

Alexander Lowen

Radost

Podvolte se tělu a životu



MAITREA

Radest

Radost

PODVOLTE SE TĚLU A ŽIVOTU

Alexander Lowen, M. D.

Přeložila Jana Žlábková



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lowen, Alexander

[Joy. Český]

Radost: podvolte se tělu a životu / Alexander Lowen ; z anglického originálu Joy ... přeložila Jana Žlábková. – První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2016. -- 299 stran
ISBN 978-80-7500-198-6

17.023.34 * 159.9 * 159.974 * 615.851 * 159.9.016.1 * 577.337

- radost -- psychologické aspekty
- psychická traumata
- psychoterapie
- mysl a tělo
- bioenergetika
- energetický systém člověka
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Veškerá práva vyhrazena, včetně práva na jakoukoli formu celkové nebo částečné reprodukce.
Tato kniha je vydaná na základě ujednání s Penguin Books, členem divize Penguin Group (USA) LLC, společnosti Penguin Random House Company.

Alexander Lowen

Radost

Joy

Copyright © Alexander Lowen, 1995

Translation © Jana Žlábková, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-198-6

*Tato kniha je věnována mé manželce
Rowfretě Leslii Lowenové,
opravdové duchovní bytosti*

PŘEDMLUVA	XI
PODĚKOVÁNÍ	XV
1. RADOST	1
Osvobození od pocitu viny	1
Vnímání života těla	10
2. ODEVZDÁNÍ SE TĚLU	19
Odstranění narcistického ega	19
Základ a realita	30
3. PLÁČ: UVOLŇOVÁNÍ EMOCÍ	41
4. SNAHA NEPLAKAT	67
Já se nezhroutím	67
Ztráta vůle: Zoufalství	76
5. ZLOST: LÉČIVÁ EMOCE	95
6. LÁSKA: NAPLŇUJÍCÍ EMOCE	125
Odevzdání se lásce	125
Vyzrálá láska	140
7. ZRAZENÁ LÁSKA	151
8. SEXUÁLNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ	175

9. STRACH: PARALYZUJÍCÍ EMOCE	195
10. STRACH ZE SMRTI	223
11. VÁŠEŇ, SEX A RADOST	255
12. VÁŠEŇ, DUCH A DUŠE	271
Odevzdání se bohu	271
Tančící duše	282

Od chvíle, kdy jsem spatřil svého prvního klienta, uplynulo už čtyřicet osm let. Právě jsem dokončil analýzu s Wilhelmem Reichem. Reichova práce začala být hodně známá, což mělo za následek zvýšený zájem o jeho druh terapie. Šlo o postup, jaký zvládalo jen pár jedinců, a proto mě lidé vyhledávali, přestože jsem v té době ještě nebyl lékař. Jako začátečník jsem účtoval svému prvnímu pacientovi dva dolary za hodinu, což nebylo ani tehdy mnoho. Nicméně když se ohlédnu do minulosti, říkám si, že to vzhledem k mým nepatrným zkušenostem bylo i tak moc peněz. Neměl jsem příliš velkou představu o hloubce a závažnosti problémů sužujících tolik lidí v naší společnosti – nevěděl jsem, že prožívají deprese, stavy úzkosti, nejistoty a jak moc trpí nedostatkem lásky a radosti v životě.

Pracoval jsem s lidmi téměř půl století a během té doby jsem napsal jedenáct knih a myslím, že jsem do značné míry pochopil problémy lidí, a díky tomu jsem byl schopný vytvořit základní principy účinného terapeutického přístupu, jež jsem nazval bioenergetická analýza. Tato kniha popisuje proces této terapie a ukazuje její využívání na osobních příbězích mých klientů. Přestože tato léčba není rychlá a snadná, je každopádně účinná. Nicméně podmínkou její účinnosti je dostatek sebepoznání na straně

terapeuta. Problémy, s nimiž se lidé potýkají, vznikaly v jejich osobnostech mnoho let, a proto nelze očekávat, že jejich odstranění bude rychlé a snadné. Skutečné zázraky se stávají jen zřídka. Mezi zázraky, jaké jsou časté, patří zázrak stvoření nového života. A právě jemu je věnována tato kniha.

Základní teorií bioenergetické analýzy je funkční identita a vztah myslí a těla – psychické a fyzické procesy. Slovo „funkční“ označuje fakt, že tělo a mysl fungují při ovládnání těla jako jeden celek, jímž jsou i na hlubší úrovni energetických procesů. Slovo „vztah“ vyjadřuje skutečnost, že mysl může působit na tělo, jež samozřejmě ovlivňuje myšlení a mentální procesy.

Bioenergetická analýza je založena na konceptu, že člověk je celistvá bytost a vše, co se děje v myslí, se musí dít i v těle. Takže pokud někoho trápí stavy zoufalství, bezmoc a neúspěch, jeho tělo bude mít stejný depresivní přístup projevující se sníženým počtem impulzů, menší pohyblivostí a omezeným dýcháním. Veškeré tělesné funkce včetně metabolismu budou do určité míry utlumeny, což samozřejmě negativně ovlivňuje i vytváření energie.

Mysl může působit na tělo, stejně jako tělo působí na mysl. V některých případech se dají tělesné funkce zlepšit pomocí změny psychiky, nicméně pokud se zásadně nezmění tělesné procesy, bývá každá taková změna pouze dočasná. Na druhé straně je pravda, že přímé zlepšení tělesných funkcí, například dýchání, pohyblivost, pocity, mívá okamžité a trvalé účinky na psychiku člověka. Při finální analýze je zvýšení úrovně energie základní změnou, jíž je třeba dosáhnout během terapeutického procesu, má-li být dosaženo cíle, jímž je osvobození jedince od omezení vytvořených v minulosti a zábran vznikajících v přítomnosti.

Uvedené schéma znázorňuje hierarchii funkcí osobnosti jako pyramidu, na jejímž vrcholu je ego. Tyto funkce jsou vzájemně propojeny a jsou na sobě závislé. Základna představuje vytváření energie a její využívání.

