetrie lásky, str. 289

¹⁰³ COHEN, B. D., The dissertation: Systemic family constellations and their use with prison-reserving long-term sentences for murder or rape, str. 3

¹⁰⁴ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 14

¹⁰⁵ HELLINGER, B., Skrytá symetrie lásky, str. 289

¹⁰⁶ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 152

¹⁰⁷ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 9

¹⁰⁸ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 114

¹⁰⁹ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 20

Rodinné konstelace staví na spoustě myšlenkových principů. Léčení a provádění konstelací vyžaduje změnit životní styl a většinu myšlenkových vzorců, které se často běžnému chápání světa zcela vymykají. Ty nejdůležitější principy jsou:

1. Princip přijetí – Toto rozhodně není jeden z nejsnadnějších principů této „léčby“. Teoreticky není těžký, ovšem ve chvíli, kdy ho chceme praktikovat v reálném životě, nastává problém. Abychom se neokrádali o svou vlastní energii, mohli prožívat naplno pocit štěstí a žili v souladu s Vyšším řádem, musíme vše okolo nás, lidi, věci, situace, život, negativní i pozitivní vlivy, jednoduše vše na tomto světě i mimo něj přijmout s láskou takové, jaké to je.¹¹⁰ Přijmout rodiče takové, jací jsou, i přesto, že nám například přijde, že nám dostatečně nedávali najevo svou lásku. V tuto chvíli je třeba si uvědomit, že možná ani jim rodiče lásku neprojevovali, proto to neuměli oni sami. Nemohli dát nic, co sami nedostali. Co ale dostali, je dar života a ten předali právě vám. Vděčíte jim za svůj život.

Přijmout svou minulost plnou nepříjemných vzpomínek a s láskou a pokorou jim poděkovat, protože díky těmto zážitkům jste, kdo jste. Každý z nich vám něco do života předal.

Přijmout své ženství/mužství a být na něho hrdá/ý, bez ohledu, zda rodiče raději chtěli kluka či holku.

Přijmout obecně sami sebe a říct si, že jste skvělý, takový jaký jste, i v případě, že nám ostatní říkají něco jiného.

Přijmout, fakt, že jak bude náš život vypadat, je jen a pouze na nás. Nelze žít podle představ někoho jiného, ani ze solidarity k ostatním členům rodiny žít nějakým způsobem. Přijmout náš život takový jaký je, jaký doposud byl, a přijmout skutečnost, že jen my ho můžeme změnit a máme za něj zodpovědnost. Tak pocítí naše duše klid a svobodu.¹¹¹

Rodinné konstelace vynášejí na povrch skrytou, často přehlíženou, utajovanou skutečnost v rodině. Když neznáme pravdu, nemůžeme ji přijmout, žijeme ve lži a podvědomě cítíme, že je v řádu něco špatně. Každý člen rodiny, každá energie má své místo v řádu. Jestliže vytěsníme skutečnost, že člen rodiny zemřel, a jednáme, jako by pouze na nějakou chvíli odešel, stavíme ho na jinou pozici. Vytěsňujeme smrt a to může mít neblahé následky.¹¹² Například se zbytek rodiny může cítit a chovat, jako by

¹¹⁰ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 96

¹¹¹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 40

¹¹² NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 61

se zastavili v čase, než člen zemřel.¹¹³ Člen stále do rodiny patří, ale jako zemřelý, a tak se i musí brát.¹¹⁴ Duše nemá klid, ani když cítíme pocit viny. Abychom se ho zbavili, je třeba bez výmluv uznat, že jsme chybovali a že už se to nedá vrátit.¹¹⁵ Vzdát se obrazu vlastní nevinny. Když tak učiníme, tento pocit dřív nebo později zmizí a my se budeme cítit opět svobodní.¹¹⁶

2. Princip svobody – Po tomto přijetí nastává pravá duševní svoboda. Nezávislost není totéž co svoboda. I přesto, že nikdy nebudeme nezávislí z důvodu připoutanosti a díky tomu, že jsme součástí již zmíněného celku a řádu, můžeme být svobodní.¹¹⁷ Svou svobodu ale ztrácíme právě v momentě, kdy se snažíme být nezávislí na svých rodičích, prarodičích, předcích. Jestliže odmítáme kohokoliv ze své rodiny, energie, která se přenáší po linii předků, je u dotyčného zastavena a odmítáním jeho samotného odmítáme i dar energie. Energetický řád je narušený. Negativní vliv se ale netýká pouze blokové energie, ale důsledkem je i to, že čím více zášti, viny, vzteku, lítosti a podobných emocí k člověku cítíme, tím více nám ovlivňuje život. Mnohem více než člověk, kterého jsme přijali jaký je, i fakt, že patří do našeho života, ale svobodně jsme se rozhodli, že se s ním například nechceme stýkat.¹¹⁸ Tak moc se snažíme být nezávislí, že si ani neuvědomujeme ten paradox, že svým odmítavým postojem k sobě dotyčné lidi ještě více zavazujeme.¹¹⁹ Často se od lidí snažíme odpoutat ve zlém. Pohádáme se, přerušíme kontakt. Ovšem všechny negativní pocity zůstanou v nás, ovlivňují nás. Nikdy se ale podle filosofie rodinných konstelací od nikoho neodpoutáme ve zlém. Vždy se tento proces musí uskutečnit přes přijetí a lásku. To je pro nás často bolestivé, a proto se tomuto způsobu raději vyhýbáme.¹²⁰ „*O svou svobodu nemusíme usilovat, protože ta již existuje. Musíme ji pouze objevit.*“¹²¹
3. Princip „To není mé/To není má věc“ – Jsou dva druhy problémů podle rodinných konstelací. První jsou problémy, které jsou pouze naše a jen my je můžeme vyřešit přijetím a rodinnými konstelacemi. A pak jsou takové, které nám nenáleží a pouze si je přivlastňujeme.¹²² Není náš problém, co se děje mezi rodiči, jestli někdo z rodiny má

¹¹³ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 62

¹¹⁴ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 61

¹¹⁵ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 68–69

¹¹⁶ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 121

¹¹⁷ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 123

¹¹⁸ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 38

¹¹⁹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 124

¹²⁰ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 38

¹²¹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 124

¹²² JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 212

těžký osud, nemůžeme někomu něco nebo někoho vynahrazovat.¹²³ Jak bych mohla být šťastně zamilovaná, když například matka je od té doby, co odešel otec, sama a v depresích?¹²⁴ Nelze na sebe přebírat zodpovědnost za cizí nezdary a osudy.¹²⁵ Tím, že necháme ostatním jejich odpovědnost za vlastní život, se uleví jak nám, tak ostatním osobám, kterých se to týká.¹²⁶ Jestliže vnitřně odevzdám vše, co není mé, můžeme se obrátit ke svému životu.¹²⁷ Když se nechám ovlivňovat něčím osudem, je to proti přirozenému řádu.

