

Podmíněné vznikání – východní moudrost v západní psychoterapii

Pokud se dnes dozvídáme o východní moudrosti, jsou to povětšinou slova zastřena kouzlem spirituality a mystiky, pro někoho spojená s nebezpečím sektářství. Vezmeme-li taková „moudrá“ slova přeci jen vážně, podrobíme je svým spekulacím a nakonec z moudrosti zůstane jen intelektuální hříčka. Do psychologie a psychoterapie se však v současnosti díky výzkumu dostávají koncepty buddhistické psychologie, které jsou přímo aplikovány v praxi. U nás zpracoval užití termínu všímavosti (mindfulness, sati) v západní psychoterapii Benda (2007). V jeho článku se dozvíme, že princip všímavosti je klinicky aplikován především v kognitivně-behaviorálních směrech.

U nás je v povědomí psychoterapeutický směr, který nese původní název všímavosti – sati ve svém názvu – satiterapie. Satiterapie zprostředkovává naší západní psychoterapii tu část východní moudrosti, která pochází ze základů buddhistické psychologie, z Abhidhammy¹. Vytváří zázemí, v němž jsou kreativně využívány a modifikovány jednotlivé pojmové matice Abhidhammy, aby sloužily pro popis současné psychoterapeutické reality – vztahu psychoterapeuta a pacienta, pacientovy problémové diagnózy, terapeutických dovedností, procesu psychoterapeutické změny apod.

V tomto článku se podrobně podíváme na využití abhidhammické pojmové matice podmíněného vznikání (patičča—samuppáda). V psychoterapii je vhodná pro popis podmiňování a vzájemné ovlivňování procesů mysli a těla při psychoterapeutické změně či objasnění mechanismů vzniku patologie, pro dynamické zachycení zvládnutí konkrétních životních situací či údobí, opakujících se psychických problémů. Než se dostaneme k jednotlivým příkladům jejího použití, podíváme se, jak vypadá tento koncept ve svém originálu, abychom mohli sledovat celý příběh starověké východní moudrosti v současné západní psychoterapii.

1. Patičča—samuppáda

Pojmová matice se skládá z 12 prvků a zachycuje opakování na časové ose – v minulosti, přítomnosti a budoucnosti (viz Diagram 1.). Než si ukážeme její aplikace v psychoterapii, vysvětlíme její tvar v původním Buddhově učení samozřejmě bez ambicí popsat všechny aspekty důležité pro spirituální praxi, jež zachycuje. Matice podmíněného vznikání v tomto tvaru slouží k zachycení jednoho celého života, konkrétního životního údobí, jedné opakující se problematiky, konkrétní situace nebo z pohledu meditačně kultivované mysli zachycení jejího procesu v několika okamžicích.

Prvky minulosti:

Nevědomost (avidžžá) prožívané skutečnosti, v původním slova smyslu Buddhova učení prožitková nevědomost čtyřech vznešených pravd – pravdy prožitého utrpení, pravdy vzniku utrpení, pravdy konce utrpení a pravdy cesty vedoucí ke konci utrpení, prožitková nevědomost třech charakteristik skutečnosti – pomijivosti, utrpení a prázdnoty (ne—já), prožitková nevědomost podmíněného vznikání (více Nyánatiloka 1993).

Karmické formace (sankhárá) jsou latentní tendence, vzniklé na základě předchozích záměrných činů – jednání ať tělem či mluvou. Projeví se v budoucnosti, pokud dojde ke vzniku vhodné situace. Formace jako pozůstatek etických činů povedou ke šťastným situacím, neetických k utrpení.

Prvky přítomnosti:

Vědomí (viññána) je schopnost mysli uchopit předmět.

Mysl a tělo (náma-rúpa) má dva významy: První popisuje dvě odlišné charakteristiky člověka duševní a tělesné, jejich rozdílnost a vzájemné ovlivňování. Ve druhém významu je vystižena schopnost mysli zaznamenávat a popisovat prožitkovou skutečnost. Náma-rúpa je pak překládáno jako **slovo a skutečnost**.

Smyslové základny (sal-ájatana) – kromě pěti smyslů (taktilní smysl, jazyk, nos, oko, ucho) sem patří vnitřní základna mysli (schopnost těla prožívat pocity obsahující preverbální významy více Vymětal 2007).

Kontakt (phassa) je interakce mezi vnitřními a vnějšími smyslovými základnami: slyšení (ucho—zvuk), vidění (oko—barva, tvar), čichání (nos—pach), chutnání (jazyk—jídlo), hmat (kůže—předmět), myšlení, představování, vzpomínání (vnitřní—vnější základna mysli).

¹ Abhidhamma je součástí buddhistického kánonu zvaného Ti-pitaka („Tři koše“). Další dva koše tvoří Vinaja (pravidla mnišského řádu) a Suttu (rozpravy). Buddhistický kánon byl zapsán v jazyce páli jedno století před naším letopočtem.

