

PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ  
PRAŽSKÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ FAKULTA PRAHA

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

**Otevření vlastní životní cesty “da-sein”**

Dr. Mgr. Ivana Benešová

Praha, srpen 2022

## OBSAH

---

1. ÚVOD .....	3
2. DASEINSANALYTICKÝ PŘÍSTUP.....	4
3. OSOBNÍ ZKUŠENOST „DA-SEIN“ .....	6
3.1. ZÁZRAK .....	7
3.2. PŘÍTOMNOST .....	7
3.3. POROZUMĚNÍ .....	8
3.4. PŘIJETÍ.....	8
3.5. SPOJENÍ.....	9
3.6. TRVÁNÍ ČASU .....	10
3.7. BYTÍ-TU .....	10
4. OTEVŘENÍ VLASTNÍ ŽIVOTNÍ CESTY „DA-SEIN“ .....	11
5. PRACOVNÍ ZKUŠENOST „DA-SEIN“ .....	13
5.1. KLIENT D.....	14
5.2. KLIENT A.....	15
5.3. KLIENT S .....	15
5.4. KLIENT E .....	15
5.5. KLIENT I1 .....	16
5.6. KLIENT N.....	16
5.7. KLIENT X.....	17
5.8. SPOLEČNÝ FENOMÉN KAZUISTIK .....	17
6. ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ.....	19
7. ZDROJE.....	21

# 1. ÚVOD

Proč píšeš tuto závěrečnou práci a zrovna na toto téma?

Své vyprávění začnu od konce, od vlastního uvědomění si bytí ve světě. Vzpomínám si, jak jsem Elišce Syrovátkové před lety vyprávěla, jak vnímám daseinsanalytickou terapii, co mi přinesla, čím mě obohatila. Řekla jsem jí, že ji vnímám jako velmi jemný hodinový strojek, ve kterém každá částice, menší či větší, má svoje místo a svůj význam. Tyto částice, části zubů hodinového strojeku do sebe vždy přesně a jemně zapadají, doplňují se a jsou ve vzájemné spolupráci, spojení. Částice mají svůj význam a strojek je plně funkční pouze v souladu se sebou samým a jeho jednotlivými částmi, spolupracujícími s ozubenými kolečky, většími, či menšími, a okolím, ve kterém je tento strojek vložen, vnějším světem. Tento strojek se ze všech stran nachází volně v prostoru, může dýchat a pracovat svým tempem. Pracuje svobodně ve vztahu s okolím, kterého je součástí. „Běží.“

Během svého života jsem měla možnost okusit před daseinsanalytickou terapií i KBT a dynamickou terapii. Až daseinsanalytickým pohledem na život, svět, se mi vše začalo spojovat, propojovat a do sebe zapadat. Uvědomila jsem si, že vše spolu souvisí, je propojeno a ani jedno ani druhé bez sebe nemůže být, a přitom má volný prostor pro sebe samé.

Obrázek funkčního hodinového strojeku se mi opětovně zobrazil tento rok na odborném interaktivním semináři prezidenta IFDA Dr. Ada Huygense z Belgie na téma Vliv Heideggerových textů “Bytí a čas” a “Příspěvky k filozofii” na psychoterapii. Tento daseinsanalytický seminář mi dootevřel vidění věcí žitých “da-sein” v mém životě. Jako kdyby mě tento způsob bytí provázel většinu života, jen jsem ho neviděla, nebyla schopná vidět, rozpoznat a nerozuměla mu, nechápala, co to je a nedokázala oddělit a propojit se všedními věcmi.

*„Lidské bytosti nevidí proto, že mají oči. Ale mají oči proto, že jsou bytostmi nadanými viděním.“<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Condrau 1994, Cit. podle Růžička 2003, s. 210

## 2. DASEINSANALYTICKÝ PŘÍSTUP

Co si můžeme představit pod pojmem daseinsanalytický přístup? Na toto téma bylo napsáno již mnoho teoretických publikací, článků a knih. Pro porozumění mé předkládané závěrečné práce v krátkosti popíši.

Člověk v daseinsanalytickém přístupu není chápán jako ohraničený subjekt oddělený od světa, ale jako “Da- Sein”, v českém překladu “Bytí-tu”, v Patočkově překladu “Pobyt”. Dle Heideggera je tento pobyt vždy vztažen ke světu, vždy je bytím ve světě. Početím jsme vrženi do světa a vztaženi ke světu a druhým lidem. V pobytu jsme osobně spojeni se vším co nás obklopuje, tvoříme celistvou jednotu. Pobyt je prostorem, ale i časem. Žijeme tady a teď, s přítomnou minulostí, která se nedá vymazat, a zároveň jsme spjati s budoucností.

*„Minulost, přítomnost a budoucí výhled tvoří “žitý čas” v lidské zkušenosti pouze dohromady.“<sup>2</sup>*

Daseinsanalýza je fenomenologickou hermeneutickou metodou, která počítá s celostním bytím člověka ve světě. Pro porozumění je důležité zůstat v, ve věci samé, všechno nechat tím, čím je a nic nepřidávat, nic neubírat. Podstatné je porozumět významům, smyslu a souvislostem toho, co nás v otevřeném světě potkává, a nárokům, které na nás svět klade a to na základě svých bezprostředních zkušeností. Zjevování významů je spojeno se skrytostí a porozuměním, které je možné díky fenoménu řeči. Již Aristoteles označuje člověka bytostí, která je řečí obdařena a ta má smysl pouze v rozhovoru s druhými. Jako bytosti nadané řečí vedeme dialog s druhými, světem a se sebou samými. Jsme obdařeni řečí a díky ní se nám otevírá nejenom náš vlastní svět. Dialogem dochází ke změně sebeporozumění a tím možnosti porozumění bytí ve světě. Zjevují se nám významnosti, souvislosti a tak se otevírají možnosti našeho bytí.

Životní příběh každého jednotlivého člověka, každého z nás je srozumitelný bezprostředně z něho, z nás samotných.

*„Člověk je člověk a lze mu porozumět z něho samého a z jeho zjevného způsobu bytí. Člověk si vždy již nějak rozumí ve svém bytí, a tak či onak nedílně rozumí také Bytí všeho, co ho potkává. Toto porozumění je řízeno vztahovými a životními možnostmi člověka.“<sup>3</sup>*

Tento přístup umožňuje vidět člověka v jeho celistvosti, přirozenosti, v jeho přirozeném světě. Jako lidé jsme také nadáni duší a tělesností.

