

Kapitola jedenáctá

VŽDY JE MOŽNÉ POČÍTAT S LÁSKOU DÍTĚTE

Terapie a rodina

Jak se cítíte vy jako terapeut v laické společnosti, kde duchovní ztrácí svou úlohu léčitelů duší a také svou autoritu?

Pro mne je důležité pomáhat lidem vyřešit konflikty a dovést je do kontaktu s léčivými silami jejich rodiny. V podstatě to není pouze terapie, ale služba vedoucí k usmíření. V tomto smyslu jsem také léčitelem duší. Cítím se však být spíše učitelem. Koncept terapeuta se mne tolik netýká.

Proč se vás toho v terapeutické oblasti tolik netýká? Poznal jste během svého života oblast léčitele duší a znáte také oblast terapeutickou, poněvadž jste prošel terapií a studoval ji. Nyní jste uprostřed cesty mezi těmito dvěma skupinami?

Koncept terapeuta je spojen s představou činit a starat se o něco, co je pod mou kontrolou. Můj respekt k osudu a k silám, které působí, je příliš velký na to, abych se cítil schopen zasáhnout a něco změnit.

Tuto averzi vůči „dělání“ chápu ve vztahu k tradiční psychoterapii. Ale postupně přece vznikly mnohé jiné terapeutické školy, které se hlásí spíše k podpůrné funkci při léčení onemocnění a dávají lidem prostor k tomu, aby se mohli uzdravit.

Úplně tak jsem to nemyslel. V podstatě se spojuji s rodiči nebo s lidmi, kterým se stala nějaká nespravedlnost, a přivádím je do hry. Léčivá síla přichází od nich, ne ode mne. Jsem proti terapeutům, kteří se vměšují a pletou do systému, rozvrací ho svou arogancí a stojí tak v cestě léčivé síle. Nic víc nemám na mysli.

Považoval bych se spíše za rodinného terapeuta, poněvadž pomáhám systému najít jeho cestu a jeho řád.

Odkud získáváte jistotu, že systém najde svůj řád?

Rodinné systémy mají velkou sílu a takovou soudržnou moc, která hluboce hybe duši všech, nezávisle na jejich chování. Proto se spoléhám výhradně na ni. Rodina dává život jedinci, který z ní pochází se všemi svými možnostmi a všemi svými limity. Prostřednictvím rodiny patří k určitému národu, do určité země a je stržen do určitých osudů a musí je následovat.

Není nic silnějšího než rodina. Pokud bych zasáhl, aniž bych si to uvědomil, narušil bych řád. Proto přistupuji k rodině s velkou opatrností. Umím ctít rodiče, poněvadž pro mne být rodičem znamená něco tak velkého, že bych se jako terapeut nikdy nepostavil proti nim.

Pro mne je nepřipustné popuzovat někoho proti jeho rodičům, dokud se od nich neosvobodí, jak se to dělá v některých terapiích. Podle mě je absurdní dělat něco takového. Jak se může člověk osvobodit od vlastních rodičů? On je svými rodiči.

Tvrzím, že rodina je nehlubším poutem, které spojuje lidstvo, neříkáte nic, co by bylo v kontrastu s tím, co je základem klasické psychoterapie, kde je rodina viděna jako nejsilnější pouto a zároveň jako zdroj každého onemocnění, neuróz a psychického utrpení.

Cestou psychoterapie je osvobození, vyléčení trpících. Rozdíl by tedy mohl být ve způsobu léčby těchto nemocných? Snaha o vymezení svých hranic a osvobození se od rodičů podle vás znevažuje tento elementární vztah?

Je evidentní, že jsme připoutáni k rodině a k jejím osudům. A souhlasím s vámi, že z tohoto pouta pochází mnoho bolesti. Ale můj závěr je jiný.

Některé terapeutické školy říkají, že se jedinec musí osvobodit od rodiny anebo s ní bojovat, postavit se jí, aby se uzdravil. Jsou také cvičení, kterými se pacient stimuluje k odpoutání se imaginací a frázemi typu: „Zabij své rodiče!“ nebo: „Útoč!“ či: „Vyjádři svůj vztek na ně!“ Tohle je pro mě směšné, protože jediný efekt podobných cvičení je, že se pacient za to trestá.

