



VICTOR L. SCHERMER

## *Duch*

## *a duše*

*nové paradigma v psychologii,  
psychoanalýze a psychoterapii*



TRITON  
Praha / Kroměříž

# **DUCH A DUŠE**

Nové paradigma v psychologii,  
psychoanalýze a psychoterapii

*Victor L. Schermer*



**VICTOR L. SCHERMER**

# *Duch a duše*

Nové paradigma v psychologii,  
psychoanalýze a psychoterapii

**TRITON**

Victor L. Schermer

## **DUCH A DUŠE**

nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

This translation of Spirit and Psyche is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

© Victor L. Schermer, 2003

Translation © Pavla Le Roch, 2007

© TRITON, 2007

Cover © Renata Brtnická, 2007

Vydalo Nakladatelství TRITON, s. r. o.

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

[www.triton-books.cz](http://www.triton-books.cz)

**ISBN 978-80-7254-816-3**

*Věnováno Suzanne,*

*dr. Jamesi S. Grottsteinovi, drahému mentorovi  
a příteli, vzácně odvážnému a prozíravému  
psychoanalytikovi,*

*a dr. Johnovi S. Sonnemu, psychoanalytikovi,  
rodinnému terapeutovi a drahému příteli,  
který mi ukázal širší a hloubku života přesahující  
všechnu teorii.*

Ten, kdo ve všem hledá Nekonečno, nachází Boha.  
Ten, kdo ve všem hledá jen Rozum, nachází jen sám sebe.

*William Blake*

(ze sbírky „There is No Natural Religion“, 1698)



# OBSAH

Předmluva .....	11	
Úvod a poděkování .....	15	
<b>ČÁST I.</b>		
<b>Kapitola první</b>	Psychospiritualita .....	21
	Změna paradigmatu .....	23
	Spiritualita a vědomí self .....	32
	Duchovní cesta .....	33
	Lekce z klinické praxe .....	34
	Úloha spirituality v léčbě alkoholismu a drogových závislostí .....	35
	Spiritualita v léčbě zármutku, ztráty a traumatu .....	39
<b>Kapitola druhá</b>	Novější perspektivy ve vědě, psychologii a medicíně .....	44
	Teorie živých systémů .....	46
	Kvantová teorie .....	48
	Teorie chaosu a složitosti .....	49
	Relativita časoprostoru a posvátný prostor .....	53
<b>Kapitola třetí</b>	Vliv východního myšlení .....	56
	Paradox versus konvenční logika .....	57
	Změněné stavy vědomí .....	59
	Představa žádné mysli .....	60
	Nepřipoutání .....	63
	Jednota těla a mysli .....	64
<b>Kapitola čtvrtá</b>	Teorie objektivních vztahů a psychologie self při vytváření mostů mezi spiritualitou a psychologií .....	69
	Objektivní vztahy, self a spiritualita .....	70
	Nová psychologie self .....	73
	Vnesení mystiky do psychoanalýzy .....	75
<b>Kapitola pátá</b>	Vhledy z kleiniánské teorie objektivních vztahů .....	77
	Zvniřněná kvazináboženská schémata paranoidně-schizoidní pozice .....	80
	Zvniřněná kvazináboženská schémata depresivní pozice .....	84
<b>Kapitola šestá</b>	Vztahový základ raného dětství a jeho vliv na duchovní vývoj .....	90
	„Úzkost ze setkání s Bohem“ .....	94

<b>Kapitola sedmá</b>	Self ve vztahu . . . . .	99
	Zranitelnost a vzájemnost jako brány k uzdravení . . . . .	99
	Kohutova psychologie self . . . . .	99
	Intersubjektivní a vztahová psychologie . . . . .	108
<b>Kapitola osmá</b>	Psychospirituální self . . . . .	115
	Samotné self . . . . .	118
	Psychospirituální self . . . . .	120
	Raný vývoj psychospirituálního self . . . . .	123
	Psychospirituální emoce . . . . .	143
<b>Kapitola devátá</b>	Duchovní vývoj v průběhu života . . . . .	154
	Oidipus a duch . . . . .	154
	Spiritualita v latentním období, v dospívání a dospělosti . . . . .	160
<b>Kapitola desátá</b>	Kruhy bytí . . . . .	173
	„Psychospirituální mapa“ . . . . .	173
<b>ČÁST II.</b>	Spiritualita a duchovní léčba . . . . .	182
<b>Kapitola první</b>	Spiritualita v psychoterapii . . . . .	185
	Kontext, smlouva a terapeutův závazek . . . . .	187
	Pacientovo vyprávění a metafory z duchovní perspektivy . . . . .	191
	Terapie jako „změna stavu“ a proměna . . . . .	194
	Analogie duchovních praktik a pojetí s psychoterapií . . . . .	198
<b>Kapitola druhá</b>	Duchovní cesta . . . . .	210
	Příběh a rituál jako metafory psychoterapie a uzdravení . . . . .	210
	Duchovní „cesta“ psychoterapie . . . . .	218
<b>Kapitola třetí</b>	Terapeut jako mystik . . . . .	234
	Proces naslouchání . . . . .	234
<b>Kapitola čtvrtá</b>	Závěry . . . . .	241
	Optimismus a obezřetnost . . . . .	241
	Dodatek a ukázka . . . . .	249
	Spiritualita model dvanácti kroků a psychoterapie . . . . .	249
	Jak funguje program Anonymních alkoholiků . . . . .	251
	Podpůrné skupiny Anonymních alkoholiků a vytváření sociální sítě . . . . .	253
	Psychospirituální pojetí dvanácti kroků Anonymních alkoholiků . . . . .	255
	Jaký přínos může mít dvanáct kroků Anonymních alkoholiků pro tradiční psychoterapii . . . . .	270

