

Self-Love: Finding Light in the Dark

John Hallett

International Journal of Integrative Psychotherapy, Vol. 1, No. 1, 2010

Sebeláska – nalezení světla ve tmě

John Hallett

Tento článek byl prezentován jako úvodní projev na konferenci Mezinárodní integrativní psychoterapie Association v Římě dne 19. dubna 2009. Článek je autorovým pohledem na to, co se skrývá touhou klienta po sebelásce. Mluví o významnosti pozitivních myšlenek, o důležitosti vytvoření pozitivní neuronové sítě, o práci s obrannými mechanismy a rozpouštění obranných mechanismů vyplývajících z ran v dětství. Článek je o hledání světla ve tmě.

Často jsem slyšel klienty říkat „musím se naučit milovat sám sebe“. Tito lidé se snaží najít toto učení v knížkách. Je však rozdíl o sebelásce číst a pak se snažit se mít rád.

Každopádně každý z klientů se chce naučit sebelásce, snaží se utéct z vnitřního pekla, utéct od svého vnitřního kritika, své vnitřní temnoty. Opustit temnotu a najít v sobě pozitivní energii a světlo je extrémně těžký a zdoluhavý proces. Vodítkem by mohla být metafora, kterou jsem užil sám pro sebe. K této metafoře jsem přišel v osmdesátých letech, když jsem nastoupil do Amnesty International. Hluboce se mně dotklo čínské přísloví – lepší je zapálit jednu svíčku, než proklínat tmu. Toto přísloví mě naplnilo pocitem naděje, vděčnosti, podpory a hlubokého vědění. Touto metaforu se hemží jak literatura, tak všechna náboženství. V Buddhismu se objevuje myšlenka „Udělej ze sebe světlo“. V křesťanství jsou v Bibli tisíce řádků o světle jako metafoře, počínaje první: A Bůh řekl: Budiž světlo! I bylo světlo.

Dovolte mi, abych se podělil o některé zkušenosti s mými klienty, mám na mysli, jak najít světlo ve tmě. Nazval bych to stavebními kameny sebelásky. Tyto metafory mohou přicházet ke klientům ve snech, během meditace nebo duchovní praxe nebo v běžném životě. Být nahý ve fontáně – být očištěn. Být na obrovské skále u moře – být sám a v bezpečí. Pocit tepla v těle, který se šíří a dodává energii. Toto jsou často pozitivní tělesné zážitky, které nemají žádný připojený obrázek. Nechte se chvíli unášet na vlastních asociacích se světlem. Uvolnění lidí od jejich vlastních kritik, scénářů, obran je to, co se snažíme dělat s využitím integrativní psychoterapie. Naším úkolem psychoterapeuta je odstavit negativní neuronové sítě a podporovat pozitivní zkušenosti, které mohou růst a kvést. Jeden ze způsobů, jak toho dosáhnout je najít pozitivní vlastnosti na sobě, podpořit je a posílit a vytvořit tak pozitivní neuronové sítě.

Pokud se bavíme o myšlenkách pozitivních neuronových sítí, je třeba si říci něco také o pozitivním myšlení a pozitivní psychoterapii. Pro upřesnění bych použil myšlenku Emile Coue „Každý den, v každém směru jsem stále lepší a lepší“ – jak může být brána vážně, jak může být ku prospěchu, ve většině případech není ku prospěchu, má pravděpodobně škodlivé účinky (pocity studu a selhání). Odrazoval bych každého, kdo by chtěl získávat pozitivní myšlení tímto směrem. Tyto afirmace nejsou sladěny s procesem (s tělem). Psychoterapeuti často vědí, že pozitivní myšlení je pro některé klienty pouhá obrana. Popření tmy není cestou k nalezení světla. Pomáháme klientům v uvědomění si, že světlo i tma spolu úzce souvisí. Pomáháme integrovat světlo a tmu. Není možné, aby byl někdo nucen k pozitivnímu myšlení z venku (často se objevuje u rodičů, pečovatелů).

Pravděpodobně se jedná pouze o obranu pečovatel a u dítěte se setkává s nepochopením, zažije pocit nedorozumění. Skutečné klady nebo světlo přichází zevnitř, úkolem terapeuta je pomoci při procesu hledání, pomoci při práci s obranami.

Bylo provedeno mnoho studií v pozitivní psychoterapii, které jsou v zájmu integrativní psychoterapie. Rád Vám představím některé poznatky z článku Seligman 2005 vydaném v American Psychologist. Tým výzkumníků se snažil zjistit, zda by intervence založené na pozitivní psychologii mohly zvýšit u člověka pocit štěstí. Dva z jejich šesti zásahů v průběhu jednoho týden vedly k výraznému zvýšení pocitu štěstí. Jeden z těchto zásahů byl následující.

1. Tři dobré věci v životě – účastníci byli požádáni, aby si zapisovali tři věci, které jim po dobu jednoho týdne šly vždy dobře. Krom toho byli požádáni, aby vysvětlili, proč tomu tak je. Tyto pozitivní výsledky pak byly použity v průběhu dalšího týdne a byly dalším vodítkem pro nové pozitivní zážitky.