Terapeut se chová, jako by byl pro pacienta lepší matkou či otcem, což je samo o sobě absurdní. Když se však jedná o přijetí rozhodnutí nebo obětování se v pomoci nemocným dětem, pak je třeba pravých rodičů. Při terapii je jednoduché vést velké diskuse, ale žít s problémovými lidmi a sdílet jejich osud je něco naprosto jiného.

Rodina nezpůsobuje onemocnění proto, že se skládá ze špatných lidí, ale proto, že v ní působí osudy, které zahrnují a ovlivňují všechny, všech se dotý-

kají. To začíná u rodičů, kteří měli své rodiče, a každý z nich pocházel z rodiny s vlastním osudem. Tohle všechno působí také na novou rodinu. Díky poutu se nesou osudy společně. A když se v rodině stalo něco špatného, vzniká po generace potřeba kompenzovat zlo.

Má zde význam nějaký druh svědomí rodu?

Nazýváme to třeba svědomím rodu. Existuje nějaká síla, nějaká potřeba, která působí tak, že se vše soustředí na tendenci ke kompenzaci. Například tak, že vyřazení jsou znovu zařazeni, že každý přijme odpovědnost za své činy nebo že se následky viny rodičů neodrazí na jejich dětech a vnucích.

Když si tohle vše uvědomím, tato síla mi může pomoci urovnat řády v systému, což osvobodí členy systému od tragických osudů nebo alespoň zmírní jejich účinky, takže všichni mohou s úlevou vydechnout. Blahodárné síly se vrátí a působí v osvobozujícím smyslu.

Když je rodina takto opět uspořádána, jedinec může klidně odejít. Má tak sílu rodiny v zádech. Pouze pokud je uznáno pouto s rodinou a odpovědnost je zřejmá a rozdělená, jedinci se uleví a může jít svou vlastní cestou, aniž by ho minulost trápila a zatěžovala.

Tímto způsobem značně omezujete tvrzení: „Rodina způsobuje onemocnění.“ Láska v rodině způsobuje jak nemoc, tak zdraví. Není to rodina, která zapříčiní onemocnění, ale hloubka pouta a potřeba kompenzace, ta v rodinách může způsobit onemocnění. Když se objasní tato skutečnost, tak stejná láska a stejná potřeba kompenzace může převedením na jinou úroveň pozitivně ovlivňovat onemocnění a léčit je. Jednoduché tvrzení, že rodina způsobuje onemocnění, by bylo ubohým odsouzením rodiny.

Vy nedovolíte žádnou kritiku rodiny.

Ne, je nespravedlivé hanit ji. Utrpení v rodině nevzniká proto, že rodina existuje. Jaká je rodina, takový je život. Náš život začíná v rodině a otázkou je, jak může jedinec na tomto základě zorganizovat svůj život, aby se mohl vyvíjet.

Vraťme se ještě k terapeutickým školám. Občas mám dojem, že máte kritický postoj vůči svým kolegům. Ale v poslední době je trh s terapií velice rozsáhlý.

Klasická freudovská škola s pacientem na lehátku a s analytikem z dohledu je pouze jeho malou částí. Existují různé druhy snahy nastartovat léčivé síly prostřednictvím psychoterapeutické intervence. Například terapie s muzikou, barvami, tělem, komunikací, tancem, hypnózou, dýcháním atd. Bylo by jistě nespravedlivé nedoceňovat tyto terapie.

To by mě ani nenapadlo, vždyť já sám jsem z terapie mnoho získal. Psycho-terapie také roste se zkušeností.

Freudovy objevy jsou základem ještě dnes. Ale časem byly v mnohých aspektech učiněny velké kroky vpřed. Není možné omezovat se jen na jeho metody, i když mají vysokou hodnotu. Jsou doposud základem a začátkem psychoterapie.

