

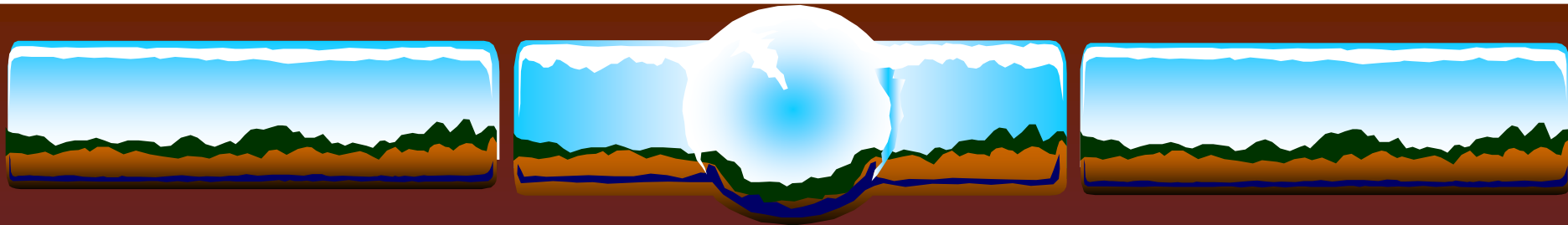
# SVĚDOMÍ

Jan Jeřábek

AT Konference 2010

Špindlerův Mlýn

25. - 29. 4. 2010



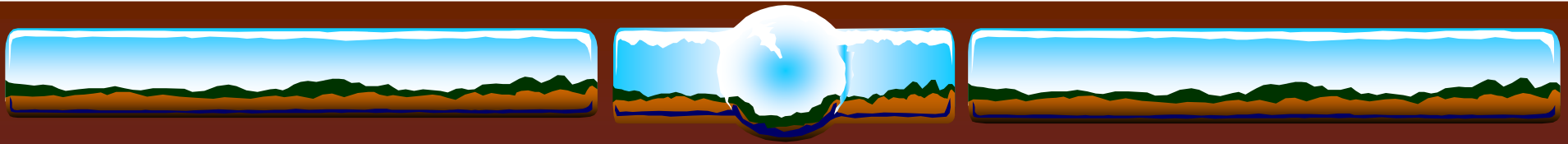
Jediný způsob jak nebýt  
odloučen od ostatních je  
koneckonců dobré svědomí.

Albert Camus

# I. Svědomí v řecké mytologii



- ❖ Erínye neboli Lítice neboli Fúrie - jsou divé ženské postavy. Ztělesňovaly jak ducha pomsty, tak špatné svědomí. Pronásledovaly pachatele krvavých zločinů, násilí, lupiče, rušitele domácích svazků a každého, kdo se provinil vraždou.
- ❖ Byly hrozné svým vzhledem, ale zejména neúnavným stíháním provinilců, trýznily je těžkými výčitkami svědomí.



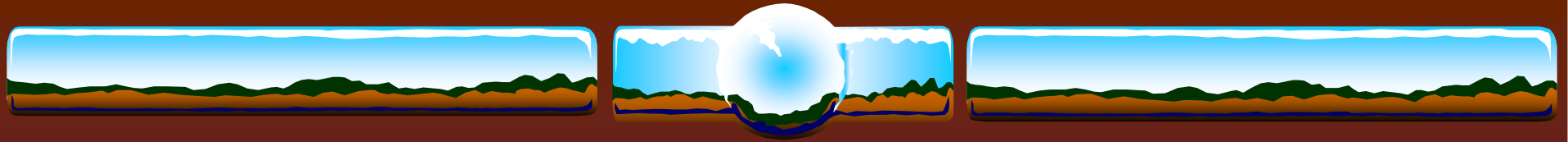
## ORESTEIA - Slavná trilogie antického dramatika Aischyla.

Orestés zabil svou matku Klytaiméstru. Podle zákona krevní msty ji zabít musel, protože Klytaiméstra spolu se svým milencem Aigisthem zavraždila vlastního muže a Orestova otce Agamemnóna, když se vrátil z Tróje. Před pomstou žádal Orestés o radu boha Apollóna, který mu poradil, ať matku zavraždí.

Oresta při pomstě podporovala jeho sestra Élektrá. Orestés a Élektrá uprchli ze země a stali se psanci v cizině. Na Oresta, hlavního viníka, seslaly Erínye šílenství.

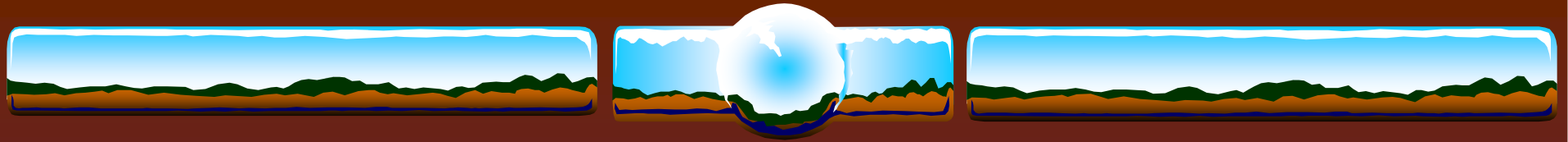
Orestés opět žádal o radu boha Apollóna, který ho nyní poslal do Athén, ať o něm rozhodne tamní soud. Moudří soudci nebyli při rozhodování jednotní a netrpělivé Erínye vyhrožovaly městu morem a záhoubou.