4. Princip řádu a posloupnosti – Tento řád je složený z celé naší krevní linie, kterou má procházet proud lásky a energie.¹²⁸ V tomto řádu má každý člen své místo a musí respektovat časovou posloupnost. Nesmíme například chtít pomáhat rodičům s jejich životy.¹²⁹ Není přípustné, abychom se k rodičům chovali jako k dětem, i kdyby byli sebevíce nemocní a nemohoucí.¹³⁰ To bychom se stavěli postavením nad ně. Jenomže „*Já jsem malá, oni jsou ti velcí*“. Já se musím opírat o ně, ne oni o mě. Jinak to naruší chod řádu. Stejně jako se oni opírají o své rodiče a ti zase o své a tak dál až k první ženě a muži.¹³¹ Jen díky ctění řádu, celé generační posloupnosti i každého člena zvlášť můžeme za sebou cítit, že vše, čím jsou naši předkové, vešlo i do nás. Tím jsem v souladu nejen s předky, ale i se světem.¹³² Tento řetězec je plný dávání a braní. Nemohu si vybrat, co dostanu, musím přijmout všechno. I v případě, že bych měla za předka násilníka, vraha apod.¹³³

V tomto řádu mají místo i mrtví příbuzní, kteří zemřeli již za našeho života. Tento řád je důležitý respektovat i v partnerském životě. První manžel nesmí být nikdy o tuto pozici okraden.¹³⁴ „Ty jsi můj první manžel a i když jsme se rozešli, budeš můj první muž a budeš mít v mém srdci místo“. V případě tragédie, úmrtí dítěte je i tak další dítě dítětem druhorozeným a nesmí se s ním jednat jako s prvorozeným. Nesvědčilo by mu to.¹³⁵ Stejně tak kvůli energetickému proudu předků je důležité přijmout svého biologického otce za otce a přijmout ho i v případě, že se o nás nestaral, nejevil o nás

¹²³ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 36

¹²⁴ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 49

¹²⁵ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 39

¹²⁶ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 48

¹²⁷ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 131

¹²⁸ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 10

¹²⁹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 45

¹³⁰ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 48

¹³¹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 38

¹³² NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 45

¹³³ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 47

¹³⁴ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 71

¹³⁵ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 61

zájem a máme otce náhradního.¹³⁶ Partnerský vztah má přednost před dětmi. Není správné, že po porodu je pro ženu na prvním místě dítě a manžel se musí postavit do řady.¹³⁷ Je důležité dodržovat časovou posloupnost a role, do kterých jsme se narodili. Je samozřejmé, že tato posloupnost/řád se musí cítit srdcem, ne pouze odříkávat naučené formulace.¹³⁸

V průběhu konstelací se čas propojuje zcela jinak než v běžném životě. Pomocí konstelací se lidé vrací časem k nedořešeným věcem v minulosti, někdy až do prenatalu, minulých životů či do období našich předků. Rozhodně se nejedná o hmotné cestování časem. Jde pouze o projev energií v podobě zástupců, kteří nám ukazují, co je v nepořádku.¹³⁹

Co se týká duše, je v konstelační filosofii brána jako něco neomezeného, v čem je obsaženo všechno.¹⁴⁰

4.2 Průběh konstelací

Rodinné konstelace jsou metodou silně emoční, která poukazuje na pravou příčinu problémů.¹⁴¹ Co se týká průběhu konstelací, je to proces vyvolávající spoustu údivů. Na začátku se terapeut klienta zeptá, na co by si rád postavil konstelační náhled. Klient se svěří, co ho momentálně trápí v jeho životě. Terapeut požádá klienta, aby si vybral zástupce za určité energie (energie konkrétních osob), které by mohly být klíčové k vyřešení problému. Téměř ve všech případech se do konstelací zařazují zástupci naší nejbližší rodiny, hlavně rodiče, ze kterých jsme vzešli na svět. Těmi se musíme zabývat, jestli chceme být v souladu sami se sebou.¹⁴² A zástupce za nás osobně, abychom viděli naše chyby a celou situaci přímo před sebou.

Nejdříve poprosíme náhradníky, aby se postavili na námi určené místo. Za okamžik by k nim měly začít přicházet různé myšlenky, pocity, stavy, u kterých budou cítit, že nejsou jejich, že jim nepatří. Je to vnímání osoby/objektu, které zastupují.¹⁴³ Zanedlouho potom se opravdu začnou cítit, částečně i chovat a výpověďmi a neverbálními projevy připomínat zastupující osobu/objekt.¹⁴⁴ Bez toho, aby dotyčné znali nebo jim o nich někdo detailněji

¹³⁶ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 16

¹³⁷ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 67

¹³⁸ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 71

¹³⁹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 16

¹⁴⁰ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 113

¹⁴¹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 6

¹⁴² NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 12

¹⁴³ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 18–19

¹⁴⁴ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 23

vyprávěl.¹⁴⁵ Z jejich úst se začínou linout informace, které by sami za sebe vůbec neměli tušit.¹⁴⁶ Podle W. Nellsona není možné, aby si zástupci drželi od děje odstup. „Tělem i duší jsou vtaženi do procesu“.¹⁴⁷

