

1. Cosi nenávratně mizí

Tak jaký máš plán, co uděláš s tímto svým jediným, divokým a drahocenným životem?

Mary Jane Oliverová

Jaký máš plán?

Tato kniha si klade za cíl povzbudit čtenáře k přemýšlení nad společenskými souvislostmi a pomoci mu, jak nalézt cesty k posílení psychické odolnosti ve víru současné chaotické doby. Svět prochází nelehkou, možná jednou ze zásadních krizových zkoušek. Covid uvedl svět do změn, které nejde přehlížet. A další probíhají v pozadí. Klimatické změny, nedostatek vody, potíže s migrací vlivem sucha, rozevírání nůžek mezi blahobytným a chudým světem, nesmírná zranitelnost energetiky a přenosu dat, ubývání mnohostrannosti ekosystémů – to vše povede k zhroucení některých věcí, na které jsme zvyklí. Pouhý týdenní blackout by byl pro většinu z nás návratem do doby středověku. Velká změna bude v podstatě spíše následkem kumulace menších změn, které ne-

budeme považovat za zásadní nebo budou probíhat relativně pomalu, v pozadí (nebo „jinde“) a kterým se povede obejít výstražnou signalizaci lidské mysli.

Lidská mysl má tendenci k odštěpení a zapomenutí traumat. Když zažijeme velkou vodu nebo epidemii viru, mnozí z nás věří, že další nepříjde, že to byla chyba v systému a někdo ji už mezitím napravil. Mnohým z nás se daří v útulném prostředí svých domovů, vztahů a práce nevidět, co se děje a jak se nám všem již lehce chvěje zem pod nohama. Většina lidí řeší to, co je zrovna aktuální a palčivé v rámci jejich životů. Ale nikdo z nás nezůstane nezasažen, pokud budeme procházet jako společnost změnami. A to se nyní potichu děje – někdo to vnímá, jiní ne. Z pozorování však vidím, jak stále více lidí prožívá stísněné pocity, obavy z dalšího vývoje, ze změn klimatu, a smutek nad tím, že cosi nenávratně mizí. Mnozí prožívají to, co psychologové a sociologové nazvali přiléhavě environmentální žal nebo ekologická úzkost.

Potíže plynou z hrozby v budoucnosti

Myslím, že se hrozba dotýká základních existenciálních jistot člověka. Mnohé se objevuje spíše ve snech, které na jakési neviditelné úrovni propojují jednotlivce v rámci větší komunity, v rámci společnosti. Co není zvědomněno, ohlásí se nejprve na úrovni emocí, ne rozumu, tedy ve snech a pocitech. Sny lidí byly v posledním roce s covidem často katastrofické, nabitě těžkými emocemi, strachem, beznadějí, útekem, bojem i bezmocí. Psychologové mluví o opaku posttraumatického stresu – pretraumatické poruše, tedy potížíh plynoucích z reálné hrozby v budoucnu. Už to není teorie, která se dá zpochybňovat, zaplavené domy a vesnice poničené tornády a bouřkami jsou reálné až příliš, stejně jako rajčata, která nechťejí dozrát, protože se posunulo vegetační období, nebo vysychající řeky a podzemní zásoby vody. Víme, že kolos doby se hnul ve svých základech, že nejistota se prohloubila a něco základního se otrásá. Cítíme nedůvěru v představu, že budoucnost bude v pořádku i bez jakékoliv naší snahy změnit ji. V čase změn budou kladeny na každého z nás i komunitu jako celek nároky. Některé podobné jako nyní, jenom zesílené, ale také zcela jiné než doposud.



Raffaello Santi, Svatá rodina. Nejčastěji zobrazovanou rodinou světa v malířském umění je svatá rodina. Ukazuje dynamiku funkční rodiny, kde dítě nevyrostá samo, ale s oběma rodiči, a přítomná je matka i matka matky a bratrance, celý „rodinný klan“. Přílišná až nadměrná starostlivost, ochrana a laskavost žen, které se sklánějí směrem k dítěti, musí být vyvažována mužským principem. Ten by měl v osobě otce stát nad scénou s nadhledem, jeho dominiem není ženská jemnost, ale nárok a vyžadující přístup k potomkovi, pevnost hranic a pěstování odolnosti dítěte. Pokud ženská část rodiny rozvine svůj prvek na úkor mužského, dítě neroste harmonicky. Dobře to popisují Vladislav Chvála a Ludmila Trapková v knize *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*.

