

## Zařazení starých spirituálních technik do psychoterapie

Pavla Kubášková

---

Pražská vysoká škola psychosociálních studií, Psychoterapeutická a psychosomatická klinika Eset, Praha  
**Adresa pre korešpondenciu:** Mgr. Pavla Kubášková, Kosof, Nad vodárnou 64, 252 26 Praha-západ, Česká republika, E-mail: pavla.kubaskova@seznam.cz

Ráda bych se s Vámi dnes podělila o své dlouholeté zkušenosti se spirituální šamanskou léčbou, kterou již léta zařazuji do své terapeutické práce a určité techniky jsou mi velkým pomocníkem ve chvíli, kdy se s klientem točíme v bludném kruhu, i přesto, že se dostaneme rozumem k příčině problému, staré osnovy a modely nadále zabraňují přeladění osobnosti, kterou vnímám jako návrat ke své vlastní přirozenosti, znovunalezení těch předností a schopností, které jsme v průběhu života ztratili, nebo neměli možnost rozvíjet, pečovat o ně, a se kterými jsme ztratili kontakt.

V době, kdy jsem se dostala k šamanským technikám, jsem měla za sebou výcvik v psychoterapii a poradenství v přístupu zaměřeném na člověka a zkušenosti s vlastní terapeutickou praxí. Ačkoli jsem byla vždy velmi ostražitá vůči všem „jasným a samozřejmým vysvětlením duchovních aspektů“, podstoupila jsem sama šamanskou léčbu a s překvapením zjistila, že se vyřešily a pročistily i problémy, které „odolávaly“ skupinové i individuální terapii. Začala jsem se blíže zabývat starými spirituálními technikami a hledáním cesty, jak je zařadit do své práce psychoterapeuta. Svým klientům dnes nabízím obě možnosti – léčbu jak psychoterapeutickou, tak šamanský léčivý rituál. Považuji psychologii, medicínu a spirituální léčivé metody, ke kterým se dá šamanismus přiřadit, za rovnocenné. Každý z těchto tří směrů se ze své vlastní perspektivy snaží přiblížit se utr-

pení člověka a nabídnout mu cennou pomoc při léčení. Často se mě ptají, zda spojuji psychologii s šamanismem. Tyto tzv. integrace metod a celostní terapie jsou dnes velmi populární. Ostatně já považuji za nejlepší integraci dobré vzájemné ohraničení. Mé srdce bude nadále zaměstnávat výhradně krevní oběh a mé plíce výměna kyslíku, společně zajišťují mému tělu krev s dostatečným množstvím kyslíku.

### Co je vlastně šamanismus? Dokáže člověka dovést k jeho kořenům, pochopit hloubku života?

Šamanismus je nejstarší praxí léčení. Před daleko více než 10 000 lety (etnologové tvrdí, že první stopy šamanismu sahají do doby 40–50 000 let př.n.l.) – naši předkové objevili způsob, jak využít a rozšířit možnosti lidské mysli a ducha pro potřeby řešení problémů a léčení. Pozoruhodný systém těchto metod se dnes nazývá šamanismus (slovo pochází z jazyka Evenků, kmene žijícího ve střední Sibíři). Od jiných duchovních směrů se liší používáním tzv. šamanských cest na zkoumání skrytého světa, který jinak známe jen ze snů, mýtů nebo stavů blízkých smrti.

Šaman zprostředkovává komunikaci a proudění energie mezi dvěma aspekty reality, které nazývá každodenní a nekaždodenní skutečností. Je vlastně specialistou na přechody mezi dvěma světy díky schopnosti změnit stav každodenního vědomí na tzv. šamanský stav vědomí. Ten se nejčastě-

ji dosahuje pomocí monotónního zvuku. Šamanismus je tedy určitým způsobem cestou změny vědomí, cestou překonání izolace člověka, způsobenou uzavřením se do sebe. Není to jednoduché, neboť nám v tom brání naše vysoce vyvinuté bdělé vědomí sama sebe a soustředění se na sebe. Nemůžeme se jen tak jednoduše vrátit do archaického stavu snění nebo do fáze raného dětství, kdy jsme mnozí zažívali jednotu se vším, co nás obklopovalo. Důvodem, proč se o šamanismus v současnosti zajímá stále více lidí z civilizovaného, tzv. západního světa, bez ohledu na náboženské nebo světonázorové přesvědčení, je pravděpodobně jeho nadčasovost, úcta a respekt k osobní jedinečnosti a svobodě. Šamanismus je cestou domů, cestou k celistvosti, k našim původním kořenům. Ctí jedinečnost i význam každé jednotlivé části pro harmonii celku.