Nic, cokoliv vás v konstelaci napadne, žádný fyzický ani psychický jev není náhodou. Vše má něco naznačit a nese v sobě určitou informaci.¹⁴⁸ Každé slovo, které je vyřčeno jedním účastníkem konstelace, vyvolá nějakou reakci u ostatních. Pocit zaujetí, (ne)sympatie, vztek, smutek, či reakce fyzické, jako je bolest hlavy, návaly horka apod.¹⁴⁹ Díky tomu se konstelace dá do pohybu. Vznikají spontánní dialogy, které nás mají zavést k jádru problému.¹⁵⁰ Děje se například, že z nevysvětlitelného důvodu se dva lidé, kteří spolu před konstelací mile konverzovali, teď na sebe nemohou ani podívat. Můžou se u nich objevovat pocity viny, že jsou nedostatečně milováni od jiného zástupce, přitom to jsou lidé, kteří se před příchodem do místnosti nikdy nesetkali. V případě, že někdo dlouze zírá na podlahu, většinou to znamená, že zde má velkou úlohu v řešeném problému někdo, kdo zemřel.¹⁵¹

Podstatou konstelací je fenomenologický způsob práce. Stylem otevření se tomu, co se ukáže.¹⁵² Velká část konstelací se „točí“ okolo přijímání, odevzdávání toho „co není mé“, vyplývání na povrch vytěšňované skutečnosti, zbavování se nevhodných vzorců chování, vyjadřování svých uzavíraných pocitů, vypořádávání se s bolístkami z minulosti, s našimi strachy a vším, co nám obecně brání žít svobodně, naplno, tady a teď.

Ke konci konstelace je klient vybídnut, aby se postavil na místo svého zástupce a snažil se vnímat nově vzniklou situaci v řádu.¹⁵³

Zaměříme se na chvíli na úlohu terapeuta. Hilinger vytvořil 3 zásady pro terapeuty pracující s rodinnými konstelacemi. Podle nich by měl terapeut pracovat:

- Beze strachu: Ať vyjde na povrch v konstelaci cokoliv, terapeut to nesmí zaobalovat a snažit se zmírňovat bolest. Vesmír totiž nepošle člověku nic, co by nebyl schopný zvládnout. A nesmí váhat nad tím, co chce v průběhu konstelace udělat.
- Bez úmyslu: Do jeho práce nesmí zasahovat ani jeho ego, ani jeho a klientova přání. V konstelacích jde o ryzí skutečnost, ne o něčí představy, jak by mělo něco vypadat a o přikrášlování skutečnosti.

¹⁴⁵ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 17

¹⁴⁶ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 26

¹⁴⁷ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 11

¹⁴⁸ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 26

¹⁴⁹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 145

¹⁵⁰ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 17

¹⁵¹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 50

¹⁵² NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 14

¹⁵³ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 19

- Bez lásky: To neznamená, že má být chladný a bez zájmu. Jedná se o to, že terapeut nemá být s klientem v osobním vztahu, má být ve vztahu s jeho duší. Nesmí svazovat průběh konstelace soucitem kvůli osobním sympatiím. Nelze, aby terapeut klienta litoval, ať ho postihl osud jakýkoliv.¹⁵⁴

Terapeut v podstatě dělá při vedení konstelací to samé, co zástupci. Nechá se vtáhnout do děje a následuje svou intuici. Na rozdíl od náhradníků není ve spojení pouze s jednou duší, ale s duší celé krevní linie. Bez jakékoliv přípravy, rozhovoru s klientem, bez zjišťování informací by měl uvádět do pohybu konstelace. Ve chvíli, kdy mu klient povídá, z jakého důvodu za ním přišel, si terapeut musí udržet pasivní postoj. Neanalyzovat, nedělat si názory, nesnažit se nic pochopit.¹⁵⁵ Člověk se musí cítit být pro tuto práci povolán. Musí rozumět základní dynamice, mít terapeutické schopnosti, nechat se vést a být ochoten dát se plně k dispozici pro proces.¹⁵⁶ Musí fungovat jako spojnice mezi klientem a vyšším řádem.¹⁵⁷

4.3 Objektivní kritika

Co se týká kritických názorů, většina z nich se týká mystiky. Mnoho lidí nepřipouští, že by existovalo něco mezi nebem a zemí. Většina z nás je spíše materiálního zaměření a vše, co se vymyká vědeckému pojetí světa, naprosto odmítá.

„Obecná kritika rodinných konstelací“

Názor kritiků: Žádná taková metoda není z rozumného hlediska možná. Je to pouze manipulace mysli slabších lidí ocitajících se v problémech ze strany „terapeutů“. Všechny principy, které tento druh terapie zastává, jsou nesmyslné.

Názor konstelačních terapeutů: Většinou nic nikomu nevnucují. Pouze vybízejí, aby lidé nejdříve tuto metodu zkusili a teprve poté vyhlášovali soudy. Tvrdí, že skepse se vytratí nejpozději po druhém absolvování konstelací.¹⁵⁸

„Konstelační principy nejdou vědecky vysvětlit“

Názor kritiků: Ani jeden z principů, které příznivci rodinných konstelací zastávají, nelze vědecky vysvětlit.

¹⁵⁴ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 139–140

¹⁵⁵ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 151–154

¹⁵⁶ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 156

¹⁵⁷ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 161

¹⁵⁸ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 23

Názor konstelačních terapeutů: Ano, to je pravda. Tradičním způsobem opravdu nelze vysvětlit, co se při konstelacích odehrává. Abychom vysvětlení mohli učinit, museli bychom rozšířit tradiční představy o poznání a získávání informací.¹⁵⁹

„Nic jako telepatie neexistuje“

Názor kritiků: Telepatie je pro spoustu lidí stejně nereálná jako jakákoliv jiná schopnost bájných postav či hrdinů ve filmu. Je brána za pouhou fikci.

Názor konstelačních terapeutů: Dalajláma a Jachin Bauer (profesor psychoneuroimunologie) informují o možnostech existence telepatie. Italský vědec Giacomo Rizzolatti s výzkumníkem v oblasti mozku Williamem Hutchisonem společně s výzkumnou skupinou objevili v lidském mozku neurony, které umožňují vcítit se do druhých osob. Tento výzkum navázal na Einsteinovu teorii o „duchovitém dálkovém působení“. Tu můžeme popsat jako jev, při kterém pokud dojde ke změně jedné částice, změní se i druhá. Einsteinův žák, fyzik David Bohm, navázal s teorií, že všechno je ve vzájemném spojení jakéhosi druhu informačního pole.¹⁶⁰ Další potvrzení podle zastánců se nachází v díle např. Petera Schlöttera „*Intimní jazyk a jeho objevení: Systematické rozestavení v konstelaci není výsledkem náhoda – empirický důkaz*“ a M. Kohlhausera s F. Assländerem „*Systematické rozestavení v konstelaci potvrzeno*“.¹⁶¹ Telepatie je podle těchto autorů dnes již vědecky dokázanou schopností a vyvracejí to jen lidé neschopní přijmout nové poznatky díky strachu ze ztráty půdy pod nohama.¹⁶²

„Kritika přebírání pocitů zástupci na sebe“

Názor kritiků: Je vědecky nemožné, aby lidský jedinec mohl psychicky převzít osud svého předka, kterého nikdy za svůj život nepoznal.