Cílem terapie je pomáhat jedinci při obnově celého potenciálu jeho bytí. Všichni lidé, kteří přicházejí na terapii, mívají vlivem traumat z dětství



HIERARCHIE FUNGOVÁNÍ OSOBNOSTI

výrazně sníženou schopnost žít a prožívat život naplno. Tato skutečnost je příčinou základního narušení jejich osobnosti projevujícího se různými symptomy. Zatímco symptomy ukazují, jakým způsobem byl jedinec negativně ovlivněn svou výchovou, hlavním jevem je ztráta části jeho já. Všichni pacienti trpí určitým omezením své osobnosti: omezeným vnímáním vlastního já a sníženou schopností sebevyjádření a přijetí sebe sama. Tyto základní funkce jsou pilíře chrámu našeho já. Jejich oslabení vyvolává v člověku pocit nejistoty, jež narušuje všechny jeho snahy o nalezení klidu a radosti dodávajících životu nejhlubší význam a naplnění.

Překonání těchto omezení je při terapeutické práci smělym cílem a jak už jsem řekl, není snadné ho dosáhnout. Bez jasného pochopení cíle terapie se člověk ztratí v bludišti konfliktů a rozpolceností a výsledky terapeutického snažení pak bývají nejasné a frustrující. Nicméně jde o práci, která může výrazně pomáhat mnoha lidem v naší společnosti, pro něž je život bojem o přežití a radost bývá výjimečný prožitek.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat Davidu Randolphovi, jenž mi poskytl odkazy na pasáže o radosti nacházející se v bibli, a můj dík patří i Michaelu Conantovi a Lesliemu Caseovi, kteří četli rukopis této knihy a měli k němu podnětné postřehy.

Radost

RADOST

OSVOBOZENÍ OD POCITU VINY

Když pracuji se svými pacienty, často se po sezení cítí dobře. Někteří odcházejí plni radosti. Nicméně tyto příjemné pocity nemívají většinou dlouhého trvání. Pramení z prožitků během sezení, při němž se lidé zbaví určitého omezujícího napětí, mají víc energie a lépe chápou sami sebe. Nejsou to trvalé pocity, protože jistého průlomu bylo dosaženo díky mé pomoci a pacienti sami nedokážou udržet pocit otevřenosti a svobody. Ovšem každá změna, každé zmírnění napětí jsou kroky k obnově vlastního já, i když člověk není schopen plně udržet jejich přínosy. Jde o dočasný jev, protože jakmile pacient proniká do hlubších fyzických i psychických úrovní, střetává se postupně se stále děsivějšími vzpomínkami a s prožitky z raného dětství – s pocity, jaké v zájmu přežití hodně dlouho potlačoval. Nicméně jak se dostává hlouběji do svého já, získává odvahu zvládat obavy a traumata vyzrálejším způsobem,

tedy aniž by je odmítal a potlačoval. Kdesi uvnitř každého z nás se skrývá dítě, jež je nevinné a svobodné a ví, že dar života byl darem radosti.

Malé děti bývají celkově otevřeny pocitu radosti a všichni vidáme, jak radostně poskakují. Mláďata zvířat dělají totéž. Pobíhají sem a tam a radují se ze života. Starší dospělý jedinec se tak chová zcela výjimečně. Nejvíce se tomu blíží tanec, a právě proto je tančení nejpřirozenější činností při slavnostních a radostných událostech. Nicméně děti se umějí radovat, aniž by k tomu potřebovaly zvláštní důvod. Úplně stačí, když jsou ve společnosti dalších dětí, a po chvíli se všechny radují. Vzpomínám si, že když mi byly asi čtyři roky a běhal jsem po ulici s dětmi, začalo náhle hustě sněžit. Byli jsme nadšeni a tancovali jsme kolem pouliční lampy a zpívali: „Padá sníh, padá sníh, pojedeme na saních.“ Velmi přesně si vybavuji, jak velkou radost jsem cítil v podobných situacích. Děti jsou ohromně šťastné, když dostanou vytoužený dárek, a hned vesele poskakují a vykřikují radostí. Dospělí projevují své pocity umírněněji a nejsou tak spontánní jako děti, což omezuje intenzitu příjemných prožitků. Navíc bývají zatíženi starostmi, odpovědností a pocitem viny, a tím potlačují projevy nadšení, a už se neumějí tolik radovat.

A přitom můžeme prožívat radost i v naprosto běžných situacích. Před časem jsem byl na venkově, a když jsem šel po pěšině, moje duše se vznášela do výšin. Znal jsem tu cestu a nebyla ničím výjimečná, ale když jsem po ní kráčet a mé nohy se dotýkaly země, cítil jsem, jak mým tělem proudí energie, a zdálo se mi, že jsem náhle o kousek vyšší. Cosi uvnitř se uvolnilo a po chvíli mě zaplavila vlna radosti. Byl to nesmírně příjemný pocit a dozníval během celého dne. A přestože jsem od té doby prožil věci, jaké byly dost bolestné a nepříjemné, většinou se cítím dobře. Přičítám to terapii, s níž jsem začal v roce 1942, a skutečnosti, že jsem mnoho let na sobě intenzivně pracoval. Terapie mi umožnila navázat kontakt s vnitřním dítětem, jež se umělo radovat, přestože jeho dětství nebylo

příliš šťastné, a postupně jsem do svého dospělého života navracel vlastnosti, jaké mi umožňují radovat se.

