

Psychoterapie a spiritualita

Rebecca L. Trautmann

Abstrakt

Tento článek předestírá duchovní rozměr každého člověka jako důležitou součást terapeutického procesu, ačkoli se mnoho lidí k tomuto tématu těžko vyjadřuje. Proces hledání slov k popisu této dimenze a zkoumání významu této zkušenosti – s možným historickým, introjektovaným a/nebo traumatickým původem – má význam při hledání hlubšího smyslu a vnitřního klidu v životě.

Vývoj

„Může to znít divně, ale...“

Podobnými slovy lidé do své terapie často přinášejí duchovní rozměr jejich životů. Chtěla bych se zde podělit o své vlastní myšlenky a zkušenosti se spiritualitou v psychoterapii s cílem rozšířit terapeutickou zkušenost klienta, který terapii možná právě začíná, nebo prohloubit zkušenosti klienta, který terapii právě absolvuje, ale má omezenou představu o tom, co do terapeutického procesu může přinést.

O tomto tématu již bylo napsáno mnoho, přičemž odborné časopisy a asociace se na tuto integraci zaměřily konkrétně. V rámci transakční analýzy mnoho erudovaných a zkušených odborníků napsalo knihy nebo články do *„Transactional Analysis Journal (odborný časopis o transakční analýze)“*. Abychom uvedli jen několik – Muriel James napsala krásnou knihu o Vnitřním jádru sebe sama, také popisovaném jako Duchovní já nebo Univerzální já (James, 1981; James & Savary, 1976, 1977). Morris (1972) a Edelman (1973) psali o duchovnosti z hlediska stavů ega. Lawrence (1983) a Steere (1983) psali průvodce k pokání, které je srovnatelné s procesem transakční analýzy vedoucí ke změně přesvědčení. V roce 1974 Isaacson napsal článek o náboženských textech a v roce 1999 Massey a Dunn rozsáhle psali o duchovnosti viděné prismatem rodinných systémů. Nakonec George Kandathil a Candida Kandathil (1997) výmluvně napsali o Bernově konceptu autonomie jako o otevřených dveřích k duchovnu.

Na tomto místě si někteří mohou položit otázku: „Co myslíte tou spiritualitou?“ O tomto tématu rovněž psalo mnoho lidí. Líbí se mi definice, kterou George Kandathil a Candida Kandathil (1997, s. 28) napsali, proto je budu podrobně citovat:

Spiritualita je proces, kterým lidské bytosti překračují samy sebe. Pro ty, kteří věří v Boha, je spiritualita jejich zkušenost ve vztahu k Bohu. Pro humanistu je spiritualita sebezpřesahující zkušenost s jinou osobou. Pro některé to může být zkušenost harmonie nebo jednoty s vesmírem nebo přírodou, ať už to popisují jakkoli. Spiritualita nás vyvádí z nás samých a doprovází do míst, kde „můžeme zažít spojení s něčím větším, než jsme my sami, a v tomto spojení nacházíme nekonečný mír“ (James, 1902/1958, s. 395) ... U věřících je spirituální zážitek v rámci jejich náboženství běžný. U ostatních se spirituální zážitek uskutečňuje v rámci jejich ideálů a tužeb. Samotná zkušenost je ale

nevysvětlitelná a nepopsatelná jako celek, což popsal James (1902/1958) jako „nepopsatelnost přenosu“ (s. 311).

Někteří lidé si mohou myslet, že spiritualita do psychoterapie nepatří, že se terapeuti zabývají pouze emocionálními, behaviorálními, sociálními a kognitivními aspekty našeho života. I když to takto může být u části terapeutů, rozhodně to neplatí pro všechny. Mnoho terapeutů zná a oceňuje spirituální rozměr života, ale někteří vyčkávají, až jej klient zmíní sám, a nezahajují diskusi o spirituálním rozměru života sami, což může vyvolat dojem, že spiritualita není součástí procesu. Ze stejného důvodu o spirituálním rozměru života někteří klienti nezačnou mluvit, pokud to terapeut neudělá sám, takže klient může zanechat zdání, že duchovní rozměr není součástí jejich života. Jiní terapeuti se tím nebudou zabývat úplně, nebo se tím budou zabývat, pouze pokud se to týká celkového psychologického a sociálního fungování klienta. Terapeutický vztah však funguje nejlépe, když dokážeme do vztahu přivést celé své já s očekáváním a důvěrou, že alespoň zde můžeme být poznáni a pochopeni, možná dokonce chráněni; tedy být poznáni, porozumění a opečovávání jako kompletní bytosti.

