

Spiritualita a psychoterapie

Spiritualita není jen jiné slovo pro zbožnost. Jde tu o zachycení života na úrovni duchovní, života v jasů vědomí, života pod zorným úhlem věčnosti, života smysluplného, směřujícího k moudrosti.



**Vladimír Smékal
(1935)**

Profesor na katedře psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, kde vede Laboratoř pro výzkum dětí a mládeže. Přednáší zde psychologii osobnosti, psychologii náboženství, metodologii a psychodiagnostiku.

Poradenská a psychotherapeutická praxe přináší stále více dokladů o tom, že mnohé psychopatologické stavy, psychosomatické poruchy a adaptační nesnáze mají ve své etiologii a patogenezi nevyřešené spirituální problémy a že se tyto potíže upravují, jestliže klient prožije duchovní nebo náboženskou zkušenost, která v něm probudí víru v existenci pomáhající láskyplné duchovní síly.

V současné perspektivě lze spiritualitu chápat jako způsob praktikování duchovního života, jako praxi víry v transcendenci, souhrn způsobů vyjadřování vztahů k Posvátnu nebo vztahování se k Bohu. Spiritualita je určitým pojetím cesty životem i pojetím Boha a Posvátna. Spiritualita je základní formou osobnostního vyladění a pojetím centra, z něhož člověk odvozuje svůj život.

Z analýzy stavu mysli lidí vystavených silným stresům lze vyvodit, že vědomí „hlubiny bezpečnosti“ jim pomáhá lépe zvládat nesnáze života, na což ostatně poukázal již J. A. Komenský ve stejnojmenném spisku a v rozlišení úlohy „rynku světa“ a „ráje srdce“ pro životní spokojenost. V tomto pohledu je spiritualita pro

psychology velmi závažným pracovním pojmem, ať už ji podle svého světonázorového založení chápou jako zakotvenou v transcendentnu, nebo jen jako konstrukt vytvořený abstrahující činností mysli.

Cílem psychoterapie je změna osobnosti

Jestliže jsou lidé ochotní spolupracovat na změně tělesné a absolvují kursy změny psychosociální, pak ke změně duchovní jsou méně otevření. Pokud se vůbec duchovně člověk rozvíjí, tak se to děje v rámci tradičních náboženství, prostřednictvím nových náboženských hnutí či příležitostnými kulturními podněty.

Mnoho terapeutů se spokojí s cílem odstranit symptom nebo alespoň naučit člověka s ním žít. Méně je těch, kteří vedou člověka k osvojení dovednosti rozhodnout se a nést důsledky i odpovědnost za své rozhodnutí; ještě méně specialistů vychází z postulátu, že daleko důležitější je pomoci klientovi objevit, co je za symptomem, a tím pohnout. Avšak vůbec nejdůležitější a ještě méně často formulovaný je cíl, o který usiluje náboženství, totiž proměna celé osobnosti.

Zkušenost potvrzuje, že hloubku a trvalost změny mohou zajistit postupy, jimž je společný princip probuzení, obrácení (metanoia, konverze), ale také obnovy nebo utváření. Účinnost těchto způsobů ovlivňování závisí na spolupráci obou zúčastněných stran: vychovatele či terapeuta nebo duchovního pastýře na jedné straně, a vychovávaného, klienta či člověka v duchovní nouzi na straně druhé. Nejhorší překážkou jakékoliv změny osobnosti je pasivita. Přední evropský logoterapeut K. Popielski doložil, že i v psychosomatických potížích významně pomůže prostřednictvím spirituality probuzená duchovní vrstva osobnosti. K podobnému poznání dochází transakční analytik D. Midgley, který konstatuje, že ve spirituálním rámci probíhá psychoterapie účinněji.

P. Tournier se shoduje s C. G. Jungem v názoru, že za psychickými, sociálními i tělesnými problémy většiny dospělých je nevyřešený duchovní problém. Známý je Jungův postřeh, že neurózou trpí lidská duše, která ztratila svůj smysl. Téměř každé tázání na člověka a program pomoci se dotýká smyslu života.