Cítění (vedaná) je hédonický aspekt prožívání: příjemné, nepříjemné, neutrální.

Žádost (tanhá) se projevuje zejména jako snaha udržet si příjemný předmět nebo vyhnout se nepříjemnému. První tendence se nazývá **chtivost (lobha)**, druhá **nenávisť (dosa)**. Touha mít, být a patřit oproti touze ničt, zaniknout, opovrhout.

Lpění (upádána) je připoutání k příjemným smyslovým předmětům, vášeň, lpění na názorech, pravidlech, činnostech, na sobě, na destrukci, obavách, nesmiřitelnosti, ve spravedlivém boji proti negativnímu nebo za pozitivní atd.

Nastávání (bhava) znamená připravenost podmínek vedoucí ke zrození v novém světě (do světa smyslů, jemnohmotného světa, do světa nehmotného). Je výsledkem celého předchozího života. V rovině životních situací je určeno žádostí a lpěním. Předurčuje vznik nových, kvalitativně rozdílných stavů.

Prvky budoucnosti:

Zrod (džáti) nové myslí a těla, at' ve smyslu narození nového života, nové životní situace nebo v mikroanalytickém pohledu vznik nového stavu myslí.

Stárnutí a smrt (džará-maraná) je nevyhnutelný proces života vedoucí k opotřebení člověka, jeho umírání a smrti, v jiném kontextu završení a konec situace, životní etapy v mikroanalytickém pohledu trvání a zánik stavu myslí.

Dynamika podmíněného vznikání

Po krátkém uvedení významu jednotlivých prvků se věnujme důležitým principům, které platí mezi nimi. Pro lepší pochopení textu využijte Diagram č.1.

- Každý člen bezprostředně podmiňuje následující. Cyklus běží po směru hodinových ručiček.
- Některé prvky lze označit jako **příčiny**, které udržují kolo podmíněného vznikání v běhu. Jiné za **výsledky**, jenž musí neodvratně následovat.
- **Příčiny z minulosti** jsou prvky nevědomost a karmické formace.
- **Příčiny v přítomnosti** jsou žádost, lpění a nastávání.
- Nevědomost, žádost a lpění jsou označovány jako **nečistoty myslí** zapříčiňující utrpení člověka.
- Karmické formace a nastávání jsou bezprostřední **příčiny vytyčující potencialitu** příštích okamžiků. Dobrým příkladem pro porozumění těmto prvkům může být intencionalita. Jednotlivé záměry vedou ke konkrétnímu jednání. Volní činy, které jsme vykonali předurčují, jak budeme jednat v budoucnu nebo jaké možnosti se naskytnou.
- **Výsledky**, které následují, jsou plně vymezeny předchozími prvky a nedají se jako takové v podstatě měnit. Patří mezi ně: vědomí, mysl a tělo, smyslové základny, kontakt, cítění, zrod, stárnutí a smrt.

Z napsaného vyplývá další: cyklus opakování zapříčiněný nevědomostí, žádostí a lpěním nelze jednoduše přerušit. Výsledkům nelze zabránit a proběhnou, přestože již rozklíčujeme příčiny strádání. Ústřední roli pro prožitkové poznání kola podmiňování a jeho přerušení má **všímavost (sati)**. Je to schopnost myslí zaznamenávat nevýběrově, ale s odstupem, co v danou chvíli prožíváme bez ztráty situačního kontextu. Jestliže všímavě procházíme skutečností, začínáme rozlišovat jednotlivé opakující se pravidelnosti. Ty odpovídají členům matice podmíněného vznikání. Až po dobrém zmapování celého opakujícího se cyklu, je možné zaznamenat místa, v nichž je možné cyklus opustit.

V naší dvanáctičlenné patičce—samuppádě jsou to místa mezi členy **cítění** a **žádost** a mezi členy **stárnutí a smrt** a **nevědomost**. První místo přerušení cyklu je snadno pochopitelné v kontextu prožívání konkrétních životních situací. Jestliže si všimneme příjemného nebo nepříjemného cítění a nenecháme se zlákat k tomu, abychom si za každou cenu příjemné ponechali a nepříjemného se zbavili – žádost nevzniká. Jinými slovy: Nepropadneme-li chtivosti nebo nenávisti, cyklus se přeruší. Druhé místo je srozumitelné v celoživotním kontextu. Když během života žijeme všímavě, docházíme k životní moudrosti – redukuje svou nevědomost.

