

ÚVOD

Tato kniha se ve mně začala psát už před mnoha lety. Anebo jsem spíš já (ve)psala sebe do ní? Vlastně odráží způsob bytí ve světě. Snad určitou filozofii nebo životní styl. Spíše než kniha, učebnice nebo (psycho)terapeutická příručka je to přiblížení se životu na základě psychoterapie.

Šlo o to zjistit, kam až sahá moje paměť životních zkušeností; poučit se z nich; užít si to a hlavně využít jedinečné příležitosti vložit do slov životní zkušenosti z jiného pohledu, z pohledu psychoterapeuta. Život v zrcadle psychoterapie!

Proč psychoterapie?

Tato kniha by se ve skutečnosti mohla jmenovat „Život v zrcadle VŠEHO“, přinejmenším „všeho“, co může pojmut lidská bytost, přičemž tou bytostí jsem já. Ale jak jinak zjistit, co všechno v sobě máme, než pomocí otázek? A otázky byly! Odjakživa. Měla jsem sklony se neustále ptát už od malička. A to nemluvím jen o období otázek, mluvím o odvěké touze po poznání podstaty světa a lidského bytí. Nicméně teprve když jsem začala pracovat s klienty a učit, všimla jsem si, jak se svět do mě promítá, protože klienti i žáci mě nezdídko nutili (svými otázkami a pochybnostmi), abych v sobě hledala slova, schémata, pojmy, myšlenky a filozofie, které byly zdrojem mých odpovědí a sloužily jako živná půda pro můj vlastní život.

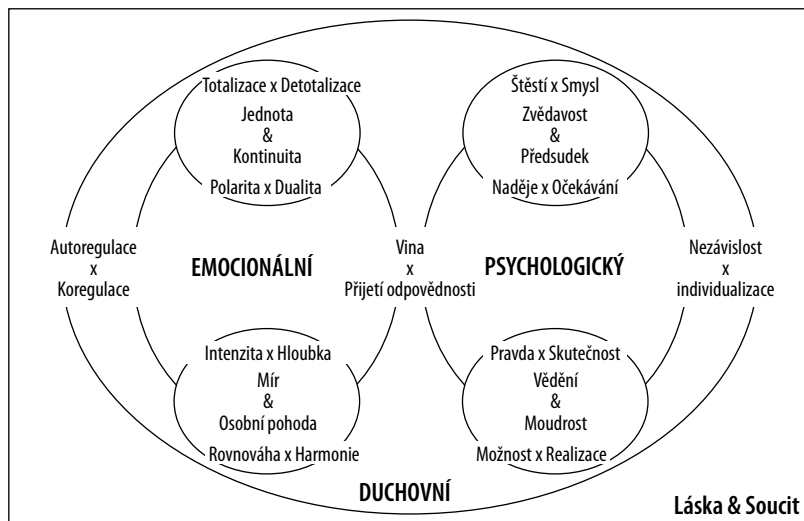
To oni byli a stále jsou mými skutečnými učiteli umění nalézat nástroje a obrazy pro vysvětlení a pochopení. Vlastně je na místě říci, že oni jsou spoluautory této knihy, protože tyto myšlenky získávají svůj tvar právě při sezeních a výuce. Ostatně právě s nimi tyto filozofie počínají existovat, nebo se přinejmenším zvědomují, protože před tím existovaly pouze uvnitř mě, aniž bych si uvědomovala, že tam jsou (a jak tam jsou).

Zmínila jsem období otázek a my všichni, kdo máme co do činění s malými dětmi, známe jejich schopnost donutit nás přemýšlet o věcech nepředstavitelných pro duši dospělého a probudit v nás představivost a tvořivost,

kteří jsme považovali za dávno ztracené, abychom dokázali zřetelně a jednoduše vysvětlit tak složité pojmy. Kromě toho, když se jim snažíme upřímně a pravdivě odpovědět, říkáme si uprostřed vysvětlování: „Kam na tohle jen chodí?“, protože jsme vlastně nikdy na nic takového ani nepomysleli, nebo už se nám to dávno nestalo, a tak jsme ani netušili, že ten pojem nebo myšlenka je v nás takto uspořádaný.

Moji klienti a žáci jsou právě takové děti. Někteří z těch prvních skutečně dětmi byli, a jiní proto, že se teprve učí nebo ještě neznají dané pojmy z oblasti psychologie a emocí. Oni mě nutí k zamyšlení a upevnění mých vlastních myšlenek a základních pojmů; anebo naopak ke zbavení se těch, které už nedávají smysl.