## PŘEDMLUVA

Na sklonku 19. století došlo v duchovní oblasti a v psychologii k několika významným událostem, které měly změnit vývoj dalších generací. Na Světovém shromáždění církví v roce 1893 proběhla poprvé v historii Spojených států organizovaná konfrontace východních a západních náboženství. O pouhé dva roky později vyšlo první Freudovo dílo o psychoanalýze. A v následujících deseti letech (tedy v prvním desetiletí 20. století) začali publikovat tři průkopníci psychologického výzkumu, americký psycholog William James, švýcarský analytik Carl Jung a italský analytik Roberto Assagioli, kteří vypracovali modely integrace spirituality a psychologie.

V určitém smyslu bylo 20. století komentářem. V průběhu celého století a zejména začátkem 60. let se východní duchovní myslitelé začali stahovat do Ameriky. Psychoanalytici a psychologové do tradiční psychoterapie stále více začleňovali jak učení těchto myslitelů, tak židovsko-křesťanskou tradici. Sama psychoanalýza zvolna usilovala o pružnost a sofistikovaný pohled. V důsledku těchto hnutí se začaly objevovat snahy o integraci spirituality a psychoterapie.

Tyto snahy však měly často povahu osobních výpovědí, příběhů či teoretického výkladu osob, které nepůsobily v klinické oblasti. Této oblasti lidského snažení chybělo propojení teorie a klinické praxe. Vynikající kniha Victora Schremera tuto mezeru zaplňuje, přináší velmi potřebná objasnění a je podnětem k dalšímu zamyšlení.

Schermer působí jako klinický psycholog ve Filadelfii a pro tento úkol má všechny předpoklady. Je vyškolen v psychoanalýze, kterou provozuje, jako psycholog působil v rehabilitačním centru pro léčbu návykových nemocí, uplatňujícím program dvanácti kroků, a do své práce přináší i osobní zkušenost získanou na své duchovní cestě. Jeho kniha usiluje o nenásilné začlenění duchovních aspektů do psychoterapie ne jako módního doplňku, ale jako základní, nedílné součásti léčebného procesu.

Kniha začíná promyšleným přehledem moderního vývoje ve vědě, přehledem východního myšlení a pečlivým zkoumáním dějin psychoanalýzy, včetně moderního vývoje teorie objektních vztahů, psychologie self, kleiniánské analýzy, vývojové psychologie, vztahové psychoanalýzy a intersubjektivní, to vše z duchovní perspektivy. Najdeme tu mnoho zajímavých pasáží, jako je porozumění Jidášově zradě Ježíše Krista a její spojitosti s „úzkostí z Boha“ nebo autorova analogie zkušenosti malého dítěte s matkou jako kontejnerem či transformačním objektem a schopnost dospělého odevzdat se jednotě s Božským principem.

Schermer představuje také koncept a vývoj duchovního self, samotného jádra self, které usiluje o jednotu s Božským principem, potřebuje jednotu, nekonečno a záhadného Druhého, touží po čistotě, nevinnosti a celistvosti. Po podnětném mapování ega, pravého já, psychospirituálního self, transcendentního subjektu a Boha následuje část věnovaná psychoterapii, která neopomíná duchovní základ tradičních forem léčby, pacientovo vyprávění, vědomí pacienta a terapeuta, terapii jako duchovní praxi a duchovní pouť, terapeuta jako mystika a terapii jako vzájemnou meditaci. Závěr knihy je věnován rozsáhlé diskusi programu dvanácti kroků jako psychospirituální cesty.

Jednou z výhod Schermerovy knihy je skutečnost, že se autor nezdřáhá předkládat své názory, i když jsou možná kontroverzní, a nijak se netají ambicemi další diskusi vyvolat. Formuluje zajímavou otázku, zda se má vůbec duchovní jádro lidských bytostí stát součástí konceptu self, ať už ve vědomé či nevědomé podobě. Mnozí, a zvláště ti, které silně ovlivnilo východní myšlení, mohou namítat, že je to právě self, osobnost či to, co duchovní tradice nazývají egem, co nám brání nazřít nejhlubší podstatu sebe sama. Podobně se Schermer zamýšlí nad tím, zda je vůbec možné bez self žít, a dochází k závěru, že něco takového je téměř nemyslitelné. Buddhisté, hinduističtí svámíové, súfisté a taoisté by byli rozhodně proti. Tvrdili by, že právě vidění skrze iluzi self je cestou k božskému.