Názor konstelačních terapeutů: Příznivci se odvolávají na zjištění francouzské terapeutky A. A. Schützenbergerové, že nespočet lidí trpících astmaty a vážnými onemocněními cest dýchacích má za předky zemřelé vojáky ve válce na otravu jedovatým plynem.¹⁶³

4.4 Klady a zápory rodinných konstelací

Nemělo by smysl hodnotit nefunkční metodu, proto se zaměříme na klady a zápory, jako by každý z nás na moment připustil, že tato metoda opravdu funguje a splňuje vše, co slibuje.

¹⁵⁹ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 24

¹⁶⁰ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 17

¹⁶¹ JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 21

¹⁶² JACOBSEN, O., Rodinné konstelace, str. 25

¹⁶³ NELLES, W., Rodinné konstelace, str. 50

Za první pozitivum bychom mohli uvést, že díky nim se člověk naučí mluvit o svých pocitech. Ať už věříte v jejich funkčnost, či nikoliv. Jedno se jim nemůže upřít. A to je fakt, že po jejich častějším podstupování se člověk otevřeně naučí mluvit o tom, co cítí, a díky tomu se lépe pozná a ztotožní sám se sebou.

Negativním faktorem je riziko, že se odnaučíme řešit své problémy hned v tu chvíli, kdy se objeví v našem každodenním životě. Pro spoustu lidí je lehčí si dojít vyřešit jakýkoliv lehký problém na konstelace než se mu postavit v realitě.

Konstelace jsou dobré také díky tomu, že je spousta lidí nebere tak potupně jako návštěvu psychologa a v tomto uspěchaném světě, kde jsme obklopeni rodinou, problémy ostatních lidí, je chvíle na rodinných konstelacích jen naše. Nejde o nikoho jiného než o nás. Terapeut vám ani nedovolí v jejím průběhu řešit problémy typu „moje maminka je zadlužená a já nevím, jak jí pomoci“. V tu chvíli je to pouze o vás a o vašem životě.

Jak jsem vyzorovala, někteří lidé mají v této metodě občas problém s trochu drsnějším sdělováním pravdy a skutečnosti. Ať už je to povahou zástupců, či přicházející energií k nim, pro některé začátečníky může být problémem způsob říkání pravdy a vyjadřování názorů až příliš na rovinu, bez jakéhokoliv zaobalení do milých řečí okolo.

5 Na osobu zaměřená psychoterapie

5.1 Obecná charakteristika

V psychoterapii je mnoho různých oborů. My se ale v této kapitole zaměříme na jeden méně známý, a to přímo na osobu zaměřený přístup – PCA (Person-Centered Approach).¹⁶⁴ Tento přístup je obecně řazen do oblasti humanistické psychologie. Byl založen roku 1942 Carlem Rogersem, který také uvedl jako tři nejzákladnější pilíře této metody akceptaci, empatii a kongruenci. Zasloužil se v psychoterapii o velký převrat, když začal nahlížet na klienta jako aktivního činitele změny.¹⁶⁵ Nejdříve byla metoda nazývána nedirektivní terapií, až později začalo být používáno označení na klienta zaměřená terapie.¹⁶⁶

V současné době je tento obor nejvíce rozšířen ve Velké Británii, Německu, Francii, Řecku, Portugalsku, Polsku, Maďarsku, Nizozemsku, Itálii, Japonsku, Brazílii, Mexiku, Austrálii, Jižní Africe, ale také v USA a Kanadě.¹⁶⁷

¹⁶⁴ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 7

¹⁶⁵ FAIXOVÁ, K., Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, str. 3

¹⁶⁶ NYKL, L., Carl Ransom a jeho teorie, str. 31

¹⁶⁷ KAZANTZIS, N., L'ABATE, L., Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy, str. 35

„Přístup zaměřený na člověka ukazuje cestu k novým, i když svým způsobem původním vztahům, které vytvářejí důvěru v sebe a svět a pomáhají tak optimálně se orientovat v nových i v každodenních situacích.“ Měl by posílit jedince, aby byl schopný nalézt svůj vlastní životní směr. Nejde pouze o způsob znovuzískání duševní harmonie, jde o způsob bytí. Podle zakladatele je to spíše filosofický směr než jakási metoda. Soubor postojů a způsobů jednání, které nám mají být nápomocné k osobnímu růstu.¹⁶⁸ Středem zájmu je klient a ne jeho problém. V České republice je tento směr naproti jiným psychoterapeutickým přístupům spíše v pozadí zájmu. Jinak tomu je v zahraničí, kde vznikají různá centra, programy i celé psychiatrické kliniky propagující tento přístup.¹⁶⁹ Mezi světové organizace podporující tento obor patří WAPCEPC – Světová asociace pro přístup zaměřený na člověka a zážitkovou psychoterapii a poradenství, a ADPCA – Sdružení pro rozvoj přístupu zaměřeného na člověka.¹⁷⁰

Mezi nejzákladnější principy psychoterapie PCA patří:

Jsem jediným odborníkem na svůj život: Žádný terapeut nezná naše pocity, nezažil situace, kterými jsme si prošli.¹⁷¹ „Já jsem jediný, kdo skutečně ví, jak se cítím, jak prožívám sebe a okolní svět“.¹⁷² V tomto druhu psychoterapie není terapeut tím, kdo ví vše nejlépe. Je jím pacient. „Proč se tak cítím“, „Proč to dělám?“, „Co mám dělat“? Jen klient má odpovědi na své otázky a problémy. Terapeut pouze ví, že se tak cítí a že je to pro něho asi dost nepříjemné. V léčbě nejde o to, aby terapeut dovedl pacienta k svému zvolenému cíli.¹⁷³ „Jako terapeut PCA jim nemohu dát odpovědi, které hledají. Mohu jen přijímat jejich obavy a starosti a pokusit se jim pomoci, aby si tyto odpovědi našli sami, pokud existují.“¹⁷⁴