Matice podmíněného vznikání *patičča—samuppáda*

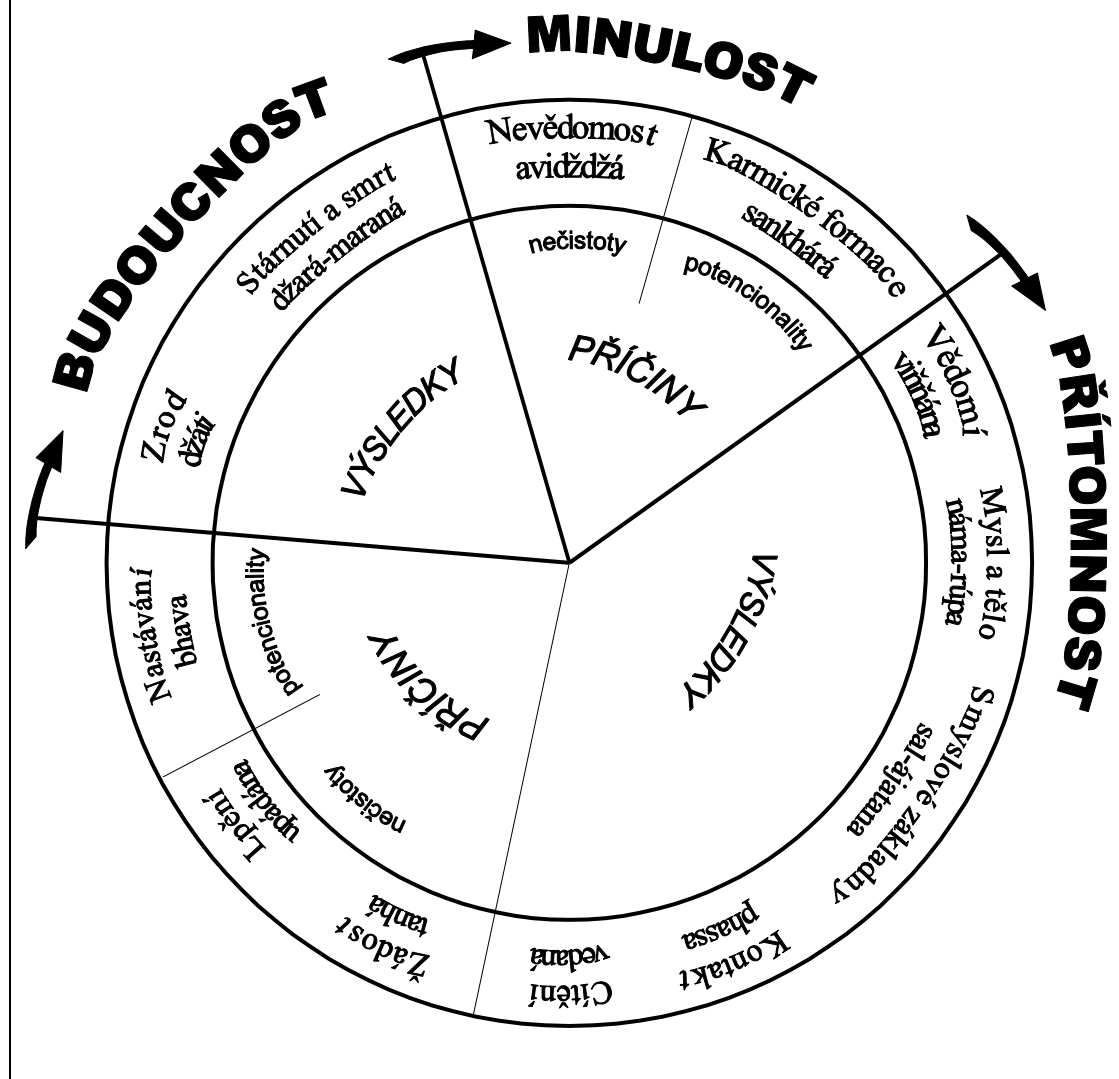


Diagram č. 1

Pro ilustraci této dvanáctičlenné matice uvedme příklad jejího použití v meditační praxi. Během intenzivních meditací se druhý, třetí den vyskytují v těle bolesti, které nastupují po započetí sedící meditace a po jejím ukončení mizí. Nejsou signálem porušení somatických orgánů, ale jsou projevem předešlých stresových událostí z běžného života. To však neznamená, že jsou vnímány méně nepříjemně než skutečná bolest doprovázející somatické poruchy. V následující tabulce rozvíjíme dvanáct prvků do tabulky, v níž si konkretizujeme jednotlivé členy pro případ zvládnutí meditační bolesti:

Nevědomost <i>avidžžá</i>	Karmické formace <i>sankhárá</i>	Vědomí <i>viññána</i>	Mysl a tělo <i>náma-rúpa</i>	Smyslové základny <i>sal-ajatana</i>	Kontakt <i>phassa</i>
Nevím jak zacházet s bolestí	Tendence odstranit nepříjemné, bojovat s nepříjemným	Schopnost uvědomění	Schopnost rozlišit a zaznamenat utrpení mysli a utrpení těla	Schopnost vnímání	Zaznamenání tělesného pocitu