Úzkost a realita nás stejně doženou

Nepomůže nám nepřipouštět si to, vyhýbat se těžkým tématům, úzkost a realita nás doběhnou. Nepomůže nám být hluchí, slepí a mlčet o bolestivých věcech. Pouze s tím, čemu jsme schopni podívat se do tváře a ohmatat si to, čemu jsme schopni porozumět a vydržet nepříjemné pocity s tím spojené, si budeme umět poradit. Se znepokojením, úzkostí a s utrpením je spojená i síla ke změně. Radši mluvíme o povrchních věcech, ale téma nejistoty budoucnosti se nás drží jako stín neustále v pozadí mysli. Slyším mnoho lidí, jak radí jeden druhému: „Nemysli na špatné, depresivní věci. Nehrabej se v tom. Jenom se od toho zašpiniš.“ Ne že by to nikdy nefungovalo. Ale v souvislosti s tématy, o kterých teď píšu, tento způsob vztahování se k problému blokuje naše myšlení, „čištění prostoru“, pochopení jejich podstaty a možných řešení. Jak můžeme něco řešit a uchopit, když pouhé myšlení na problém a nepříjemné pocity s ním spojené nás děsí a zamrazí v pasivitě, odmítání, odporu?

Naprosto prvním krokem je nevyhýbat se situaci, připustit si hluboké znepokojení, obavy a vzrůstající nejistotu. S odvahou se postavit tváří v tvář svému znepokojení. Nechat na sebe působit svoji bolest za sebe a za svět, který je v nebezpečí. To je začátek. Jde o to nejprve nastolit pocit vděčnosti za to, co máme. Pak na sebe nechat působit nepříjemné pocity, bez vyhýbání se. Dále vidět z nové perspektivy, co se děje a co je možné udělat, jak se k tomu postavit. Poslední krok je jít dál, pokračovat.

Svět nemůžeme pokrýt kobercem, musíme si about boty

Následující text se zabývá způsoby, jakými se dají těžké časy přežít díky vědomému posilování psychiky. Celý svět nemůžeme pokrýt kobercem, ale můžeme si prostě about boty. Rad existuje bezpočet, a ne všechny fungují. My se budeme v knize věnovat těm, pro které existují vědecké podklady a které byly ověřeny zkušenostmi v psychotherapeutické práci. Východisky knihy jsou: psychotherapie daseinsanalytického a kognitivně-behaviorálního směru, pozitivní psychologie, východní filozofie (zejména jóga a buddhismus), meditace a mindfulness techniky, filozofie vycházející z fenome-

nologie a řecké báje, ze kterých, stejně jako z křesťanství, vychází naše kultura.

Opírám se hlavně o zkušenosti psychoterapeutky a psychiatricky, která se s popisovanými problémy setkává každý den. Pohled bude určován střídavě z pozice psychologie, vědy, filozofie a mýtů a bájí. Cílem je inspirovat, nikoliv poučovat, ukazovat možnosti a souvislosti, nikoliv kázat. Jelikož nejde celou tuto stránku lidské zkušenosti popsat ze všech rovin, místy se dopustím určitého zjednodušení. Kniha si neklade za cíl mít ve všem pravdu, ale dát k dispozici témata a podněty k přemýšlení, a třeba i ke změnám. Možná se bude čtenáři zdát, že se některá témata opakují, nebo si dokonce protičeří, ale jde pouze o snahu vsadit je do odlišných kontextů a pohlížet na ně z různých stran. Jako celek jsou kompozitním lukiem, kterým se snažím dostřelit do cíle a otevřít okna vnímání.

Pokud se vám bude zdát, že některá témata jsou vám důvěrně známá, je to v pořádku. Nic nového pod sluncem. Jde mi o to připomenout tyto známé věci a zasadit je do celku péče o sebe. Kolikrát jste se zamysleli nad důležitostí vzduchu, který dýcháme? Jak je čirý, jak voní, jak je prostý a zároveň zásadní? Dokonce je tak zdánlivě nedůležitý, že říkáme: „Jsi pro mě vzduch.“ Tedy ničím. A přitom bez něj vydržíme živi jen pár minut. Náš návyk dobře známé věci ignorovat vede k slepotě a neschopnosti je ocenit. Andělé z nebe jsou skrytí v běžných detailech. A protože dřív, než vznikla zatím ještě mladá věda o psychologii, se lidé snažili chápat a zprostředkovat své poznání duše skrze báje a mýty, dovoluji si i já pro ně sáhnout, v naději, že budou symbolicky pomáhat vykreslovat fungování naší mysli a jejího vztahu k sobě, druhým a ke světu. Že budou blíže k prožitku a uvědomění než suchá fakta vědeckých studií (která jsou samozřejmě také velmi potřebná) a budou je doplňovat v harmonické jednotě. Ne všechno v této knize bude lahodné a příjemné, to ani není jejím cílem. Myslím si totiž, že někdy svět potřebuje slyšet to, co slyšet nechce.