I když Schermer uvádí mnohé informace čerpající z východních duchovních tradic, které budou klinické pracovníky ze Západu zajímat, je tato kniha hluboce zakotvena v západních, židovsko-křesťanských vo-

dách duchovního self toužícího po kontaktu s božským. V tomto ohledu tedy kniha doplňuje literaturu z posledních desetiletí, jež čerpá především z východních tradic.

Když mluvíme o nějaké knize, málokdy věnujeme pozornost tomu, co by se dalo nazvat tónem hlasu autora. V tomto ohledu je Schermerův přístup neobvyklý. Daří se mu hovořit jazykem akademickým i intimním, teoretickým i účastným, takže čtenář může snadno získat dojem, že Schermer mluví právě s ním. Tento styl zosobňuje to, o čem Schermer sám v knize hovoří, totiž že duchovní „pravá realita“ není od zbytku života oddělena, ale proniká každým okamžikem naší existence. Stejný rys nesou i Schermerovy kazuistiky, z nichž je patrné, že se jedná o obratného, chápajícího, citlivého a úspěšného psychoterapeuta.

A ještě jedna poznámka: čtenáře, v kterých tato kniha probudí hlubší zájem o spiritualitu a psychoterapii, by mohla zajímat také práce duchovního učitele A. H. Almaase, jednoho z mála autorů, kteří integrují spiritualitu a psychologii, ale o nichž se Schermer nezmiňuje. Almasův-Diamondův přístup, popsáný v mnoha jeho knihách, nabízí osobitou humánní a důkladnou integraci mystické spirituality a západní psychologie.

Západní kultura se stále vyvíjí. Mnozí z nás, psychoterapeuti i ostatní, zjišťujeme, že spiritualita by se mohla stát zlatým klíčem ke štěstí, jehož hledání je součástí americké kultury. Stejně tak by mohl z jednoty a celistvosti, kterou Schermer staví do centra duchovního přístupu, těžit celý moderní, konflikty zmítaný svět. A vzhledem k tomu, jak se my, naše kultura a svět dál vyvíjíme, můžeme být jen vděční za léčebný podnět, jakým je tato vynikající kniha.

*Kenneth Porter*

Center for Spirituality and Psychotherapy,  
National Institute for the Psychotherapies, New York



## ÚVOD A PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha je výsledkem sblížování spirituality s psychologií a psychoanalýzou a já doufám, že k tomuto sblížování i sama přispívá. Syntéza náboženských a duchovních principů a poznatků o psychologickém vývoji, k níž začalo docházet před více než sto lety, ale která byla považována za snahu „izolované menšiny“, se nyní dostává do centra pozornosti. I když jsem na jednu stranu nebyl nikdy zcela oddán náboženství či duchovnímu hledání, jako začínající psycholog jsem se setkal s humanistickou a transpersonální psychologií 60. a 70. let 20. století. Tehdy jsem se také plavil v novátorských vodách oněch opojných let jako účastník encounterových skupin, praktikant jógy a student prací Alana Wattse, Fritze Perlese, Abrahama Maslowa a dalších představitelů tehdejší „nové psychologie“ meditace, principu „tady a teď“ a sebeaktualizace, které se rodily v esalenském institutu, National Training Laboratories a dalších pokrokových centrech humanistické psychologie. Přibližně v té době jsem s velkým nadšením četl práce Junga, Fromma, Frankla, Tillicha, Buberu a dalších, kteří psali o lidském údělu a o psychoterapii z pohledu různých východních, křesťanských, talmudských, chasidských a „pohanských“ tradic. Tato humanistická a duchovní pojetí mě osobně velmi inspirovala, ale vzhledem k mému modernistickému a vědeckému smýšlení a určité nedůvěře k náboženským dogmatům zvítězil můj vášnivý zájem o freudovskou psychoanalýzu.

V té době se freudovská psychoanalýza od spirituality odvracela a snažila se vysvětlit lidskou zkušenost z hlediska biologických pudů a interpersonálních potřeb v „naturalistických“ a „redukcionistických“ pojmech. Moje kariéra se ubírala tímto směrem a mé duchovní zájmy ustoupily do pozadí. Humanistické hledisko však nepřimo ovlivnilo mou první knihu, *Object Relations, the Self, and the Group* (1987), jejímž spoluautorem byl Charles Ashbach.

Na počátku 80. let 20. století jsem prošel osobní krizí, na jejíž pře-

konání mé psychoanalytické vzdělání nestačilo. Začal jsem s různými formami duchovního hledání a duchovních praktik, abych „se našel“, a vědomé uplatňování duchovních principů mi pomohlo najít smysl a směr, který se vynořil spolu s novou nadějí z období hluboké deprese a zklamání. Dál jsem se však věnoval psychoanalýze a práci se skupinovou dynamikou teoreticky i jako praktikující psychoterapeut a duchovní změny, které se ve mně odehrávaly, jsem vůbec či téměř vůbec ke své práci nevztahoval. V jistém smyslu jsem vedl dvojitý život, ale podvědomě jsem tušil, že obě roviny jsou nějak propojeny.