Dětství – za předpokladu, že je zdravé a normální – se vyznačuje dvěma vlastnostmi, jež vedou k radosti: svobodou a nevinností. Význam svobody v souvislosti s radostí je třeba trochu objasnit. Jen stěží si dokážeme představit, že člověk, jehož volnost pohybu je omezena určitými vnějšími okolnostmi, by se mohl radovat. Když jsem byl malý, nedokázal jsem si představit horší trest, než když mi matka řekla, že musím být doma, zatímco ostatní děti si hrály venku. Jedním z důvodů, proč jsem chtěl být stejně jako všechny děti co nejdřív dospělý, byla touha získat svobodu. Jak jsem dospíval, postupně jsem se stále víc vymykal rodičovské kontrole. V naší společnosti je svoboda vyjádřením práva prosadit své štěstí a radost. Nicméně vnější svoboda bohužel nestačí. Člověk potřebuje i vnitřní svobodu, hlavně možnost dávat otevřeně najevo své pocity. Já jsem tuto svobodu necítil a mnozí lidé v naší společnosti jsou na tom úplně stejně. Naše chování a vyjadřování ovládá superego, jež má seznam příkazů a zákazů, a pokud porušíme jím stanovená pravidla, dokáže nás potrestat. Superego je internalizací „diktátorského“ rodiče. Nicméně funguje pod úrovní vědomí, a proto si neuvědomujeme, že limity, jaké nám určilo při prožívání pocitů a při činnostech, nejsou výsledkem naší svobodné vůle. Pokud sesadíme superego z trůnu a obnovíme osobní svobodu projevu, nestane se z něj jakási necivilizovaná bytost. Taková situace mu naopak umožní stát se odpovědným členem společnosti a skutečným morálním člověkem. Pouze svobodný člověk je schopen respektovat práva a svobodu druhých.

Zároveň si ale musíme uvědomit, že život ve společnosti vyžaduje, aby jedinec přijal jistá omezení v zájmu harmonického soužití s ostatními lidmi. Všechny lidské společnosti regulují chování svých členů, ale tyto limity se týkají činností, nikoli pocitů. Jedinec může být shledán vinným,

pokud porušuje všeobecně přijímaná společenská pravidla chování, nicméně je odsuzován pouze za jejich překročení, nikoli za určitý pocit či touhu. Civilizované společnosti založené na moci rozšířily koncept viny tak, aby zahrnoval nejen činnosti, ale i myšlenky a pocity.

Názorným příkladem tohoto posunu je biblický příběh o Adamovi a Evě. Bible líčí, jak tím, že snědli plod ze stromu poznání, přišli o svou nevinnost a radost. Než ochutnali zakázané ovoce ze stromu poznání, žili v blaženém stavu v rajské zahradě, v prvotním ráji, jako tvorové mezi ostatními tvory a řídili se přirozenými instinkty těla. Jakmile snědli zapovězené jablko, byli schopni rozeznávat správné od nesprávného, dobro od zla. Prožřeli a uvědomili si, že jsou nazí. Zahalili se, protože se zastyděli, a proto se skryli před Bohem. Žádný jiný tvor neví, co je špatné a co je dobré, a netrpí pocitem hanby či viny. Žádný jiný tvor neposuzuje své pocity, myšlenky a skutky. Žádný jiný tvor neposuzuje sám sebe. Žádný jiný tvor si neříká, že tohle je „dobře“ a tamto je „špatně“. Žádný jiný tvor nemá superego a nevnímá sám sebe, pokud není například psem žijícím v domě svých majitelů, s nimiž má podobný vztah závislosti, jaký mají malé děti.

Cvičíme psy, aby si osvojili určité vzorce chování a dokázali rozpoznat, co je a co není správné, a když nás neposlechnou, trestáme je nebo je ponižujeme. O neposlušném psovi říkáme, že je „zlý“, a většina psů se naučí poslouchat, jen aby potěšili svoje pány. Učíme psa i dítě chovat se v civilizované společnosti, protože je to pro život naprosto nezbytné, a pes a dítě se přirozeně snaží splňovat očekávání, pokud tím není narušována jejich integrita. Nicméně hodně často se stává, že jejich integrita je ohrožena, což ve zvířeti a dítěti vyvolává vzdor a pak se dostávají do boje o moc, jež nemohou vyhrát. Nakonec se podvolí násilí, a tím je zlomena jejich duše. Je to jasně vidět u psa, který před majitelem svěsí ocas mezi nohy, nebo u dítěte, jehož oči ztratí živost, má strnulé tělo a jeho chování

je důkazem podřízenosti. Z takových dětí vyrostou neurotičtí dospělí, kteří možná vědí, jak mohou vyhrávat, ale neumějí se radovat.

Lidé, kteří přicházejí na terapii, bývají jedinci, jejichž duše byla do určité míry zlomena, a radost je pro ně neznámý pocit, přestože často mají úspěšnou kariéru. Symptomy, jaké se u nich projevují, jsou pouhými vnějšími projevy jejich zoufalství. Někteří jsou zlomeni natolik, že nedokážou fungovat ve společnosti, jiným se to nějakým způsobem daří. Je chybou předpokládat, že pokud někdo nechodí na terapii nebo má pocit, že ji nepotřebuje, je zdravým jedincem. Začínal jsem s terapií pod vedením Reicha a tehdy jsem se domníval, že jsem v pořádku, ale zanedlouho jsem zjistil, že trpím obavami a nejistotou a že cítím napětí v celém těle. Ve své předchozí knize *Bioenergetika* (Bioenergetics) jsem popsal některé zážitky z této terapie, jaké mě doslova šokovaly, protože jsem poznával rozsah své neurózy, ale zároveň mi ukázaly cestu k obnovení integrity a dodaly mi dost odvahy, abych krácel dál směrem, jež jsem si zvolil.

Rozhodl jsem se pro cestu podvolení se tělu. Musel jsem se přestat ztotožňovat se svým egem, abych se mohl začít ztotožňovat se svým tělem a se svými pocity. Na úrovni ega jsem sám sebe viděl jako bystrého, inteligentního a skvělého jedince. Byl jsem přesvědčený, že zvládnou spoustu věcí, ale nevěděl jsem, co přesně bych mohl dokázat. Chtěl jsem být slavný. Poháněly mě velké ambice, jaké ve mně vyvolávala moje matka, abych nebyl stejně neambiciózní jako můj otec, který mě naštěstí podporoval natolik, že se matce nepodařilo získat nade mnou nadvládu. Odevzdání se tělu znamenalo vzdát se úžasných představ ega, jaké zakrývaly a nahrazovaly vnitřní pocity méněcennosti, hanby a viny. Kdybych je přijal, cítil bych se nesmírně poníženy – čemuž jsem se podvědomě snažil vyhnout. Jakmile se odevzdáte tělu, musíte se podvolit i sexualitě a já jsem cítil, že tohle je kořen mých nejhlubších obav a strachu z odmítnutí a ponížení.