---

<sup>2</sup> Růžička 2003, s. 215

<sup>3</sup> Čálek 2012

Tělesný a duševní pobyt (“da-sein”, “bytí-tu”) se ukazuje jako celek odpovídající na oslovení vnějšího světa. Od početí po smrt žijeme oduševněle. Každá jednotlivá buňka v našem těle je oduševnělá, jsme jedno.

*...nemáme duši, ale jsme jí, neboť naše bytí zde na tomto světě, jemuž jsme lidsky otevřeni, je oduševnělé.*“<sup>4</sup>

*“Da-sein” není žádným předmětem, zkratkou či metaforou, ale vyjádřením toho, jak svůj život, své “zde-bytí” podstatně žijeme, věrně zakoušíme a jsme i schopni postihnout a vyjádřit, a to tak, že jsme světu neustále otevřeni a ve světě, právě prostřednictvím vztahů, neustále přítomni ve spolupobývání.”*<sup>5</sup>

Daseinsanalýza je fenomenologicky hermeneutickou antropologií. Tato antropologie pracuje s fenomény, základními rysy lidské existence, lidského způsobu bytí, s tzv. existenciály. Základními rysy “da-sein”, “bytí tu”, tzn. rozumějícího se “bytí ve světě” jsou tedy existenciály.

*„Jsou “souřadnicemi” významů, odkazovacích souvislostí, smyslu, ...poskytují dostatečný rámec pro orientaci v životě každého jednotlivého člověka.”*<sup>6</sup>

Jejich objevitelem je M. Heidegger, jsou všudypřítomné a zakládající, je jich asi 30. Např. smrtelnost, vrženost, otevřenost, naladěnost, časovost, prostorovost, svoboda, tělesnost, spolubytí, řeč, sexualita, vina, svědomí, spiritualita, vztahovost, vztahové možnosti, svévládnost, ... Jsou nám odjakživa dány, ale nemusí být zjevné na první pohled.

*„...samy od sebe se existenciály mohly a mohou ukázat asi jen tomu, kdo je pro ně oslovitelný ...”*<sup>7</sup>

Výše zmíněné fenomény jsou konstitutivní. Ostatní existenciální fenomény jsou přítomné pouze někdy, např. nemoc, mateřství, láska, úzkost, ...

Při zkoumání konkrétního životního příběhu člověka porozuměním a setrváním ve věci samé se existenciály často samy za sebe ohlásí. Všechny jsou si rovnocenné a žádný z nich nemá přednost. Při výkladu se začíná od existenciálu, na který daná věc ukazuje nejzřetelněji a dalším postupem vystoupí další. Jednotlivé existenciály se nevyskytují osamocně, jsou spolu provázány.

Nepřijetí některých bytostných existenciálních možností může vést až k celostním psychosomatickým onemocněním.

---

<sup>4</sup> Růžička 2003, s. 273

<sup>5</sup> Růžička 2003, s. 44

<sup>6</sup> Čálek 2005, s. 39, 45

<sup>7</sup> Čálek 2005, s. 45

Je důležité si uvědomit, že každý způsob našeho života, tzn. i zdravý, tak i jakékoli duševní naladění vzhledem k danému životu se tělesní. Ne vždy se dlouhodobé obtíže, či duševní nemoc rozvine do tělesného, diagnostikovaného onemocnění, kdy dochází ke změně či poruše biochemických procesů a organických změn v těle.

Na člověka s psychosomatickými obtížemi je nutné pohlížet celistvě, ve spojení s jeho životním příběhem. Prvořadé je, aby nemocný porozuměl sám sobě ve vztahu ke svému životnímu příběhu ve smyslu přijetí své lidské existence jako možnosti být sám sebou. U psychosomatických onemocnění dochází tedy k nepřijetí některých existenciálních možností, narušení některých vztahových možností jedince, svobodné volby, rozhodování, odpovědnosti a tím ke zúžení možnosti být sám sebou.

*Nemoc znamená ztrátu tohoto "moci být sám sebou". „...jádro nemoci spočívá právě v neschopnosti se svobodně rozhodovat v zájmu průběžného naplňování možnosti být sám sebou, žít sobě vlastním životem.”<sup>8</sup>*

M. Boss také říká, že psychosomatické onemocnění je temným tělesným projevem toho, co se neprojednává a neřeší v podobě řeči, ve světle rozhovoru.

Porucha tělesnosti se prolíná s poruchou časovosti. Pro příklad cituji pacientku s mentální anorexií: „*Hodinky sice jdou, ale čas neběží.*“<sup>9</sup> A později dodala: „*Jo, a už mi zase jdou hodinky.*”<sup>10</sup>

Patočka mluví o „*unesení vrženosti do světa*“<sup>11</sup>, schopnosti nesení vlastní existence při bolesti zad, kdy lékaři doporučují ze vzpřímené polohy ulehnout do vodorovné.

Neméně důležité jsou i ostatní spolupůsobící existenciály, jako je naladěnost, svoboda, spolubytí...

### 3. OSOBNÍ ZKUŠENOST „DA-SEIN“

Postupnou změnou vnímání světa, pozorováním sebe a věcí kolem mě vyvstávajících, porozuměním jejich významům a souvislostem se mi ukázaly události, které jsem zprvu vnímala jako obyčejné. Jejich hloubka se mi otevřela za pomoci mého životního přenastavení, pohledu. A to ve spojení s osobními zkušenostmi, studiem na PPF v Praze a vlivem komunitního společenství psychoterapeutického výcviku Péče o duši na PVŠPS, kterého jsem již druhým rokem součástí. Níže v pár příkladech popíši mé znovu probuzení se.

---

<sup>8</sup> Čálek 2005, s. 491

<sup>9</sup> Růžička 2003, s. 215

<sup>10</sup> Růžička 2003, s. 215

<sup>11</sup> Růžička 2006, s. 70

### 3.1. ZÁZRAK

*„Bytostné otevření se světu začíná vstupem do života, začíná početím.“<sup>12</sup>*

Nové objevování života a žití v mé dospělosti začalo přicházet po narození mého synka Filipa. Vlastně ne po narození, ale přišlo již s početím. Moment překvapení, zasažení novým, nečekaným, plným lásky. S Fílou jsme se začala na svět dívat očima dítěte, a to tak jako bych vše viděla poprvé. Vzpomenu-li si na narození syna, napadne mě slovo zázrak. Tento “zázrak” ke mně vstoupil otevřeností světu, přijetím narození synka, které mi ukázalo význam přirozeného žití se vším, co toto přináší.