V té době jsem se začal zabývat prací britského psychoanalytika Wilfreda R. Biona, který překvapujícím způsobem slučoval mystické myšlenky s teorií objektních vztahů. Jeho teorie se mi zdály brilantní, provokativní a velmi originální. Bionova práce tvořila most mezi mým duchovním životem a mou prací.

Poté jsem byl přijat jako psycholog do programu léčby návykových nemocí, který vycházel z modelu závislostí využívajícího principy Anonymních alkoholiků (AA). Tato organizace vnímá chemickou závislost jako léčitelnou „nemoc“ se všemi fyzickými, emočními a duchovními aspekty, tedy nejen jako důsledek psychodynamického konfliktu, nedostatečnosti či osobnostních rysů. V tomto novém prostředí jsem si připadal jako ryba na suchu, ale mí kolegové mě přijali a „duchovně založený“ léčebný přístup si mě rychle získal.

Během svého působení v tomto programu jsem začal hledat spojitost mezi duchovními a psychodynamickými paradigmaty léčby. Když se například jeden z kolegů vyjádřil o uzdravení pacienta jako o „vzkříšení“ nebo jiný pacient mluvil o „naprostém odevzdání se“, začal jsem se sám sebe ptát, co by tyto cizorodé představy mohly znamenat z psychodynamického hlediska. „Naprosté odevzdání se“ jsem považoval za paralelu Winnicottovy „naprosté závislosti“ a „vzkříšení“ jsem přirovnával k osobnostním změnám, které jsou důsledkem emočního vhledu v psychoanalýze. V době, kdy jsem ve středisku pracoval, se mi vyjevily mnohé paralely, taje a možnosti. Byla to vynikající zkušenost, která mě mnohému naučila a přiměla k tomu, abych přehodnotil svoje základní domněnky a pevná přesvědčení.



S rozvojem myšlenek hnutí Nového věku si spiritualita získávala své místo v naturalistické a redukcionistické psychoanalytické literatuře, kde po mnoho desetiletí byla tabu. Psychoanalytici William Meissner, James Grotstein, Nina Coltartová a Michael Eigen a psychiatr Mark Epstein formulovali svá pojetí teorie objektivních vztahů a psychologie self, které zahrnovaly duchovní hlediska. Poprvé jsem se setkal s komunitou, v níž probíhal dialog slučující obě roviny mého života a mé práce, a začal jsem vážně přemýšlet o možnostech integrace spirituality a psychoanalýzy. Poté co jsem v odborném periodiku publikoval článek na téma spirituality a psychoterapie, jenž vyvolal příznivé reakce čtenářů, začaly přicházet další myšlenky, jakkoli syrové, a já se rozhodl napsat knihu.

Je na čtenáři, aby posoudil platnost a hodnotu výsledného textu. I když jsem se v posledních pětadvaceti letech věnoval studiu a praktickému uplatnění teorie objektivních vztahů, psychologie self a dalších postfreudovských trendů v psychoanalýze, nenárokují si statut odborníka v otázkách duchovních, metafyzických a teologických. Při interpretaci duchovních nauk, které jsem poznal, jsem se snažil využít svou intuici a zkušenost. Navíc předpokládám, že můj pohled na některé náboženské koncepty a texty je příliš osobní a zjednodušený. Proto žádám o shovívavost a doufám, že má zamyšlení budou mít alespoň z části obecnou platnost.

Další *apologie* patří čtenáři. Mé odkazy k náboženským myšlenkám se omezují na židovství, křesťanství, hinduismus a buddhismus. Rád bych byl do své diskuse zahrnul rovněž islám, indiánské nauky, taoismus a další náboženské systémy. Mou jedinou útechou budiž naděje, že se tato kniha stane podnětem pro zastánce dalších náboženství, aby se do dialogu zapojili a prezentovali vlastní názory na duchovní psychologii a psychoterapii.

Ríká se, že „Bůh přebývá v maličkostech.“ Jeden zdánlivě nepatrný detail mi překvapivě nadělal spoustu starostí: použití zájmena v třetí osobě (on/ona/ono) mi dlouho nedalo spát. Začal jsem si naléhavě uvědomovat, že pro vyjádření více rodů v jediném výrazu nemá angličtina (ani čeština, pozn. překladatele) prostředky. Bůh je samozřejmě buď vícegenderový, nebo nemá žádný gender podle stupně antropomorfismu,

který chceme uplatnit. Mé obecné reference k osobám by měly být omezeny na „ona nebo on“, ale to je řešení poněkud těžkopádné. Volím tedy tradiční cestu používat „on“, kromě případů, kdy je gender jádrem diskuse. Doufám, že mi čtenářky odpustí tento stylisticky zastaralý nedostatek a maskulinní předpojatost, kterou možná zaregistrují. Ženský pohled je zásadním bodem duchovního paradigmatu a ženská spiritualita je sama o sobě velmi úrodným polem. Otevřela mnoho bran k duchovnímu poznání, jež patriarchální kultura dlouho cenzurovala a potlačovala. I když ji nemohu plně reprezentovat, mohu alespoň uznat její zásadní význam.