A přesto mě právě svůdná radost a nadšení ze sexu dovedly k Reichovi, s nímž jsem pak prováděl terapii.

Na vědomé úrovni jsem ohledně své sexuality netrpěl pocitem viny. Coby sofistikovaný moderní dospělý muž jsem ji přijímal jako přirozený a pozitivní jev. Nicméně na tělesné úrovni jsem cítil nutkavou touhu, jež nenalézala hlubšího uspokojení. Byl jsem typický narcistický jedinec, který z hlediska sexuálního projevu nemá zábrany, ale moje svoboda byla vnější, nikoli vnitřní, protože jsem sice svobodně jednal, ale svobodně jsem se necítil. Odmítal jsem jakýkoli pocit viny ohledně sexu a zároveň jsem se nedokázal žádné ženě naplno odevzdat a nechtěl jsem, aby mě při pohlavním aktu ovládlo sexuální vzrušení. Podobně jako u většiny jedinců z naší společnosti jsem měl pánev strnulou svalovým napětím a při vyvrcholení pohlavního aktu jsem se nedokázal hýbat svobodně a spontánně. Když jsem se během terapie s Reichem tohoto napětí konečně zbavil a moje pánev se pohybovala svobodně a spontánně v souladu s dýcháním, cítil jsem takovou radost, jakou prožívá člověk, kterého pustí z vězení.

Chronické svalové napětí v určitých částech těla vytváří vězení, jež brání svobodnému vyjadřování duše jedince. Člověk cítí napětí ve spodní čelisti, krku, ramenou, hrudníku, páteři a v nohou. Takové napětí neumožňuje řídit se volně vlastními podněty, protože člověk se bojí verbálního či fyzického trestu. Hrozba odmítnutí nebo nedostatku rodičovské lásky ohrožuje život malého dítěte a často vyvolává větší strach než fyzické potrestání. Ustrašené dítě prožívá napětí a úzkost a nedokáže se otevřít. Prožívá bolestné stavy a umrtvuje samo sebe, aby necítilo tak velkou bolest či strach. Umrtvování těla zmírňuje nepříjemné pocity, protože „nebezpečné“ impulzy jsou skryty hodně hluboko. Člověk tak sice přežije, ale potlačování se stane jeho způsobem života. Radost je podřízena snaze po přežití a ego, jež způsobně

sloužilo tělu a jeho touze po radosti, začne ovládat tělo v zájmu bezpečí. Rozpolcenost mezi egem a tělem, které se musí podvolit napětí v základně lebky, neruší energetické spojení mezi hlavou a tělem – mezi myšlením a cítěním.

Zajištění přežití patří mezi funkce ega a je projevem instinktu sebezachování. Ego to zvládá díky své schopnosti přizpůsobovat tělesné reakce vnější realitě. Řídí svalovou činnost, a tím přebírá velení nad všemi tělesnými funkcemi, jež by mohly zasahovat do snahy o přežití. Ovšem stejně jako generál, z něhož se ve chvíli, kdy okusí sílu moci, stane diktátor, i ego se po čase nechce vzdát své nadvlády. Navzdory faktu, že nebezpečí pominulo – z vyděšeného dítěte se stal nezávislý dospělý jedinec – odmítá ego přijmout novou realitu a vzdát se své pozice. Stalo se z něj superego a snaží se udržet kontrolu, protože má strach, že anarchie by mohla vést k jeho porážce. Poznal jsem mnoho pacientů, kteří byli nezávislí dospělí, a přesto se báli svých rodičů a dokonce měli strach otevřeně si s nimi promluvit. Tváří v tvář svým rodičům se chovali jako pes, který stáhne ocas mezi nohy. Když díky terapii našli odvahu k upřímnému rozhovoru s nimi, s překvapením zjistili, že člověk, jehož považovali za hrozného, už dávno není netvorem, jehož se tak dlouho báli.

Ego se liší od superega tím, že se dokáže vzdát nadvlády, jakmile mu to situace umožní. Ale v případě superega to neplatí. Velmi málo lidí, nebo spíš téměř nikdo, dokáže vědomě uvolnit spodní čelist, krční svaly a napjaté svaly na zatuhlých nohou. Ve většině případů napětí ani nevnímají a nevědí, jak je nevědomě ovládá. Mnozí lidé cítí napětí v těle, protože způsobuje bolest, ale netuší, že napětí a bolest jsou následky toho, jak celkově fungují a co všechno potlačují. Někteří považují svou strnulost za projev síly, za důkaz, že ustojí mnohé problémy a nepodlehnu stresu. Tvrdí, že jsou schopni snášet nepohodlí a dokonce i bolestné utrpení. Já osobně jsem přesvědčený, že jsme se

stali národem lidí zaměřených na přežití, kteří mají tak velký strach z nemocí a ze smrti, že nedokážou žít svobodně.

Obava ztráty kontroly ze strany ega je základní příčinou lidského utrpení a nespokojenosti. A přesto si většina lidí neuvědomuje, jak velký prožívají strach. Jeho projevem je každý napjatý sval v těle, jenž se úporně brání volně plynout s pocity a s životem. Další příčinou napětí v těle je zlost, protože právě ona je přirozenou reakcí na vnucené omezení a na popírání svobody. A pak se dostaví smutek ze ztráty potenciálu, jež nabízí stav radostného nadšení, jaké rozproudí krev a tělo radostně a vzrušeně vibruje. Takový stav živosti je fyzickým základem prožívání radosti, což vědí mnozí duchovní lidé. Právě hledání pocitu radosti je hlavní motivací pro příslušníky různých komunit a způsobuje, že derviši tančí tak dlouho, až dosáhnou extáze.