Čítění <i>vedaná</i>	Žádost <i>tanhá</i>	Lpění <i>upádána</i>	Nastávání <i>bhava</i>	Zrod <i>džáti</i>	Stárnutí a smrt <i>džará-maraná</i>
Rozlišení velké nepříjemnosti tělesného pocitu	Snaha zbavit se pocitu (pohyb, změna pozice)	Vzrůstá napětí, opakovaný pohyb a změna pozice s cílem změnit pocit	Setrvání v meditaci se jeví jako neudržitelné	Ukončení meditace začátek protahování a rozcvičování	Při přestávce bolest ustupuje a ztrácí se

V tabulce je popsán jeden průběh kola podmíněného vznikání. Jestliže se v přítomnosti upevňuje jednání dané snahou zbavit se bolesti pohybem, změnou pozice předznamenává to že v budoucnosti není možné v meditaci úspěšně pokračovat dále. Příliš neklidu způsobí nedostatek soustředění a meditující nemá odstup od nepříjemných prožitků. Ty vynucují změnu pozice. Záměry k pohybu sílí do té míry, že není možné udržet tělesný klid a meditující je donucen cvičení ukončit. Pokud do následující meditace vstupuje s přesvědčením, že bolesti se již nezopakují jeho vidění skutečnosti je posíleno o další nevědomost a další meditaci ukončí díky neklidu ještě dříve.

Oslabení nevědomosti jde cestou nepodlehnutí žádosti a lpění. Nepříjemné citění musí být zavčas povšimnuto než naroste díky žádosti do nesnesitelné intenzity. V našem meditačním příkladu to znamená nepropadnout nenávisti, tj. snaze zbavit se nepříjemného pocitu. Ať hledáme úlevovou pozici, prodýcháváme bolest nebo dokonce propadáme zoufalému boji s nepříjemným prožitkem, jsme v pasti. Prožitek, i když velmi nepříjemný, je nutno přijmout a umožnit, aby se prožívání mohlo dále měnit. Získaná moudrost ve zvládnání meditační bolesti je následně využitelná také při zacházení se somatickou bolestí. Zde se otevírá tvořivá možnost pro odborníky zabývající se bolestí – jak využít jednotlivé členy podmíněného vznikání pro stavy akutní bolesti a jak pro pacienty s chronickou bolestí.

2. Šestičlenný cyklus pro popis problematické situace

Využití všech dvanácti členů pojmové matice podmíněného vznikání není vždy nutné. V předchozím případě zvládnání meditační bolesti můžeme redukovat například výsledky v přítomnosti na kontakt a citění. Opusťme však příklad z meditačního pozorování mysli a těla a aplikujme patičču—samuppádu pro popis problematické situace a hledání způsobu jejího uspokojivého zvládnutí. Frýba (2002) pro výcvik satiterapeutů vybral šest prvků matice podmíněného vznikání: zrod, kontakt, citění, žádost, lpění a nastávání (viz Diagram 2.)

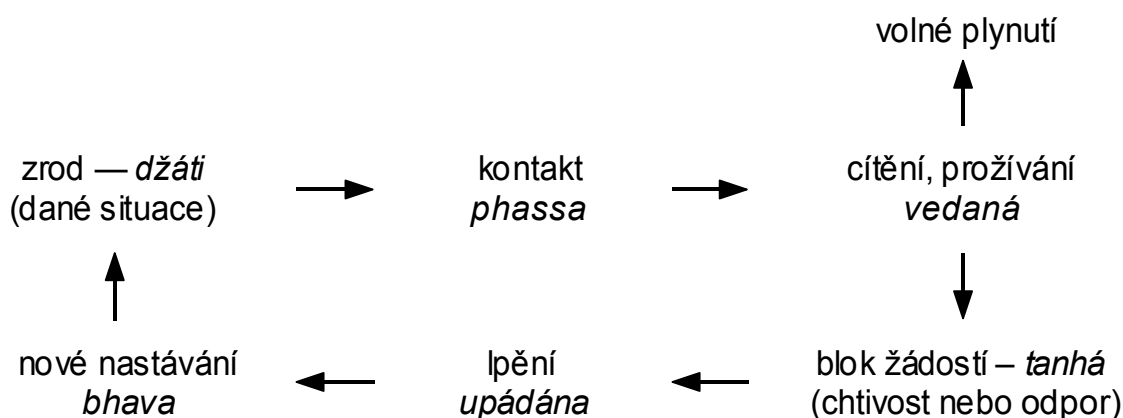


Diagram č. 2

Těchto šest prvků nám může popsat jakoukoliv situaci, v níž se ocitáme.