Slovo „psyché“ znamená „duše, já, také mysl“ (Mish & Morse, 1997, s. 592). *Chambers Dictionary* (Kirkpatrick, 1983) definuje psychiku jako „duši, ducha nebo mysl“ (str. 1039). Terapie je proces uzdravování, vytváření celku. Psychoterapii lze tedy chápat jako uzdravení duše / sebe sama nebo mysli, a tedy místo, do něhož naše *duchovní já* patří stejně jako všechny ostatní aspekty toho, kdo jsme. Pro lidi, kteří jsou nespokojeni s formálními náboženskými institucemi nebo se potřebují zahojit ze zkušeností souvisejících s jejich náboženským původem, může být psychoterapeut jediným (nebo alespoň prvním) člověkem, který je schopen je vyslyšet a reagovat na jejich duchovní potřeby.

Lidem často brání v zahájení diskuse o jejich spirituálním rozměru skutečnost, že je tak obtížné o tom mluvit. Slova se mohou zdát banální, neadekvátní, ne zcela popisná nebo divná. Proto může být tento rozměr uveden slovy jako: „Může to znít divně, ale...“ jak jsem poznamenala na začátku tohoto článku. Přesto jsou slova obvykle primárním prostředkem, kterým musíme popsat svůj vnitřní svět nebo zkušenosti druhé osobě (pokud nejsme umělci, hudebníci, tanečníci atd.). Když slova neposlouží k popisu duchovního rozměru a nepřiblíží nás k ostatním, máme sklon se o tuto část sebe samého nepodělit a držet ji v soukromí – případně věřit, že duchovní rozměr lze sdílet pouze na určených místech nebo v časech, kupříkladu v posvátných prostorách nebo pouze s určitými lidmi. Nebo se vděčně spoléháme na některé lidi – zejména na básníky –, kteří mají dar vyjádřit tuto zkušenost slovy.

Zkušenosti každého člověka s Duchovností, s Podstatou jsou naprosto jedinečné. Je snadné uvěřit, že nikdo jiný by nemohl pochopit, jaká byla tato zkušenost nebo poznání, zvláště pokud je to zkušenost s nicotností (bez-obsažností) nebo prázdnotou. Pro některé je to hluboce osobní vztah a sdílení s jinou osobou může vyvolat strach nebo pochyby, téměř jako by se sdílením něco mělo vytratit, změnit nebo zúžit. Někteří se dokonce mohou bát ostudy. Riskovat, že o tom budete mluvit s důvěryhodným terapeutem, může být velmi potěšující nebo uvolňující – někdy dokonce transformativní. Zde můžeme začít hledat slova – naše vlastní slova – abychom se cítili normálnější, jako součást celku, v těchto velmi soukromých, osobních, výstředních zkušenostech: v těchto zkušenostech s Podstatou.

Je také důležité nepodceňovat, jak potenciálně potěšující, uvolňující nebo dokonce transformativní může být sdílení vašeho duchovního rozměru s vaším terapeutem také pro něj. Mnohokrát jsem zažila náhlou jasnost ohledně svého vlastního duchovního hledání díky snaze klienta. V tu chvíli také cítím hlubokou vděčnost k mému klientu za dar sdílení a za to, že můžeme na této věci pracovat společně.