Radost je duchovní prožitek. V náboženství bývá spojována s odevzdáním se bohu (autor chápe slovo bůh v obecném a širokém významu, na rozdíl od Boha v pojetí křesťanském, *pozn. překl.*) a s přijetím jeho milosti. V základu biblické víry je přikázání: „Budete se radovat před Hospodinem, svým Bohem.“ Tento výrok se nachází v páté knize Starého zákona zvané Deuteronomium (12:12) a je Mojžíšovou radou dětem Izraele, jakou pronesl poté, co je vyvedl ze zajetí z Egypta. V hebrejštině se radost řekne *gool*, což původně znamenalo kroužení pod vlivem silné emoce. Toto slovo, jaké autoři žalmů používali k označení Boha, má vyjádřit, že člověk krouží a víří pln radosti a potěšení.

V Novém zákoně (Jan 15:11) Ježíš říká, že učil tak, aby jeho následovníci mohli prožívat radost. Ve stejné části Bible (12:11) se dále praví: „To jsem vám pověděl, aby moje radost byla ve vás a vaše radost aby byla plná.“ Křesťanství učí, že být v jednotě s Bohem, s Otcem, znamená prožívat radost.

Další pohled na radost najdeme v básni „Óda na radost“, v níž Schiller říká, že radost je jiskrou boží a má tak vekou sílu, že všichni se chtějí „bráti v jejích stopách růžových“... „Zlíbat svět kéž dáno nám! Bratři! Hvězdy, kde žárný stan, dobrý Otec zří z mlh clony.“¹

Podobné obrazy naznačují, že bůh na nebi je identický s vesmírnými silami vytvářejícími hvězdy. A jednou z nich je Slunce, které je základem trvání života na planetě Zemi. Je božským plamenem, kroužící sférou, jejíž paprsky zúrodnují půdu. Když září, zahřívá celou zemi a uvádí v pohyb tanec života. Když se mnozí probudí do jasného slunečného dne, jsou plni radosti. Na tento božský plamen jsou obzvláště citliví lidé. Není divu, že právě proto dávní Egypťané uctívali slunce jako svého boha.

Indický učenec a mudrc Rabíndranáth Thákur také mluví o radosti z hlediska přírodních procesů. „Nutkové touhy nejsou pro člověka tak důležité jako radost a radost se nachází úplně všude. Je v zelení trávy na zemi, v modravém poklidu nebe, v bujném neklidu jara, v tiché střídmosti zimy, v živém mase lidského těla i v jeho držení – vznešeném a vzpřímeném – a je i v živoucích projevech všech našich schopností a sil... Nejvyšší pravdu pozná jen ten, kdo ví, že celý svět je výtvozem radosti.“²

Ale pak by se člověk mohl zeptat, co smutek? Všichni dobře víme, že v životě je i spousta smutku. Dostavuje se, když ztratíme milovaného člověka, když přijedeme o fyzické síly při nehodě či nemoci, když se nesplní naše naděje a očekávání. Den nemůže existovat bez noci a život bez smrti a stejně tak nemůže být radost bez smutku. V životě jsou příjemné i nepříjemné chvíle a je třeba snášet i bolest, ale důležité je nepoddávat se jí. Jsme schopni přijmout ztrátu, pokud víme, že nejsme odsouzeni

1 Friedrich Schiller: Óda na radost, český překlad Pavel Eisner. (Pozn. překl.)

2 Tagore, Rabindranath, *Sadhana, The Realization of Life* (New York: Macmillan Publishing Company, 1916), s. 99, 116.

k věčnému zármutku. Přijímáme noc, protože víme, že po ní přijde den, a stejně tak přijímáme smutek, když je nám jasné, že se pak znovu dostaví radost. Ovšem radost se může projevit, jen když je naše duše svobodná. Naneštěstí je příliš mnoho lidí, kteří mají zlomené srdce a nemohou prožívat radost, dokud se neuzdraví.

Jak člověk ztratil schopnost radovat se? Bible nabízí určité vhledy. Říká nám, že muž a žena pobývali kdysi v rajske zahradě. Stejně jako ostatní tvorové, kteří tam byli s nimi, žili ve stavu blažené nevědomosti. V zahradě stály dva stromy, jejichž plody bylo zakázáno jíst: strom poznání a strom života. Had přemlouval Evu, ať sní ovoce ze stromu poznání, a tvrdil, že je to správné. Eva protestovala a říkala, že když sní zapovězený plod, zemře. Ale had opáčil, že nemůže zemřít, protože by díky tomu byla rovna Bohu a uměla by rozeznat dobro od zla. Eva nakonec snědla jablko a přesvědčila Adama, aby udělal totéž. Jakmile ho pozřeli, získali poznání.

Příběh ukazuje, jak se člověk stává tvorem uvědomujícím si sám sebe. Zapovězené poznání bylo vnímání sexuality. Každý jiný tvor je nahý, aniž by se kvůli tomu cítil provinile. Uvědomování si sebe sama zbavuje sexualitu její přirozenosti a spontánnosti a následkem toho připravuje člověka o jeho nevinnost. Ztráta nevinnosti vede k pocitu viny, jež ničí radost.

Je to alegorický příběh, nicméně popisuje prožitek všech lidí procházejících procesem kulturní asimilace. Každé dítě se rodí ve stavu nevinnosti a svobody, a díky tomu prožívá radost. Radost je přirozeným stavem dítěte a všech zvířecích mláďat, což je jasně vidět, když pozorujeme například jehňata, jak na jaře radostně poskakují.

VNÍMÁNÍ ŽIVOTA TĚLA

Radost patří do oblasti pozitivních tělesných pocitů, není to mentální postoj. Člověk si nemůže říct, že bude mít radost. Příjemné tělesné

pocity vycházejí ze základu, jenž se dá označit za „dobrý“. Jeho opakem je „špatný“ pocit, jaký prožíváme, když jsme negativně naladěni a cítíme strach, jsme zoufalí nebo máme pocit viny. Jestliže strach nebo zoufalství převládnu, snažíme se je potlačovat a tělo je otupělé a bez života. Pokud člověk potlačuje určitý pocit, ztrácí schopnost cítit a prožívá deprese, což je stav, jenž se bohužel stal převládajícím způsobem života. Naproti tomu když příjemné vzrušení pramení ze základu dobrého pocitu, prožíváme radost. A pokud překypuje radostí, poznává člověk jev zvaný extáze.