Obnova smyslu života

Smysl života můžeme považovat za formu a obsah prožívání spirituality. Osobnost lze v tomto pohledu definovat jako smysl života člověka a způsob, jakým



foto archiv

V současné perspektivě lze spiritualitu chápat jako způsob praktikování duchovního života, jako praxi víry v transcendenci, souhrn způsobů vyjadřování vztahů k Posvátnu nebo vztahování se k Bohu.

člověk tento smysl uskutečňuje. Člověku je vlastní touha po smysluplnosti toho, co dělá. Transakční analýza ukazuje na význam smyslu pro utváření zdravé osobnosti rozhořem „hladu po struktuře“, jímž se rozumí potřeba smysluplné činnosti. Struktuře a smyslu odpovídá idea řádu, který je zakotven v duchovní sféře bytí.

Orgánem smyslu je charakter člověka, jehož centrem je svědomí. Charakter určuje způsoby, jimiž člověk smysl ve svém životě vyjadřuje a uskutečňuje. Smysl pomáhá integrovat osobnost v jejím jástvi. Smysl bývá definován mnoha způsoby, např. jako zvyšování hodnoty bytí aktivní podporou dobra, zkvalitňování podmínek důstojného života, zakotvení života v moudrosti (na rozdíl od pragmatické chytrosti), pokoj v duši, v teologické perspektivě pak jako spása, věčná blaženost, osvobození, příp. únik ze strastí tohoto světa.

Moderní člověk ztratil smysl pro smysl a obecná nervozita a úzkost se stává základním neblahým průvodcem života většiny lidí. Místo aby lidé hledali obnovu, hledají únik v drogách, alkoholu, workohliismu, počítačích. Poeticky vystihl tuto tragédii moderního člověka A. de Saint-Exupéry slovy: „Nemáš v co doufat, jestliže jsi slepý k onomu světu, které není ve věcech, ale v jejich smyslu.“ Podobně hovoří V. Frankl o nutnosti naučit znovu člověka slyšet volání smyslu. Pro duchovně orientovaný psychologický program L. Crabba je péče o rozvoj osobnosti směřováním k naplnění smyslu a od preference okrajových tužeb, která je charakteristická pro lidi bez smyslu. Smysl je chápán jako preferování ústřední touhy po setkání s absolutním bytím.

Duchovní rány

Duchovní rány, které jsou v základě mnoha psychických poruch, vyplývají z utrpení souvisejících s naší duší. Bolest takového utrpení se skrývá za maskou nerůznějších projevů chování a často zůstává nepoznaná.

Lidé prožívají jako duchovní ránu pocity viny, pokud nedokážou přijmout odpovědnost za činy, za něž je jim vina přičítána, nebo pokud jim není dána šance vinu odčinit. Stejně tak je vážnou duchovní ranou neschopnost odpustit těm, kteří nám ublížili. Hlubokou spirituální analýzu viny a odpuštění předkládá K. Lachmanová.

Velmi propracované pojetí úlohy spirituality v psychoterapii nacházíme ve studii Th. Yeomanse, který se zkoumáním spirituální dimenze v psychoterapii zabývá již od osmdesátých let 20. století jako terapeut a jako lektor a supervizor psychosyntézy, dříve označované též jako spirituální psychologie.

Yeomans zastává názor, že pokud chceme zahrnout duchovní dimenzi do své práce, musíme se naučit pracovat přímo s touto hlubší úrovní utrpení a přijít na to, jak ji vyléčit. Podotýká, že jsme na samém začátku porozumění těmto jevům. „Je to, jako když v temné komoře pozorujete, jak pomalu vzniká obraz fotografie, detaily se postupně vynořují z neznáma, dokonce i tehdy, když jste sami fotografií nepořizovali a pouze tušíte, že je tam něco k vidění. To, co je nám umožněno vidět, je dáno tím, že věnujeme velkou pozornost klientům, sobě samým, ostatním kolegům, zkušenosti.“

Duchovně strádající člověk se vyvíjí jako osobnost, ale vnitřně trpí nedostatkem spojení s duchovní oblastí, snaží se zmírnit bolest a pokouší se dosáhnout přijetí

jinými způsoby, jiným chováním, které by mohlo poskytnout přesnou kopii zážitku spojení. Tato kompenzace však může vést k jiným závislostem a k dysfunkčním vzorcům chování, může mít za následek psychickou bolest nebo může vést ke zdánlivě normálnímu fungování, za nímž se toto utrpení skrývá.