Mnohé terapie se soustředí na dílčí oblasti a přináší nové zkušenosti, rozšiřují vědomosti. Terapie tělem, jako například bioenergetika, vychází z předpokladu, že mnohá onemocnění jsou způsobena napětím svalů, a to je možné uvolnit. Uvolněním lze vstoupit do kontaktu s hlubokými pocity – také s láskou k vlastní rodině, což uvolňuje, uklidňuje a osvobozuje nové energie.

Ale základní problémy jsou nicméně spojeny s rodinou. Abychom byli přesnější, jsou spojeny se skutečností, že jedinec, ať už vyjadřuje navenek cokoli, je ve svém nejhlubším bytí oddaný své rodině. Tato hluboká láska působí. Když však v současnosti někdo řekne, že miluje svou vlastní rodinu, vypadá podezřele a působí mu to obtíže.

Chcete říct, že terapie je spíše tendencí učit se odpoutání se od rodičů a od rodiny, zatímco osvobození přichází prostřednictvím spojení s nimi?

Zdá se mi to tak. Opravdu hluboká láska nedovolí, aby byl někdo neustále proti své rodině. Proto ten, kdo útočí proti vlastnímu otci, se neodvratitelně stane takovým jako on, a kdo bojuje proti své matce, stane se takovým jako ona. K tomuto tématu je jeden krásný výrok od Mohameda: „Obviňuje-li někdo z hříchu vlastního bratra, nezemře dříve, dokud se sám nedopustí stejného hříchu.“ Tak se to stane i nám, odmítáme-li tímto způsobem naše rodiče.

Mnohé poruchy a mnohá onemocnění mají původ v tomto boji, protože není uznáno pouto. Jako terapeut se tedy snažím znovu zhodnotit původní lásku.

Přerušení pohybu k milované osobě

Často se stává, že je láska k rodičům přerušena, například když byl pohyb dítěte k rodičům přerušen příliš brzy kvůli delší hospitalizaci. V dítěti je tato zkušenost asociována s velkou bolestí, kterou může zakrývat tím, že vůči nim vstoupí do opozice. Ale tato opozice je v základě pouhou vzpomínkou na separaci, když byl malý. Když zhodnotím tento fakt pouze povrchně a vidím jen opozici, nemohu být nijak nápomocný.

Je to jiné, když naopak vím, že s láskou je možné vždy počítat. Láska je vždy přítomná, jen musím objevit, kde je. Když má někdo na rodiče zlost, tak se ptám, kdy došlo k prvnímu přerušení pohybu. Jakmile to objevím, pomůžu dítěti v pacientovi najít způsob, jak dosáhnout tehdejšího otce či matku. Díky tomu boj pomine a všem, i rodičům, se uleví. Rodiče se mohou znovu obrátit na dítě a dítě se k nim může znovu přiklonit.

Tohle je stejné téma jako v terapii s tělem. Jednou jsem byla u konstelace přerušení pohybu k milované osobě, kterou inscenoval terapeut, jenž byl zároveň i dobrým hercem. Čtyřleté dítě se spokojeně vrací ze zahrady se zabláčenými botami, v ruce má kytku a rozzářeně jde za mámou. Ta právě uklízí a s obavou o právě umytou podlahu zakřičí: „Stůj, zůstaň venku!“ Dítě se lekne, zachvěje se a zvedne ramena. Terapeut působivě zvýraznil tohle držení těla. Všichni jsme se rozesmáli, protože bylo jasné, že nikdo nechtěl druhému ublížit, oba byli pouze zabráněni do toho, co právě dělali. Takto nám vysvětlil, jak vzniká naše špatné držení těla, které si ani neuvědomujeme, protože svalstvo si již tak navyklo, což znamená, že už nezpůsobuje bolest, ale ani nedovolí energii proudit. Mnoho energie se také spotřebuje k udržení tohoto stavu úleku, i když už ho nevnímáme. Přirozeně se tomu tak stane, když se takové emoce často opakují a naše reakce se stane vzorcem chování. Pak chodíme celý život napjatí, shrbení, se zdviženými rameny, se skloněnou hlavou, ohnutí nebo křiví. Když se uvolní svalové napětí, odezní původní úlek a energie začne znovu proudit.