Je-li tělo hodně živé, silné a vibruje, jsou pocity proměnlivé stejně jako počasí. Okamžitě se dokážeme rozzlobit a pak projevujeme lásku nebo se rozpláceme. Smutek se může změnit v radost, tak jako po slunci přichází déšť. Takové změny nálad, podobně jako změny počasí, nenarušují základní vyrovnanost. Odehrávají se jen na povrchu a neovlivňují pulzování v hloubi těla, jež člověku dodává pocit pohody. Potlačování pocitů je umrtvující proces omezující vnitřní pulzování těla, jeho vitalitu a stav vzrušení. Takže když potlačujeme jeden pocit, potlačujeme všechny ostatní pocity. Jestliže potlačujeme strach, potlačujeme i zlost. Potlačování zlosti má za následek potlačování lásky.

V raném období života se dozvídáme, že určité pocity jsou „špatné“ a jiné jsou „dobré“. Přesně to se říká v desateru. Je dobré milovat a cítit otce a matku a je špatné je nenávidět. Toužit po manželce souseda je hřích, nicméně je-li přitažlivá a my jsme vitální muži, pak je taková touha naprosto přirozená.

A je třeba poznamenat, že mít určitý pocit není hřích. Problém se společností nastává ve chvíli, kdy jednáme na základě svého pocitu. V zájmu souladu se společností musíme mít kontrolu nad svým chováním. „Nezabíješ“ nebo „nepokradeš“ jsou nezbytná omezení potřebná v případě, že lidé žijí ve větších či menších skupinách. Jsme společenšší tvorové a naše přežití závisí na spolupráci celé skupiny. Pravidla chování, jež podporují

blaho skupiny, nemusejí jedinci jinak škodit. Ale omezování pocitů je něco jiného. Pocity jsou životními projevy těla, a proto je jejich označování za dobré a špatné posuzováním samotného jedince, nikoli jeho činů.

Odsuzovat jakýkoli pocit znamená odsuzovat život. Rodiče často dítěti říkají, že když má určitý pocit, je špatné. Platí to hlavně o sexuálních pocitech, ale zároveň i o mnoha dalších. Rodiče obviňují dítě, že má strach, čímž ho nutí, aby ho potlačovalo a chovalo se odvážně. Nicméně pokud neprojevuje strach, nemusí mít nutně dost odvahy – pouze se nebojí. Žádné zvíře žijící ve volné přírodě neví, co je správné a co není správné, a proto ani netrpí pocitem hanby nebo viny. Žádné zvíře neposuzuje své jednání – nebo samo sebe. Žádné zvíře žijící v přírodě nemá super ego a neuvědomuje si samo sebe. Nemá vnitřní omezení pramenící ze strachu.

Pocit je vnímání vnitřního pohybu. Není-li pohyb, není ani pocit. Když člověk nechá ruku pár minut bezvládně viset, necítí paži. Říká se, že je „mrtvá“. Tento princip se vztahuje na všechny pocity. Například zlost je nával energie aktivující svaly, jaké následně vykonávají věci vycházející ze zlosti. Takový nával je impulzem vytvářejícím pocit ve chvíli, kdy ho zaznamená vědomá mysl. Nicméně vnímání je povrchní jev: impulz vyvolá pocit, jen když pronikne na povrch těla a působí na činnost takzvaných volných svalů.³ V těle jsou mnohé impulzy, jaké nevyvolávají pocit, protože zůstávají spjaty s vnitřním prostředím. Běžně necítíme pulzování srdce, protože jeho tep neproniká na povrch. Je-li tepání silnější, projeví se jeho účinky na povrchu těla a my začneme vnímat srdeční pulz.

Jakmile se impulz dostane ke svalu, připraví se sval k akci. Pokud jde o volný sval, je činnost pod kontrolou ega a dá se omezovat nebo upravovat pomocí vědomé mysli. Bráněním činnosti vzniká napětí ve svalu,

3 Lowen, Alexander, *The Language of the Body* (New York: Macmillan Publishing Co., 1971).

jenž tím získává energetický náboj, ale není schopen jednat, protože mysl vydává omezující pokyny. V takovou chvíli je napětí vědomé, což znamená, že se dá uvolnit nepodléháním danému impulzu nebo jiným způsobem, například tím, že raději bouchneme pěstí do stolu, než bychom někoho udeřili do tváře. Nicméně pokud urážení nebo osočování, jež vyvolalo zlost, trvá dál a začne být nesnesitelné, stává se, že impulz nepomine. Platí to především o konfliktech mezi rodiči a dětmi, které nemají možnost uniknout projevům nepřátelství. V takové situaci se stává napětí chronické a bolestné. Jedinou úlevou je stav jisté otupělosti a nehybnosti, v němž pocity zmizí.

U jedinců, kteří ze strachu potlačovali zlost na rodiče, se často projevuje výrazné napětí ve svalech v horní části páteře. V mnoha případech mívají ohnutá záda, podobně jako když se pes nebo kočka chystají zaútočit. Takový člověk vypadá, jako by byl neustále ve střehu, což je jasnou známkou jeho zlostného postoje. Není ve spojení se svým tělem a dokonce ani neví, že je v něm ukryta potenciální zloba. Je strnulý a otupělý. Stačí sebemenší podnět a okamžitě vzplane hněvem, aniž by si uvědomoval, že ventiluje dlouho potlačovanou zlost. Ale ani tím se bohužel neuvolní napětí, protože jde o výbušnou reakci, nikoli o skutečný projev skryté zlosti.

Chronické napětí svalů v těle je známkou blokových impulzů a ztráty pocitů. Například napětí ve spodní čelisti bývá u některých jedinců tak velké, že vyvolává temporomandibulární poruchy. Člověk se brání impulzům, jaké ho nutí křičet a kousat. Snaží se mít kontrolu nad spodní čelistí, nechce se rozplakat nebo utéct, protože má strach. Je-li taková kontrola vědomá a ovládaná vůlí, pomáhá člověku udržovat se v dobrém stavu. Naproti tomu chronické napětí ve spodní čelisti se nedá uvolnit vědomým úsilím. Může se jen dočasně zmírnit, protože představuje navyklý a charakteristický postoj determinace. Každé chronické napětí

je projevem omezené schopnosti vyjádření jedince. Většina lidí v naší společnosti trpí značným chronickým napětím ve svalech – například v krku, hrudníku, spodní části páteře a v nohou – což jim brání v přirozeném pohybu a ničí jejich schopnost vyjadřovat se svobodně a naplno.