Tyto základní pojmy jdou napříč mnou samotnou jako člověkem i jako psychoterapeutkou, v každodenním životě i při sezeních, ve způsobu, jak uvažuji o světě i o své praxi. A když svým klientům a žákům odpovídám, objímám je anebo jim naslouchám, činím tak se vším, co jsem a v co věřím. Nevím tedy, zda se život mísí s psychoterapií, anebo psychoterapie se životem!



Trojediný model psyché

Mezi těmito pojmy vyrůstal, aniž by zatím měl název a danou strukturu, „trojjediný model psyché“. Zpočátku to byly jen volné myšlenky na útržcích papíru nebo poztrácených ubrouscích. Jednotlivé obrázky a schémata vznikly při výuce nebo na sezeních. Časem jsem začínala chápat jejich důležitost, ale navíc i jejich propojenost s každodenním životem a jejich existenci v něm. Vše souviselo se vším, jedny byly obsaženy v druhých, a to je určovalo. Snažila jsem se tedy nalézt, kde se dotýkají, co vypovídají jedny o druhých a jak do všeho zapadají – a výsledkem byl „trojjediný model psyché“.

Proč trojjediný?

Číslo tři je extrémně důležité a má velký vliv už od počátků lidstva. Je to prvek, který symbolizuje jednotu a rovnováhu. Najdeme jej v umění, literatuře, matematice, biologii a mnoha dalších. Svatá Trojice pojímá boha ve třech osobách (Otec, Syn a Duch svatý). Tři nejvyšší moci, kterými se řídí společnost (soudní, výkonná a zákonodárná). Tři zárodečné listy (entoderm, mezoderm a ektoderm), z nichž vznikají všechny lidské orgány. Když se máme rozhodnout, počítáme do tří. A co literární a filmové trilogie... Číslo tři se zdá být skutečně dobrou mírou: jeden je osamělý, dva je příliš málo, čtyři už by bylo moc, tři je právě tak akorát, dokonalé! Básník Vergilius prý při setkání s Dantem prohlásil: „Omne trinum perfectum.“ (Vše, co vzejde z čísla tři, je dokonalé).

V tomto případě mi nejde o dokonalost, protože vím, že sotva existuje, ale trojčlennost modelu se objevila postupně a přirozeně. S přibývajícími tématy, z nichž se model skládá, se začala jasně ukazovat jeho trojčlenná stavba. Nicméně se slovem „trojčlenný“ jsem nebyla vůbec spokojená, protože stavba byla výsledkem jednoty (a integrace) různých pojmů, a ne jejich členění (nebo rozdělování). Kromě toho, tento výraz v sobě nese existenci celku (života, lidského bytí, univerza), který zahrnuje tři ze svých částí, ovšem neomezuje se pouze na ně.

Dalším důvodem, proč mi termín trojjediný dává smysl, je trojjediné členění mozku podle Paula Macleana: ještěří mozek – sídlo instinktů, limbický mozek – sídlo emocí, a nový mozek (neboli neocortex) – sídlo rozumu. Vhledem k tomu, že mám co do činění s neurovědami a jsem zanícená

analytička lidského mozku, nemohla jsem nevzít v potaz tyto tři základní aspekty lidské duše, abych tak uspořádala psýché v jejím duchovním, emocionálním a psychologickém rozměru. Pro mne je lidská bytost mnohorozměrným a ve své jednoduchosti extrémně složitým organizmem. Vynechat kterýkoli z jeho rozměrů by znamenalo přijít o podstatu celku.

Vzhledem k tomu, že jsem bodyterapeutka, ráda bych kromě této trilogie, z řečtiny „trojí výraz“ (emoce, myšlenky a spiritualita [nebo energie]), vyzdvihla i jiný prvek, který je stejně důležitý a je zapojený do všech aspektů naší lidské existence: tělo. Pro mě je tělo napojeno na duši (a naopak) a je nedílnou součástí psýché. Jeho emocionální, psychologické i duchovní projevy probíhají současně, nejsou odděleny. Co se děje v našem těle, děje se i v naší mysli, jen kanály, jimiž se to projevuje, mohou být různé. Tělo nás bude provázet celou knihou, protože cvičení, která ukazují, mají téměř vždy tělesnou složku. Popsané klinické případy zahrnují také pohled na tělo a popis různých pojmů je uváděn s ohledem na informaci, která vstupuje, vychází a projevuje se prostřednictvím našeho těla, nejen v biologickém a organickém smyslu, ale také psychoemocionálně a duchovně.

Podle toho, a také proto, aby kniha nebyla příliš hutná, jsem toto téma rozdělila do tří dílů (I, II a III). Každý z nich se zabývá jedním rozměrem modelu – nejprve emocionálním, pak psychologickým a na závěr duchovním.

Proč psýché?