Objevování světa a života je tu stále, i když je synkovi již 15 let. Není večera, aby nepřišel a neřekl mi: *„Mami podívej se na večerní západ, na střechy, stromy, ...“* Jsem velmi vděčná za tuto nově otevřenou možnost žití, probuzení, vnímám, že mi znovu otevřel svět. Někdy se jen tak chytíme a jsme, každý sám za sebe, a přitom ve spojení, spolubytí, naladění, tady a teď, v pravosti chvíle, rozprostření do vesmíru.

Skrze narození syna a vzájemný vztah se mi otevřel existenciál otevřenosti, svobody, autenticity, spolubytí...

### 3.2. PŘÍTOMNOST

Jsem profesí farmaceut a převážně jsem pracovala na pozici magistra v lékárně. Zpětně přemýšlím, co mě na mé profesi bavilo a naplňovalo a jakým způsobem jsem pracovala. Kolegyním se nepozdávala moje expedice na recepty spojená s volným prodejem. Mívala jsem fronty. Zajímavé bylo, že klienti, pacienti, v klidu stáli, čekali, vraceli se a někdy mě přišli i jenom pozdravit. Snažím se rozpomenout na situaci, když jsem za tárou a oproti mně stojí pacient. Co vnímám, co cítím. Jsem plně s ním, jsem na něj naladěná, vnímám jeho potřeby, jak vyřčené, tak i nevyřčené. Jsme spolu v daném okamžiku bytí, tady a teď, autenticky, a to spolu, já, ty, my. Okamžik se zastavil, plynul a trval.

Na tyto chvíle naladění a spojení moc ráda vzpomínám. Přinášelo mi to sílu a smysl mojí bývalé profese farmaceuta.

Přítomnost dané chvíle, tady a teď, je vztaženo k minulosti, ale i budoucnosti, kterou řešíme. Ocitáme se v přítomném okamžiku, v porozumění, přesahující daný okamžik. Jsme v té věci přímo a v tom se nám ta věc otevírá. Existenciální časovost je trojrozměrná, existuje tzv. trojčasí

---

<sup>12</sup> Růžička 2003, s. 199

– minulost, budoucnost a přítomnost. Tady a teď, v přítomnosti ve smyslu všeho, co se momentálně odehrává je vše to pravé, pravdivé.

### 3.3 POROZUMĚNÍ

Když jsem se po narození synka vrátila do lékárny, tak mě velmi oslovila psychosomatika, celistvý pohled na člověka. Toto se zesilovalo s novým pohledem na svět, pohledem dítěte a taktéž mými vlastními bezprostředními zkušenostmi a zkušenostmi klientů v lékárně a studiem na PPF v Praze.

Vzpomínám na setkání s pacientem, který ke mně jednou večer přišel do lékárny. Říkal, že má Crohnovu chorobu. Dívala jsem se na ručně napsaný recept a nedokázala jsem rozluštit název předepsaného léku. Vyprávěl mi, že je nešťastný, protože mu už nic nepomáhá. Na receptu mi něco nesešlo. Pacient byl v lékárně sám, a tak se rozpovídal. Byla jsem tam pouze pro něj. Vyprávěl mi svůj život. Jeho bytí ve světě. V té chvíli jsem porozuměla preskripci lékaře. Ještě jsem si to s ním telefonicky ověřila. Prý si už nevěděl rady, a tak pacientovi předepsal lék na psychické uvolnění. V samotném rozhovoru se pacient dostal až do doby středoškolské a sám označil tuto dobu a vztahové události za začátek svých zdravotních obtíží. I zde jsem s ním byla plně, empaticky, ve smyslu být s ním a nechat ho se projevit. Porozuměním, dialogem, řečí, která je úzce spjata s porozuměním se klientovi otevřely původní souvislosti (zpřítomnění minulosti) a významy přirozeného světa. Ke konci našeho setkání se pacient usmíval, jako by z něj spadl balvan a řekl mi, že porozuměl.

Poté jsem se s ním již více nepotkala. Nevím, zda vyhledal pomoc terapeutickou, kterou jsme v rozhovoru nastínili. S klientem jsem vstoupila řečí/rozhovorem/porozuměním do bytostného vztahu, v přítomném okamžiku, s rozkrytím významu. (V té době jsem neměla tušení, co to je vrozumívání a bytostný vztah.)

*„Porozumění znamená vyslovení významnosti, souvislosti, smyslu jako pravdy té které věci.“<sup>13</sup>*

### 3.4. PŘIJETÍ

V roce 2016 na Velikonoční svátky mi odešla moje maminka Helena. Několik let jsem se o ní starala, měla Alzheimerovu chorobu. Vnější okolnosti a zhoršený zdravotní stav mi neumožnily, abych s ní mohla být do posledního okamžiku jejího života. Při její poslední

---

<sup>13</sup> Čálek 2005, s. 90



návštěvě v sanatoriu jsem pocítila potřebu se s ní opětovně rozloučit, tzn. vrátit se k ní, ještě chvíli pobýt a obejmout ji. Odpoledne jsem se s mamkou potkala v rozhovoru na procházce na stezce pod stromy blízko nebe. Toho dne jsem usnula až o půlnoci, v momentu, kdy maminka odešla. I nyní vnímám silné pouto, které mezi námi bylo v okamžiku posledního dne rozloučení, byly jsme bytostně svázány. Spojené i v okamžiku smrti. Byla jsem s ní, společně jsme smrt přijaly. Toto spojení, spolubytí trvá stále, nevymizelo. Je to splynutí, které nejde popsat. Dává mi sílu jít dál. Stále trvající životní pouto, život.

*“Smrt působí jako katalyzátor, který může člověka posunout z jednoho stavu bytí do stavu vyššího: ze stavu úvah o tom, jaké věci jsou, do stavu úvah, že jsou. Když si člověk uvědomí smrt, přestane se zabývat malichernostmi a jeho život získá hloubku a vážnost a zcela jinou perspektivu.”<sup>14</sup>*

Odchod, smrt maminky pro mě nebyl koncem jejího bytí. Přijala jsem smrtelnost jako možnou “celost“ bytí, což mi umožnilo se zaměřit na vlastní bytí ve světě tím, že jsem měla možnost vstoupit do jejího světa bytí, času, prostoru, naladění a smrtelnosti. Rozloučila jsem se s ní tělem i duší.

