

## Spiritualita – naděje i nebezpečí

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

s pojmem spirituality se v léčbě závislostí setkávám stále častěji. Dovolím si nyní zamyslet nad spiritualitou, tak jak je pro mě uchopitelná a možná i použitelná ve prospěch klienta. Nebudu hovořit o spiritualitě, která nás přesahuje, ale o spiritualitě, která je naší součástí a kterou také nejsme schopni pojmout, dosáhnout jí. Ať již pojmáme spiritualitu jako vnější fenomén nebo fenomén vnitřní, usilujeme o to, abychom jej pochopili, spojili se s ním, aby nám byl ku prospěchu a neškodil.

Individuální svět každého z nás, jak jej vnímáme, existuje proto, že v něj věříme, můžeme jej pravdivě prožívat, můžeme navazovat důvěryhodné vztahy... Jde o náš soukromý spirituální svět. Existuje také spiritualita společná pro vše živé? Pokud se jí někdo pokusí definovat, domnívám se, že opět vychází především ze svého poznání, ze svých zkušeností, z toho, čemu věří. V případě, že se k ní připojí další lidé a přijmou ji za svou, jde z velké části o přizpůsobení se. Pokud nám „nasedne“ na naše vlastní vnímání světa, internalizujeme ji do svého světa a stává se naší přirozenou součástí. Můžeme o ní hovořit jako o existenciální. Další část přijetí spirituality nese znaky funkcionální. Její funkci spatřuji především v tom, že nám umožňuje úlevné vysvětlení a přijetí něčeho, co nás zbavuje úzkosti z neznáma, z odpovědnosti. Přijetí spirituality nám umožňuje také neporozumění. Neporozumění ve smyslu vnímání konkrétních obsahů jednotlivých částí, z nichž je tvořena. Příkladem může být představa Boha, kterému každý z nás přisuzujeme odlišnou roli, funkci, jiný vztah k nám a ke světu. Analogicky bychom mohli hovořit o zdravém self, které je v souladu s našimi potřebami a hodnotami a falešném self, které se přizpůsobuje potřebám a hodnotám okolí.

Při vědomí těchto nejasností a možná právě proto jsem se rozhodl pokusit přemýšlet o spiritualitě (nebo možná jedním způsobem možného vnímání spirituality) poněkud jinak, než je běžné – tedy jako o něčem, co člověka přesahuje, k čemu míří, o co by měl usilovat a co by se mělo stát jeho životním cílem.

Moje představa spirituality, kterou si dovolím pro tuto chvíli použít, vychází z mého vnímání vzniku spirituality u přírodních národů nebo u dětí. Po celý život jsme obklopeni různými ději. Některým se nám daří porozumět a jsme schopni je začlenit

do srozumitelného a vysvětlitelného vnějšího (občas říkáme objektivního) světa, jiné nás přesahují a vytváříme si virtuální svět plný nereálných duchovních/spirituálních skutečností – duchů/spiritů, jiných realit, mocných postav, bubáků apod. Tvoříme vnitřní duchovní svět ukrývající jak dobré prvky, které nám pomáhají zvládat nejistoty (naději), tak prvky zlé, které nás straší a mají tendenci nás trestat (nebezpečí). Jde tedy o spiritualitu, která je součástí naší psyché (především její nevědomé části), jejíž prvky se manifestují v podobě různých bytostí, neskutečných představ. Může být také projikována do již definovaných představ jiných lidí nebo do některých významných osob.

C.G.Jung kdysi napsal: „Přemáhá nás svět, který vytvořila naše duše“. Jde přitom o svět jedince i svět společnosti. Jedinec i společnost má v takovém případě velkou potřebu své děsivé vnitřní reprezentace externalizovat a převádět je na vnější neuchopitelné objekty, jako jsou totem u prvních společenstev, bohové a ďáblové v současných náboženstvích, ochránci a bubáci u dětí ...