Každá nemoc má svoji vlastní zákonitost. Přesto stále zasahujeme do jejího průběhu. Nemoc může být selháním určité funkce, ale může být chápána jako způsob obnovy sil, renovace. Poškození funkce musí být vždy co nejrychleji odstraněno, aby se vše vrátilo do původního stavu. A renovace? Kdyby se jednalo o renovaci domu, nejdříve bychom vytvořili plány. Ale změny, které se týkají nás, přicházejí nečekaně a ve vnitřním, skrytém plánu a vyvolávají nejistotu a strach: Mám dostatek síly jej prosadit? Zvládnou to? A co změny přinesou? Jaký budu? Jak se budu chovat? A co lidé kolem mě? Deprese je označována jako těžký, často chronický stav utrpení. Psychoterapií bychom hledali příčinu utrpení v životním příběhu, v psychické konstituci a aktuální životní situaci. V pravidelných rozhovorech bychom se pokoušeli zpracovat stará traumata a rozvíjet nové životní strategie. V akutních fázích deprese bychom zahájili léčbu medikamenty. Deprese není jen psychickým a fyzickým strádáním, ale také utrpením z neschopnosti reagovat na změny v životě, a k těmto změnám také patří proměny bytosti, transformace, iniciační procesy, jako např. objevení spirituálních schopností, které nám otevírají nové stránky bytí a jiný svět. V tomto smyslu bývá deprese zneuznanou a odpíranou příležitostí, protože ta je pro naši civilizaci neznámá.

Deprese je ale také ztráta a hledání životní síly. Na životní cestě mnoha depresivních lidí se objevují traumata, která mnohým vzala, ukradla životní sílu, moc duše. A zdá se, že duše hledá tuto sílu v temnotě deprese. A přesto – my lidé čerpáme pro naši životní sílu ze dvou pramenů. Jako strom se vystavujeme vstříc slunci a své kořeny máme hluboko v tmavé zemi. Protože už nemáme materiální kořeny, jsou i naše instinkty ochromeny. Zem nás otáčí každou noc od slunce ke svému vlastnímu stínu a ve spánku nabíráme novou životní sílu. Vyčerpaná duše se stáhne do temnoty. Šamanská cesta může být cestou duše za temnotu depresivního rozpoložení, znovunalezení síly, dovršením započatého procesu změny a návratem zpět do života.

Aby tyto staré spirituální techniky našly využití v našem moderním světě, musíme odstranit zbytky jejich již odumřelých etnologických kořenů a pochopit v novém smyslu to, kde opravdu jsou zakořeněny: v naší duši.

Můj švýcarský kolega, psycholog dr. Carlo Zumstein, nazval tento šamanismus meta-šamanismem. Nemyslím tím ale psy-

chologicky fundovaný šamanismus. Má duše není tím, co je ukryto uvnitř mého těla. Může být něco víc, zářící hvězdou jako slunce, které svými paprsky dosáhne k mým silovým místům někde v horách a spojí se se světlem ostatních lidí. Nadále pracuji se svými klienty i obvyklou formou psychotherapie. Ale před deseti lety mi šamanismus otevřel důležitou dimenzi, která se dá nazvat spirituální dimenzí, a od té doby pracuji i se spirituální silou. V naší kultuře poznáváme působení síly prostřednictvím fyziky. Psychologové se snaží ovlivnit psychickou sílu člověka. Medicína využívá biologické životní síly. Šamané léčí spirituální silou. V naší duši se krystalizuje jako individuální síla člověka nebo životní esence, která se může projevovat v nekonečném množství afektů, pocitů a nálad, které psychologie popisuje, resp. které ani mnohdy popsat neumí.

Pracuji s obrazy, které působí nenávratně a poukazují na význam naší síly, pracuji s metaforami síly, jsou naší skutečností, bránou k poznání síly. Rovněž se ráda vydávám pro své klienty za zvuku bubnu k silovým písním, které jim přinášejí klid a obavy transformují v odvahu učinit první krok ke změně.

Člověk v depresi je jako dítě, které stojí na břehu vody, rozpolcené mezi touhou skočit a zákazem. Podlehne-li dítě lákání skočit do vody, musí být zachráněno před utonutím. Ale zachránce opakují zákaz a v dítěti roste strach z vody. Ale přece stojí zase na břehu.

Duše dítěte stoupá z oceánu nekonečnosti na ostrov všedního dne. Musíme pomoci dítěti, znovu objevit schopnost plavat.

### Kazuistika 1. Příklad šamanské práce s klientem

Michaele je 35 let, je vdaná, má osmiletého syna. Pracuje ve farmaceutické firmě jako ekonomka. Práce ji nebaví, o víkendech na chalupě maluje a věnuje se vázání sušených květin. Nemá však odvahu práce ve firmě zanechat a věnovat se jen malování z obavy, že se neuživí a také si nevěří. Rodina ji nepodporuje a vyčítá jí, že její „koníček“ je příliš drahý a musí myslet spíš myslet na perspektivní povolání. Tím, že si málo věří, podléhá tlaku okolí a spoléhá se jen na názory druhých. Už ani neví, co vlastně v životě chce a trpí pocitem méněcennosti a zbytečnosti. Často se necítí „být tady“ a přítomná, uniká do svého světa, ale cítí se být osamělá. Jejími hlavními pocity jsou vydělenost, neschopnost prožít život a pocítit radost ze života, trpí pocitem viny, že nic nestihá, že není schopna věnovat se synovi a manželovi. Prožila si milostný vztah, který skončil velkým a zklamáním a Michaela se snaží najít cestu zpátky k manželovi. Má pocit, že už nic nemá smysl a střídají se u ní depresivní nálady, které provázejí neklid a podrážděnost.