### 3.5 SPOJENÍ

Zažila jsem ještě jedno velmi silné spojení s člověkem v čase smrti. A to úplně s cizím. Byla jsem s ním až do posledního okamžiku tady na světě. Napojili jsme se pomocí očí. Jela jsem po dvouproudové silnici u letiště Václava Havla v Praze směrem do centra Prahy v pravém pruhu. V levém souběžném pruhu kousek přede mnou jelo další auto. Náhle jsem spatřila v levém pruhu proti nám jedoucí auto v protisměru. Vozidla ve vedlejším pruhu se čelně srazila, protijedoucí auto vylétlo do vzduchu. Zadívala jsem se vzhůru a mé oči se střetly s očima řidiče. Spojili jsme se, byli jsme spolu v jeho posledním okamžiku života. Auto dopadlo na silnici a mezi havarovanými vozidly se utvořila mezera, mezera akorát pro mě. Projela jsem mezi nimi, nesrazila jsem se. Následně jsem zavolala sanitku, policii, řidič ale nepřežil.

Ocitla jsem se ve smrti řidiče a v blízkosti i své. Kdykoliv si na to vzpomenu, ocitnu se zpět v té situaci. Jako kdyby to nebyla minulost. Existenciál smrtelnosti mi v tomto prožitku připomněl naléhavost bytí a trojrozměrnou časovost.

---

<sup>14</sup> Yalom 2020, s.175

### 3.6. TRVÁNÍ ČASU

Při dopisování práce jsem si vzpomněla na klienty v lékárně, kteří se stali mými stálými klienty a chodili mě pozdravit a popovídat si. O nichž píši, již nežijí mezi námi. Nejsou tu tělesně. Zůstávají duši a ve vzpomínkách a v stále živých situacích, ve kterých jsme spolu byli. Smrtí člověk neodchází, nemizí, zůstává. Může odejít tělesně, duši žije v nás, v naší duši i těle. Díky tomuto prožití vidím opět celistvě každého z nich. Smrtelnost mi zde otevřela časovost a prostorovost se spolubytím.

### 3.7. BYTÍ-TU

V únoru tohoto roku jsem strávila měsíc na rehabilitační klinice Malvazinky. Během dvou let jsem prodělala dvě operace příčné klenby a na základě toho mi byl doporučen tento rehabilitační pobyt. V čase mého pobytu nebyly povoleny žádné návštěvy a ani vycházky mimo areál. Stále trvala covidová opatření. Zpětně si uvědomuji, že jsem za tato opatření v tomto čase vděčná, neboť mi to umožnilo setrvat na jednom místě a žít svůj život opravdu autenticky tady a teď, v novém prostředí, s novými lidmi, vytvořit si svůj život s novými vztahy a ten plně a čistě žít a vnímat bez vlivu “starého” vnějšího světa. Stejně tak, jako malé dítě, když poznává svět s otevřenými očima, zvědavostí a láskou v bezpečném světě beze strachu. Proč píši zrovna o tomto pobytu? Ano, připadala jsem si jako to malé hravé dítě, které objevuje svět, prostě je. Žila jsem si tam svůj život naplno, uvolněně. Díky tomuto naladění, otevřenosti k novým vztahům, empatii, jsem prožila neskutečné bytostné spojení s druhým, do té doby pro mě neznámým člověkem.

Večer jsme jako klienti rehabilitační kliniky chodili plavat do vnitřního bazénu. Asi v polovině mého pobytu se k nám připojili i “amputáři”. Jeden z nich, Martin mě zaujal, něco z něj sálalo. Vnímala jsem jeho krásnou tvář, oči a spatřila vnitřní krásu, duši. Také jsem uviděla i jeho znetvořené tělo s amputovanou nohou od kyčle. Ve vodě jsme se dali do řeči. Vyprávěl mi o fantomové bolesti, kterou jako jediný v Kladrubech na rehabilitační klinice, kde trávil čas po nehodě, neměl. Zeptala jsem se ho, jak je to možné. Řekl mi, že po nehodě byla jeho amputovaná noha stále u něj, u jeho postele, a proto neměl žádné bolesti jako druzí klienti. Jeho vlastní amputovaná noha byla stále s ním. Rozpovídal se. S kolegy “amputáři” v tom čase řešili nové moderní ergonomické protézy. Martin mi říkal, že se s novou protézou bojí sejít ze schodů, protože se na ni nemůže spolehnout. Obával se o ní opřít, protože nebyla jeho vlastní nohou. Stáli jsme u sebe ve vodě, dívali se na sebe. S jeho svolením jsem ho chytla za obě ruce. Potkali jsme se očima a potom jsme se oba podívali stejným směrem. Uviděla a zavnímala jsem

jeho amputovanou nohu a jemně mu řekla: „*Vždyť svoji nohu máš u sebe a stejně jako v Kladrubech, si ji můžeš přivzít na pomoc.*”

Stáli jsme tam, ani nevím, jak dlouho ten okamžik trval. Druhý den mi Martin řekl, že si vzal svoji nohu na pomoc a ze schodů se mu podařilo sejít. Noha, i když amputovaná, byla s ním. Sestoupil za pomoci své nové (protézy) a i původní (amputované) nohy. Amputovaná noha byla a je s ním a novou, protézu, pomáhající mu udržet si stabilitu, přijal za svou novou vlastní součást svého těla. Spolehl se na ní a tím se spolehl i sám na sebe. V “bytí-tu” jsme tělesně i duševně. Nejde oddělit duši od těla a tělo od duše, jsme jedno. Věřím v to. Setkání s Martinem je mi důkazem.

V bytostném setkání s Martinem jsem prožila to, že jsme jedno, že tělo je spojené s duší, že naše tělo je oduševnělé a tělesnost je spojená se vztahovostí a ta s otevřeností, naladěním a časovostí.

*“Vztah ke své vlastní tělesnosti, resp. tělu, je ovšem u člověka vzájemně provázán s jeho celkovým vztahem k sobě, tj. s tím, jak rozumí své možnosti být sám sebou.”<sup>15</sup>*

Hranice těla, tělesnosti nekončí tělem. Ve svém bytí nejsme ohraničeni tělesnou schránkou, vztahujeme se ke světu, prostoru, jehož jsme součástí, jsme svázáni s prostorem. Tělo je v něm rozprostřeno, spojeno vztahy se světem, jsme ve vztazích nejenom k sobě, ale i druhým lidem, světu, jsme v blízkosti, duševním spojení, i když na vzdálenost vzdálení. Žijeme s druhými v otevřenosti v prostoru a tomuto žití vždy nějak rozumíme.