Spor urovnávala až sama bohyně Athéna, která svým rozhodnutím Oresta osvobodila, pravděpodobně za cenu toho, že Erínyím budou v jejím městě poskytovány pocty.



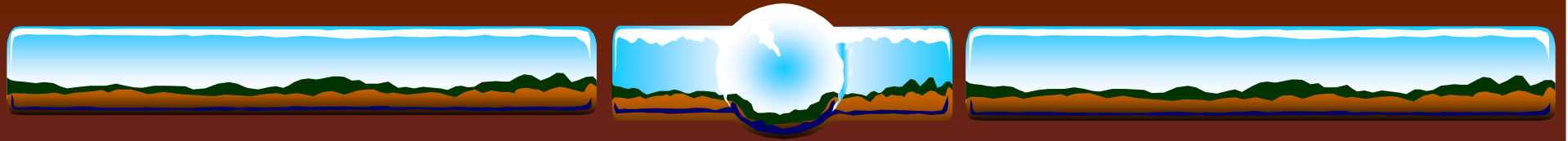
## II. Definice svědomí

- ❖ Otázka svědomí člověka je velmi důležitá, na druhé straně odpověď na ni není zrovna jednoznačná.
- ❖ Definovat pojem svědomí v několika větách je možné jen velmi obecně. Každý má svědomí jinak formované a to, co jeden považuje za špatné, jiný za špatné nechápe.
- ❖ Svědomí patří mezi etické kategorie a tématikou svědomí se zabývá filozofie, teologie i psychologie.



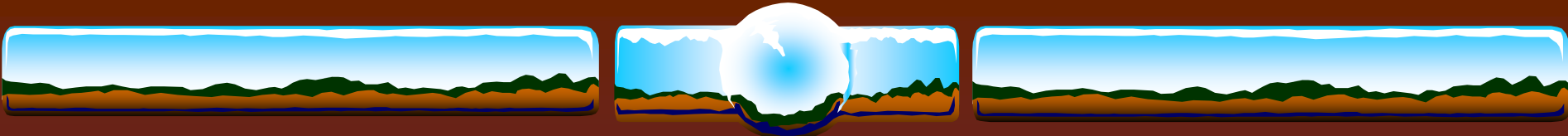
# Svědomí z pohledu filozofie

- ❖ Sokratovo daimonion - vnitřní (božský) hlas.
- ❖ Jeho žák Platón byl toho názoru, že Sokratův daimonion se ozval tehdy, pokud se Sokratés chystal **učinit něco nesprávného**. Sókratés byl velmi **zbožným člověkem** a je tudíž pravděpodobné, že skrze daimonion se u něj projeví jeho **iracionální sklony**.
- ❖ Podle Platóna označuje daimonion nějakou **citlivou předtuchu**, **boží znamení** nebo **silně vyvinutý instinkt**, který vždy varoval Sókrata před tím, co konat nemá. Odrazoval jej od všeho, co by mu mohlo uškodit, popřípadě co by jej mohlo přivést do nepříjemných situací.



# Svědění z pohledu filozofie pokr.

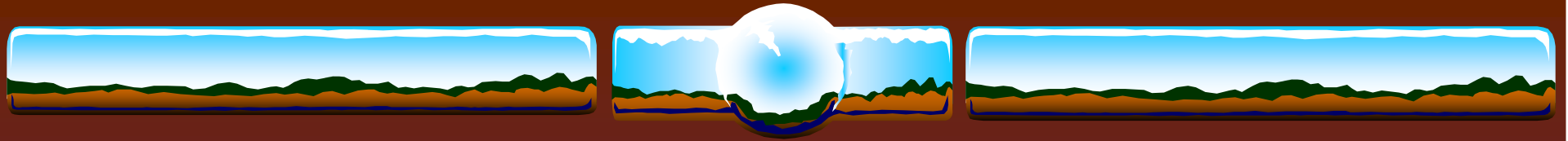
- ❖ Sokratés v Platónově díle *Obrana Sokrata* podává následující výklad o svém daimonion:
  - ❖ *„Jest to ve mně již počínajíc od dětství jakýsi hlas, který kdykoli se ozve, pokaždé mě odvrací, abych nedělal to, co právě hodlám dělat, avšak nikdy mě k ničemu nepobízí“.*



Xenofón jej ve svém díle *Vzpomínky na Sokrata* popisuje následujícím způsobem:

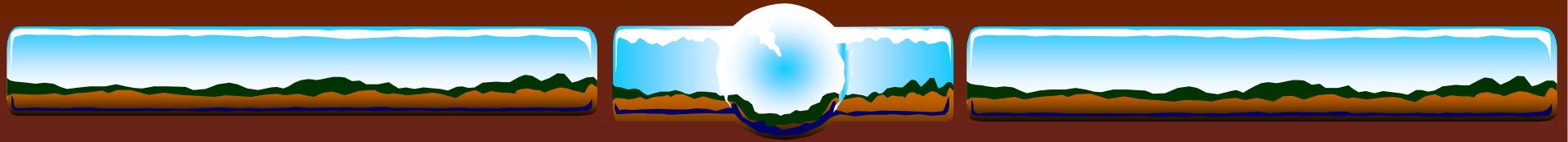
- ❖ „*Jaký byl:*
  - ❖ *tak zbožného, že nic nepodnikal, dokud nezjistil mínění bohů;*
  - ❖ *tak spravedlivého, že nikomu ani v nejmenším neuškodil, ale přinášel největší prospěch těm, kteří s ním bývali pohromadě;*
  - ❖ *tak zdrženlivého, že nikdy nedal přednost příjemnějšímu před lepším;*
  - ❖ *tak moudrého, že se nikdy nemýlil při rozhodování, co je lepší a co horší, a nepotřeboval k tomu ničí radu, ale stačil to rozeznat sám svými silami, byl schopný takové pojmy vyjádřit slovem a podat jejich definici, byl schopný podrobit i jiné lidi zkoušce, dokázat jim jejich chyby a povzbudit je, aby šli za ctností a dokonalostí“.*
- ❖ Prof. Vymětal - považuje Sokrata za zakladatele psychoterapie.  
Plat. dialog Charmides - nejstarší písemná zmínka o psychoterapii.





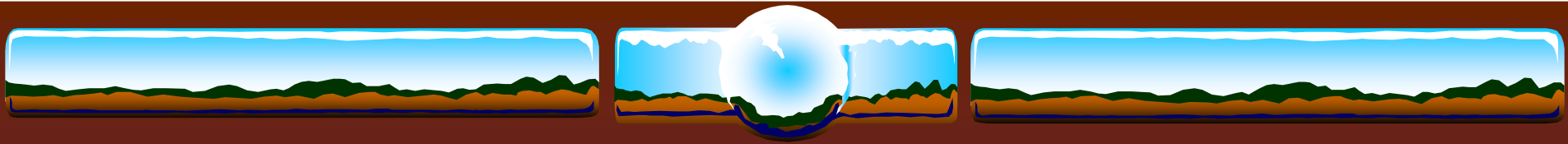
## Friedrich Nietzsche - **svědomí jako nemoc člověka**

- ❖ **Vůle k moci** je pozitivní síla v člověku. Je mírou všeho jsoucího, popřípadě života vůbec.
  - ❖ „Nietzscheho formule: Život je vůle k moci.“ Ve vůli spatřuje nejvyšší měřítko všech hodnot.
- ❖ „Co je dobré? Odpověď: **všechno, co v člověku zvyšuje pocit moci**, vůle k moci, **moc samu.** Co je špatné? **Všechno, co pochází ze slabosti**“.



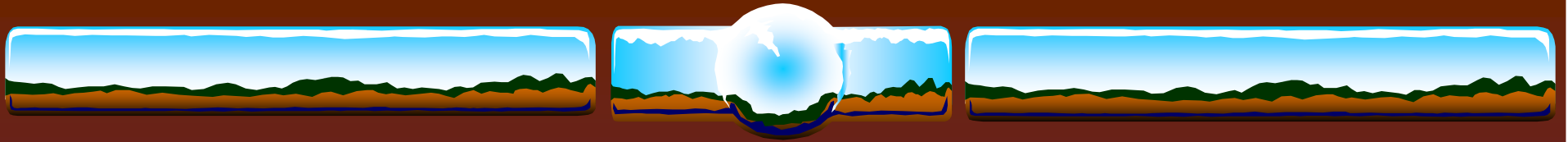
## Friedrich Nietzsche - svědomí jako nemoc člověka - II

- ❖ 2 protikladná označení pro lidskou morálku
  - ❖ Morálka silných lidí: **panská morálka**
  - ❖ Morálka slabých: **stádní morálka**
    - ❖ chování lidí, kteří jsou nedostatečně vybaveni pro přežití.
    - ❖ nemají v sobě dostatečně silnou vůli k moci
      - ❖ proto potřebují ke svému životu berličku, která jim pomůže přežít: např. náboženství
- ❖ **Jedním z prvků stádní morálky je také svědomí**
  - ❖ přísluší Židům, křesťanům (otec byl evangelický pastor, zemřel v jeho 5 letech, pak ve výchově žen), měšťanům a demokratům.