Chronické napětí ve svalech je fyzickým projevem potlačovaného pocitu viny, protože představuje obranu ega proti určitým pocitům a činům. Někteří jedinci, kteří trpí chronickým napětím ve svalech, prožívají ve skutečnosti silný pocit viny, aniž by si to uvědomovali. Pocit viny je svým způsobem vyvolaný představou, že člověk nemá právo jednat svobodně a že nemůže dělat věci, jaké by chtěl dělat. Má pocit, že se necítí dobře ve svém těle. Prožívá nepříjemné pocity. V takovém případě si podvědomě říká, že *určitě udělal něco špatného nebo nesprávného*. Například když člověk zalže, má výčitky a cítí se provinile, protože zradil své pravé já, svůj opravdový pocit. Nicméně někteří lidé lžou bez pocitu viny, ale jen proto, že ho potlačují, takže o něm ani nevědí. Naproti tomu pokud se člověk cítí dobře a prožívá radost, nemůže trpět pocitem viny. Tyto dva stavy – příjemný radostný pocit a nepříjemný pocit provinění – se vzájemně vylučují.

Zakázané ovoce vyvolává většinou smíšené pocity. Chutná dobře, a proto je zakázané. Ovšem zapovědělo ho superego – jinak řečeno ona část vědomé mysli, jež přijala příkazy rodičů – a právě z toho důvodu se nemůžeme poddat radosti. Máme nepříjemnou pachutí v ústech vyvolávající pocit viny. Sexualita je v naší společnosti zapovězeným ovocem a téměř všichni civilizovaní jedinci trpí do určité míry pocitem viny nebo se stydí za své sexuální pocity a představy. Narcističtí lidé pocity odmítají a nechťejí se s nimi ztotožnit, takže se sice necítí provinile, ale zároveň nejsou schopni cítit lásku.⁴ Tito jedinci navenek vypadají, jako by neměli

4 Lowen, Alexander, *Narcissism, The Denial of the True Self* (New York: Macmillan Publishing Co., 1985).

v oblasti sexu přílišné zábrany, nicméně jejich svoboda je pouze vnější, nikoli vnitřní, protože jde jen o činy, ne o pocity. Je pro ně důležitý sex, ale nedokážou se oddat lásce. Sex je pohlavní akt bez prožívání radosti. Pokud člověk necítí hlubokou vnitřní svobodu a není schopný naplno projevovat své pocity, nemůže se radovat.

Vnitřní svoboda se projevuje vznešeností těla, jeho jemností a živostí. Je spojena s oproštěním se od pocitu viny a hanby a s přijetím a poznáním sebe sama. Tuto schopnost mají všechna zvířata žijící ve volné přírodě, ale u civilizovaných jedinců chybí. Je fyzickým vyjádřením nevinnosti, spontánního jednání bez pocitu viny a upřímností vůči sobě.

Ztracená nevinnost se bohužel nedá obnovit. Znamená to snad, že jen proto, že víme, co je sexualita, a rozlišujeme věci na dobré a špatné, jsme odsouzeni k pozici hříšníků? Musíme prožívat život s pocitem viny, nechat sebou manipulovat a klamat sami sebe? Měli bychom mít na paměti, že všechna náboženství mluví o spáse. Nejsme odsouzeni žít v pekle a dokonce ani v očistci, přestože to vypadá, jako by mnozí lidé prožívali svůj život na těchto úrovních. Spása je vždy spojena s odevzdáním se bohu, s oproštěním se od egoismu a s přijetím morálního života. Nicméně takové věci se snadno říkají, ale hůře dělají. Ztratili jsme kontakt s bohem, jenž sídlí uvnitř – s vířícím dechem oživujícím naše bytí, s pulzujícím centrem vnitřního já, které prozařuje naše bytí a dodává smysl našemu životu.

V této knize budu líčit strasti a muka, jaká mi popisovali mí pacienti, kteří se kvůli nim rozhodli podstoupit terapii. Cílem terapie je navázání spojení s vnitřním bohem. Je to bůh sídlící v přirozeném já, v těle, jež bylo stvořeno k jeho obrazu. Přirozené já sídlí hluboko v těle pod vrstvami tenzí představujících nadvládu superega a potlačované pocity. Má-li se k němu pacient dostat, musí putovat zpět v čase do raných období svého života. Je to bolestná cesta, protože probouzí děsivé vzpomínky a evokuje

hodně nepříjemné pocity. Nicméně jakmile se uvolní potlačování a pocity se mohou projevit, začne tělo, jež stvořil bůh, postupně ožít.

Cesta sebeobjevování je terapeutickým procesem a člověk by na ní neměl kráčet sám. Osamělý poutník by byl ztracený a zmatený, podobně jako Dante v *Božské komedii*. Když se Dante ztratí v lese a má strach z divoké zvěře, pln zoufalství volá Beatrice, svou nebeskou ochránkyni, a žádá ji o pomoc. Beatrice mu pošle římského básníka Vergilia, jenž se stane jeho průvodcem, neboť cesta domů vede peklem představujícím pro poutníka obrovské nebezpečí. Vergilius pomůže Dantemu bez úhony projít ona děsivá místa, protože sám musel předtím podstoupit tuto cestu. Dante s jeho pomocí projde bezpečně peklem, poté musí putovat očistcem a nakonec vstoupí do ráje. Během terapeutického procesu je průvodcem člověk, který podstoupil podobnou cestu sebeobjevování a prošel vlastním peklem. Má-li terapeut fungovat jako účinný průvodce při analytické terapii, musí mít za sebou vlastní analýzu končící sebezpoznáním.