#### 4. OTEVŘENÍ VLASTNÍ ŽIVOTNÍ CESTY „DA-SEIN“

Po smrti maminky jsem pocítila potřebu změny. Toto nepřišlo hned, naráz, bublalo to, vařilo se to se velmi dlouho. Stejně vaření, bublání, uzrávání v alchymistickém tyglíku jako popisuje Anička Hogenová ve svých přednáškách. Postupně přicházely bezprostřední vlastní životní zkušenosti. Při expedici v lékárně jsem si začala uvědomovat, že klasická profese farmaceuta, v dnešní době zaměřená na výkon, je velmi okleštěná a řízená pravidly byznysu. Práce v lékárně mě přestávala bavit, uspokojovat, naplňovat. Ztrácel se mi smysl. Vždy jsem vnímala pacienta v celé jeho celistvosti a snažila se být plně s ním, naladit se na něho, být v rozhovoru. Velmi mě vtahoval celistvý, psychosomatický pohled na pacienta. Často stačilo pouze vyposlechnutí klienta, porozumění. Stávalo se, že když jsme rozklíčovali jeho potřebu, tak si pacient odnášel i něco jiného, než pro co si původně do lékárny přišel. Zde nemluvím o lécích na recept, ale o

---

<sup>15</sup> Čálek 2005, s. 499

volném prodeji léků a doplňků výživy. Toto se bohužel neslučovalo s nastavenými výkonovými pravidly v lékárně spojenými s malým časem na klienta.

V tomto období jsem začala navštěvovat PPF – PVŠPS a čím dál tím více mě začal vtahovat daseinsanalytický pohled na život, bytí ve světě. Bytostné věci začaly samy vystupovat, zjevovaly se, neuměla jsem je pojmenovat. Změny, které pomalu přicházely, mi ukázaly jiný pohled na práci v lékárně. Ke klientovi jsem přistupovala celistvě, viděla a pojímala ho jako celek, celistvou bytost, psyché, fyzično i jeho vztahování k sobě i okolnímu světu. Dívala jsem se ze všech stran, úhlů pohledu, ne pouze z pohledu magistra a ne pouze z expedičního místa od tary.

V lékárně při rozhovoru s klientem jsme nezdárcíka došli ke spouštěči souboru faktorů, které způsobily symptom, kvůli kterému původně do lékárny přišel pro svůj “zázračný lék”. Tohoto léku mnohdy nakonec nebylo potřeba. Nechci zlehčovat, problematika není tak jednoduchá. Předmětem mé práce není se o ní rozepisovat. V lékárně na pozici magistra jsem pracovala více než 30 let. Troufám si říct, že jsem svoji práci, dalo by se říci poslání, měla ráda a mnoha pacientům jsem byla nápomocná. Následně jsem se rozhodla ukončit cestu magistra farmacie, ve které bohužel není v dnešním systému místo na bytí člověka s člověkem. Začala jsem se věnovat zdravému životnímu stylu (prošla jsem rekvalifikací a řadou seminářů a kurzů), převážně výživovému poradenství, pohybu, duševní hygieně, prostě zdravému životu. Pokusila jsem se jít cestou daseinsanalytického přístupu, přirozenosti člověka, jak říká Oldřich Čálek: „...možnost rozumět a v souladu s tím jednat.“<sup>16</sup>

Směr se mi ukázal být správný, neboť změna, která vychází zevnitř každého z nás, a ten si sám na ní přijde, je trvalá. Každý z nás nejlépe ví a cítí, co potřebuje, co je mu vlastní. Jít touto cestou jsem se rozhodla na základě svých vlastních životních zkušeností. Myslím si, že kdybych měla v určitých obdobích “průvodce” na své cestě, neudělala bych tolik bolestivých kotrmelců. Proto bych ráda své životní zkušenosti, které přímo a bezprostředně vystupují, společně s nabytými vědomostmi, předávala dál a byla “průvodcem” klientovi na jeho vlastní cestě životem. Starat se nejenom o sebe, ale i o druhé, mít péči ve smyslu “bytí-tu”, kterou chápu jako péči celistvou, tzn. duševní i tělesnou ve vztahu k sobě samému, lidem a okolnímu světu.

Již Heidegger odlišuje bytí neživých věcí a bytí člověka, člověka, jemuž o toto bytí jde, záleží mu na něm a stará se o něj. Tato starost a péče je smyslem jeho bytí.

---

<sup>16</sup> Čálek 2012

Jsem přesvědčena, že každý z nás je jedinečný, a proto si zasluhuje jedinečnou individuální péči ušitou na míru. Jdeme, postupujeme krok za krokem, někdy krůček po krůčku. Snažím se být klientovi “průvodcem” na jeho vlastní cestě a pomoci mu porozumět jeho vlastnímu bytí, péči o sebe ve světě bytí, péči o duši a tělesnost ve vztahu k sobě i k druhým. Péče o bytí, duši je vztažena k rozhovoru se sebou samým, s druhými a světem, naladěním se na vlastní jedinečný pobyt, otevíráním se sobě, druhým lidem a světu a k tomu, co k nám v daném okamžiku přichází.

*„Medicína vždycky tvrdí, že zkouškou jejích postupů je zkušenost. Proto má pravdu Platon, když říká, že k tomu, aby se někdo stal opravdovým lékařem, měl by zakusit všechny nemoci, které hodlá léčit, a všechny nehody a okolnosti, které má rozpoznat ... Takovému člověku bych důvěřoval. Neboť ti ostatní nás vedou jako ten, kdo maluje moře, skály a přístavy, a zatím si sedí u svého stolu a pouští si v naprostém bezpečí své modely lodí. Hodte ho doprostřed skutečnosti a nebude vědět, kde začít!“<sup>17</sup>*

Otevření se světu přes osobní zkušenost, porozuměním významům, smyslu věcí ve vztahu k časovosti, vztahovým souvislostem a důležitosti otevřenosti, spolubytí, autenticity a bytí v přítomnosti ve vztahu k minulosti a i budoucnosti, a především vlastního svobodného života mi otevřelo novou cestu naplnění pracovního smyslu života. Popisuji v následující souhrnné kapitole.

## 5. PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI „DA-SEIN“

Inspirací, jak pracovat s klientem, mi bylo vedení rozhovoru ve dvouletém semináři Výkladu snů pod vedením J. Růžičky a E. Syrovátkové. Jedná se o vedení rozhovoru vrozumíváním, metodu, která umožňuje porozumět snovým i bdělým skutečnostem, situacím a významům z nich vycházejících. Vychází z fenomenologického porozumění autentickému, bezprostřednímu “bytí-ve-světě”. Ještě k důkladnějšímu porozumění a osvojení metody jsem vstoupila do dvouletého semináře Rozhovory v psychoterapii.