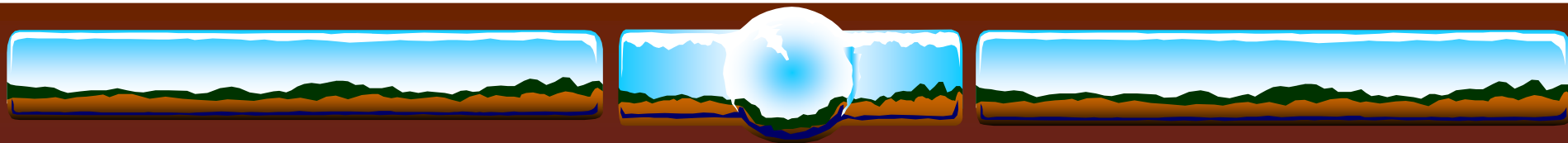
## Friedrich Nietzsche - svědomí jako nemoc člověka - III

- ❖ Křesťanství bylo **dekadentní** a způsobilo upadající způsob života a rozklad společnosti. Konečným stadiem tohoto rozkladu je **zdůraznění soucitu a sebeobětování**. Soucit je pouze ochromujícím luxusem a plýtváním citů na neschopné, defektní, nemravné, nebezpečně nemocné a na zločince.
- ❖ Stádní morálku je třeba rozbít, je třeba přehodnotit všechny hodnoty a **zavést morálku panskou**.
- ❖ Prostý argument silných lidí zní: „**Já chci**“. **Instinkty silných** jsou:
  - ❖ **lovit, bojovat, dobývat a vládnout**. Chtivost, závist a dokonce i nenávisť jsou podle něj nepostradatelnými položkami v procesu boje, selekce a přežití. Vůle si žádá, aby jí bylo vše dovoleno. Proto je potřeba překonat stávající systém světa, jeho normy, konvence i morálku. Volá po tom, aby **se člověk stal nadčlověkem**. Pak už nebude potřeba Boha: „**Bůh je mrtev!**“ - hlásá Nietzscheho nadčlověk...



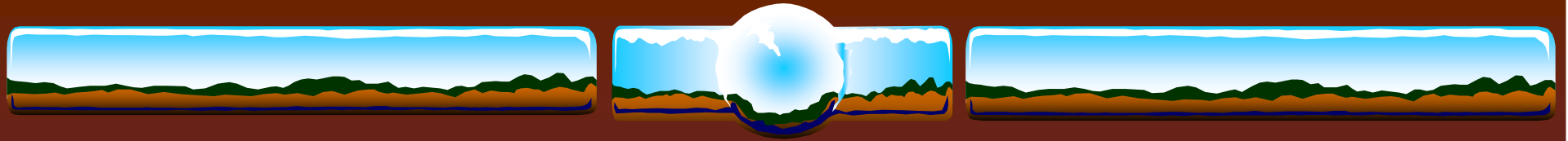
## Friedrich Nietzsche - adiktologická interpretace

- ❖ Interpretálně se nabízí **problematika**
  - ❖ **integrace superega**
  - ❖ **Internalizace vztahu k objektu**
    - ❖ Anamnesticky
      - ❖ zůstal svobodný
      - ❖ občasné návštěvy nevěstinců, kde hrál na piáno a recitoval svoje texty
      - ❖ sublimace (únik) k:
        - ❖ mudrování o vině
        - ❖ psaní filozofických traktátů



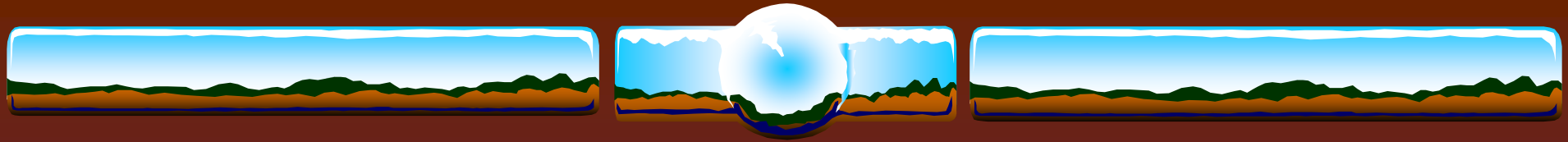
# Svědomí z pohledu teologie

- ❖ Podle sv. Augustina je svědomí to nejniternější v člověku, kde člověk pravdivě poznává Boží vůli a kde člověk slyší Boží výzvy.
- ❖ V současné křesťanské teologii je svědomí v širším slova smyslu chápáno jako schopnost lidského ducha poznat etické hodnoty, přikázání a zákazy.



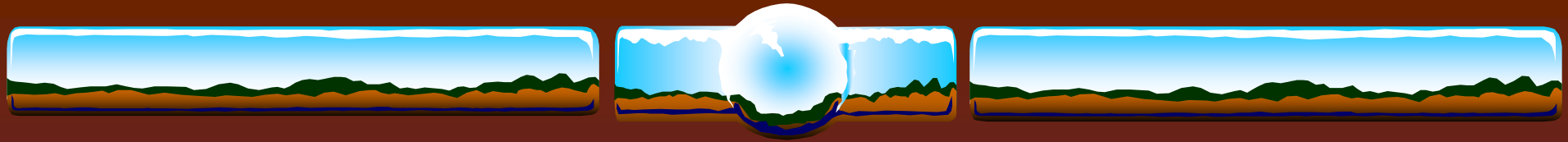
# Svědomí z pohledu psychologie

- ❖ Psycholog Michal Stríženec předpokládá, že svědomí je **intuitivní (nevědomou) schopností**, která **vede člověka při řešení životních problémů a při cítění zodpovědnosti za vlastní život**, je hlasem transcendence, je vnitřním posuzováním hodnoty vlastních činů člověka - je to **závazně chápaný systém hodnot či norem**, jejichž plnění vede k „**sebeodměňování**“ a nesplnění k „**sebetrestání**“ (výčtkám svědomí, prožívání pocitů viny).