Vinou Platónova filozofického dualizmu, který se později zvětšil díky jiným myšlenkovým proudům a do dnešní doby se dostal díky René Descartovi, se slovo mysl velmi často (chybně) používá jako synonymum pro psýché.

Nicméně etymologicky má slovo psýché původ v řeckém slovesu ψύχω, které znamená „foukat, dýchat“, je dokladem života, bytí naživu. Odpovídá latinskému anima, duše. Právě ta oživuje hmotu nebo, jinými slovy, má za úkol jí dávat život. Je to dech života, odpovědný za získání nejen duševních a psychologických funkcí, jako jsou myšlení a emoce, ale také organických funkcí, které udržují organizmus naživu.

Psýché tedy v sobě zahrnuje mnohem více než jen vyšší kognitivní schopnosti mysli. Je vlastně živnou půdou, která umožňuje existenci mysli

a celého vědomí. Jinými slovy, dalo by se říci, že psýché představuje duši a ducha bytostí.

S rozvojem integrativních neurověd tento termín konečně získal místo mezi vědeckými postupy, které se snaží vysvětlit složitý vztah mezi myslí a mozkiem (mind & brain). Psýché tedy představuje nejen vědomou a nevědomou mysl, ale také mechanismus, který je spjat se získáním tohoto vědomí, jehož hmota dosahuje sama ze sebe. Neurovědci vědí, že myšlenky nejsou hmota, ale projevují se v ní. Damásio dokázal, že vědomí existuje mimo hmotu a že k tomu potřebuje živnou půdu a jednou z částí této půdy je psýché.

Proto, jak jsem uvedla už ve svém úvodním slově autorky, je pro mě pochopení záměrů lidské duše jednou z nejúchvatnějších věcí na světě. Ukázalo se však, že je nezbytný termín, který by dostatečně obsáhl všechny její zvláštnosti.

Pro koho?

Tento text není určen pouze psychoterapeutům, psychologům, psychiatrům a jiným pracovníkům, kteří se přímo zabývají lidským bytím v rámci duševního, tělesného i duchovního zdraví, ale také komukoli, kdo se věnuje procesu sebepoznání a seberozvoje. Proto jsem se snažila používat jazyk srozumitelný pro všechny.

Nicméně zde používám filozofické pojmy, a to si ze své podstaty žádá určité zacházení a jazyk. Ale cítím, že většina myšlenek, které zde rozvíjím, jsou ve své podstatě otázky, které se nás denně dotýkají a ovlivňují nás. Dodala jsem jim pouze jiný náhled, o něco vědeckější (kdo ví, možná i symbolický). Jsou to otázky každodenního života všech lidských bytostí, a proto si myslím, že je to kniha pro kohokoli, kdo si klade otázky ohledně své existence a místa na světě.

Cílem není ani tak naučit něco nového profesionály zabývající se emocemi a myslí, jako spíše poskytnout pomůcku při vysvětlování složitých pojmů klientům a žákům. Nebo zkrátka jen se srozumitelně vyjádřit a vyložit psychologické postupy, které se tak těžko vysvětlují. Ne že bychom to museli dělat vždy, ale já pracuji především s dospívajícími a mladými dospělými a narážím na jejich zvědavost a dotazy – chtějí rozumět všemu! Tyto

věkové skupiny (věční studenti teorie života, žádostiví jej pochopit) se na mě velmi často obrací v rámci seberozvoje, a sezení tak někdy mívají i pedagogický obsah.

Říkali mi: „Tomu nerozumím, nakresli mi to.“ A tak se začala objevovat vnitřní mentální schémata. Čím více jsem se těmto i jiným (novým) pojmům věnovala, tím více mi dávala smysl a byla úplnější, dokázala jsem s nimi lépe zacházet a pochopit, jak a kde se vzájemně prolínají. A tak přišel nápad napsat knihu, v níž by mohla být uvedena tato mentální schémata (diagramy a náčrty), která mi pomohla (a stále pomáhají) vidět a chápat svět, lidi a samozřejmě i sebe jasněji a souvisleji. Právě tato schémata dávám čtenáři k dispozici. Lze je využít jako pomůcky při sezeních nebo čistě pro sebepoznání. Myslím, že jsou použitelné samy o sobě, i když odkazují na různé obory vědění.

Jak je to uspořádané?

Představované pojmy mají určité pořadí a nejprve jsou vysvětleny každý zvlášť, ale v průběhu knihy (a všech dílů) jsou vzájemně provázané.