Tento výzkum byl prováděn přes internet a pokroky byly zjevné i bez terapie. Výzkumníci spekulovali i o tom, že v terapii by byly výsledky ještě lepší.

Je inspirující, že lidé se dokážou sami uzdravovat zevnitř. Milující terapeutický vztah pomáhá podporovat sebelásku, pomáhá vnitřnímu světlu růst. Zkoumání a potvrzení tmy vede nevyhnutelně k objevení světla. Romanopisec Edith Wharton napsal na počátku dvacátého století: k dispozici jsou dva způsoby šíření světla: být svíčkou, nebo zrcadlem, které ji odráží.

Rád bych popsal klienta, který byl ke mně doporučen, po předchozích léčbách u jiných psychoterapeutů. Jednalo se o padesátiletou ženu, která začala s psychoterapií, když byly její děti ještě malé. Její současný psychoterapeut ji poslal ke mně, protože její problémy sahaly do dětství, které lze popsat jako kumulativní trauma. Klientčin otec velmi ovládal obě své ženy i klientku. Vzpomínka, která zachycuje podstatu jejího traumatu, se vztahuje ke společným snídaním. Otec se v těchto situacích choval buď přátelsky a nevhodně sexuálně ke své manželce, nebo byl zcela chladný a jeho konverzace byl pouze sbírkou kritických poznámek. Klientka se proto snažila být „neviditelná“, aby přitahovala co nejméně těchto jeho projevů. Její dospělý život byl spjat s vnitřním drsným rodičem, který ji nechával v nejistotě a úzkosti a nebyla schopna se sama uplatnit. Doslova o sobě neměla žádné pozitivní povědomí.

Při první sezení měla klientka v sobě intenzivní pocity z dětství, že chtěla utéct, ale nemohla, aby nebyl smutná její matka. Během prvního sezení nedokázala říct, jak jinak by mohla řešit situaci u snídaně, cítila pouze bezmoc. Při druhém sezení přišla se vzpomínkou, kdy pracovala na svém absolventském titulu s asertivním profesorem a řekla mu, že s ním nechce spolupracovat. Tuto reakci jsem nazval světlem a ona začala cítit hrdost, že se tak zachovala. V tu chvíli jsme se mohli vrátit k situaci se snídaní. Klientka si vzpomněla, že když k nim na návštěvu chodila babička, držela ji pod stolem za ruku a hladila ji a to jí uklidňovalo. Toto bylo dalším světlem. Byla spojena s milující babičkou, byla hodna lásky. To vše se spojovalo s pocity v jejím těle. To byl začátek pozitivní neuronové sítě, na které jsme mohli dále pracovat a rozšiřovat ji. Mezi druhým a třetím sezením měla setkání s firemním klientem a po něm měla velmi silný pocit, že někam patří a cítila při tom velké nadšení. Při zpracování tohoto pocitu sama objevila, že „nemá žít ve strachu“. Prací terapeuta je usnadnit podmínky, za kterých se tyto pozitivní zkušenosti otevírají.

Začal jsem přemýšlet, kdy jsem našel světlo v mém životě a rád bych se podělil o dvě situace.

V roce 1998 mi byla diagnostikována rakovina prostaty a musel jsem podstoupit chirurgický zákrok. Byla to nejhorší část mého života. Na tuto operaci jsem se mentálně hodně připravoval, včetně sezení s lékařem, požitím hypnózy. Krátce před operací jsem měl spontánní myšlenku, že mám již po operaci a začíná proces uzdravování a hojení. Tato myšlenka mě velmi uklidnila. První myšlenka po operaci byla překvapivě stejná. Mé tělo se již začíná léčit. Tato myšlenka byla uklidňující, ale také pravdivá.

Druhý zážitek byl sen v noci poté, co zemřel můj otec. Otec byl dlouho nemocen s rakovinou a já jsem věděl, že umře, ale nedokázal jsem se s touto myšlenkou smířit. Když jsem odcházel z nemocnice, rozloučil jsem se se slovy „miluji tě“. Večer jsem měl tušení, že to bylo naposledy. Ve snu jsme šli s otcem po klidné ulici, byl teplý letní večer a my jsme došli k hrušni na okraji ulice. Jedna z hrušek mi bez námahy spadla do ruky. Probudil jsem se s pocitem klidu, s pocitem, že vše bude v pořádku. Tento sen byl pro mě skutečným světlem ve tmě.

Tyto dva zážitky pro mě byly podstatou sebelásky, našel jsem světlo ve tmě. Vznikají uvnitř těla spontánním způsobem. Klienti se znovu a znovu potýkají s bolestnými vzpomínkami, je nutné je nepopřít, být si jich plně vědom a přijmout své pocity. Pak se objeví světlo ve tmě.

Cvičení na závěr

Přemýšlejte, kdy jste našli světlo ve tmě a nechejte, ať k vám přijde v co největším rozsahu. Nesudte, co přichází, akceptujte to, uvědomte si pozitivní pocity, které přicházejí, pokud si je paměť udrží, může rozsvítit každý váš den.