

Návrat ke zdroji

S JITKOU VODŇANSKOU sedíme v Dubečku, v domě, který sama vybudovala. Právě se vrátila z výcviku rodinné terapie, který vede. Povídáme si o vášni pro psychoterapii, o objevování souvislostí, vztahů, zdrojů i o meditační praxi, která ji naučila hlubokému soucitu.

Jak jste se vůbec k rodinné terapii dostala?

Když jsem začala pracovat v Apolináři, měla jsem na starosti děti z rodin alkoholiků. Docent Skála už tehdy věděl, že problém je v celé rodině. V roce 1972 jsme poprvé vyjeli s rodinami alkoholiků do Dobronic na takzvanou rodinnou terapii. Bylo to neumělé, pionýrské, ale vášnivé. Ráno jsme s pacienty a jejich manželkami cvičili, koupali se v Lužnici. Cílem bylo, aby ženy viděly své muže v jiném prostředí, s ostatními spolubojovníky, kteří se také chtějí léčit, aby mohly nasát tu atmosféru, která byla velmi strukturovaná, náročná a dobrá. Tady jsem začala mít povědomí o tom, že existuje rodinná terapie. Pak jsem dělala psychoterapeutický výcvik s primářem Petrem Bošem, dětským psychiatrem. Byl to on, kdo sem, do Československa, zaváděl rodinnou terapii na světové úrovni. Literatura, odborníci, celosvětový kongres se světovými špičkami rodinné terapie. Petr Boš nás na našem pětiletém výcviku skupinové psychoterapie neustále zásoboval informacemi o rodinné terapii a řekla bych, že na dlouhou dobu do mě zasel semínko, které později začalo vesele vzkvétat.

To znamená, že jste byla úplně u počátku rodinné terapie u nás?

V nějaké podobě se tady dělala ještě za první republiky, potom v padesátých letech rodinné problémy takzvané neexistovaly, v šedesátých letech stál u zrodu celé sítě manželských a předmanželských poraden primář Miroslav Plzák. Dnes jsou to poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Asociace poradců vznikla až v roce 1990. Rodinná terapie se ale vyvíjela velmi pomaloučku. Zasluhu na rozvoji má právě primář Boš, který sem v roce 1979 přivezl Virginii Satir. Byla to velká americká žena s laskavým srdcem, která na nás působila jako zjevení. Byla obdařená totální zvědavostí a normálností, nebála se klientů dotýkat. Týden s námi byla v Dobronicích a učila nás základy satirovské humanistické rodinné terapie. Potom se sem začala dostávat milánská škola z Itálie a ze severu systemici. Tohle všechno sem začalo zvolna pronikat, my jsme si opisovali a kopírovali knihy, měli jsme tajné semináře. Tak se rodinná terapie rozvíjela až k dnešní podobě, kdy tady

v Česku máme tři hlavní centra – v Apolinářské, v Motole a v Liberci.

Co je specifikem rodinné terapie, v čem se liší od běžné psychoterapie?

Je tam jiné paradigma. Klientem nejsou jednotliví členové rodiny, ale celý systém a vztahy v něm. Pro mě to bylo obrovské překulení do úplně jiného světa. Byla jsem vycvičená v skupinové a individuální terapii, kde je tunelový raport mezi terapeutem a klientem, je tam přenos, protipřenos, pracuje se paprskovitě s jedním člověkem nebo s dynamikou skupiny. A teď přichází rodina, která je samostatný celek, a terapeut nemůže někomu stranit, někomu fandit, s někým vstupovat do koalice. Musí neustále vidět tu pavučinu, která je mezi nimi. Vždycky je těžké nezaujmout postoj. Přejde rodina, která má takzvaně identifikovatelného pacienta – naše dítě krade, náš kluk se počurává, táta pije. My nesmíme hned skočit na ten špek, který rodina přináší, protože nevíme, kdo vytváří symptom, zda je to dítě, nebo jeho rodiče, či prarodiče, kteří s nimi třeba bydlí v jednom domě. Rodina je jako podhoubí a symptom jako plodnice, která vyskočí nahoru. Nás ale zajímá ta síť podhoubí – kdo s kým komunikuje, kde sídlí v té rodině láska, sex, pořádek, emoce. Jak je to rozprostřené, u koho se to třeba nezdravě koncentruje. Kdo je majitel agrese a kdo jsou oběti. Díváme se na to, jak problém vzniká, jak se vyvíjí a jakou má funkci. Například když se rodiče rozvádějí a dítě se začne pořežávat, má sebepoškozování tu funkci, že dítě chce připoutat rodiče k sobě, aby v rodině zůstali. Jakoby se obětuje. Nebo když je v rodině jeden predátor a druhý oběť. Ale kdyby nebylo oběti, nebyl by ani predátor. Je to nesmírně zajímavá detektivní práce.