U každé kapitoly se vždy objevovala stejná otázka: „Kam tohle zařadím? Patří to k tématu X, ale i k tématu Y. Kam to dám nejdříve?“ Proto bylo psaní této knihy velmi těžké a zároveň velmi snadné, protože ve skutečnosti vždy, když jsem začínala pracovat na tématu a rozvíjela je, přirozeně se zařazovalo a samo přinášelo další, protože žádné neexistuje izolovaně. Takže pořadí, v jakém se témata objevují, bylo prostě jen takové, jaké mi v řetězenní myšlenek dávalo nejvíce smysl.

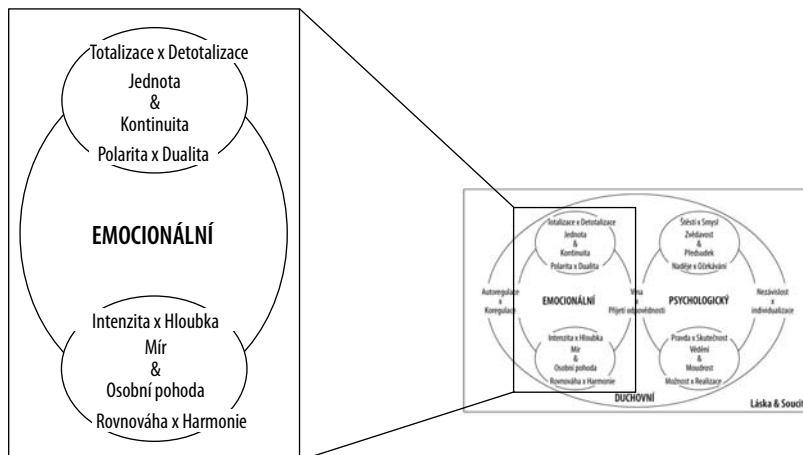
Je pravda, že jsem budovala vzestupnou tendenci, pokud jde o obsažnost pojmů, bude tedy dobré dodržet nastavené pořadí. Nicméně platí i to, že formát knihy umožňuje tomu, kdo ji čte, přeskakovat podle souvislostí, které naznačuji mezi různými tématy. Stejně jako v puzzle jsou zde místa, která čtenáře přenesou, pokud si to bude přát, od jednoho pojmu k jinému. Pro pochopení jednoho pojmu je třeba pochopit i jiný, protože všechny jsou v sobě vzájemně obsaženy. Vlastně nevím, zda existuje nějaké pořadí pro něco, co je kruhové; nakonec, kde vlastně začíná kruh?

Kromě vysvětlení pojmů a schémat přináším také cvičení, která jsou použitelná nejen při sezeních, ale také pro kohokoli, kdo chce ve svém

každodenním životě věnovat nějaký čas sebepoznání. Na druhou stranu, ne všechna cvičení se musí provádět tímto konkrétním způsobem, lze je přizpůsobit kontextu nebo proměnným, a to také vysvětlují.

Samotná kniha především představuje život a samotnou psychoterapii, kterou praktikují a která zohledňuje a implicitně nese životní filozofii, jež vlastně odpovídá tomu, kdo jsem. Moje bytí je vždy mým bytím, při sezení i mimo ně, a tedy moje zásady, hodnoty a zkušenosti jsou vždy se mnou. Kde jsem já, jsou také ony, kam jdu já, jdou také ony. Nosím je v sobě, protože jsou mojí součástí. A to je skutečný pojem integrace, jenž se prolíná celou knihou: není to směs pojmů, ale pojmy, které v sobě zahrnují další pojmy, a proto je tak těžké je oddělit a vysvětlit zvlášť, protože ve skutečnosti odděleně neexistují.

Díl I je věnovaný pochopení emoční roviny psýché. Pojednává o různých tématech, která zahrnují poznatky z biologie, psychologie, chemie, kvantové fyziky, hudby a dalších. Nabízí možnost integrace, nedívat se na svět jako na oddělené vědy, látky nebo hmotu a ducha, ale tak, že matematika je obsažená v psychologii, nebo že se sémantika ukrývá třeba v kamelech. Pomocí příkladů z přírody můžeme porozumět lidské psychologii. Prostřednictvím matematiky chápeme náš organizmus a naopak. Tímto způsobem pro mě nejspíš vrcholí interakce mozkových hemisfér.



V rámci našich emocí je tedy tento první díl vymezený dvěma základními pojmy: emoční osy a typy psychoemocionálních zásobníků.

Seth: Jsi dobrá lékařka.

Maggie: Jak to víš?

Seth: Cítím to.

Maggie: Ano, ale to není moc přesvědčivý důkaz.

Seth: Zavři oči. Na chvíličku... Co dělám?

Maggie: Dotýkáš se mojí ruky.

Seth: Jak to víš?

Maggie: Protože to cítím.

Seth: Měla bys tedy víc věřit tomu, co cítíš.

Nedůvěřuješ tomu dostatečně.

(Město andělů)