Zrod popisuje vznik situace, jak a kdy „to“ začalo resp. co, kdo to začal: *V práci se naruší časový harmonogram; student dostává opravenou písemnou práci; partner zůstal večer bez domluvy mimo domov a nebere telefony; mladík si nainstaloval do svého PC novou hru; narodilo se děťátko atd.*

Kontakt charakterizuje vnímání situace. Vnímání není dáno jakousi objektivní realitou, zaznamenáním jednotlivých vjemů, jejich analýzou a syntézou. Je určeno interakcí – mezi podněty zvenčí a vnitřním stavem, pro podrobnější pochopení interakce vnější a vnitřní základny viz Vymětal (2007) str. 221. Tato interakce určuje, co si ze skutečnosti vybíráme a jaký význam vnímané má. Vše probíhá „automaticky“ mnohdy bez zachycení významů, zde si opět uveďme příklady, jako by byly povšimnuty: *Zaměstnanec zjišťuje, že kvůli novému úkolu nebudete mít čas dodělat současnou práci; při kontrole opravených chyb narazí student na nesrovnalost; zaznamenání nepřítomnosti blízkého; instalace hry se zdařila a hra je plně funkční, otec se zapojuje do péče o dítě atd.*

Citění, emoční prožívání nastupuje bezprostředně po kontaktu a není vázané na racionální pochopení uvedených významů. Vnímání je okamžitě rozlišováno jako příjemné nebo nepříjemné. Na kontakt nereaguje jen mysl, ale také tělo. Prožívání určují somatická ohniska obsahující preverbální významy (bližší Hájek 2002, 2006). Tyto tělesné pocity jsou základem rozvíjejících se emocí. Pokračujme v našich příkladech:

Zaměstnanec se cítí nepříjemně stresován; studentovi je nepříjemně z objeveného nesouladu; nepříjemná je samota; příjemně působí grafika hry, její možnosti; otec je neskonale šťastný.

Tři členy přítomného cyklu (zrod, kontakt a cítění) jsou výsledkem minulých situací osoby, její osobní moudrosti nebo nevědomosti. Vždy musí proběhnout. Možný výstup z cyklu navazuje až na člen cítění. Třetí člen znamená pouze, že v konkrétní situaci se cítíme příjemně nebo nepříjemně. Zda bude následovat volný tok prožívání, určuje zvládnutí celé situace. Pokud má prožívání volně plynout, nerozvíjí se emoce. Příjemnost a nepříjemnost prožívání se situačně mění. Nyní se však podíváme, když se proud prožívání zastaví, ustrne a rozvíjí se emoce.

Blok žádostí může prožívání změnit v komplexní emoci. Kromě zesílených tělesných pocitů, zbytní myšlení. Různé popudy ať z těla nebo mysli nutí osobu do jednání, které situaci zhoršuje nebo si jej osoba později vyčítá. Dochází ke zjištěnému jednání podle hesla „účel světi prostředky“, k destruktivnímu jednání vůči sobě nebo druhým, k zaslepenému prosazování nereálných názorů: *Zaměstnanec se zlostí roztrhá papíry s novým úkolem; studentovy pocity křivdy vedou k výbuchu nespravedlnosti během vyučování; rozvíjí se strach o partnera, o jejich vzájemný vztah; u PC při hře se zažívá vzrušení, pocit moci a úspěch; otec začíná se o své štěstí bát – aby se děcku nestalo něco špatného, aby jej dobře vychovali, aby nebylo rozmazlené, aby ...*

Lpění znamená, že ze svých pozic už nemůžeme ustoupit. Není pro nás možné přehodnotit své postoje i předchozí jednání. Bylo by ohroženo sebepojetí, ten obraz, který o sobě potřebujeme mít. Ztratili bychom něco resp. někoho, bez čeho resp. bez koho si nedovedeme život vůbec představit. Můžeme prožívat pocity bezvýchodnosti, méněcennosti, křivdy, viny, spravedlivý nebo nespravedlivý hněv, depresi. Avšak mohou to být přechodně stavy vášně a euforie. Ať pozitivní nebo negativní emoce utvrzují, že si nemůžeme pomoci a musíme jednat, jak jednáme. Někdy je svět plný neuvědomovaných paradoxů podobně jako ve výpovědi týrané ženy, která uvádí, že nejhorší pocit je strach z toho, že ji agresor – tedy manžel opustí. Příklady uvedené u předchozích členů se mohou rozvíjet následovně: *Zaměstnanec se odmítá přiznat, že dokumenty roztrhal; student použije vulgární slova při konfrontaci s kantorem a vše řeší útekem ze třídy; opožděný příchod partnera přeroste v hádku o domnělé nevěře; hra je vtahující, i když by hrající měl dávno jít spát, nemůže se odtrhnout; otec radí matce svého dítěte, jak se má o něj starat, aby ošetřil své strachy a ambice.*

Nastávání předznamenává kvalitativní změnu. Opakované, neodbytné a nešťastné jednání za cílem vyhnout se nepříjemnému nebo znovu zažít příjemné mění osobu, její sklony a podstatu. Je to podobné, jako pravidelné pití alkoholu postupně z konzumenta připravuje zrod alkoholika. Pocitově lze zaznamenat, že život se k něčemu vyvíjí. Už tomu nemůžeme zabránit, přestože se toho bojíme. Ocitáme se ve víru, který nás bere. Jedeme po stěně trychtýře a nemáme se čeho zachytit: *Zaměstnanec se vymlouvá, obviní své kolegy ze ztráty dokumentů; student jde za školu, koupí si flašku alkoholu a opije se; když se v hádce partner brání nařčenému obvinění, stává se nedůvěryhodným; je ráno, ale hra nekončí, s obtížemi se budoucí hráč odtrhává a jde do práce; otce neuspokojuje matčina péče a výchova dítěte, snaží se omezit matčinu autoritu.*