Pro lidi, kteří si jsou vědomi rozechvění jejich duší, je zásadní najít terapeuta, který je otevřený a chápavý a který možná sdílí podobné pocity. Když jsem pro sebe před mnoha lety hledala psychoterapeuta, potřebovala jsem konkrétně vědět o povaze našeho terapeutického vztahu a o tom, zda mi terapeut bude k dispozici pro „práci s duší“. Psychoterapie a terapeutický vztah byly v mém procesu uzdravení tak životně důležité, že jsem musela vědět, že mohu do vztahu vnést všechny své aspekty a že moje touhy po duchovnu budou nejen přijaty, ale budou oceněny a pečlivě prozkoumány.

Jsou terapeuti, kteří konkrétně definují vlastní náboženskou příslušnost, například „křesťanští poradci“, a tak vám tímto dávají vědět, v jakém kontextu bude terapeutický proces chápán. Mnozí se v terapii zaměřují zejména na duchovní práci. Terapeuti však v zásadě neurčují tuto dimenzi sami o sobě ani ji nedefinují jako zaměření své práce. Proto bude na vás jako na klientovi, abyste se na toto zeptali, pokud je to pro vás důležité. Duchovní orientaci svého terapeuta vycítíte, pokud se vás bude ptát na váš duchovní život v rámci poznávání, rovněž také na způsobu, jakým budou vaše otázky zodpovídaný.

Konvergence (sbližování)

V procesu meditace nebo hledání duchovního klidu se mnozí z nás, kteří žijeme rušným, přehlceným a nadměrně stimulovaným životem, setkávají s překážkami, o kterých lze v terapii mluvit a pracovat na nich. Můžeme být rozrušení nevyřešenými záležitostmi s ostatními (např. sporem, který skončil, aniž by byl vyřešen); lítostí (např. „Přál bych si, abych si našel čas prozkoumat příčinu obav svého dítěte místo toho, abych ho jen uklidnil.“); vinou (např. „Jak mohu započít duchovní cestu, když jediné, na co myslím, je ta hrozná věc, kterou jsem řekl svému příteli?“); fantazií (např. „Ta cesta na vzdálené místo, kterou bych rád podnikl.“); vnitřními hlasy (např. „Měl bys uklidit dům, napsat ten článek nebo odpovídat na telefonáty, místo abys tu jen seděl.“); nebo pocity (např. úzkost, pochybnosti, hněv, dokonce i vzrušení). Když nepřehlédneme tato rozrušení a poctíme je tím, že je zaneseme do terapie, mohou být naše meditace, modlitby, uctívání nebo dokonce naše neustálá přemýšlivost a vědomí nesmírně vylepšeny. Například práce na nevyřešené vině nebo hledání nových způsobů řešení konfliktů nám může pomoci osvobodit se od myšlenkových zmatků, abychom byli v daném okamžiku úplnější a celistvější, ať už při meditacích anebo při provádění svých každodenních činností.

Druhý den jsem byla s klientkou, která utrousila něco o „rychlé modlitbě“ za určité lidi, kterou provádí před usnutím. Zeptala jsem se jí, proč provádí „rychlé modlitby“. Její odpověď byla: „Protože Bůh býval důležitou součástí mého života, ale po několika ztrátách už nevím, kde se nachází, takže se modlím pouze ze zvyku.“ Po chvíli dodala: „Dotýkat se mé matky, když umírala, bylo nejděsivějším a současně nejduchovnějším zážitkem mého života. Od té doby mě ta zkušenost pronásleduje a nevím, jak o tom mluvit.“ To nás vedlo k dlouhým, často emotivním diskusím o jejím vztahu s matkou, o jejím zážitku s Bohem a smrtí – o významné části jejího života, před kterou se uschovala a se strachem ji držela zavřenou (nebo otevřenou) za pomocí „rychlých modliteb.“