Při objasnění principů, kterými se v této knize zabývám, hrají důležitou roli případové studie. K zachování anonymity pacientů jsem vytvořil kazuistiky na základě vlastních klinických zkušeností i zkušeností dalších kolegů. Jména pacientů jsou samozřejmě vymyšlená, identita a informace byly pečlivě vynechány či zastřeny, řada uváděných případů vznikla sloučením jednotlivých příběhů různých pacientů. Proto je podobnost s konkrétním případem konkrétního jedince čistě náhodná. Podstatné je, že kazuistiky mají pouze ilustrovat předložená tvrzení, ne plnit roli samostatných důkazů.

I když jako autor této knihy je uveden jeden člověk, podílelo se na ní mnoho dalších osob. Jsem hluboce vděčen svým pacientům za to, že se se mnou podělili o své rozmanité zkušenosti, a svým kolegům za nápady, podporu a inspiraci. Rozhovory s Jamesem Grotsteinem a e-mailová korespondence s Michaelem Eigenem byly velmi důležité pro rozhodnutí vydat se na tuto „psychospirituální“ pouť. Jim je navíc dlouhá léta mým drahým přítelem a mentorem. V mé práci mě dál velmi podporovali a inspirovali Yvonne Agazarianová, Peter Benda (politolog a správce grantů), Phillip Bennett, Harold Bernard, Kit Bollasová, Bertram Cohen, Mary Dluhyová, Jim Durkin, Raman Kapur, Jeffrey Kaufman, Robert Klein, Lew Krieg, Dianne LeFevreová, Malcolm Pines, Cecil Rice, Suzanne Roffová, John Sonne, Vamik Volkan a Corbett Williams (systémový analytik s hlubokým zájmem o neuropsychologii a práci W. Biona). Charles Ashbach, spoluautor mé první knihy *Object Relations, the Self, and the Group*, byl pokladnicí nápadů, které „naplnily

můj kontejner“ novými pohledy na osobnost a skupinové vztahy. Gunther Abraham, velký lektor psychoanalýzy, který studoval s Donaldem Winnicottem, Annou Freudovou a Martinem Buberem, mě nasměroval k dílům Melanie Kleinové, Winnicotta a Biona. Robert Pomerantz byl mým supervizorem v léčbě závislostí a pomáhal mi nalézt vlastní osobitý přístup, neautoritativně mě povzbuzoval v integraci tradičních a duchovně založených přístupů v poradenství a psychoterapii. Tom Crane, nadaný správce sítě, se se mnou podělil o vlastní zkušenost s východními duchovními praktikami. Robert Foreman, lektor, výzkumník, administrátor a průkopník ambulantní péče o závislé pacienty, byl prvním kolegou, který použil pojem „psychospiritualita“. Nevím, jestli tento pojem sám vytvořil, ale rozhodně mě na něj jako první upozornil. Skutečnost, že se „psychospiritualita“ stala za pouhých deset let běžně používaným termínem, svědčí o vzrůstajícím zájmu o spojení mezi psychologií a spiritualitou.

Ken Porter, spoluzakladatel a vedoucí oddělení psychiatrie v Center for Spirituality and Psychotherapy v National Institute for the Psychotherapies v New Yorku, se velkoryse podělil o některé vlastní postřehy a napsal předmluvu k této knize. Dan Gottlieb, psycholog, novinář a moderátor pořadu Voices in the Family (Hlasy v rodině) v celostátním veřejném rádiu, se mnou sdílí zájem o spiritualitu (prezentovaný na třech konferencích, které jsem vedl) a stal se mým drahým přítelem. Danova tragická autonehoda a jeho další hledání smyslu a životní síly jsou dobře známy lidem ve Filadelfii. Otevřenost, s níž se dělí o svou zkušenost, mě hluboce oslovila. Poděkování patří také mé „šéfové“ Jane McGuffinové za dokonalou administrativní práci a za to, že mě opakovaně uvolňovala z klinických povinností, abych se mohl věnovat psaní. Zvláštní poděkování patří Jessice Kingsleyové a jejím zaměstnancům za otištění tohoto svazku v jejich významném katalogu.

A konečně to jsou mí přátelé, rodina, spolupracovníci, můj osobní lékař dr. Guy Lacy Schless a mí velmi laskaví a tolerantní bývalí psychoterapeuti Edward Gaughran a James Pearson. Co dodat? Přátelé, lidé, kteří nás podporují, a lékařská péče, to vše je pro naši spokojenost tak důležité. Rád bych také zvlášť poděkoval svému otci Mattovi, který

zemřel v roce 1997 a jehož hluboká pokora, láska a otevřenost byly neocenitelné a umožnily mi, aby s jeho smrtí odešla jen malá část mě samotného.