A pak to přijde **zrod** nové životní situace. Z okolí uslyšíme slova „vidíš, já jsem ti to říkala“ a sami čelíme tomu, čeho jsme se obávali. Rozjíždí se další, ale již kvalitativně posunutý životní cyklus: *Zaměstnanec se stane neoblíbený mezi kolegy a nedůvěryhodný pro nadřízené, zaměstnanec sám viní systém firmy jako nepřiměřeně náročný; student se stal záškolákem a jeho případ bude řešit ředitel školy; z partnerky se stane osamělá žárlivkyně; nová PC hra začne ovládat život hráče; otci se rozpadá partnerský vztah.*

Jak z takového kruhu ven? Nejde to hned. Vždy si vychutnáme výsledky minulé periody, ale můžeme si jich začít všímat. Navést mohou otázky: Jaké prožívání předcházelo? Jaké významy prožívání nutí dělat to či ono. Zaznamenáváme, jak probíhá v nové situaci kontakt, jaké skutečnosti si z ní vybíráme. Co je příjemné? Co nepříjemné? K čemu nás to nutí? Mnohdy osoba sama nedokáže získat potřebný prožitkový odstup. Potom je důležité najít na čas nějakého souputníka, který pomůže. To je místo pro psychoterapeuta.

Cílem psychoterapeutické intervence může být pomoc klientovi zpřesnit význam prožívání, které určuje jeho následné problematické emoce a jednání pod jejich vlivem. V našich příkladech je to třeba: *pocit bezmoci při narušení časové struktury; pocit křivdy u studenta; pocity samoty u osoby ovládané žárlivostí; pocity méněcennosti u hráče; strach ze smrti u otce.*

Jak jste si dozajista povšimli, příklady psané kurzívou se snaží ilustrovat návaznost jednotlivých členů podmíněného vznikání. Jejich konkrétnost patří popisu průběhu jednoho cyklu. Ztrácí se kontext životních situací, které zpřesňují prožívaný význam (felt sense in Gendlin 2003) a bez jejich explorační se většinou nedaří prožívaný posun (felt shift in Gendlin 2003). Prožívaný posun zajišťuje osvobození ze začarovaného kruhu neštěstí opět k volnému toku prožívání. Vysvětleme si tedy poslední člen z Diagramu č. 2, o němž jsme se ještě podrobněji nezmínili.

Volné plynutí je vlastně jakékoliv „normální“ prožívání, kdy jsme „v pohodě“, „v klídku“. Ať přichází věci příjemné či nepříjemné, přijímáme je. Nesnažíme se příjemné za každou cenu podržet, ale dokážeme je

opustit bez chvilky. Nesnažíme se nepříjemného co nejrychleji zbavit, ale přijímáme jej bez nenávisti. Významy prožívání jsou nám srozumitelné a vážou se na situaci teď a tady. Jednáme spontánně a jsme se svým jednáním spokojeni. Nejsme ohroženi a když se něco nedaří, vše se dá napravit. Nic není fatální, stresující nebo totálně nepřátelské. I když přichází situace, v nichž nelze pohodový odstup udržet, najde se později chvilka, abychom takovou situaci přijali a zpracovali. Zpracování přichází spontánně, v rozhovoru s přáteli, anebo třeba pomocí psychohygienické techniky focusing (Hájek 2006). Jak by příklady pokračovaly bez rozběhnutí kruhu zapříčiněného žádostivostí: *Zaměstnanec po obdržení dalšího úkolu si uvědomí nepříjemnost situace a rozhodne se např. ještě půl hodiny pracovat na rozdělané práci a pak přejít na novou; student se zeptá na nesrovnalost učitele přiměřeným způsobem; čekající partner se zaměří na jinou činnost než na zoufalé shánění domněle zmizelého; po instalaci si zahraje osoba jen úvodní část a pak se věnuje svým povinnostem; otec si bez obav užívá svého štěstí a přijímá i nepříjemné pocity podle toho, jak se situace vyvíjí.*