Růst jako přirozená tendence: Psychoterapie PCA bere lidskou bytost jako jedinečnou osobnost s bohatým psychickým potencionálem.¹⁷⁵ Má důvěru v lidská rozhodnutí. Podle Rogerse má každý člověk v sobě přirozenou tendenci dělat pro sebe to nejlepší, směřovat svými činy a volbami k rozvoji a růstu.¹⁷⁶ Nezáleží na tom, jak moc jsme svým životem zlomení, vždy se budeme snažit víc, než o přežití.¹⁷⁷

¹⁶⁸ NYKL, L., Carl Ransom a jeho teorie, str. 31

¹⁶⁹ FAIXOVÁ, K., Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, str. 1

¹⁷⁰ KAZANTZIS, N., L'ABATE, L., Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy, str. 35

¹⁷¹ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 7

¹⁷² CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 44

¹⁷³ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 13

¹⁷⁴ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 69

¹⁷⁵ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 32

¹⁷⁶ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 14

¹⁷⁷ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 43

Sebeuskutečnění: Mezi další přirozenou tendenci patří snaha být sám sebou bez ohledu na to, jaké nás chtějí mít ostatní.¹⁷⁸ U každého se tento pud projevuje jiným způsobem.¹⁷⁹ Abychom toho dosáhli, musíme žít plně v přítomné chvíli, důvěřovat sami sobě, více prožívat všechny své pocity a brát plně zodpovědnost za své činy.¹⁸⁰ Hlavním cílem sebeuskutečnění je větší soběstačnost, nezávislost a vnímání možnosti volby.¹⁸¹

V současné době jsou dvě vývojové linie vycházející z principů PCA. Klasická terapie zaměřená na klienta a zážitková terapie. První zmíněná linie je tradiční doposud popisovaný postup. „V zážitkových terapiích je terapeutova role rozšířena – jeho úkolem je usměrňovat proces klientova prožívání, a tedy je v jistém smyslu expertem na to, jak pracovat s klientovým způsobem zpracování zážitků.“ Terapeut nedodrží absolutní nedirektivitu.¹⁸²

5.2 Průběh psychoterapie zaměřené na osobu

Jak jsme zmínili, terapie PCA se uskutečňuje skrze terapeutický vztah. Mezi klientem a terapeutem, který nám má pomoci účinněji se vyrovnat se současnými obtížemi a stát se nezávislým sebevědomím člověkem.¹⁸³ Terapie v tomto oboru není jako jiné psychoterapie. Při příchodu do ordinace a po popsání svých útrap vás terapeut nerozebere, nehodnotí a nepoví, jak byste svůj problém měli začít řešit.¹⁸⁴ Terapeut nemá roli rádce, ale posluchače. Snaží se s námi vytvořit vztah.¹⁸⁵ „*Vztah je vyvíjející se atmosféra, něco, co nese naše postoje, emoce, pocity, blízkost a distanci, v čem jsou imanentní naše potřeby a schopnost vnímání, chápání, empatie, akceptace, kongruence ve vztahu a komunikace.*“¹⁸⁶ Nenabídne nám řešení, pouze nám poskytne bezpečné místo, kde můžeme být sami sebou, prozkoumávat své pocity a nebát se mluvit o čemkoliv.¹⁸⁷ Tím klient získá pocit, že takový, jaký je, je v pořádku. Pozvedne se mu sebevědomí. A tím, že mu terapeut neposkytne řešení, ale musí se rozhodnout sám, co se svým životem, posílí jeho samostatnost. Vztah má pacientovi pomoci psychicky růst, být sociálně dospělý a silný řešit životní situace.¹⁸⁸

Rogers uvedl 3 základní podmínky fungujícího léčivého teoretického vztahu, a těmi jsou:

¹⁷⁸ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 21

¹⁷⁹ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 60

¹⁸⁰ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 62–64

¹⁸¹ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 61

¹⁸² FAIXOVÁ, K., Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, str. 9

¹⁸³ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 13

¹⁸⁴ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 13

¹⁸⁵ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 34–35

¹⁸⁶ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 32

¹⁸⁷ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 34–35

¹⁸⁸ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 35

Akceptace: Podle Rogerse je pro vztah velmi důležité vzájemné bezpodmínečné přijetí. Přijímat člověka takového, jaký je v tu danou chvíli. Mít rád bez výhrad a požadavků.¹⁸⁹ Jestliže jsme takto bezpodmínečně akceptováni, můžeme se uvolnit a otevřít své nitro. Nemusíme se totiž bát negativní reakce, odsuzování, hodnocení, srovnávání a kritizování. Ten, kdo nikdy od nikoho nezažil bezpodmínečné přijetí, neodkrývá své pocity a nezabývá se jimi z důvodu, že je zvyklý být hodnocen a to není příjemné.¹⁹⁰

Empatie: Empatii lze charakterizovat jako vnímání psychických stavů druhé osoby a umění je oddělit od těch svých. Aby mohla být mezi dvěma lidmi empatie, musí mu předcházet akceptace.¹⁹¹ A jestliže má být terapeut schopen se vcítit do pocitů klienta, musí odsunout veškeré domněnky a předpoklady. Empatie může být v terapii velmi léčivá. Pokud se sám klient svým emocím vyhýbá, nebo o nich pouze mluví, ale neprožívá je, není možné navázat empatické spojení.¹⁹² Z toho vyplývá, že terapeutické porozumění nezávisí pouze na terapeutovi.