## Svědomí z pohledu psychologie - II.

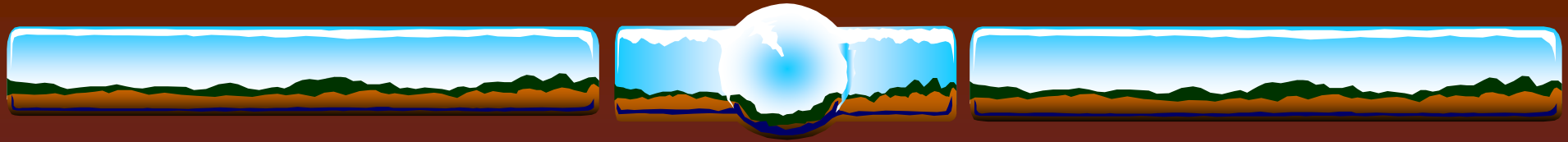
- ❖ Pro V. Frankla je pojem svědomí jedním z klíčových, neboť **svědomí vede člověka v hledání smyslu a má schopnost odhalit smysl, skrytý v každé situaci.** Svědomí nabádá člověka, aby čelil osudu za všech okolností a podmínek, žádá od něj, aby svůj osud vytvářel, aby jednal, aby vzal osud do svých rukou tam, kde je to možné, a aby byl připraven snášet utrpení svého života, když je to nutné.
- ❖ Svědomí může člověka vést i nesprávně. Ba co víc, až do posledního okamžiku svého života člověk neví, zda naplnil smysl svého života, či zda se mýlil. Neví, zda jeho svědomí nepodlehlo klamu, anebo jestli svědomí druhého člověka nemohlo mít pravdu. I přes tuto nejistotu má mít člověk odvahu svědomí poslouchat. K této nejistotě patří **pokora, s níž je spojená tolerance.**



## Svědomí z pohledu psychologie - III.

- ❖ **Svědomí** je potřeba pěstovat a to **je úlohou výchovy**. Ta má svědomí zušlechtovat a učit zodpovědnosti. Úlohou výchovy je **zprostředkovat poznání k zušlechtování svědomí**, aby člověk v každé situaci dostatečně jasně poznal požadavek, který je v něm obsažen.
- ❖ Další úlohou je „**výchova k zodpovědnosti**“, přičemž **být zodpovědný znamená být schopen výběru**. Dnešní člověk žije přesycený podněty a potřebuje se učit rozlišovat. „co pro něho má a nemá smysl, za co má a za co nemá nést zodpovědnost“.





## III. Adiktologický kruh viny

- ❖ Podle Martiena Kooymana mohou potlačené pocity viny, které v sobě člověk dusí, vést k tomu, že dotyčný **odehrává své konflikty negativně sebedestruktivním způsobem. Skrývání něčeho může vést k pocitům viny**, kvůli kterým pak člověk opouští komunitu. Když dokážeme vyjádřit všechny myšlenky i pocity, stáváme se svobodnými lidmi. **Zpověď o tom, co jsem udělal špatného, přináší úlevu.** V TK je vyznání o tom, co jsem udělal zlého, hlavním léčivým prvkem terapeutického procesu.