To je krásný popis přerušení pohybu k milované osobě. Při přerušení pohybu jde tělo dozadu a hlava nahoru. Opačným pohybem by bylo sklonění hlavy a předpažení rukou.

Takovému traumatu lze čelit čistě fyzickým způsobem a to uvolněním napětí a dokončením pohybu. Anebo je možné nechat pacienta, aby se vnitřně vrátil do toho momentu a představil si, jak jako dítě jde za svou matkou

a dá jí kytku. I tak tento pohyb dosáhne svého cíle a napětí se uvolní. Zde je vidět, jak různé terapeutické přístupy míří ke stejným cílům a také dosáhnou stejných výsledků.

Dítě, které má tento napjatý postoj, nejenže se již neodvází jít za matkou, ale později bude mít stejný postoj vůči jiným lidem a nepůjde za nimi. Takže nikdy nebude moci udělat velké pokroky, pokud se omezí pouze na nácvik přibližování se k lidem. Musí se vrátit k přerušnému pohybu, právě tam, kde se stalo první přerušení, a dovést ho do konce.

Terapeut, který pracuje s tělem, by asi řekl: „Jakmile se napětí a bolest připomenou a uvolní, změní se také vztah k rodičům a k jiným lidem.“

Rád bych zdůraznil, že to má svá rizika. Dítě je v takovém momentu vystrašené a možná také zděšené a rozzlobené. Zdůrazním-li pouze tyto povrchní pocity, aniž bych je spojil s přerušáním pohybu k milované osobě, podpořím pouze vyjádření povrchní části – například zlosti, zoufalství nebo bolesti. Avšak dítě chtělo matce něco ukázat. Můžu ihned podpořit pohyb lásky dítěte a dojdu tak dříve k cíli, aniž bych rozdmýchal zlost a zoufalství.

V tom je velký rozdíl. Nepracuji s pocity, které mi ukazuje pacient, ale vidím proces v jeho celistvosti a jdu k prvnímu pocitu, na kterém je vše postaveno. A to je vždy láska. Podle mé zkušenosti zde nejsou výjimky.

To znamená, že jiné terapie se od toho odklánějí?

Terapeut, kterého jste právě popsala, jistě dovede přerušný pohyb do cíle, ale chtěl jsem ještě upozornit na nebezpečí nadměrného soustředění na povrchní pocity, které se objevují jako následek přerušného pohybu. Tyto pocity nevedou k žádnému řešení. Pouze znovu upevňují a zesilují tehdejší zkušenost, místo aby dokončily pohyb. Také mohou sloužit k ospravedlnění např. separace, místo aby vedly směrem k rodičům, znovu a s láskou.

Morální požadavky

To vše se týká terapeutického procesu. Není snad záměrem každé terapie podporovat zrání pacienta? To znamená stát se odpovědným sám za sebe, nedávat nikomu vinu za vlastní osud a moci následovat vlastní vnitřní impulsy.

To jsou morální požadavky, které zatěžují duši. Dávají pocit námahy a nejsou ve spojení s blahodárnými silami.

Jsou terapie, které předpokládají, že pacient musí být „individualizovaný“, ať už to znamená cokoliv. Jiní říkají, že musí být „vzrálý“ nebo musí mít „silné Já“. Při pomyslení na význam těchto frází se každý zamyslí, zda dosahuje těchto předpokladů, cítí se malý a začne pochybovat. Ve skutečnosti se tohle všechno vyvíjí naprosto přirozeně v rodině.

Na začátku je dítě na rodinu úzce vázáno, později se sféra jeho vlivu stále rozšiřuje. Pak, pokud již přijal vše, co od rodiny může dostat, a váží si toho, může naprosto klidně a bez námahy odejít. Nemusí si předem stanovit, že se stane dospělým. Je dospělý.

Ve skutečnosti opravdu nechci to, co si musím předem stanovit. Jinak bych si to nemusel předem určovat. Záměr (např. být dospělým) by ukazoval, že mi k tomu něco chybí, že ještě musím něco přijmout nebo dát do pořádku. Víím, že tam, kde se objevují tyto potřeby, se musí ještě něco dohnat, takže to pomáhám pacientovi napravit a vyřešit.