Jaké přístupy a techniky při rodinné terapii využíváte?

Ted' se mě studenti ptali, jakou školu je učím. Já říkám, že učím integrativní rodinnou terapii. Sama mám spoustu psychoterapeutických výcviků – SUR, psychoanalýzu, rogeriánský výcvik, biosyntézu, trochu gestalt, pak psychodrama, muzikoterapii, supervizi. Mě moje práce jednoduše baví. Je to posílání, neměnila bych. Jakou metodou pracuji? Jakou metodu učím? Podle zaměření



výcviku. Je-li to supervize, rodinná či jiná terapie. Ale všude se sbíhají všechna moje studia, výcviky, všechny zkušenosti i supervize – a v neposlední řadě moje spirituální cesta. Takže je to pak „vodňanská integrovaná“.

Vidíte za dobu své praxe, že se rodina nějak významně mění, nebo se problémy, s nimiž lidé přicházejí, víceméně opakují?

Dělám převážně se závislostmi, a tam je ten princip podobný, ti lidé mají určitou charakteristiku a v rodinách je deficit, něco jim chybí a něco si něčím doplňují. V poslední době ale vznikají závislosti, které jsou dramatictější. Když byl táta alkoholik, všichni trpěli a byli na sebe patologicky navázaní. Ale když je někdo závislý třeba na počítačových hrách, tak je úplně odpojený, je tam přítomné nějaké médium. Mně alkohol a drogy přijdou ještě pořádně lidské, ale počítačové hry mění strukturu myšlení, lidé žijí odpojení v jiných světech a dost často ztrácí zájem o život jako takový. To mi připadá naprosto hrůzné.

Zvláštní odpojení od reality můžeme někdy pozorovat i v korporátních systémech, kde se hraje dohodnuté hry, lidé na sebe berou role, které jim pomáhají uspět, ale ztrácí svoji tvář.

Přestávají být u sebe a vůbec neví, kdo jsou a co jsou. Já mám kurz, který mám úplně nejradši, dala jsem ho do kupy z toho všeho, co umím. Jmenuje se Hledat – najít – pustit. Lidé tady poznávají svůj život, své limity, svoji duši. Pobýváme v přírodě, děláme konstelace, meditace. Hlásí se mi tam právě lidé z korporátů, kteří chtějí změnit svůj život. Přijdou tam a jsou vyděšení, že existují sami za sebe. V prosinci jsem vedla meditaci vipassana pro třicet manažerů. Je to báječné, že tito lidé věnují vzácný

„Jak ve světě rychle roste destruktivita, roste i ozdravný proces přírody, žití. Všechno se obnovuje, daleko víc lidí hledá spiritualitu, nějaký zdroj.“

předvánoční čas takové těžké práci na sobě. Vipassana je totiž totální přímočarý a neuhýbající prostředek k poznávání vlastní mysli, jejích stínů, triků, scénářů. Jako když nastavíte duši zrcadlo. Dívej se a neuhýbej. To je absolutní poznávání sebe. Mám pocit, že jak ve světě rychle roste destruktivita, roste i ozdravný proces přírody, žití. Všechno se znovu a znovu obnovuje, najednou daleko víc lidí hledá spiritualitu, nějaký zdroj, ke kterému se mohou vracet.

Zmínila jste metodu systemických konstelací, kterou vytvořil německý psychoterapeut Bert Hellinger. Je to nástroj, který může pomoci i v rodinné terapii?

Konstelace dělám ráda, je to něco, co se nedá úplně racionálně vysvětlit, lidé na sebe přijímají roli někoho jiného a stávají se jakoby kanálem. Já je požádám, aby nepřemýšleli, aby prostě vstoupili do role babičky tady Marušky, aby jen následovali jemné impulzy těla a nechali sebou hýbat. Pracujeme s vědomím, že je tady morfogenetické pole, nebo chcete-li božské pole, které je chytřejší a moudřejší a může nám předat nějakou

Repro: Archiv Karla Balcara



informaci, kterou jsme omezeným rozměrem své mysli nepoznali. Je to taková terapie harmonie, která vede k poznání, porozumění, k aha zážitkům. Když se kolegové dostanou s rodinou do slepé uličky nebo když se to nehýbe, pozvou mě, abych s rodinou udělala konstelace. Často se uvolní nějaký špunt nebo dojde k velkému pochopení – vyjde najevo něco skrytého a ukáže se dynamika toho systému způsobem, který dosud neviděli.

Můžeme si na příkladech ukázat, jak rodinná terapie funguje?