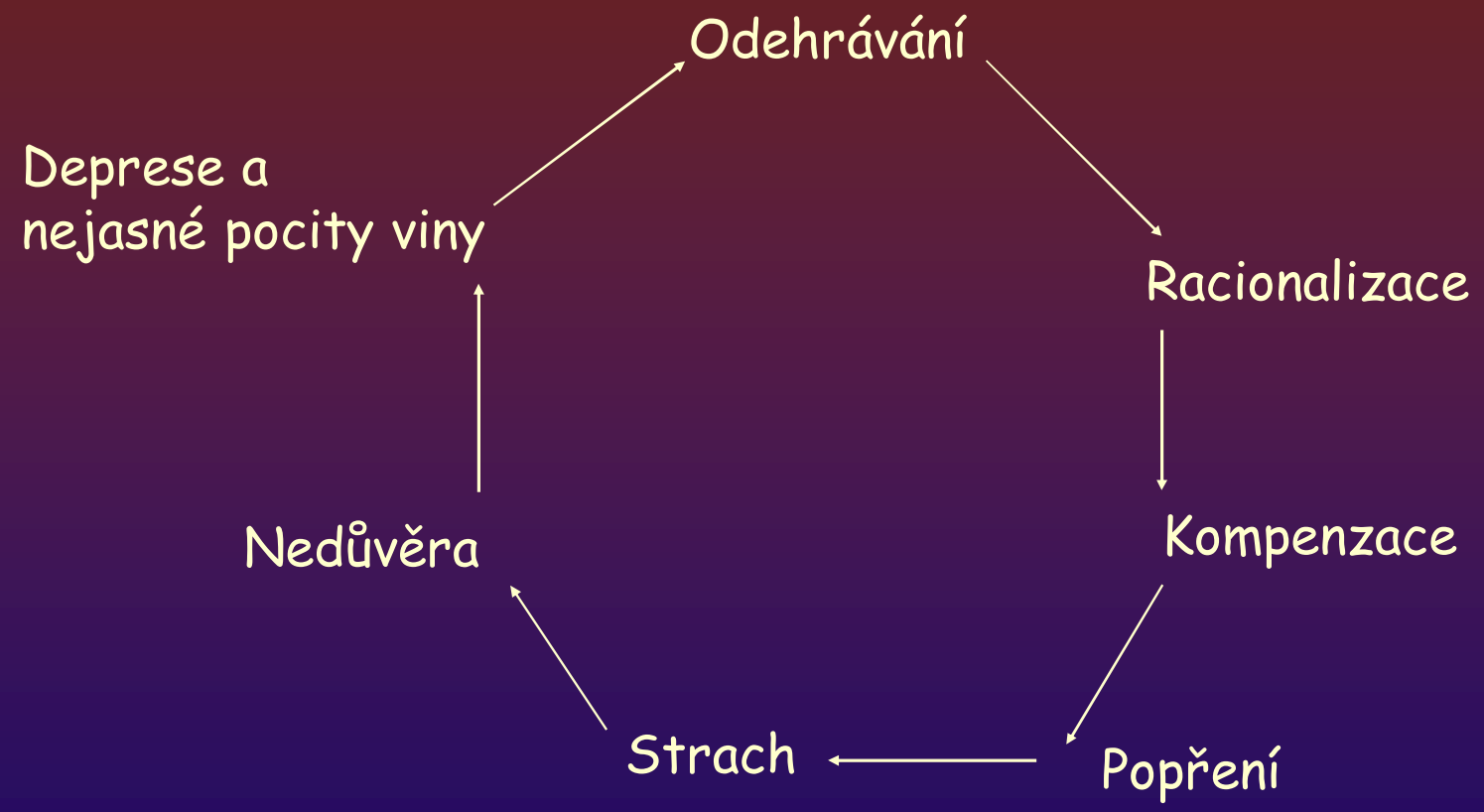
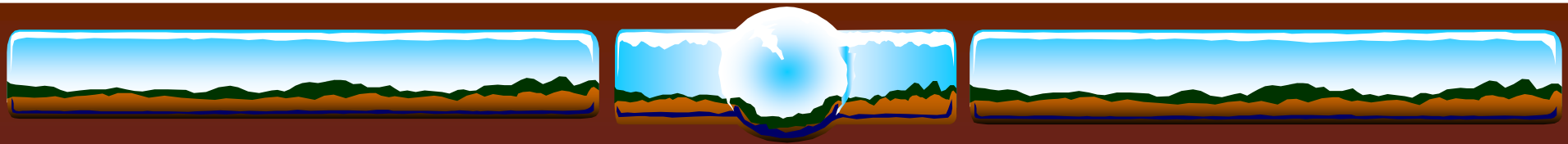
# Adiktologický kruh viny - II.

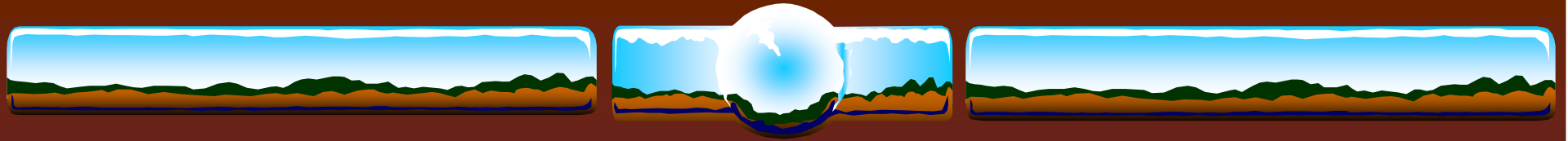
- ❖ **KRUH VINY** - Člověk udělá něco špatného, cítí vinu, popírá tento pocit, hledá výmluvy a racionalizace, které by ho těchto emocí zbavily, ale to nepomáhá. Aby to kompenzoval, chová se pozitivně, **napětí však zůstává** a on se bojí, že ostatní zjistí, že udělal něco špatného. Přestává lidem věřit, a předpokládá, že se na něj druzí zlobí. Vadí sám sobě a stává se depresivním. To začíná být nesnesitelné, a tak **musí udělat něco negativního, aby mohl tyto neurčité pocity viny přisoudit něčemu konkrétnímu**. Pak se celý kruh opakuje. **Jediným způsobem, jak kruh zastavit, je podělit se o vinu s ostatními** lidmi tak, že přizná své negativní chování a čelí možným následkům.