Možná už tušíte, že jsem nikdy neměl skutečného guru v psychoanalýze ani na duchovní cestě. I když následování guru může mít své výhody, nikdy jsem nebyl schopen takto se oddat jednomu člověku. Zjistil jsem, že musím, i když někdy trochu klopýtavě, hledat svého vnitřního ducha sám. Mým guru jsou vztahy. Věřím, že pokud k sobě navzájem přistupujeme láskyplně a s odvahou a jsme ochotni se jeden od druhého učit, najdeme každý svou vlastní cestu.

Bůh je v našich srdcích. Bůh je láska. Bůh je v lidech. Bůh je v setkání Já-Ty. To vím jistě. Ostatní svá tvrzení v této knize nepředkládám s naprostou jistotou, ale s nadějí, že další lidi přimějí k vlastnímu zamýšlení a k výpravě za záhadami „nemyslitelného vědění“, které je v nich a všude kolem.

ČÁST I.

# PSYCHOSPIRITUALITA



## KAPITOLA PRVNÍ

### ZMĚNA PARADIGMATU

*...pojem paradigma se používá ve dvou významech. Na jedné straně představuje celkovou konstelaci přesvědčení, hodnot, technik atd. sdílených členy dané komunity. Na druhé straně si pod ním představíme jeden prvek této konstelace, konkrétní řešení, která mohou v podobě modelů či příkladů nahradit explicitní pravidla a stát se základem řešení ostatních problémů normální vědy.*

THOMAS KUHN

Spiritualita je základem veškeré lidské zkušenosti. Je přítomna i v jejím popření. Ti nejzatvrzelejší ateisté či existencialisté zápasí s významem a smyslem života, i když svět je pro ně absurdním místem bez Boha. Nietzsche svou negací Boha usiloval o povznesení lidského ducha. Sartre psal o „špatné víře“ jako o neschopnosti potvrdit existenci, i když říkal, že princip víry je podkopáván naprostou absurditou a nesmyslností našich životů. Člověk musí najít smysl a ideál, kterému by mohl věřit navzdory hluboké skepsi a zoufalství. Jiný existencialista, Camus, napsal: „Uprostřed zimy jsem v sobě našel nezdočné léto.“ Co je tím létem, když ne duchovní podstata?

Filozofie a psychologie se v druhé polovině 19. století od spirituality odvrátily. Intelektuální a vědecký pokrok vyústil do „moderního věku“ a spiritualitu popřel. Nečinil se rozdíl mezi spiritualitou a *spiritismem*, vírou v paranormální jevy, a spiritualita tak vědecké komunitě připadala krajně podezřelá. Není to tak dlouho, co spiritualita začala být považována za legitimní součást hlavního proudu psychologie a psychoanalýzy.

V následujících pasážích bych se rád společně s vámi zamyslel nad některými důsledky spirituality a náboženských přesvědčení pro psy-

chologii a psychoterapii. Předem vás však varuji, že jsem jak svým založením, tak svým vzděláním nenapravitelný skeptik a vědecky smýšlející, humanisticky orientovaný člověk. Je pro mě tedy nezbytné položit si otázku, která se může zdát hluboce věřícímu člověku zbytečná. Tato otázka, která má kořeny v modernismu a zejména postmodernismu, zní: „Proč musíme zavádět duchovní představy, jako je Bůh, vyšší self a vyšší vědomí, do psychologie a psychoterapie, které jsou a nutně musí být zakotveny v přírodních a společenských vědách a v nárocích a podmínkách naší pozemské existence?“ Pro jungiána či hluboce věřícího člověka může být spiritualita samozřejmostí, pro dnešního freudovce, modernistu či postmodernistu tak samozřejmá není. Aniž bych zaujímal jasné ideologické stanovisko, uvědomuji si, že tíhnu ke druhé možnosti, tedy k určité skepsi a pochybám o lidské motivaci a lidském poznání.

Někteří čtenáři, zvláště ti, kteří byli formováni tradiční akademikou a klinickou psychologií, mohou prožívat stejné dilema. I když v dnešní společnosti zájem o duchovní otázky vzrůstá, takové úvahy jsou z dobrých důvodů stále mimo rámec tradičního výzkumu, teorie a praxe. Vždyť moderní psychologie staví na představě, že složitější jevy (myšlení, naučené chování, poznávání) lze vysvětlit z hlediska jevů „jednodušších“ (biologie, impulsy, podmíněné reakce) a pozdější vývoj z hlediska dřívějšího vývoje (život dospělého jako důsledek dětství) a že sebeaktualizace závisí na předchozím naplnění základních materiálních a sociálních potřeb (biologický a evoluční determinismus; Maslowova hierarchie potřeb; Freudovo pojetí sublimace, podle něhož motorem i těch nejtvořivějších počínů jsou sexuální a agresivní impulsy). Takový redukcionismus vedl k různým poznatkům a jejich uplatnění nám pomohlo lépe porozumět člověku v kontextu biologického a kulturního vývoje.