3. Matice podmíněného vznikání jako nástroj psychoterapeuta

Popsané členy šestičlenné matice podmíněného vznikání se však mohou modifikovat dle vyprávěné situace a rozrůst se nebo naopak ještě redukovat. Důležité je, že každý člen dostává konkrétní podobu definovanou klientem samotným. Nejde tedy o to, klienta naučit text tohoto článku s tím, aby začal hledat kde a jak nastal zrod nešťastné situace, jaký byl v ní kontakt, citění, jaká žádost, lpění a nastávání. Zjistíme-li, že klient přináší situace podobné jako vejce vejci spojené s jeho opakovaným selháváním, je na nás jako terapeutech vzít papír a tužku a snažit se zachytit vývoj zacyklené situace. Klient pak zapsané podmíněné vznikání takové situace ještě zpřesňuje. Vzniká dobrý podklad pro další jeho jednání v podobných situacích. Většinou se nedaří najít cestu k volnému plynutí hned a tak je možné přinést přijetí takových selhání např.: „Tyto situace se vám již tolikrát opakovaly, že jimi můžete ještě projít několikrát. Rozdíl bude v tom, že tentokrát máte podrobnou mapu, podle níž se lehce zorientujete. Snad se objeví možnost jednat v situaci jinak a budete o něco málo spokojenější.“ Pro pochopení praktického užití východní moudrosti, s níž jste se v tomto článku seznámili jeden konkrétní příklad.

Muž 38 let, říkejme mu Dalibor byl vychováván spolu se svými třemi staršími bratry v „dobré, městské“ rodině, kde muži rodu zastávali význačné postavení v rodném městě. Přestože Dalibor nebyl nijak viditelně identifikován s duchem mužské dokonalosti rodu, přežívala v něm myšlenka, že je přeci jen předurčen k nějakému „vyššímu úkolu“. Také ve své profesi se pokoušel pracovat v top managementu několika podniků. Poslední odchod na popud zaměstnavatele byl provázen u Dalibora depresivní epizodou se sebevražednými myšlenkami.

V poslední situaci v zaměstnání ožívaly pocity vůči autoritám sycené zneuznáním a bezmocí. Tyto pocity charakterizovaly také mnoho situací s otcem nejen v dětství, ale i v současnosti. Popisuje např. jak očekával otcovo uznání, když jej prováděl novým domem, ve kterém některé zařízení zhotovoval sám. Uznání proběhlo jen nějakým nespécifickým zamručením otce u jednoho takového agregátu, vše ostatní pominul. V situacích s otcem, ale také s ostatními důležitými osobami se Daliborovi opakovaly podobné pocity: touha po dokonalosti, snaha udělat něco pro druhé (zavděčit se), očekávání pochvaly.

V prožívání se rozbíhala kola podmíněného vznikání, které jsme s Daliborem zobecnili, aby dobře popsala jeho prožívání v podobných situacích. Když se podíváte na Diagram č. 3 a pomínete Daliborovu rodinnou anamnézu „muže z lepší rodiny“, napadne vás možná, že v podobném kole by mohla fungovat i motivace pro volbu pomáhající profese.