Pro pacienta při terapii představuje peklo nevědomé podsvětí, v němž jsou skryty obavy a strachy z minulosti – zoufalství, muka, mánie. Jakmile pacient sestoupí do tohoto temného světa, cítí bolesti z dávné minulosti, znovu prožívá konflikty, jaké tehdy nezvládl, a objevuje sílu, po níž vždy toužil, ale nevěřil, že by ji mohl mít. Zpočátku pramení jeho síla z vedení, podpory a povzbuzování ze strany terapeuta, ovšem postupně se stává pacientovou vlastní silou, protože po čase zjistí, že jeho děsy jsou ve skutečnosti obavy z dětství, s nimiž se jako dospělý dokáže vypořádat. Peklo existuje pouze v temnotě noci a smrti, v denním světle – tedy ve stavu plného vědomí – člověk nevidí žádné příšery. Ze zlých macech jsou rozzlobené matky strašící malé dítě. Pocity, za jaké se člověk dřív styděl a považoval je za nebezpečné a nepřijatelné, se změní v přirozené reakce na výjimečné situace. Pacient postupně přijímá svoje tělo a s ním i duši a své já.

V jedné své knize jsem řekl, že nevědomí je částí těla, jakou necítíme.⁵ V našem těle se nachází mnoho částí, jež necítíme a nevnímáme. Neuvědomujeme si, že neustále fungují cévy, nervy, endokrinní žlázy, ledviny a tak dále. Někteří indičtí fakíři dosahují tak hluboké úrovně vědomí, že jsou schopni vnímat vnitřní orgány, ovšem běžně tak vědomí nefunguje. Vědomí je jako vrchol ledovce, jenž je vidět nad hladinou moře, ale zároveň je jeho podstatná část skryta pod povrchem. U člověka, který má emocionální problémy nebo konflikty, jsou v těle oblasti nacházející se mimo dosah vědomí, jaké necítíme, protože byly znecitlivěny chronickým napětím. Strnulost blokuje hrozivé impulzy, ale zároveň umrtvuje určitou část těla, což má za následek ztrátu části vlastního já. Proto ony oblasti představují emocionální konflikty, jaké byly potlačeny do nevědomí. Například lidé většinou nevnímají napětí ve spodní čelisti a neuvědomují si, že tato tenze pramení z potlačování touhy kousat a křičet. Takové konflikty jsou projevem potlačovaného nevědomí. Vytvářejí podsvětí, v němž jsou skryty pocity, jaké ego nebo vědomá mysl považují za nebezpečné, zahanbující a nepřijatelné.

Tyto pocity se podobají duším v pekle a jsou-li umrtveny natolik, že je vědomá mysl nevnímá, žijí v podsvětí v obrovských mukách. Občas jejich utrpení pronikne do vědomí, ale pak jsou znovu v zájmu přežití znovu potlačeny. Přežít dokážeme, jen když žijeme na povrchu, kde můžeme kontrolovat pocity a chování, což ovšem vyžaduje obětování hlubších pocitů. Žítí na povrchu podle hodnot ega je narcistickým způsobem života, jenž je prázdný a celkově končí depesemi. Žití v hlubině vlastního bytí může být zpočátku bolestné a děsivé, ale zároveň i naplňující a radostné, máme-li dost odvahy, abychom prošli peklem a dostali se do ráje.

5 Lowen, A., *The Language of the Body*.

Hluboké pocity, jaké skrýváme, jsou pocity dítěte, jímž jsme kdysi byli – jsou to pocity nevinného a svobodného dítěte, jež se umělo radovat, dokud nebyla jeho duše zlomena pocitem viny a hanby za přirozené projevy. Toto dítě pořád žije v našem srdci a v celém těle, ale my jsme s ním ztratili kontakt, což znamená, že nejsme ve spojení se svou nejhlubší částí. Chceme-li najít sami sebe a objevit ono dítě, musíme proniknout do hlubokých oblastí svého bytí, do temnoty nevědomí. Musíme statečně čelit strachu a nebezpečnostvím tohoto sestupu a k tomu potřebujeme pomoc terapeuta, průvodce, jenž dokončil onu cestu při procesu vlastního sebeobjevování.

Tyto představy odpovídají mytickému uvažování, v němž je bránice přirovnávána k zemskému povrchu. Část těla nad bránicí se nachází v denním světle a druhá část, hlavně břicho, je v temné noci, v nevědomí. Vědomá mysl má určitou kontrolu nad procesy horní poloviny těla, ale malou nebo žádnou kontrolu nad procesy dolní poloviny těla, mezi něž patří i sexualita, vyměšování a rozmnožování. Tato část těla je úzce spojena s animální podstatou člověka, zatímco funkce horní části těla jsou mnohem víc vystaveny vlivům společnosti. Tento rozdíl se dá nejjednodušeji popsat tak, že jíme jako lidé, ale vylučujeme jako zvířata. Spodní část těla je hodně spjata s naší animální podstatou a s jejími funkcemi, především se sexualitou a pohyby, a proto je schopna přijímat radostné a dokonce až extatické prožitky.

ODEVZDÁNÍ SE TĚLU

ODSTRANĚNÍ NARCISTICKÉHO EGA

Představa o odevzdanosti není dnes u lidí příliš oblíbená, protože jsou přesvědčeni, že život je úsilí, boj nebo přinejmenším soutěživost. Pro mnohé je životním cílem dosáhnout v nějaké oblasti úspěchů a něco dokázat. Identita člověka bývá spojována spíše s jeho činnostmi než s jeho bytím. Právě tento jev je příznačný pro narcistickou společnost, v níž jsou tak důležité představy, jimiž lidé nahrazují realitu.⁶ V narcistické společnosti jsou vysoce hodnoceny všechny úspěchy, ovšem jen proto, že podněcují ego. Neúspěchy mají opačný účinek, protože ponížují ego. V takovém prostředí se odevzdanost rovná porážce, nicméně ve skutečnosti jde jen o odstranění narcistického ega.

6 Viz A. Lowen, *Narcissism, The Denial of the True Self*, kde najdete hlubší analýzu narcistické osobnosti.