Kromě toho je častý názor, že víra v Boha nebo přesvědčení, že lidské bytosti usilují o poznání reality přesahující každodenní zkušenost, jsou založeny na metafyzických spekulacích, které do vědy nepatří. Výzkumy přinášejí důkazy, ke kterým nemá přístup ani ta nejpokročilejší metafyzika. Logický pozitivista pochybuje o tom, zda zachycení rea-



lity, která přesahuje smyslově vnímané jevy, má vůbec nějakou hodnotu. A neměli bychom odlišovat psychologii, založenou na demokratickém principu, od náboženství, aby kdokoli bez ohledu na svou víru či nevíru měl přístup k diagnostice a léčbě? Neměli bychom nabízet léčbu, která překračuje všechna náboženství a kultury? Není snad tento rovnostářský přístup odrazem demokratické společnosti založené na svobodě náboženství a hledání univerzálních metod a teorií platných pro všechny lidské bytosti?

To jsou důležité argumenty proti zavádění spirituality do společenských věd, které slouží jako kotvící principy psychologie, psychiatrie a psychoterapie už od 19. století, kdy se tyto obory cestou empirického výzkumu od filozofie a teologie oddělily jako samostatné disciplíny. V současnosti však zažíváme obnovu spirituality v hnutí Nového věku, roste zájem o meditační praktiky, duchovní četbu a návštěvu workshopů stejně jako o začleňování spirituality do holistické medicíny a zdravotní péče, alternativní terapie, zvládnání stresu a každodenního života. K tomuto proudu se přidali i někteří představitelé exaktních věd, kteří například tvrdí, že kvantová teorie naznačuje existenci kosmického vědomí (Young, 1976), že vyšší stavy vědomí lze zdokumentovat a klasifikovat (Tart, 1972; Wolman a Ullman, 1986; Combs, 1995), že mohou podporovat zdraví a spokojenost (Benson a Proctor, 1985; Benson a Stark, 1996) a že mají pozitivní dopad na duševní zdraví (Levin a Chatters, 1998). Většina „zatvrzelých“ vědců však dál hledá chemické a biogenetické pozadí chování, materialistická vysvětlení událostí ve vesmíru a neurologický výzkum dál usiluje o pokrok ve farmakoterapii. A to je také jejich úkol. Ale jaké místo může zaujímat Bůh či duch ve světě elektronů, mezonů a složitých organických molekul?

Jednou pozoruhodnou výjimkou mezi těmito skeptickými postoji ke spiritualitě, které ovládly psychologii, byla jungovská analytická psychologie, která vždy kladla důraz na duchovní stránku self, záhadné a archetypální prvky psychiky. Značně opožděné začlenění spirituality do hlavního proudu psychologie lze zčásti přičítat rozkolu mezi Freudem a Jungem v počátcích psychoanalýzy. Freud trval na významu bio-

logických pudů, zejména pudu sexuálního, zatímco Jung byl přesvědčen, že neměnným základem psychiky je kolektivní historická zkušenost lidského rodu, jež zahrnuje spiritualitu ve formě, kterou později nazval archetypy, vrozenými strukturami zahrnujícími také představy o bozích, bohyních a dalších duchovních entitách. Po odchodu z Freudova tábora rozlišil Jung pudově podmíněné osobní nevědomí a archetypální kolektivní nevědomí (Hayman, 1999, s. 207). I když kladl důraz na duchovní oblast, sám se na udržení bariér mezi duchovně založenou psychologií a jejím vědeckým protějškem podílel tím, že zachovával toto umělé rozčlenění duševního života. Podle mého názoru základním duchovním prvkem v psychologii není tato říše archetypů, ale život, jak ho žijeme, jako konkrétní cesta životem od narození do smrti. Spiritualita je součástí existence a podstaty, utváří se v integraci biologických a sociokulturních požadavků a kolektivních představ při snaze jedince řešit své životní a existenciální problémy. To vyžaduje souhru a vzájemné doplňování naturalisticko-vývojové i mytické, archetypální perspektivy, které jsou paradoxně v protikladném vztahu. Tuto knihu tak můžeme do jisté míry považovat za snahu zcelit roztržku mezi jungiánskou a freudovskou školou psychoanalýzy a mezi duchovním/náboženským a naturalistickým pojetím lidské mysli a chování.

Ještě před několika lety jsem byl jako převážná většina psychologů, kteří záměrně oddělují duchovní myšlenky od svých odborných aktivit, výzkumu a psychoterapie, zajedno s výše uvedenými principy. Zábýval jsem se především psychodynamikou vývoje, vztahů a skupin. Zajímalo mě a zajímá stále, jak objektní vztahy, tj. mezilidské vztahy a odpovídající duševní konflikty a jejich reprezentace, ovlivňují emoční vývoj. Snažil jsem se léčit pacienty, jejichž raná připoutání a vztahy vykojily. I když jsem se zájmem četl práce těch, kteří nabízelí kombinaci psychologické a duchovní podpory, jako William James, Carl Jung, Martin Buber, Viktor Frankl a Erich Fromm, cítil jsem, že tento přístup bych do svého pojetí neměl zahrnovat. Mým cílem totiž bylo hledat opěrné body léčby v přírodních a společenských vědách, kde jsem se setkal s teorií objektních vztahů a psychologií self, které pro

mě byly velmi bohatým, přesvědčivým a užitečným zdrojem podnětů. Navíc jsem považoval za nepatřičné, abych pacientům nutil vlastní náboženská přesvědčení či skepsi. Alespoň ve své práci jsem tedy zůstal agnostikem.