Co se týče přímo pocitů samotných, všechny jsou nám z nějakého důvodu k užitku a jsou pro nás stejně důležité. Díky tomu nejsou žádné vnitřně ani dobré ani špatné. Ať už jsou příjemné nebo nepříjemné, měli bychom si jich cenit, protože neexistuje pocit, který bychom podle psychoterapie PCA neměli mít.¹⁹³ Je nesmírně důležité pro náš psychický růst se za ně nestydět a umět je pojmenovat.¹⁹⁴

Kongruence: Kongruence je soulad mezi fyzickým prožíváním, obsahy vědomí a sdělením s klientem. Synonymním výrazem pro kongruenci může být opravdovost, ryzost. Terapeut musí být za každou cenu sám sebou, upřímný, opravdový, bez jakékoliv masky. Je základem pro vnímání, prožívání a komunikační senzibilitu. Je nejdůležitějším terapeutickým postojem. Terapeut otevřeně prožívá své pocity, sdílí je, nic nezatajuje. Když je terapeut sám sebou a otevřeně se vyjadřuje, osvobozuje nás od mnoha zábran a nepřirozenosti a umožňuje tak klientovi navázat co nejpříměji kontakt s jinou lidskou bytostí.¹⁹⁵

Terapeut by měl být empatický, vřelý, citlivý, soucitný, upřímný a otevřený. Snažit se, abychom se cítili slyšeni a chápáni. Klást otázky jen a pouze tehdy, jestliže si chce ověřit, že správně pochopil naše pocity, význam naší situace. Upřímně sdílet, jak vaše vyprávění

¹⁸⁹ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 34

¹⁹⁰ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 35

¹⁹¹ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 35

¹⁹² NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 36

¹⁹³ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 62–63

¹⁹⁴ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 9

¹⁹⁵ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 38

zažívá.¹⁹⁶ To neznamená, že zanalyzuje náš problém, pouze popíše, jaké má z vás pocity.¹⁹⁷ Nic by neměl zkoumat a do ničeho „šťourat“. Vnímá, co mu povídáme, a upozorní nás ve chvíli, jestliže jsou naše slova v rozporu s tím, jak působí naše vystupování.¹⁹⁸ V tomto vztahu by si měl terapeut klienta cenit jako jedinečné osobnosti, dost silné vyřešit si své problémy a vzít odpovědnost za svůj život.¹⁹⁹

Rogers popsal proces, kterým člověk prochází skrz terapeutický vztah ke změně. Na začátku, respektive v 1. fázi, prý klienti kladou vůči změně velký odpor. Postupem času se více a více uvolňují a otevírají. Až ve 4. fázi začínají popisovat své hluboké pocity a dochází většinou k vytváření vztahu s terapeutem. Postupně se stupňuje odpovědnost za své činy. Nastává kongruence. Ke konci procesu by měla být z klienta plně fungující osoba. Empatická a sebeuskutečňující.²⁰⁰ Ve svém životě je člověk v několika vztazích. S každým člověkem ve svém okolí jsme v nějakém vztahu. Klíčové je zde ovšem jeho prožívání.²⁰¹ Jeho vývoj a účinek je dán podle míry důvěry.²⁰² Pro navázání je opravdu důležité, abychom docházeli na sezení ze své vlastní vůle a ne proto, že nám dal někdo třeba nějaké ultimátum.²⁰³

Metoda je užitečná pro jakoukoliv věkovou skupinu. U dětí terapie probíhá tzv. nedirektivní terapií hrou. Terapeut se snaží pochopit jejich pocity a bezpodmínečně přijímá je samotné i jejich tempo. Dítě má tak možnost prozkoumávat své já. U mladistvých je terapie velmi užitečná v problémech se sebepřijetím, úzkostmi, depresemi a chováním. U dospělých jedinců se terapie osvědčila převážně u neurotických, adaptačních a postraumatických poruch. Ale i u ostatních pacientů sklízí terapie PCA „ovoce“.

5.3 Objektivní kritika

Dovolte mi zmínit pár kritických tezí o přístupu zaměřeném na osobu a reakci na ně ze strany terapeutů působících v tomto odvětví.

„Přístup chudý na teorii“

Názor kritiků: Terapeut Casemore uvádí, že jsou psychoterapie zaměřené na osobu často vyčítány její základy stojící na příliš malém množství teorie. Převážně v oblasti vzniku duševních poruch a chybějící teorie psychopatologie.²⁰⁴

¹⁹⁶ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 7–8

¹⁹⁷ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 79

¹⁹⁸ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 9

¹⁹⁹ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 33

²⁰⁰ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 19–20

²⁰¹ NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 33

²⁰² NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, str. 34

²⁰³ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 33

²⁰⁴ FAIXOVÁ, K., Rogersonský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, str. 6

Názor terapeutů: Na toto tvrzení Casemore reaguje ve svých dílech, stejně tak jako mnoho jiných zastánců tohoto přístupu, popisem mnoha teorií a filosofických myšlenek spadajících do této metody.²⁰⁵

„Hmm... metoda“

Názor kritiků: Přístup PCA (zaměřený na osobu) je často považován za příliš pasivní ze strany terapeuta. Mnoho lidí má pocit, že terapeut pouze sedí a automaticky přikyvuje na vše, co mu povíme.

Názor terapeutů: Ti se hájí tvrzením, že vnímají veškeré klientovo vyjadřování. Jak verbální, tak neverbální. Hlavním terapeutickým principem je naslouchání a empatie, takže názor kritiků je zcela neadekvátní, naopak protiřečí terapeutickým principům této metody.

„To bych zvládnul i já“

Názor kritiků: Odpůrci metody považují úlohu terapeuta tohoto přístupu za velmi primitivní. Mnozí si dokonce myslí, že jeho úlohu může provádět téměř každý.

Názor terapeutů: Terapeuti vysvětlují, že kontaktní reflexe nejsou hlavní náplní psychoterapie PCA. Tou je převážně navázání prvotního kontaktu v preterapii u osob, s nimiž jinak navázat kontakt nelze.²⁰⁶

„Není vhodná pro pacienty s vážnějšími psychickými poruchami.“

Názor kritiků: Díky zmíněné kritizované pasivitě se spouště odborníků i klientů zdá tento druh terapie nedostačující pro klienty s vážnými duševními onemocněními. Považují ji vhodnou maximálně pro pacienty s lehkými disfunkcemi, kterým ke zlepšení stavu stačí „vypovídání“, vyjádření pocitů a utřídění myšlenek.