S klientem nejprve vstupujeme do společného rozhovoru metodou vrozumívání, metodou vytvořenou v práci se sny J. Růžičkou a O. Čálkem. Pro porozumění je nezbytné být přímo ve věci, vztahu, souvislostech a nechat je promluvit. Naladit se na klienta, být s klientem v uvnitř, být ve věci tak, jak se v danou chvíli otevírá. Nedílnou součástí je nastolení bezpečí a důvěry. Postupně vyvstávají přání klienta, která jsou velmi často jiná, než byla na začátku

---

<sup>17</sup> Michel de Montaigne (2020), Cit. podle Sacks 1997, s. 1

setkání. Díváme se na možnosti klienta, řešení. Hledáme odpovědi na otázky a skryté významy. Řešíme to, co právě samo přichází, jak tomu klient rozumí a co to pro něj znamená tak, aby sám došel k vlastnímu porozumění.

*„Porozumění je neoddělitelně spjato s řečí.“<sup>18</sup>*

*„Jak se člověk cítí, jak tomu či onomu rozumí, jak se to či ono ukazuje, v jaké podobě i významu. Emoce jsou klíčem k porozumění, ...“<sup>19</sup>*

Vhodnou a správnou výživu řešíme z pohledu všímavosti mindfulness a hledáme, zda se jedná o emoční či fyzický hlad. Pokud je třeba, podíváme se na jídelníček ve smyslu správného rozvržení energie a živin během dne, vhodného pohybu či duševní hygieny.

## 5.1. KLIENT D

Klientka D přichází s požadavkem snížení váhy. Chce co nejrychleji zhubnout formou ketodiety a ještě přitom nabrat fyzickou. Je v pracovní neschopnosti a asi před měsícem málem spadla pod vlak. Prošla již několika dietami, vždy s jojo efektem a ukazuje mi i staré odborně vypracované jídelníčky. Běhá po lékařských vyšetřeních. Žije s manželem a dvěma dětmi v baráčku na vesnici.

Při našem vstupním rozhovoru se její záměr zhubnout mění v přání **být a trávit více času se svojí rodinou**. Jídlo a hubnutí najednou nejsou na prvním místě.

Klientka se naučila správně a dostatečně jíst, a to i v rizikových situacích. Vrátila se k józe a naučila se Nordic Walking chůzi. Postupně váhu snížila. Podařilo se jí urovnat rodinné vztahy a zároveň zapojit celou rodinu do chodu domácnosti. Klientka se vrátila do práce na částečný úvazek.

Asi po půl roce začala přibírat a byla nespokojená. Obrátila se na jiného poradce, který jí sepsal přesný (striktní) jídelníček. Rychle zhubla. Asi po dvou měsících se jí přestala řídit, necítila se v něm svobodně. Vrátila se k jídelníčku, který si za její pomoci vytvořila sama podle svých zkušeností. Zde klientčina zkušenost ukazuje na důležitost svobodné volby, rozhodnutí a jednání dle svých přání a nastavení.

---

<sup>18</sup> Čálek 2012

<sup>19</sup> Růžička 2016, s. 73

## 5.2. KLIENT A

Klientka A přichází s potřebou podívat se na jídelníček ve vztahu k alergiím, které ji čím dál tím více trápí. Ty se projevují začervenaním v obličejí až svědivou vyrážkou na těle. Špatně se jí dýchá, má rýmu, objevuje se bolest žaludku s nevolností. K lékaři na prohlídku zatím jít nechce. Postupně probíráme jídelníček, jídelní zvyklosti (čas, místo, prostředí...), jednotlivé potraviny, souvislosti vzniku a trvání alergických obtíží. Klientka vypráví o sobě, svém životě a vyvstává přání, potřeba **porozumět svému tělu a mysli**. Dochází k uvědomění, **že jí tak, jak žije**.

Na naší poslední schůzce mi klientka řekla, že si potřebuje hlídat své životní tempo a dávkovat si menší sousta v životě a i jídle. To ji umožní zůstat na svojí započaté životní cestě, která je pro ní nejenom náročná, ale i zajímavá, a nemusí z ní scházet. Potřebuje si zvědomovat správný návyk na jídlo (pravidelnost, menší porce...), obnovit rovnováhu v životě (pracovní, osobní, včetně vztahů), a především být k sobě laskavá.

## 5.3. KLIENT S

Klient S přišel s přáním rehabilitace, odstranění bolesti zad. Vysvětlila jsem mu, že nejsem fyzioterapeut a nedělám rehabilitace. Mohu mu pomoci se správným pohybem, chůzí (Nordic Walking) a tak i od bolesti zad. Při úvodním setkání vyvstalo i jeho přání zhubnout. Postupně jsme odkrývali jeho potřeby, možnosti, ve vzájemném rozhovoru, který byl často při chůzi v lese. Největším přáním bylo **bytí se svojí ženou**.

Klient S zhubnul, naučil se správnému, jemu vhodnému a vlastnímu stravování a začal se hýbat (Nordic walking) Také vstoupil do léčby na protialkoholním oddělení, našel si práci a znovu začal žít se svojí ženou a rodinou. Otevřely se mu nové možnosti žití s přijetím odpovědnosti.

## 5.4. KLIENT E

Klientka E přichází s přáním snížit váhu. Noříme se společně do rozhovoru a vyvstává přání klientky. Není to snížení hmotnosti, ale **žít šťastný a spokojený život**.

Na setkáních vystupovaly věci velmi pomalu a postupně. Vždy přišla s tím, že chce řešit stravovací návyky a výživu a pokaždé jsme z této oblasti neřešily skoro nic. Klientka si po čase našla novou práci na částečný úvazek a začala se věnovat tancování a chůzi Nordic Walking. Seznámila se s nynějším partnerem, snížila užívané léky na psychiku (pod dohledem lékaře) a

její hmotnost pomalu klesala. Naučila se připravovat si chutná a zdravá jídla a být připravená i na krizové situace, které dříve řešila jídlem.