Rodinný terapeut je také průvodce, transformátor. Rodina přichází a neumí napřímo komunikovat, nemá odvahu říkat, co potřebuje, nebo si neuvědomuje, co cítí. A terapeut vlastně pomáhá „porodit“ řešení nebo vynést na světlo skryté příčiny. Já jsem často pracovala s rodinami, kde zemřelo dítě, ať už to byla těžká nemoc, sebevražda, nebo dokonce zabítí. Tady je terapeut velmi důležitý v tom, aby provedl rodinu nějakou fází truchlení, vybavil ji silou a převedl do nové fáze a normalizoval truchlení jako něco, čím je potřeba projít. Také jsem doprovázela rodiny, kde se lidé nebyli schopní rozvést takzvaně kvůli dětem. Tím trpí děti i rodiče. Děti se učí, že se dá žít v nefunkčním vztahu, a to není nejlepší škola pro život. Někdy přicházejí lidé, kteří jsou spolu řadu let, pak se něco stane a už to dál nejde. Přicházejí v takovém zakousnutém tvaru a my se díváme, zda je tam ještě nějaký zdroj, aby to žilo dál.

Co může být tím zdrojem?

Mohou to být nevyřčené emoce nebo nějaké nevyřčené tajemství, případně neodpuštěná nevěra. Zdroj ale může

být i to, že si dlouhou dobu neřekli, že se vlastně mají rádi. Je těžké říct někomu, já tě pořád miluju, když ten druhý říká, já tě vůbec nechci. A přitom chce. Je to dlouhý proces, než se opravdu pozná, jak to je, my na začátku nikdy nevíme, kam se to překulí. Rodinná terapie, jak ji děláme, vždycky pracuje s přítomností. Někdy ani nevíme, co ti lidé dělají, jakou mají profesi, ale díváme se na to, co tam je právě teď, kde to jiskří, kde je energie, jakou to má naději na změnu a růst. Také se díváme, v jaké fázi ta rodina je, zda tam jsou malé děti, nebo naopak fenomén prázdného hnízda a tak podobně.

Vzpomněla byste si na příběh, kdy se terapie změny opravdu povedla?

Hodně mě zajímá spiritualita v rodině. Měli jsme rodinu, kde před lety dítě spáchalo sebevraždu. Maminka se z toho dostala, protože se uměla vyplakat, tatínek to neuměl a dostal depresi. Pracovali jsme s nimi a ten táta posléze odešel za synem. A maminka zůstala úplně sama. Pak jí ještě náhle zemřel i nový přítel. Šest let jsme krůček po krůčku hledali její místo ve světě, její zdroje. Včera mně ta paní po letech napsala, že je v pořádku. Její bolest byla obrovská, ale ona našla nějaký zdroj sama v sobě a dalo jí to paradoxně novou sílu. Udělala s námi neuvěřitelnou, nádhernou práci, chodila na terapie, na konstelace. Doprovázeli jsme ji obdobím zoufalství, truchlení, beznaděje, byla to práce s velkým traumatem, dělali jsme rituály, kdy se loučila se synem, a potom se zase jinak musela rozloučit s manželem. Nemůžu říct, že by byla nějak překotně duchovní, ale našla v sobě víru v život. Terapií rodin s úmrtím dětí máme několik a já myslím, že to je jedna z nejtěžších terapií. A tady to bylo velmi smysluplné.

Ti lidé mohou cítit vinu, že kdyby udělali něco jinak, nestalo by se to. Jak s pocitem viny pracujete?

Objevují se přirozené pocity jako vztek, strach, my je nevyvracíme, jenom se díváme, jestli má ta vina oprávnění. Ale já vždycky říkám, že nerozhodujeme o smrti druhých, to bychom byli na úrovni Pána Boha. Přijmout, že blízký člověk má právo na to rozhodnout se odejít, to už je duchovní umění.

Pomáhá vám v pochopení toho tajemství vaše meditační praxe?

Naprostu.

Jak dlouho se meditaci věnujete, co vám do života přinesla?

Medituji od roku 1994 a dejme tomu už od roku 1998 dělám vipassanu. Meditace mi přinesla pocit, jako by se mnou pořád bylo něco, na co se můžu spolehnout, i když se v celém světě nemůžu spolehnout na nic. Já mám roztěkanou mysl, jsem velmi dynamická a energická.