Jestliže přijmeme tuto skutečnost a budeme o ní přemýšlet v rámci léčebného vztahu s klientem, vyvstává najednou celá řada otázek, ale také výzev. Jak moc počítáme při léčbě závislostí s realitou vnitřních reprezentací klientů? Lépe možná – se kterými jejími částmi jsme ochotni „kamarádit“ a které jsou pro nás obtížně přijatelné? Máme dost odvahy vytvořit takový prostor, který by umožnil plné rozvinutí a manifestaci všech vnitřních reprezentací, které se vytváří již zhruba od druhého roku života a obsahují mimo jiné všechna traumata a všechny děsy jak skutečné, tak fantazijní? Jsme schopni otevřít se nové zkušenosti, odvážit se nechat rezonovat naše nevědomí s nevědomím klienta a nechat se tak vystavit podobným úzkostem z bezmoci, nedokonalosti, odmítnutí apod. jakým je možná vystaven klient. Jsme schopni (a možná také odvážní) „vstoupit“ do vnitřního světa druhého nebo spíš používáme jako ochranu a obranu vlastní představy světa schémata, struktury, pravidla. Když hovoříme o empatii, vcitujeme se skutečně do klientova vnímání světa s celou jeho hrůzou nebo vybíráme určité prvky, které jsou pro nás přijatelné a s těmi rezonujeme. To spíš vypovídá o našem vnímání a prožívání světa než skutečnému minulému nebo současnému prožívání klienta. Neodpovídá především v jedinečnosti dané mnohými drobnými, ale velice významnými detaily.

Často hovoříme o tom, že je potřeba klientovi vytvořit dostatečně dobrý prostor. Dobrým prostorem vnímám to, že je postaráno o jeho potřeby. Potřeby vnějšího

komfortu, ale také potřebu mít možnost v bezpečí sdílet s někým svůj svět a být přitom přijatý.

Zde od pojmu spiritualita na chvíli odstoupím a budu se věnovat zcela pragmatickým a přízemním záležitostem. Těmi je základní terapeutický cíl, možná dokonce vymezení pojmu psychoterapie a s tím spojené vnímání klienta/pacienta. Schématicky a velice zjednodušeně – vnímáme-li klienta jako toho, kdo způsobuje problém společnosti, ozdravujeme jeho léčbou společnost a tedy provádíme terapii společnosti (často na společenskou zakázku). Klienta vedeme k jinému, z pohledu majoritní společnosti lepšímu, přizpůsobení. Vnímáme-li klienta jako toho, komu společnost způsobuje komplikace, jde o terapii klienta.

Zpátky k prostoru potřebného k dobré terapii.

Základním předpokladem vytvoření dobrého prostoru pro otevřené a bezpečné zkoumání vlastního vnitřního světa – své dobré i špatné intimní spirituální podstaty – je víra v podporu, víra v to, že terapeut mé představy vydrží, nezhroutí se, nezničí ho a ani já nebudu zničen, víra, že v tom nezůstanu sám, že mám u sebe někoho, kdo unese všechno mé zlo a neuteče v poslední chvíli, abych znovu musel bojovat s něčím, co mě přesahuje, co mě bolí a vůči čemu jsem bezmocný.

Není divu, že nás někteří klienti mají tendenci vnímat mocnější, než doopravdy jsme. Jako lidi, kteří jim mohou přinést spásu. Vnímají nás jako ty dobré mocné, kteří by mohli nahradit to, co nedostali od světa, hlavně od rodičů. Často se můžeme právě u rodičů svých klientů setkat s tušením nezpracovatelné děsivé destrukce, nevědomými částmi mocného spirituálního světa svých dětí. Možná proto, že se k němu dostali příliš blízko a on oslovil i jejich hrůzy, přicházejí s žádostí o pomoc – často „opravu“ svých dětí. (Žít ve Středověku, byl by jejich požadavek, abychom jejich dětem vyhnali ďábla z těla.) Tuší, že se setkali s věcmi, které je přesahují (nebo na ně nemohou dosáhnout?), které je ohrožují a mohli by vést k všeobecné zkáze. Z tohoto pohledu se také zdá celkem pochopitelná rada některých kolegů: „vyhoďte ho z domu, musí padnout na dno, abychom mu mohli společně pomoci“. Z praktického hlediska je tento přístup jasný, protože pomoc (psychoterapie) je určená tomu, kdo o ni stojí. Z psychologického hlediska už můžeme pochybovat – toho člověka něco trápí, ale my se domníváme, že utrpení ještě není dostatečné k tomu, aby stačilo na obrát. Často nejsou rodiče na toto řešení ochotni přistoupit. Vnímají, že věci nejsou tak, jak by měly být a přesahují jejich možnosti – dostávají se do

oblasti, která je z jiného světa, ale zároveň je nějak znají a vědí, že se s nimi za určitých okolností žít dá. Z pohledu spirituality, jak jsem se ji pokusil vymezit říkáme: „nemůžete s ním být, jeho ďábel je příliš silný, zákeřný, využívající všechny slabosti a mohl by zničit i vás“. Impulsem k vyhození z domu nakonec nebývá snaha pomoci, ale ochrana před reálnými a většinou materiálními hrozbami – vykradení, zničení bytu ...