Názor terapeutů: Konkrétně dánská psychoterapeutka Sommerbecková působící v tomto oboru již 30 let zastává názor, že opak je pravdou. Díky metodě empatie se může terapeut k pacientovi žijícímu ve svém alternativním světě nejenom přiblížit a vcítit do jeho pohledu reality, což terapeutovi poskytne možnost mu co nejšetrněji pomoci, ale také tím, že mu terapeut striktně „nevnucuje pravou“ realitu, nemá tendenci si tu svou bránit, nepřipadá si ohrožený a může v klidu začít prozkoumávat nová hlediska.

„Cíle psychoterapie PCA jsou téměř idealistické“

Názor kritiků: Cíl pomoci jedinci stát se plně fungující osobností jako hlavní cíl psychoterapie PCA je mnoha kritiky považován za nedosažitelný. Považují to u vážně nemocných jedinců za téměř nereálné.

²⁰⁵ CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie, str. 10

²⁰⁶ FAIXOVÁ, K., Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, str. 20

Názor terapeutů: „Pokud se na tento cíl podíváme blíže, zjistíme, že jde o termín vystihující posun klienta k nastoupení cesty vlastního vývoje. Například schizofrenici se tak díky tomuto přístupu mohou více vyrovnávat se symptomy a pocity, které jsou pak schopni si nejen plně nezkršeně uvědomovat, ale také je dokáží vyjadřovat způsobem, aby se nedostávali do zbytečných konfliktů.“²⁰⁷

5.4 Klady a zápory psychoterapie PCA

Jako u každé metody z našich předešlých tří kapitol je mnoho záporů i kladů sporných. Každý jedinec vyžaduje od terapie něco jiného a co jednomu může připadat jako záporná vlastnost, se druhému nemusí zdát nikterak negativní. Co jeden považuje za kladný rys, se dalšímu může jevit jako velmi nevhodné. Nicméně zaměříme se na častěji zmiňované výhody i nevýhody.

Mezi kladné vlastnosti psychoterapie PCA můžeme zařadit, že nám tento směr je schopen poskytnout místo, kde nejsme souzeni, hodnoceni ani analyzováni, což je určitě pro většinu z nás příjemná změna. Hlavně z důvodu, že my lidé jsme podrobováni neustálému hodnocení a srovnávání ze strany našeho okolí. V ordinaci jsme bráni přesně takoví, jací jsme.

Záporným rysem je nedostatečný zájem o nevědomí. Terapeut pracuje pouze s tím, co mu povíme. Neřekne nám o nás ani o našem problému nic nového. Nic, co bychom do doby podstoupení psychoterapie nevěděli.²⁰⁸

Příjemná je také terapeutova důvěra v nás. Kolik lidí v nás opravdu bezmezně věří, že pro sebe uděláme jen to nejlepší? Upřímně si přiznejme, že často v to nevěříme ani my sami.²⁰⁹

Na rozdíl od předchozích metod nelze psychoterapie PCA kombinovat se všemi ostatními léčebnými postupy. Je kompatibilní s metodami západní a povětšinou i alternativní medicíny. Nelze ji ovšem kombinovat se všemi psychoterapeutickými přístupy.²¹⁰

Zmíněným sporným faktorem je, že nám terapeut nenabízí žádné řešení problému. Někteří to vidí jako důvod, díky kterému psychoterapeuta vyhledávají, aby jim poradil. A proto tento směr považují za nevhodný. Jiným může toto naopak vyhovovat. Nechtějí slyšet další rady, co by měli dělat, od těch „chytřejších“. Potřebují jen vyslechnout a dodat odvalu a kuráž, že zvládnou svůj život řídit sami.

²⁰⁷ FAIXOVÁ, K., Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, str. 21–22

²⁰⁸ KÄHSOVÁ, M., Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti, str. 65

²⁰⁹ KÄHSOVÁ, M., Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti, str. 68

²¹⁰ KÄHSOVÁ, M., Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnost, str. 65

6 Závěr

Hlavním tématem této práce byl popis 4 metod pracujících s lidskou psychikou. Konkrétně homeopatie, rodinných konstelací, Bachovy rostlinné terapie a psychoterapie PCA. Zpočátku jsme se seznámili s jejich obecnými charakteristikami a principy. Dále pak jsme popsali průběh léčby/terapie a uvedli objektivní kritiku a hodnocení. Vše, co jsme v práci zmínili, by nám mělo sloužit k utvoření si názoru na jednotlivé metody a k jejich následnému porovnání pomocí tabulky.

Uvědomuji si, že uvedené metody jsou v rozporu s léčebnými postupy současné moderní vědy a může docházet i k jejich zneužití. Osobně ale přihlížím k faktu, že je mnoho případů, kdy pacientům výrazně pomohly. V práci jsem se jimi ovšem zabývala z důvodu jejich rozšířenosti ve společnosti. Narůstá množství knih s touto tematikou, informace o nich se objevují v médiích a stoupá počet terapeutů působících v těchto oborech. Přišlo mi tedy vhodné, práci poskytnout čtenářům přiblížení těchto terapií alternativního léčitelství.

Tabulka 1

	Homeopatie	Rodinné konstelace	Bachova rostlinná terapie	Psychoterapie zaměřená na osobu
Zakladatel, místo a rok	C. F. Hahnemann, Německo, r. 1996	Bert Hellinger, Německo, přesný rok neznámý	Edward Bach, Anglie, r. 1928	Carl Roger, USA, r. 1942
Hlavní principy léčby	- Podobné se léčí podobným - Veškeré fyzické nemoci mají základ v negativních psychických stavech	- Princip přijetí - Princip odevzdání všeho, co není mé - Dodržování řádu a posloupnosti	- Příčinou všech chorob jsou negativní vlastnosti lidí, které vznikají z blokování a nevyužití potenciálu Vyššího já	- Akceptace - Empatie - Kongrese
Prostředek léčení	Homeopatika (přírodní léčiva)	Léčení pomocí energií v rodinných konstelacích	Bachovy esence	Terapeutický vztah

		skrze zástupce		
Duchovní zaměření	Záleží to na názoru, zda informační stopu v homeopatikách bereme jako duchovní či nikoliv.	Ano	Záleží to na názoru, zda informační stopu v esencích bereme jako duchovní.	Ne
Holistický přístup	Ano	Ano	Ano	Ano
Cíl	Vyléčení nemoci od základu a odstranění jejího spouštěče, aby se ani do budoucna nevracela.	Dosažení duševního míru. Naprosté smíření se sebou, se světem, se skutečností.	Celková duševní, tělesná a energetická harmonie.	Plně fungující lidská bytost. Samostatná, sebevědomá, silná řešit životní situace.