Při pokusu o poznání Boha někteří lidé zjistí, že si Boha upravili k obrazu svému: Boha lze vnímat jako drsnou, odsuzující, děsivou, vzdálenou postavu, která je ve skutečnosti projekcí jejich mateřského stavu ega. Nebo může být Bůh pečující, soucitnou a tvořivou mateřskou postavu. Pokoušíme se zjistit, koho tato postava představuje, ať už je to někdo z jejich života nebo někdo z jejich vlastní fantazie, stejně jako si některé děti vytvářejí děsivého „strašáka“, aby se zdržely vlastního špatného chování. Jiní možná skrývají tajemství, které považují za neprominutelné, a očekávají, že Bůh bude stejně neodpouštějící, jako jsou oni sami. Přímým setkáním s touto postavou

nebo vzpomínkou, prací s ní a řešením těchto minulých vztahů nebo zkušeností může dojít ke skutečné transformaci. Pak mohou být otevřeni prožívání „božskosti“ projevené a vyjádřené v mnoha různých podobách a ve větší míře než dříve. Současně jsou schopni být sami k sobě více milující, tolerantnější a otevřenější.

Někteří lidé zjišťují, že k Bohu přistupují primárně ze stavu dětského ega, dívají se na Boha jako na někoho, kdo jim dá to, co chtějí nebo potřebují, nebo je zatratí či potrestá. Někdy lze podobně zjednodušujícím způsobem použít koncept karmy, když vnímáme odměnu za „dobré chování“ a naopak odplatu jako důsledek „špatného chování“, aniž bychom si uvědomili, že to může být pohled dítěte na rodiče nebo autoritu. Při pečlivém a citlivém zkoumání toho, jaký byl jejich vztah k rodičům, může dokonce i myšlenka karmy nabývat mnohem širšího významu a důležitosti, které lidem umožní přijmout odpovědnost za jejich životy a za to, aby žili mnohem plnějším a autentičtější způsobem. Když se lidé řeší potřeby z minulosti naučí těmto potřebám čelit, tak nejenže pochopí tyto prožitky z minulosti, ale také dospějí do fáze, kdy se jejich vztah k ostatním – včetně Boha – stane odlišným.

Jeden muž strávil mnoho terapeutických sezení rozhovorem s Bohem – někdy našťvaně, jindy se slzami v očích, ale vždy s hlubokou účastí –, když se vypořádával se zkušenostmi, s nimiž se ve svém životě musel vyrovnat. V zásadě čelil své vlastní vině za to, že zradil svou „smlouvu“ s Bohem, kterou „podepsal“ v době svého mládí, kdy věřil, že je tak špatný (a zaslouží si potrestání), že musí svůj život zasvětit nezištnému konání, aby „byl dobrý“.

To nás vede k další oblasti zkoumání: konceptu „scénáře“. Stejně jako v právě zmíněném příkladu se lidé často rozhodují o životním plánu, obvykle na základě rozhodnutí, které učinili k sobě samým nebo ke druhým během obtížných situací v dětství, často s přispěním a posilněním rodinného prostředí. Tento muž věřil, že matka, která ho zneužívala, byla v právu, že byl „zlý a špatný chlapec“, a že jediným způsobem, jak přestat být zneužíván, bylo „být dobrým“. Snažil se tedy být dobrý ve všech směrech, kterým malý chlapec být mohl, i když stále věřil (s neustálým připomínáním od své matky), že Bůh věděl, jak zlý je opravdu. Aby byl dobrý pro Boha, věnoval se sociální službě, za kterou získal mnoho uznání a díků. Toto však nikdy nepřijal, protože jeho pevně zakořeněnou vírou v jeho „scénáři“ bylo, že je špatný a nic na tom nemůže změnit žádný dobrý skutek ani sebeobětování. Teprve když přišel na terapii kvůli pomoci s depresí, začal chápat základ svých závěrů o sobě. Když hovořil s Bohem v terapii, uvědomil si, že to byla stejná víra v jeho „scénář“, která formovala nejen jeho pojetí Boha, ale také jeho duchovní život.

Další klientka mluvila o tom, že podstoupila konverzi z jedné náboženské víry na jinou a cítila se velmi zarmouceně. Zeptala jsem se, jestli se někdy modlila. Rozplakala se a řekla: "Ke komu?" Tím se otevřela otázka, ještě neadresná, o její konverzi a otázka jejich pocitů zmatku, viny, zášti a, zejména za této situace, odloučení od Boha.