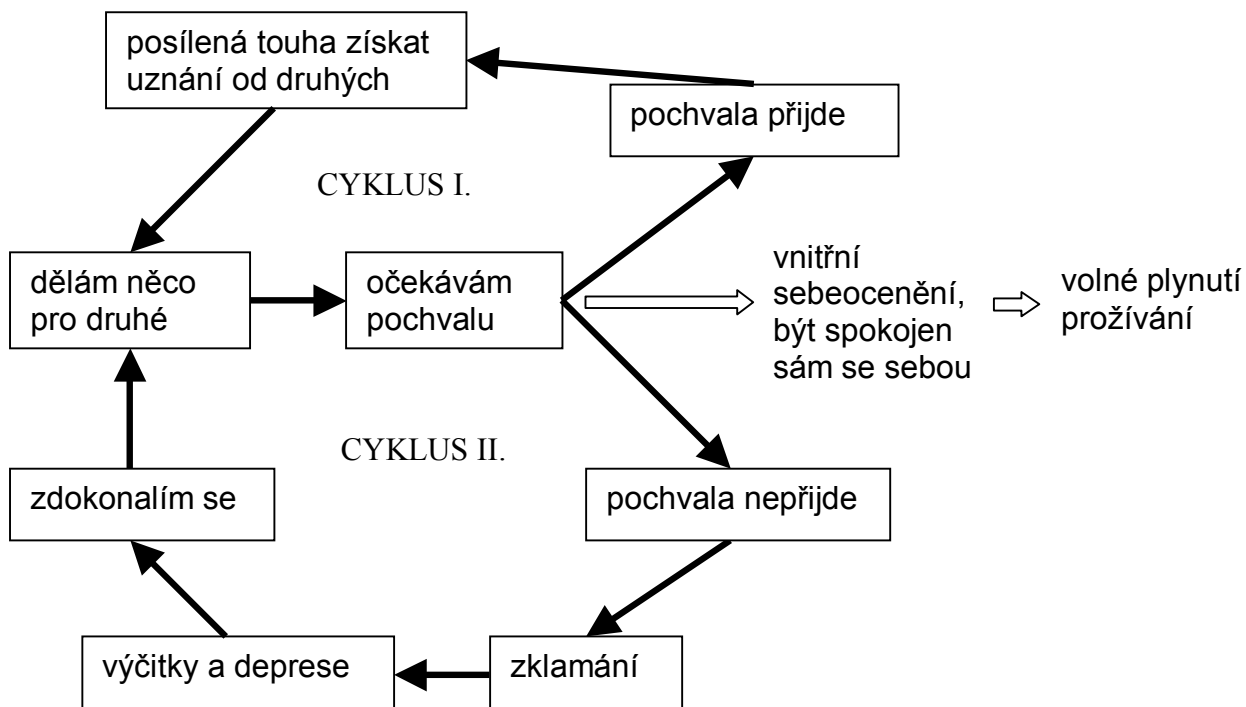


Diagram č. 3

Při prozkoumání Diagramu č. 3 se celkové schéma zdánlivě rozpadá na dva cykly, které mají společné prvky v přítomnosti: dělám něco pro druhé a očekávám pochvalu. Cyklus I. klientovi nevadí, dokonce je pro něho velmi příjemný. Z pohledu matice podmíněného vznikání (jak se prezentuje nevědomost) je ovšem obdobný jako cyklus II., jež dohnal klienta do psychoterapie. V cyklu I. narůstá touha získat uznání od druhých a tak se vytváří klientova závislost (v terminologii obecného schématu: lpění) na hodnocení ze strany druhých lidí. V cyklu II. má touha formu zklamání ze sebe (tj. nenávisti k sobě), lpění na tomto destruktivním postoji má pak formu deprese. Ta je překonána jen za cenu vyhlídek, že „budu tedy dokonalejší.“ To je blok nastávání vedoucí osobu do zrodu nových situací, kde dělá něco pro druhé. Jde tedy cestou pokrouceného obrazu o sobě, který je třeba ještě „zdokonalovat,“ aby byl pro druhé dosti dobrý.

V konkrétním terapeutickém sezení s Daliborem takové schéma vznikalo nejprve zachycením cyklu II. Po jeho prohlédnutí se klientovi začaly vybavovat konkrétní situace, kdy byl pochválen a byl za to velice vděčný. Zobecněním těchto situací vznikl cyklus I. S takovou mapkou odešel klient ze sezení a používal ji pro porozumění v podobných situacích, do nichž se dostával např. se svou partnerkou, při žádostech o nové pracovní místo apod. Po několika dalších setkáních jsme se ke schématu vrátili. Jak se postupem času zvyšovala sebedůvěra a důraz na sebehodnocení, zmenšovala se závislost na okolí, objevilo se i východisko v tomto schématu. I když potřeba hodnocení mezilidských situací neustále přetrvávala, důležitost tohoto hodnocení nezáležela již na druhých osobách, ale na vlastním autochtonním posouzení. Od tohoto vnitřního hodnocení se odvíjel i pozitivní pocit spokojenosti se sebou. Na Diagramu č. 3 je tato cesta naznačena nevyplněnými šipkami vedoucí k volnému toku prožívání.

Závěrem

Na tomto místě příběh východní moudrosti v západní psychoterapii přerušíme. Snad vám byl inspirací. Komu by se principy matice podmíněného vznikání zalíbily, lehce je objeví ve schématu popisující podmíněné vznikání strachu a úzkosti na str. 225 in Hájek (2007) nebo v kapitole „V černobílých kruzích“ in Hájek (2006).

Je jasné, že osvojení abhidhamické teorie všech dvanácti členů podmíněného vznikání není pro využití v praxi bezpodmínečné. První část tedy měla za cíl spíše vysvětlit některé principy, které se vyskytují v řetězení problematických situací (např. nutnost proběhnutí prvků, které jsou výsledkem předchozích cyklů; některé členy drží kruh uzavřený, jiné zas vytyčují mantinely, v nichž se kruh protáčí; po některých členech je možné kruh patologie přerušit po některých nikoliv). Pro praxi je tedy smysluplná redukce členů, mezi nimiž uvedené principy zůstávají zachovány.

Příkladem takové redukce je uvedený šestičlenný cyklus v druhé části. Třetí část dokumentuje využití patičči—samuppády v terapeutickém sezení. Zde je zřejmé, že teorie z prvních dvou částí slouží jen pro lepší orientaci terapeuta v klientových zacykleních. Klient si definuje prvky svých cyklů sám. Konkrétní zápis kruhového uspořádání jednotlivých prvků situace mu pomáhá orientovat se v této situaci a příštích podobných. Odchází z psychoterapeutického sezení s podrobnou mapou, s níž je možné se vyznat v dosud neprozkoumaných končinách svého psychotopu.

Literatura

Benda, J. (2007): Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51, 2, Praha, s. 129-140.

Frýba, M. (2002): *Principy satiterapie*. Praha, Atelier Satiterapie.

Gendlin, E. T. (2003): *Focusing*. Praha, Portál.

Hájek, K. (2002): *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Karolinum.

Hájek, K. (2006): *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Portál.

Hájek, K. (2007): Psychosomatické přístupy léčení strachu a úzkosti. In: Vymětal, J. a kol.: *Speciální psychoterapie*. Praha, Grada Publishing, a. s.

Nyánatiloka (1993): *Slovo Buddhovo*. Praha, Stratos.