Po určité době jsem však dospěl k názoru, že interpersonální a objektivní vztahový rámec není dostačující a opomíjení duchovních dimenzí je závažným nedostatkem. Popíšu, jak jsem k tomu došel.

Prvním důležitým podnětem v mé praxi, který otřásl mou vědeckou skepsí vůči spiritualitě, bylo mé rozsáhlé působení v programu léčby závislostí. Na pracovišti, kde měly výrazný vliv zásady organizace Anonymních alkoholiků, jsem byl svědkem uzdravení pacientů, kteří trpěli poruchami spojenými se zneužíváním návykových látek a prožitkem traumatu. Jejich uzdravení nebylo nutné spojovat s působením nějakých nadpřirozených sil, ale nebylo možné ho vysvětlit jinak než jako duchovní proměnu, tedy jako zásadní změnu přesvědčení, postojů a osobnosti vyžadující buď vyšší vědomí, nebo víru v Boha, nebo obojí. Byl jsem svědkem toho, jak pacienti se závažnou diagnózou, označovaní za „recidivisty“, „hraniční pacienty“ a „psychopaty“, začali žít plnohodnotným, společensky bohatým životem. Žádnou z těchto proměn nebylo možné předvídat ani očekávat na základě redukcionistického modelu zdůrazňujícího biologické pudy nebo freudovského modelu, podle něhož se osobnost formuje do věku pěti či šesti let.

Druhým podnětem bylo, že jsem se začal náruživě zajímat o východní nauky, meditaci a změněné stavy vědomí. I když jsem je tehdy nepovažoval za užitečné nástroje v léčbě duševních nemocí a závislostí, setkal jsem se s několika terapeuty, kteří je takto využívali, a začal jsem přemýšlet, jak tyto poruchy souvisejí se změnou vědomí, kterou lze napravit cestou meditace a duchovní obnovy.

Třetím impulsem byl fakt, že o spiritualitu se stále více zajímali psychologové a praktikující lékaři, kteří začali navrhovat teorie sluchitelné s moderním vývojem vědy. Například harvardský lékař Herbert Benson (Benson a Proctor, 1985; Benson a Stark, 1996) se ve svém vědeckém výzkumu snaží získat rigorózní empirické důkazy o léčebném vlivu duchovních praktik a na rozdíl od mnohých propagátorů Nového věku

se nespolehá jen na osobní příběhy a svědectví, jež mohou být často zkreslená.

Během své praxe skupinového a rodinného terapeuta jsem se seznámil se systemickým přístupem a poznal jsem význam kontextu, což mě přivedlo k přesvědčení, že přímočaré modely příčiny a následku nejsou schopny obsáhnout motivaci, emoce a chování člověka. Při zkoumání biologických, sociálních a ekologických systémů se ve stále širších souvislostech jejich vzájemné interakce dostáváme za hranice jednoduchých příčinných vztahů k hluboké duchovní podstatě biologických, sociálních a ekologických procesů (Capra, 1997). Nacházíme podobnosti mezi duchovními naukami, teoriemi živých systémů a moderními teoriemi relativity, chaosu a kvantovou teorií, jež dalece přesahují jednoduchou vztahovost příčiny a následku (Capra, 1975; Wiber, 1998, 2000; Zukav, 1979) a zavádějí nás do říše praradoxů, záhad a mimosmyslové reality. Není náhodou, že sám Jung se začal zajímat o kvantovou teorii a její možný vztah k tomu, co nazval „synchronicitou“, souběžností jevů vyplývajících z archetypálních podobností (Hayman, 1999, s. 406–417).

A potom tu bylo dílo psychoanalytika Wilfreda Biona, které pro mě bylo pojítkem mezi těmito různými oblastmi ovlivňujícími mé pojetí a jež vytříbeným stylem spojuje spiritualitu s mou první a stálou láskou, teorií objektních vztahů. Bion (1897–1979) byl brilantní a podnětný myslitel, který se sice někdy vyjadřoval ve složitých a nejasných metaforách, ale svými novými formulacemi výrazně přispěl k rozšíření obzorů psychoanalýzy. Od filozofie a studia vědeckých metod se dostal až k mystickému pojetí duševního života.

Tyto různé zkušenosti vytvořily základ, z něhož vzešla tato kniha. Proto se budu každou z nich zabývat jednotlivě s odkazem na témata, která považuji za základ „psychospirituálního paradigmatu“, způsobu promýšlení a praktikování psychologie, psychoanalýzy a psychoterapie integrujícího duchovní principy s psychologickými modely mysli a chování. Mým záměrem je sloučit duchovní poznání s vědecky orientovanými myšlenkami, které se týkají mysli a jejího vývoje zejména v oblasti problémů a poruch, s nimiž pacienti na psychoterapii přicházejí.