7 Resumé

The main topic of this work describes four methods working with human psychic. Specifically homeopathy, family constellations, Bach's flower therapy and PCA psychotherapy. Four key chapters of this work have the same titles. All these disciplines totally differ from most western attitudes to "soul healing". Each of them has its own attitude to a patient and his/her problems. However, there is one thing common: their holistic attitude to the clients and belief that they cannot restore to health somebody who do not want to be healed.

In every chapter, we first focused on general description and characteristics of the special method: who established it, what are its principles, laws, aims and who it is suitable for. In the next part, we described the healing in progress or, in the case of family constellations and psychotherapy, the therapy in progress. Subsequently, we mentioned the therapists/healers's attitudes so that we know what we can expect from this method, how the therapist will treat us, what is crucial for him with this method, what are the healing methods, what we should be prepared for. From this topic, we fluently passed from the Chapter on homeopathy and Bach's

flower therapy, to the description of their natural agents. We presented their effects, production, use and patients' responses on them. In the chapter on General critics we stated frequent critical opinions and supporters' responses focused on this method. The endings of the chapters were always devoted to positives and negatives which can help us to decide freely and objectively for our most suitable method. At the very conclusion we compared the particular methods in their most important points.

Hlavním tématem této práce je popis 4 metod pracujících s lidskou psychikou. Konkrétně homeopatie, rodinných konstelací, Bachovy rostlinné terapie a psychoterapie PCA. Stejně tak se jmenují 4 hlavní kapitoly této práce. Všechny tyto obory jsou od většiny západních přístupů léčení „duše“ radikálně odlišné. Každá z nich má svůj osobitý přístup k pacientovi a k jeho potížím. Jedno však mají společné, a to je jejich holistický přístup ke klientům a názor, že nemohou uzdravit někoho, kdo ve své podstatě být uzdraven nechce.

V každé kapitole jsme se nejdříve zaměřili na obecný popis a charakteristiku konkrétní metody. Kdo jí založil, jaké jsou její principy, zákony, cíle a pro koho je vhodná. V další části jsme popsali průběh léčení či v případě rodinných konstelací a psychoterapie průběh terapie. Následně jsme uvedli přístupy terapeutů/léčitelů, abychom věděli, co by nás čekalo při absolvování této metody. Jak s námi terapeut bude jednat. Co je pro něho v léčbě klíčové. Jaké jsou metody léčby. Na co bychom se měli připravit. Z tohoto tématu jsme u kapitoly o Homeopatii a Bachově květové terapii plynule přešli k popisu jejich přírodních přípravků, u kterých jsme si uvedli jejich účinky, výrobu, používání a typy reakcí na ně samotné skrze pacienty. V kapitole Objektivní kritika jsme uvedli časté kritické názory směřované k probírané metodě. A jak na ně reagují naopak příznivci metody. Konec kapitoly byl vždy věnovaný kladům a záporům, které by nám měly pomoci se svobodě a objektivně rozhodnout, která z metod by pro nás byla případně nejvhodnější. V úplném závěru jsme si jednotlivé metody porovnali v jejich nejdůležitějších bodech.

8 Seznam literatury

Monografické zdroje:

1. BLACKIEOVÁ, M. G., *Homeopatie královská léčba*. 1.vyd., Praha: Alternativa, 1996, ISBN: 80-85993-09-0
2. CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*. 1.vyd., Praha: Portál, 2008, ISBN: 978-80-7367-454-0
3. ČEHOVSKÝ, J., *Homeopatie víc než léčba.*, 1.vyd., Praha: Alternativa, 1997, ISBN: 978-80-85993-80-6
4. HELLINGER, B., *Skrytá symetrie lásky*. Praha: Pragma, 2000, ISBN: 80-7205759-6
5. HEŘT, J., *Alternativní medicína a léčitelství.*, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Věra Nosková, 2011, ISBN: 978-80-87373-15-6
6. JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace.*, 1.vyd., Olomouc: Fontána, 2009, ISBN: 978-80-7336-504-2
7. KAZANTZIS, N., L'ABATE, L., *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy*, New York: Copyrighted Material, 2007, ISBN: 978-0-387-29680-7
8. NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, 1.vyd., Praha: Grada, 2012, ISBN: 978-80-247-4055-3
9. NELLES, W., *Rodinné konstelace.*, 1.vyd., Praha: Alternativa, 2012, ISBN: 978-80-85993-89-9
10. PAVLÍČKOVÁ, M., *Léčba duše i těla*, 1.vyd., Brno: Graphical, 2002, ISBN: 80-86135-33-0
11. PINTO, G., FELDMAN, M., *Homeopatie pro děti*, 1.vyd., Praha: Alternativa, 2010, ISBN: 80-85993-93-7
12. SCHEFFER, M., *Bachova květová terapie*, 1. vyd., Praha: Pragma, 1993, ISBN: 80-85213-55-9

Elektronické zdroje

1. <http://www.ceskahomeopatie.cz/ceska-skola>
2. BARRACLOUGH, J., *Bach flowers for mind-body healing*, England: Smashwords, 2012
3. COHEN, B. D., *The dissertation: Systemic family constellations and their use with prisonres serving long-term sentences for murder or rape*, San Francisco: The Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center, 2008
4. CREWS, R. L., *Introductory workbook in Homeopathy*, Mill Valley: Wholistic Health and Nutrition Institute, 1979
5. FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, Praha: Fokus, 2014
6. KÄHSOVÁ, M., *Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti*, Plzeň: Filosofická fakulta, 2012
7. MILLER, A., *Instructor's Manual for Carl Rogers on Person-Centered therapy*, Mill Valey: Psychoteraphy.net, 2012

Další zdroje

1. Rozhovor s Martinou VODIČKOVOU – homeopatičkou, Praha – Dolní Počernice, 20. 11. 2014
2. Rozhovor s Ivanou JUSTYCHOVOU – terapeutkou Rodinných konstelací a specialistkou na Bachovu rostlinnou terapii. Felbabka, 15. 3. 2015