# Adiktologický kruh viny - III.

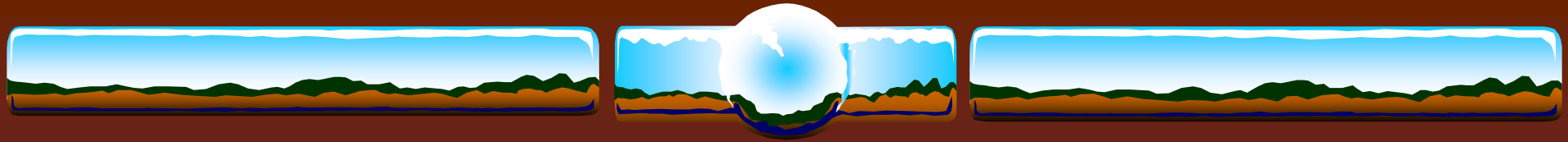
- ❖ Jedná se o tzv. efekt porušení cíle (GVE - goal violation effect - pocit selhání), jehož intenzita je přímo úměrná pravděpodobnosti, se kterou dojde k recidivě (Marlatt & Gordon, 1985), případně k opuštění programu.
- ❖ GVE je chápán jako výsledek působení **2 kognitivně afektivních elementů**:
  - a) **Kognitivní disonance** (Festinger, 1964): dochází k ní tehdy, když chování není kongruentní s vlastním sebeobrazem nebo sebedůvěrou. O kognitivní disonanci se předpokládá, že zahrnuje vnitřní konflikt obsahující pocit viny (udělal jsem zakázanou věc). Jedinec může takový konflikt řešit buď racionalizací (byl jsem situací ochromen a neodpovědný za svoje chování) nebo může svoje sebepojetí změnit a se svým chováním být kongruentní (soudím, že se prokázalo, že jsem ...). Rozpoznání základních obtíží v situaci spolu s pozorností k deficitům zvládání může pomoci motivovat pacienta k tomu, aby se začal učit, jak se lépe připravit na budoucí situace.
  - b) **Efekt negativního sebepřisuzování** (vyplývá z problematického sebepojetí)





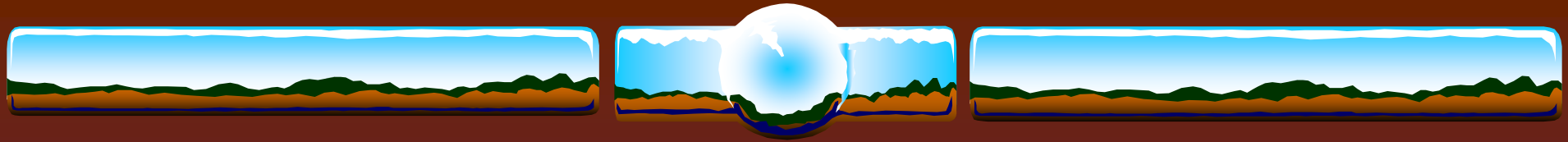
## IV. Význam svědomí na TK

- ❖ Naší filozofií je maximální otevření komunikace se sebou samým i s druhými lidmi, sdílení svých prožitků, pocitů a myšlenek „zde a nyní“.
- ❖ Pracujeme s přijetí zásady, že **o všem je možné hovořit**. Naše motto zní - „O čem nemluvíš, to tě pak dostane“. V naší praxi se nám již několikrát ukázalo, kam vede nepřijetí této zásady...



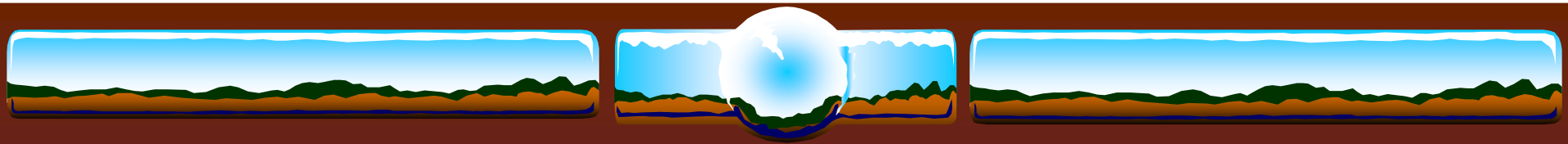
## IV. Význam svědomí na TK - pokr.

- ❖ Adam, 19 let, 9 měs. na TK, F 19.2.
- ❖ Nemůže v léčbě vydržet, nechtěl na klauzuru, nechtěl rituál, nervy z klauzury. Po jeho odchodu vyšlo najevo, že během dovolenky navštívil diskotéku, od začátku léčby porušoval pravidla, konspiroval to.
- ❖ Richard, 40 let, 3 měs. na TK, F 10.2 a gambling. Během dovolenky se napil alkoholu. Nedokáže to již dále tajit před komunitou. Nedokáže jiným klientům dávat ZV. Nedokáže být plně v léčbě. Ve svém dosavadním životě, když udělal nějaký přešlap, tak čekal, až se to samo provalí. Komunita jeho otevřenost ocenila, i když musel odejít pro porušení kardinálních pravidel.