Vzpomínám si, jak mi jednou řekla, že **jí, jak cítí život a že má hlad po životě, a že si přeje, aby jí život chutnal!**

## 5.5. KLIENT I

Klientka I přichází s přáním snížení hmotnosti. Přichází i s tím, že si nechce hlídat energetickou hodnotu potravin. Uvědomuje si, že přesně předepsaný jídelníček není její cesta. Je velmi motivovaná a pevně rozhodnutá něco změnit. Hovoříme spolu. Z rozhovoru vychází potřeba **cítit se dobře ve svém těle**. Probíráme spolu možnosti. Jdeme pomalu, krůček po krůčku. Má hodně náročnou práci. Hlídá si i čas na odpočinek. Postupně rovnáme jídelníček a díváme se na stravování z pohledu mindfulness. Klientka přidává pohyb a nezapomíná na jídlo, pití a odpočinek. Řeší se to, co přichází. Klientka se začíná cítit lépe a vnímá potřeby svého těla vzhledem k jídlu. Má radost z každého malého úspěchu, který přijde a ten jí posouvá dál. Na mnoho souvislostí mezi jídlem, tělesným a duševním laděním si klientka přichází sama. Mluvíme o tom spolu a pokud je to možné, odborně jí vysvětlím příčinu změny. Např., že se změnou stravovacích návyků, jako je navýšení bílkovin, se sníží chuť na sladké, odeznění flatulence spojené se špatným držetím těla a tepelnou úpravou stravy aj...

Klientka se otevřela sama sobě a tím světu, porozuměla významům, smyslu svého života, to vše svobodně podle svých možností.

## 5.6. KLIENT N

Klient N za mnou přišel asi před dvěma lety s přáním snížit hmotnost a přestat kouřit. Nastavili jsme společně plán stravování spojeným s pohybem. Kouření jsme nechali zatím být. Při našem setkávání jsme byli v rozhovoru ne vždy o jídelních zvyklostech, ale dostávali jsme se společně ke vztahovým věcem, potřebě vlastního smysluplného bytí ve spojení se světem a lidmi v něm. Jako by se jídlo posunulo na jinou kolej. Asi po půlroční odmlce se mi klient opět ozval. Ne ohledně snížení hmotnosti a odvyknutí kouření, ale ohledně pokračování v rozhovoru o životě. Klient postupně snížil hmotnost a kouří ojedinele. Našel sám sebe, a i svoje místo v lidském společenství. Je spokojený ve svém životě bytí, jak ho žije.



## 5.7 KLIENT X

Klientka X přichází se záměrem zhubnout, má silnou nadváhu. Chce po mně sepsat přesný jídelníček s tím, že si neodpustí sladkosti, nechce snížení velikosti porcí, a nemá čas se hýbat. Vaří pro muže a syna, ti mají také rádi sladké a též mají nadváhu. Při úvodním setkání vyvstává přání vyřešení rodinných vztahů. Klientka si v rozhovoru uvědomuje nutnost snížení váhy, protože má vysoký krevní tlak, diabetes a křečové žíly. Po dvou schůzkách jsme naše setkávání ukončily, klientka nebyla ochotná nic měnit, nechtěla přebrat odpovědnost za svůj život.

## 5.8 SPOLEČNÝ FENOMÉN KAZUISTIK

Na začátku pracovních příběhů vstupuje do popředí potřeba nějaké osobní změny, převážně přání snížit svoji hmotnost změnou jídelníčku, a to nejlépe naordinovaným přesným jídelníčkem tak, aby klient nemusel o ničem přemýšlet (mimo klienty I, který nechce striktní jídelníček, klientky A, která přišla s potřebou najít souvislost mezi jídlem a alergií a klientem S přicházejícím s bolestí zad). Při vstupním rozhovoru, či v následných setkáních se k úžasu klientů odkrývá jejich opravdové přání, a to:

**Být a trávit více času se svojí rodinou, vyřešení rodinných vztahů, být se svojí ženou, žít šťastný a spokojený život, aby chutnal život, cítit se dobře ve svém těle, potřeba porozumět svému tělu a mysli.**

Snížení hmotnosti či ukončení kouření, bolesti těla, alergické obtíže nejsou hlavním přáním klientů. Během našich setkání jsme postupně odkrývali a hledali jejich porozumění bytí ve světě, které přinášelo změnu jejich vlastního porozumění, kladli jsme otázky a hledali odpovědi. Věci postupně vyvstávaly a přicházelo uvědomění si odpovědnosti za vytváření si vlastního osudu, já, sebe a přijetí této odpovědnosti a s tím související vnitřní svobody. A to nejen ve vztahu k jídlu, ale i ke vztahu sobě a bytí ve světě, vztahům k druhým lidem, světu, které se ukazují ve všech kazuistikách jako nejdůležitější.

Pokud klienti svobodně přijali odpovědnost za sebe a život ve světě změny, včetně snížení hmotnosti, šli lehčeji, a ruku v ruce s ostatními změnami (mimo klientky X). Společným fenoménem se zde ukazuje péče o vztahy, vztah k sobě samému (svévlastnost, být sám sebou), a vztahy k druhým lidem (spolubytí), vztahové možnosti.

**„Být sám sebou  
neztratit druhé  
být naplno s druhými  
a zůstat sám sebou.”<sup>20</sup>**

O vztahy je nezbytné se starat stejně jako se staráme o své fyziologické funkce a tělo. Prvním krokem ke změně je přijetí vlastního svobodného rozhodnutí a odpovědnosti (odpověď + dovednost, tzn. dovednost odpovídat, vytvořit činnost). Uvědomění-přání-porozumění-význam-rozhodnutí-čin-změna. Porozumění své životní situaci vedoucí ke svobodnému bytostnému rozhodnutí může vést ke změně způsobů bytí jedince.

*„...přijetí nevyhnutelnosti vzít vlastní existenci na sebe i přes to, že za co tu člověk přebírá odpovědnost, totiž plnost svého života, to nemá ve svých rukou a předem ani nemůže dohlédnout všech následků svých “svobodných” rozhodnutí. Bytostně klíčové přitom je, že člověk o tomto svém údělu ví, nebo o něm má alespoň tušení.”<sup>21</sup>*

Věřím, že změny popisovaných klientů v kazuistikách (mimo X) budou trvalé, protože vycházejí z nich samotných, a ne z naordinovaných šablon, je to jejich svobodné vnitřní rozhodnutí.

Z vlastní zkušenosti vím, že svobodné přijetí odpovědnosti za vlastní život, bytí ve světě, nemusí přijít a nepřichází ze dne na den, uzrává a vyžaduje velkou dávku odvahy a naděje, trpělivosti, pravdy a lásky, laskavosti k sobě, důvěry v sebe a okolní svět.