Mezi další druhy zážitků, které mohou být do terapie přivedeny, patří „nevysvětlitelné“, mystické zážitky, jako pocit integrity; „vrcholné zážitky“, jak je popsal Maslow (1964/1970); víze a předtuchy a mnoho dalších. Někteří lidé mají při pozorování náboženských rituálů nebo při návštěvě posvátných míst silné i znepokojivé zážitky. O těchto zkušenostech se často nehovoří kvůli tomu, že je jazyk nedokáže adekvátně popsat, nebo kvůli obavám, že jim nebude rozuměno nebo že na ně bude nahlíženo jako na smyšlené.

Lidé – podle mých zkušeností zejména děti, které byly traumatizovány – někdy během traumatu zažily výskyt něčeho, co by mohly označit jako „anděla“. Jeden terapeut, který k práci

s dítětem používal kreslení, se vždy ptal na žlutou skvrnu v rohu každého obrázku zobrazujícího nehodu. Dítě řeklo: „To byl anděl, který tam se mnou byl po celou dobu.“ Významnou součástí přežití a uzdravení klientky bylo vědomí této „přítomnosti“ již od útlého věku. Zprostředkovalo jí existenci láskyplné energie, i když prostředí, ve kterém žila, rozhodně nebylo milující. Uvědomění si, že tato láskyplná energie existuje, jí dodávalo naději, kterou potřebovala, aby věřila, že někdy v budoucnu může mít vlastní milující vztah. Když lidé mluví o takové zkušenosti, někdy se na ně jiní jen blahosklonně usmívají, což vyvolává dojem typu: „To je jen tvoje představivost“ nebo „Není to sladké?“ (jako v pohádce) nebo „Neuvěřím ti, to aby ses nenechal unést takovými fantaziemi.“ To, co tito lidé opravdu potřebují, je někdo, kdo je s nimi schopný a ochotný o tomto mluvit otevřeně, někdo hledající způsob, jak této zkušenosti porozumět. To, co nepotřebují, je pocit, že s nimi něco není v pořádku nebo že o tom nemohou mluvit a musí si to nechat pro sebe.

Integrace

Jakmile nám nebude nepříjemné mluvit o svém duchovním bytí nebo duchovním životě, začneme si uvědomovat, že není rozdíl mezi „svým životem“ a „svým duchovním životem“ – být naživu znamená být duchovně naživu. Stejně jako u jakékoli jiné dimenze našeho bytí můžeme být více či méně vnímaví, tak jako jsme v konkrétních okamžicích více či méně vnímaví k našim pocitům, ke tlukotu srdce, ke vzpomínkám, které blednou na okraji našeho vědomí. Pro klienta i terapeuta je tedy cílem rozšíření vědomí nebo všímavosti a integrovat to, co bychom mohli nazvat odstřiženým „duchovním já“ do celého našeho bytí.

Když byl klient na konci několikaleté terapie, refletoval, jak se mu v jeho životě daří prožívat pocit tiché radosti. Byl si vědom, že uskutečnil svůj sen žít jednoduše, v blízkosti přírody a v teple své rodiny. "Je to téměř duchovní," řekl po chvíli ticha. A tak to je. Přesáhnout sebe sama vyřešením vlastního scénáře, být v plném kontaktu se sebou samým a celým světem, žít autenticky a „čistě“, uchopit tajemství „duchovního rozměru“ – i taková terapie může být, ať už bychom ji popsali jakýmikoli slovy, nebo jakkoli bychom se k tomu mohli přiblížit.

Rebecca Trautmann, R.N., M.S.W., má soukromou psychoterapeutickou praxi v New Yorku. Požadavek na dotisk jí prosím zašlete na adresu RebeccaTrautmann@msn.com nebo na 349 E. 82nd Street, # 5R, New York, New York 10028, USA.

Výtah vypracovala Lenka Knotková.