Léčivé duchovní pole

Pro účinnost spirituálně orientované pomoci je podle Yeomanse důležitá duchovní přítomnost terapeuta. Míra terapeutovy reflexe jeho vlastní spirituality přímo ovlivňuje, jak chápe problémy klienta. Jen tak může vzniknout energetické pole bohaté vnitřním i vnějším hojivým potenciálem. Jen takto vytvořenou duchovní účastí terapeut podporuje u klienta jeho reflexi duchovního zdroje pokoje. Duchovní přítomnost vytváří kontext pro proces uzdravování, v němž mohou být povaha utrpení a kompenzační mechanismy osobnosti a psyché jasnější.

Jiným prostředkem je evokovat duchovní přítomnost toho, kdo klienta vnímal v jeho duchovním bytí, a spojit tento obraz s jeho dětským a dospělým já. To je možné provést imaginativní cestou nebo pomocí psychodramatu. Důležité však je převést tento zdroj síly z minulosti, aby pomohl snášet utrpení v přítomnosti. Duchovní přítomnost takové osoby – babičky, souseda, učitele – vytváří uzdravující spojení s terapeutem tak, aby energie obou mohla být poskytnuta klientovi. Pokud v životní historii klienta žádná taková osoba neexistuje, může být za spojence považována žijící nebo nežijící osoba, kterou klient obdivuje.

Toto spojení může být dále posilováno vyvoláním archetypové představy Moudrých, kteří reprezentují energii duše člověka a kteří v kombinaci s prvními dvěma zesilují pole. Podle Yeomanse „terapeutova přítomnost vytváří nebo aktivizuje pole duchovní energie, která obklopuje klienta a terapeuta a pomáhá klientovi přiblížit se k samotné duchovní vrstvě. Nazýváme je pole (prostor) jástvi. Je možno říci, že v tomto poli, vzniklém přítomností terapeuta a jeho odpovědností za klientovu duši, se spojí dvě duše v kooperativním úsilí postupné obnovy a setkání duší, a dochází tak k posilování schopnosti tohoto setkávání v každodenním životě. Čím koherentnější je účast terapeuta, tím mocnější je pole. Dovednost být přítomen, participovat, se tak stává ústřední dovedností v psychoterapii se spirituálním kontextem. Je to terapeutovo bytí samo, které pomáhá uzdravovat více než jakákoli jiná činnost. V tichu projevované účasti klient sám začíná kapku po kapce opět zakoušet, že je přijímán takový, jaký skutečně je.“

Pro moderní psychoterapii a poradenství je vytvoření spirituálního kontextu působení na klienta výzvou, kterou nelze podceňovat. Jestliže se v rámci spirituality podaří vytvořit pro klienta přijatelný dynamický model vize cesty k naplnění ideálu smysluplného života, pak pomáhající profese přispějí i ke zlepšování stavu světa nejen jednotlivcům, jimž pomáhají. Jak řekl Novalis: „Svět není sen, ale má se snem stát.“ ■

Míra terapeutovy reflexe jeho vlastní spirituality přímo ovlivňuje, jak chápe problémy klienta. Jen tak může vzniknout energetické pole bohaté vnitřním i vnějším hojivým potenciálem.

Literatura:

- Adler, A. (1996). *Smysl života*. Hradec Králové: Konfrontace.
- Crabb, L. (1995). *Osobnost člověka*. Praha: Návrat domů.
- Frankl, V. E. (1994). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Grofová, Ch. (1998). *Žití po celistvosti*. Praha: Chvojčovo nakl.
- Jung, C. G. (1970). *A Spiritual Problem of Modern Man, in Modern Man in Search of a Soul*. London: Routledge & Kegan.
- Lukasová, E. (1999). *Také tvé utrpení má smysl*. Brno: Cesta.
- Mello, A. de, S.J. (1997). *Ptačí zpěv*. Brno: Cesta.
- Peseschkian, N. (2001). *Psychoterapie na každý den*. Brno: Cesta.
- Tournier, P. (1998). *Osoba a osobnost*. Praha: Návrat domů.
- Yeomans, Th. (1994). *Soul Wound and Psychotherapy*. Concord: The Concord Institute.