Velmi mě oslovilo, co mi řekla klientka E. Cituji:

**„Mám hlad po životě.  
Jím, jak cítím život.  
Přeji si, aby mi život chutnal!“**

---

<sup>20</sup> Čálek 2012

<sup>21</sup> Čálek 2005, s. 126

Připomněla mi příběh mladé ženy, který popisuje J. Růžička v *Péči o duši* v perspektivách psychoterapie. Jedná se o kazuistiku č.27., mladou ženu trpící mentální anorexií, která ztratila smysl života. Cituji:

*„Vzpomínám si, že jediné tehdy jsem měla něco, co bych nazvala vlčím hladem, nezřízenou chutí k jídlu. Jedině tehdy jsem měla pocit, že cítím a vnímám, že žiji.“<sup>22</sup>*  
*„...když nic stejně nemá cenu, když stejně nikde nikoho nepotkám, když nemám ani sebe sama. Život má pro mě stejnou chuť jako jídlo.“<sup>23</sup>*

Klientka začala jíst právě tehdy, když jí jídlo otevíralo smysluplnou možnost setkání s člověkem, kterého měla ráda a se kterým si rozuměla (její sestrou). Nešlo však pouze o vztah k jednomu člověku, ale o mnohem více. *„Otevíral jí totiž prostor světa a přinášel do něj světlo.“<sup>24</sup>*

V kazuistikách klientka E řekla: „...aby mi život chutnal ...“, a klientka A vyslovila: „...že jí, tak jak žije ...“.

Chuť do života, životní chuť je základní lidské ladění. (Nemyslím tím chuť zprostředkovanou chuťovými pohárky v ústní dutině.) Životní chuť je pocitem, že se cítím bezpečně, svobodně ve světě s druhými lidmi, mám se ráda a jsem milována a přijímána taková jaká jsem, v lásce, radosti. Chuť jídla, vůně je spojená se setkáním lidí, společenstvím u stolu, se spolubytím.

## 6. ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ

Závěrem bych chtěla říct, že napsání této práce mi dopomohlo porozumět sobě samé, svému bytí-tu-ve-světě. A to za pomoci si uvědomění nejenom svého života, ale ve spojení s druhými, zkušeností, odkrytím a porozuměním významům, smyslu pomocí řeči, vrozumíváním, bytím jen tak být a nechat plynout a vnímat. Co je důležité je uvnitř nás, a to můžeme vnímat jen ve spojení sebe a druhých lidí a ve spojení se světem, nebem, zemí, sluncem, trávou, květinami, a s tím, co nás přesahuje a spojuje ...

Daseinsanalytický přístup mě provází již něco přes pětadvacet let. Myslela jsem si, že je možné ho vnímat pouze z pohledu psychoterapie, jako filozoficky laděný psychoterapeutický směr používaný k terapiím. Při psaní závěrečné práce jsem si uvědomila, že ho žiji, jen jsem si to do napsání práce neuvědomovala. Při vlastní práci s klienty mi tento přístup umožnil být jim nápomocná na jejich cestě k vlastnímu celostnímu já a jejich následné životní změně.

---

<sup>22</sup> Růžička 2003, s. 203

<sup>23</sup> Růžička 2003, s. 210

<sup>24</sup> Růžička 2003, s. 211

Daseinsanalytický přístup umožňuje porozuměním vstoupit i do situace klienta, nejenom v oblasti psychoterapie, a porozumět jeho situovanosti v ní. Vedením rozhovoru vrozumíváním se otevírají možnosti dané situace každého jedince, který porozuměním a rozkrytím významů odpovídá na nároky jeho životní situace a otevírá tak vlastní svobodné možnosti jeho bytí. Otevřením se světu bytí a porozuměním vlastnímu bytí, životní situovanosti, může člověk opět nalézt cestu k sobě samému, může dojít i k proměně. Daseinsanalýzu vnímám jako přirozený způsob bytí člověka v přirozeném světě.

Jiří a Oldo, děkuji Vám z celého srdce. Byli jste oba na počátku mé cesty hledání a objevování života.

Oldo, již plně rozumím, co jsi mi chtěl tehdy říci, a věřím, že i ty jsi mi v našem posledním rozhovoru porozuměl.

Jiří, jak jsem ti řekla na našem posledním setkání. Díky Tobě jsem pochopila a procítila otevřenost bytí.

Eliško, děkuji Ti za provázení a dolad'ování, díky kterému můžu volně dýchat. Dále děkuji všem, kteří mě na mé cestě až sem doprovázeli, provází a i těm, kteří tu jsou, a ještě o nich nevím.

**Miluj svůj život.**

**Miluj ho i tehdy, když ti nedává to, co by mohl.**

**Miluj ho, i když není takový, jaký bys chtěl.**

**Miluj ho při narození a miluj ho i když umíráš.**

**Nikdy nemiluj bez lásky.**

**Nežij bez života.**

**Matka Tereza**

## 7. ZDROJE

### Literatura:

1. RŮŽIČKA, Jiří. *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-312-1.
2. RŮŽIČKA, Jiří, ed. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton). ISBN 80-7254-750-X.
3. RŮŽIČKA, Jiří a Oldřich ČÁLEK. *Výklad snů daseinsanalytickou metodou*. V Praze: Stanislav Juhaňák – Triton, 2016. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7553-041-7.
4. RŮŽIČKA, Jiří, ed. *Rozhovory v psychoterapii: psychoterapie v přesazích a souvislostech*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2021. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7553-850-5.
5. ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]*. Praha: Triton, 2004, c2005. ISBN 80-7254-539-6.
6. SACKS, Oliver. *Na čem si stojím...* Přeložil Dušan ZBAVITEL. Praha: Makropulos, 1997. ISBN 80-86003-11-6.
7. VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL, ed. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.
8. YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vydání druhé. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1587-5.
9. ČÁLEK, Oldřich 2012. *Daseinsanalytická skupinová a komunitní terapie*, Dostupné z: <http://www.daseinsanalýza.cz/clanek/doc-phdr-oldrich-calek-csc-daseinsanalyticka-skupinova-a-komunitni-terapie/> [cit. 6.8. 2022 19:30]

### Ostatní:

1. Přednášky a semináře, PPF, PVŠPS, 2014-2022
2. Výklad snů – dvouletý seminář, PVŠPS, 2019-2020
3. Rozhovor v psychoterapii – dvouletý seminář, PVŠPS, trvá od 2021
4. Daseinsanalytický výcvik, PVŠPS, 2016-2017
5. Výcvik Péče o duši, PVŠPS, trvá od 2021