

V článku bude představena nejprve sebereflexe v kulturně historickém kontextu a následně prakticky prostřednictvím snadno osvojitelných seberefektivních technik, které může lékař/ka využít ve své každodenní praxi.

Sebereflexe v kulturně historickém kontextu

Praxe sebereflexe se objevuje v různých historických i kulturních kontextech.

Antická filosofie obecně chápala poznání sebe sama (srov. Γνωθι σεαυτόν, gnōthi seauton, Poznej sám sebe. – vytesáno na Apollónově chrámu v Delfách) jako prostředek k dosažení vnitřní rovnováhy, moudrosti a štěstí. Platón ve svých dílech popisoval význam poznání vlastního ideálního já pro dosažení harmonie mezi tělem a duší. Aristotelés v Etice Nikomachově klade důraz na poznání a rozvoj vlastních morálních ctností k dosažení eudaimonie, tedy stavu plného a šťastného života.

V židovsko-křesťanské tradici se sebereflexe projevuje zvláště ve spirituálním hledání, kontemplaní vztahu k Bohu a jedinečného životního poslání. Ve starověkém východním myšlení, zejména v hinduismu a buddhismu, je sebereflexe chápána jako klíčový prvek na cestě k osvícení. Pomocí meditace a introspekce je v těchto tradicích překonáváno utrpení a je poznávána vlastní podstata.

Novodobé pojetí sebereflexe vychází především z myšlenek moderní psychologie a psychoterapie 20. století, kdy se sebereflexe stala předmětem systematického zkoumání. Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, se zabýval sebereflexí při analýze motivací a nevědomých procesů, které ovlivňují naše rozhodnutí, jednání a vztahy s druhými. Jeho analytická metoda spočívala v dialogu s pacientem (klientem), při kterém jsou aktivně odhalovány a kriticky zkoumány nevědomé aspekty psychiky pacienta (klienta). Carl Gustav Jung, Freudův následovník, ale i oponent, považoval sebereflexi za nezbytný krok při integrování různých aspektů osobnosti v procesu individuace, tj. na cestě k dosažení celistvosti osobnosti a plnému rozvinutí individuálního potenciálu jedince. Oproti Freudovi, který se zaměřoval spíše na individuální úroveň sebepoznání, zdůrazňoval Jung význam kolektivního nevědomí a mezilidských interakcí, v nichž se člověk pohybuje.

Z oblasti filosofického pojetí sebereflexe ve 20. století je významná Péče o duši českého fenomenologa Jana Patočky. Patočka rozlišoval dvě vzájemně se doplňující perspektivy sebepoznání: subjektivní fenomenologii (sebereflexi) a sociální fenomenologii (sebeoznání prostřednictvím společenského kontextu). Zatímco subjektivní fenomenologie poskytuje pohled do individuálního prožívání jedince, sociální či společenská fenomenologie přináší vhled do širšího společensko-historického kontextu, v němž se lidská existence odehrává. Oba tyto přístupy jsou pro Patočku nezbytné k celkovému pochopení lidského bytí a k filosofickému zkoumání fenomenologie existence.

V dnešní době je potřeba sebereflexe zdůrazňována v mnoha oblastech lidské činnosti, například ve vzdělávání, podnikání, managementu či lékařství. Kdekoli člověk vstupuje do interakce s druhými, může jeho schopnost sebereflexe výrazně pozitivně ovlivnit povahu vytvářeného vztahu (9).

Obecné postupy sebereflexe

Sebereflexe je komplexním procesem objevování a analýzy vlastních myšlenek, pocitů a jednání. Vyžaduje zejména otevřenost a ochotu pravdivě zkoumat, společně s jistou dávkou odvahy: v průběhu sebereflexe můžeme být nezdědkou konfrontováni s vlastními chybami, obavami i nepříjemnými emocemi a pocity. Sebereflexí (seberefektivními technikami) člověk poznává sám sebe, své motivace a reakce. K tomu mu svým nezávislým pohledem může být nápomocný např. supervizor či terapeut, ale i kolega.

Sebereflexe není pouze pozorováním vlastních myšlenek. Podstatná je následná analýza a sebeepochopení. Analýzu může provádět jedinec sám, větší přínos však obvykle opět přináší nezávislý pohled třetí osoby.

V analýze sebereflexe (ev. seberefektivního záznamu) se nejčastěji soustředíme na emocionální reakce jedince, jeho jednání v konfliktních situacích a změny pocitů v průběhu času. Dále je možné zaměřit se např. na identifikaci překážek vlastního rozvoje, hledání opakujících se vzorců v mezilidských vztazích nebo hodnocení osobního růstu. Analyzovanému člověku se tak dostává

vhledu a impulsu k pochopení vlastních motivací, emocí a reakcí.

Sebereflexe je předpokladem schopnosti převzít odpovědnost za své jednání. Místo obviňování okolního světa za vlastní problémy se jedinec zaměřuje na svou roli a přispění k dané situaci. Přechází tak do etické roviny sebereflexe, k tzv. morální sebereflexi. Podstatné pro tento proces je, že jedinec nejenom zkoumá a chápe své vlastní myšlenky, pocity a motivace, ale také se ptá, jak jsou tyto aspekty spojeny s jeho hodnotami a jednáním. Zároveň reflektuje, zda bylo jeho jednání správné či nesprávné z etického hlediska. Pochopením tohoto etického rozměru může iniciovat změny ve svém jednání.

Techniky sebereflexe využitelné v lékařské praxi

Metody a nástroje pro sebereflexi jsou různorodé a mohou být přizpůsobeny individuálním preferencím a potřebám. Následující část se zaměřuje na ty metody a nástroje, které jsou uplatnitelné v každodenní praxi lékaře/ky, aniž by byly příliš náročné na čas či jiné podmínky.

Ať už si zvolíme jakoukoliv techniku sebereflexe, je vhodné vyhradit si na ni pravidelný čas nebo alespoň sebereflexi pojmout jako opakovanou, nikoliv jednorázovou činnost. Až opakovaným úsilím o sebereflexi se ustavuje jistá seberefektivní praxe, která může být člověku nápomocná v jeho vlastním sebezvoji.

1. Deník

Klasickou, individuální technikou sebereflexe je psaní deníku. Zápis myšlenek, pocitů a pozorování do papírového – nebo též elektronického – deníku umožňuje člověku zachytit vlastní pocity a reakce. Pravidelné zápisy do deníku pak poskytují materiál k analýze dlouhodobých vzorců jednání a změn v postojích či prožívání.

Lékaři/ky mohou deník využít pro zachycení důležitých momentů, rozhodnutí, a zkušeností z klinické praxe. V záznamu se mohou soustředit na vlastní emoce a také na reakce, které mohly danou klinickou situaci ovlivnit. Mohou si všimnout, zda nastaly nějaké neočekávané momenty nebo etická dilemata a problémy.