„Rodinný terapeut je také průvodce, transformátor. Rodina přichází a neumí napřímo komunikovat, nemá odvahu říkat, co potřebuje, nebo si neuvědomuje, co cítí.“

V meditaci jsem našla klid, přestože vipassana není meditace klidu. Je to meditace vhledu, moudrosti, nabízí nám, že máme nezávislou mysl, mohli bychom říci božskou, která pozoruje všechno, co se děje, pozoruje tělo, emoce, myšlenky, bolest a v posledku i mysl samotnou. Při meditaci přicházíte na ty nejzákladnější principy, z čeho se všechno skládá. Například bolest, vždycky je tam obrovská mentální bolest – kterou tvoří úzkost, strach a strach ze smrti – a potom bolest fyzická, která je pálivá, šroubová, tlaková... a to všechno se dá v té meditaci rozdělit. A vy se můžete malinko, jako ta mysl, naklonit a rozhodnout, jestli budete pozorovat jednu bolest, nebo druhou. Můžte se stát, že se tímto způsobem fyzická bolest vyruší.

Jak je to s pozorováním emocí?

Pozorovat vlastní emoce mě hodně baví, protože mají vlastní charakteristiku, mentální tvar. Když je člověk vnímavý, tak už ví, že na něj nějaká emoce „leze“, a může ji potom ovládnout. Ona vždycky je, ale nemusí se manifestovat. Já vím, že někde je agrese, ale už nikoho nemlátím.

Když se dostanete do jemné meditace a pozorujete vlastní mysl, vidíte, jak myšlenka vzniká, jak zaniká, kolik jich tam během chvilinky je a jak si vytváříme myšlenkové scénáře. Když se cokoli myslí dotkne, reaguje trojím způsobem – označuje věci jako dobré, špatné a neutrální. A cíl je být neutrální, vyvážený. To není lehká meditace, chce to disciplínu a odvahu, protože nahlížíte do hloubky sebe a potkáváte se s věcmi, u nichž si říkáte: ale tohle přece nejsem já, to není pravda. A tak procházíte hlubokou transformací.

Jak vás tato praxe změnila?

To by museli říct jiní, ale myslím, že jsem moudřejší a také etičtější. Když vidíte příčinu a následek, tak vám to brání udělat něco hodně špatného. Já bych ráda přála něco špatného špatným lidem, ale už to nedělám, zabrzdí mě to. Meditace mě naučila velkému soucitu se všemi lidmi a za to jsem velmi vděčná.

Pomáhá vám meditace při psychoterapii?

Asi nejvíc mi pomáhá právě v soucitu. Dělán to už léta, a tak vidím, jak se všechno v životě opakuje, jako moře, které stále dělá vlny. Pak vnímám, že to, co se lidem děje, je vlastně velmi přirozené. Meditace mi pomáhá vidět ty příběhy jako pochopitelnější, ale také ve větší jemnosti

a ostrosti. A přestože některé jsou děsivé, můžu je lépe přijímat, bez posuzování.

Když poslouchám, jak vyprávíte, připadá mi, že všechno, co děláte a jak to děláte, má hodně společného s uměním. Že podobně jako malíř nebo sochař tvarujete materii života. Jste takový umělec tvorby života.

Ztotožnila byste se s tím?

To jste řekla hezky. Naprosto s tím souhlasím. Když se daří, v té práci se opravdu stávám prostředníkem, něco do mě proudí, mám pocit, že jsem napojená asi tak, jako když někdo maluje nebo hraje na housle. Také tam cítím radost a vděk, že mohu dělat právě toto.

Mluvily jsme o moudrosti. Doba, kterou procházíme, je dobou krizí na mnoha úrovních, otřásají se věci, které byly dlouhodobě považovány za stabilní opory. S jakou nadějí můžeme vstoupit do dalšího roku?

Šamani prý viděli, že okolo celého světa teď krouží ďábel a temnota se pokouší o nadvládu. A prý to skončí za tři roky. Nejsem historik, ale kdybychom se podívali nazpátek, vždycky to takhle bylo. Stav světa probíhá jako sinusoida, těžká období střídají lehká, někdy přijde vláda světla, někdy vláda tmy. Ale je dobré dělat všechno pro to světlo, každý hlas je platný. Z meditace vím, že ve vesmíru, v tom božském světě, nic nezanikne, každá modlitba má svůj význam. To je něco, co se snažím předávat. Žádné dobro a bohužel ani zlo se neztrácí. Zákon příčiny a následku prostě stále platí. A každý člověk má zodpovědnost sám za sebe, co pro to dobro udělá. ●

S Jitkou Vodňanskou hovořila Teresie Bečková.

JITKA VODŇANSKÁ

je psychoterapeutka a supervizorka, výcviková lektorka skupinové psychoterapie, rodinné terapie a supervize. Dlouhodobě se věnuje meditaci vhledu vipassana, každý rok jezdí na několik měsíců medítovat do buddhistických klášterů v Asii. Meditaci vipassana učí v Česku a na Slovensku. Pořádá psychospirituální kurzy *Hledat – najít – pustit*, v nichž spojuje meditace, konstelace a nejrůznější formy objevování sebe sama.