## IV. Význam svědomí na TK - pokr.

- ❖ Honza, 28 let, 6 měs. na TK, F 19.2. Dokončil léčbu s rituálem. Posléze zjištěno, že během léčby konspiroval vztah na TK a psychickým nátlakem nutil klienty, ať to konspirují s ním v koalici. V doléčování navázal jiný vztah a zrecidivoval.
- ❖ Mirek, 24 let, 14 dnů na TK, F 19.2. Propuštěn kvůli fyzické agresí. Posléze se ujasnilo, že propuštěn měl být především Honza, který v koalici vyvíjel na Mirka nátlak. Terapeut měl pak problémy se svým vlastním svědomím.

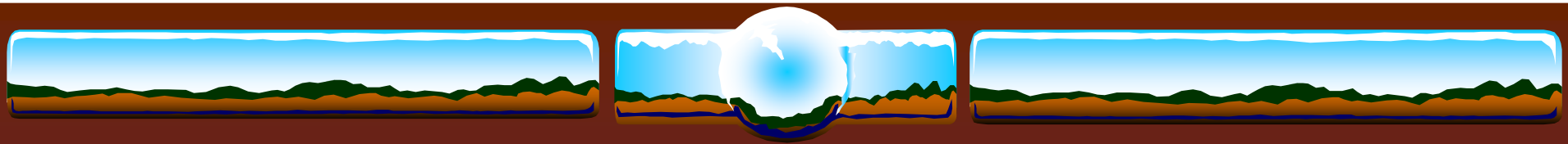


## V. Dotazníky pro klienty -

9 žen a 19 mužů, ve věku 19 - 38 let

- ❖ Co pro tebe znamená svědomí? Muž 35 - *Tíživý kámen na duši.* Muž 30 - *Plnění práce a úkolů svědomitě.* Žena 30 - *Přijímání sebe sama.* Žena 19 - *Je to pro mne známka, že vůbec funguji.*
- ❖ Zažil/a jsi někdy výčitky svědomí? Proč? *Všichni odpověděli ANO. Nejčastěji kvůli rodině, lhaní, krádežím, drogám.*
- ❖ Bylo tvé špatné svědomí jedním z důvodů k léčbě? *19 x ANO, 4 x částečně, 4 x NE.*
- ❖ Jak jsi bojoval/a proti špatnému svědomí „venku“? *18 x drogy, alkohol (nebojoval, bylo pohodlnější si dát a zapomenout).*
- ❖ Jak se s ním vypořádáváš na komunitě? *25 x hovořit o tom, co mě trápí.*

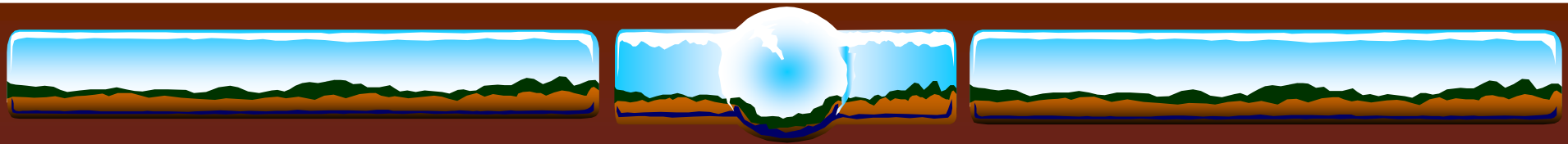




## VI. Dopis komunitě

Komunito Fénix,

vyznávám se před Vámi ze svých pocitů v den ukončení více než 5 ti měsíční léčby v této komunitě pro léčbu závislostí, v den, kdy končí krátká, ale hodně důležitá etapa mého života. Jaký byl ten kratičký úsek strávený po vašem boku? Jako sám život - hořký, ale i krásný. Vždyť komunita - to je sám život, jen se žije plněji, se všemi plusy i mínusy, se smíchem i slzami. Tohle jsem si naplno uvědomil po měsících bojů prožitých na úpatí Rychlebských hor. Právě sem přišel před časem ten, který se tehdy jen stěží mohl považovat za slušného člověka, za chlapa.



## Dopis komunitě - pokr.

Odcházím stejnou cestou, ale odcházím zpříma, s pevnými, rovnými zády a vztyčenou hlavou. Odcházím s pocitem, že jsem do léčby dal maximum, odcházím s čistým svědomím. Odcházím hrdě. I za to díky tobě, komunito Fénix. Dnes se cítím silnější, zodpovědnější, že vím daleko více o sobě, o své nemoci a hlavně o tomu, že jsem svobodný. Svobodný i díky tomu, že dokážu rozpoznávat možnost volby. Komunito Fénix, přeji ti co nejvíce klientů, kteří odcházejí s ukončenou léčbou a prožívají při rituálu podobně krásné a povznášející pocity jako já. Přeji ti, ať nikdy nemáš dostatek stříbra na tolik absolventských prstenů. Vám potom, bratři a sestry v komunitě, přeji hodně síly, výdrže, trpělivosti a víry - víry v sebe sama. Přeji vám, aby jste si dopřáli to potěšení a prožili léčbu podle svého svědomí a tak, jak to cítíte nejlépe a nejupřímněji. Život tady ve Fénixu nekončí, život začíná, jen vzlétnout z popela.