U dospívajících existuje jeden zajímavý trend. Hovoříme o odklonu od tradičních kulturně náboženských tradic k východním naukám. Možná jde o přirozené hledání cesty (tao) sami v sobě, o odmítnutí společenského tlaku na pochod po námi vytyčené cestě. Dokonce často jako společnost vyžadujeme nejen po jaké cestě jít, ale také jak po ní jít („vím, žes to nádobí umyl, ale jak ses u toho tvářil...“). Je možné, že intuitivně tuší, že ke spasení mohou dojít nejpřirozeněji skrze sebe sama. Umožňujeme jim však jako společnost tuto osobní cestu najít se všemi jejími krásami i nebezpečími nebo je všemožnými doporučeními, pravidly, zákazy, příkazy apod. stavíme do role buď poslušných, přizpůsobivých a trochu nespokojených nebo do role vzdorujících, ale nepohodlných a tím pádem odmítaných jedinců?

Jak je to u nás, terapeutů, lékařů, sociálních pracovníků, vychovatelů, učitelů ... Když se klient/pacient bojí řešit konkrétní společenské situace, jsme schopni jít s ním, dodávat mu odvalu a také být s ním v této jeho složité situaci. Ale rozumím tomu, že nemůžeme být s ním v jeho vnitřním utrpení, které může mít neuvěřitelně silnou spirituální podobu. Tak silnou, že za ní kdysi zavírali, mučili, upalovali, aby se s ní nemuseli setkat.

My jako terapeuti máme svůj vnitřní svět život založený na svých zkušenostech a zážitcích (svůj spirituální svět), který by přímé setkání s jiným jinak hrozivým vnitřním světem klienta nemusel unést a ten svůj bychom vystavili velkému ohrožení nebo bychom museli rovinu vnitřních světů opustit a začít bojovat vnějšími často mocenskými prostředky. I náš vnitřní svět obsahuje spoustu čertů, ale jsou jiní, nám známí, už jsme se s nimi nějak naučili žít a některé jsme dokonce ve svém profesním vzdělávání pochopili a už nás tolik netrápí. Měli bychom však mít sílu k tomu, abychom vytvářeli vhodné podmínky pro klientovo sebepoznávání bez zbytečných pravidel (mluvím-li o zbytečných, mám na mysli taková, která nemají pro nás ani pro klienty jasný smysl a jsou pouhými pravidly sami o sobě). Umožnili mu subjektivně vnímané svobodné rozhodování oproštěné od všech tabu, se kterými je nucený se

potýkat, musů, proti kterým musí neustále bojovat, a dalších vnitřních konfliktů, které brání rozvinutí individuální duchovnosti, se kterou by mohli být spokojeni. Umožnili mu vyprostit se z mocných pout vnitřních reprezentací, které determinují jeho vztah ke světu i k sobě samému. Měli bychom mít víru v to, že dobrá část spirituality je přirozeně silnější a pokud bude mít dobré podmínky, převáží nad destrukcí. Měli bychom věřit, že stejně jako my dokážou ve svém světě žít, hledat příčiny jeho vzniku a možnosti jeho zlepšování. Přál bych si, abychom aspoň v našich zařízeních byli schopni přistoupit na to, že i špatná cesta může mít dobrý konec.

Na závěr jeden příklad dvou učitelek školy, který jsem kdysi slyšel. Už nevím od koho:

První jde vpředu, vytyčuje cestu, informuje o věcech, kolem kterých třída prochází, upozorňuje na všechny nebezpečí a radí, jak se chovat. Otázky neodpovídající jejímu plánu vnímá jako vyrušování – ctí a osnovy pravidla.

Druhá jde vzadu, vnímá každý dětský krok, je připravena chránit a odpovídá na věci, které zajímají děti – ctí přirozený vývoj a přirozené potřeby.

Staňme se ve své profesi terapeutem jako druhá učitelka. Přijměme klienty jako svéprávné osoby schopné ovlivňovat svou budoucnost a dejme naději přirozenému vývoji jejich vnitřního duchovního světa, abychom se nestali pouhými bojovníky za čistotu námi uznávaného světa.