Asi půl roku docházela dvakrát týdně na psychoterapii, ale stav se nelepšil, tak to vzdala.

Michaelu zaujala šamanská léčba a požádala mne o pomoc. Při své předběžné šamanské cestě jsem dostala informaci, že nejprve je třeba přinést Michaelu část ztracené duše. Víím tedy, že první setkání bude rituálem návratu ztracené duše. Michaela mi potvrdila, že má stále pocit, že ji něco chybí a utíká někam mimo realitu, aby si uvědomovala sama sebe.

Vyprávíme si o způsobu návratu ztracené duše a já cítím, že Michaela je připravená část duše „přivítat doma“. Ještě ji poprosím, aby nepila alkohol a byla otevřená všem snům, které mohou přijít.

### První setkání

Michaela je trochu nervózní, ale svěřila se mi, že se už nemohla dnešního setkání dočkat. Chvilí si povídáme, abychom se obě uvolnily. Michaele ještě jednou podrobně vysvětlím, co budu dělat, vyprávíme si o tom, co se jí dnes v noci zdálo, jaké myšlenky ji nyní napadají, jak se cítí a já se jí svěřuji, že jsem také plná očekávání a tak trochu neklidná, ale přes to všechno pociťuji hlubokou důvěru v duchovní svět a vím, že nám pomůže.

Zapalují svíci, vonnou tyčinku a usedáme s Michaelou na deku vedle svíce. Poprosím Michaelu, aby si pohodlně lehla na deku, zavřela oči a jen odpočívala. Beru do rukou buben a chvíli v pravidelném rytmu bubnuji, abych se odpoutala od všech myšlenek a soustředila se na práci. Pak ulehám vedle Michaely a vydávám se na šamanskou cestu s prosbou o pomoc při hledání ztracené části duše mé klientky Michaely. Dostala jsem se na rozkvetlou louku, kde sedělo asi pětileté děvčátko a pletlo si věneček z fialek a žlutých macešek. Děvčátko bylo bezstarostné, veselé a velice zvědavé. Zeptala jsem se, jestli je Michaela a jen souhlasně pokývalo hlavou. Prosil jsem ho, jestli by nemohlo jít se mnou, že jeho zvědavost, radost a nespoutanost dospělá Michaela teď potřebuje. Děvčátko nechtělo a vysvětlilo mi, že bylo se svojí zvědavostí vždy jen na obtíž a jeho máma ji brala jako neposlušnost a peskovala ji na každém kroku, často Michaele vyčítala, že je divoká, všechno ničí, neumí být v klidu a jen jí přináší starosti.

Slíbila jsem děvčátku, že Michaela je již dospělá, nikdo ji nepeskuje, krásně maluje, a že se rozhodla chodit více do přírody. To děvčátko potěšilo. Nakonec souhlasilo a vraceli

jsme se zpátky. Vdechla jsem část duše do krystalu, do hrudi Michaely a do koruny hlavy. Krystal jsem Michaele věnovala, aby ji stále tento rituál připomínal. Michaelu jsem objala a část duše jsme přivítaly slovy „vítej doma“.

Povyprávěla jsem Michaele svoji cestu a zeptala se jí, co cítí. Michaele byla dojatá a řekla mi, že cítí zvláštní teplo a něhu. Usmála se a řekla mi, že fialové a žluté květy miluje, nedávno je prý i namalovala olejovými barvami.

Pak si najednou vzpomněla na jednu příhodu z dětství, kdy, asi tak v šesti letech, chtěla mámě udělat radost a dokázat jí, že je také šikovná. Našla si látku ve skříni, ze které ušila rukavice. Když to máma viděla, hrozně se rozčilila a nadávala Michaele, že zničila krásnou látku a že je to tak vždycky. Nic neumí, jen zlobit. Vůbec si nevšimla, jak Michaela zručně a šikovně rukavice zhotovila... Nechaly jsme průchod slzám a smutku a pak jsem Michaelu poprosila, aby se šla projít ven, našla si nějaký strom a byla chvíli sama.

Domluvily jsme se na dalším sezení, Michaela potřebuje každodenní rituál, kterým by se denně vracela k sobě, tady a teď, naučila se mít ráda a více si věřila. Michaele jsem připomněla, že mi může kdykoli zavolat, pokud jí nebude něco jasné a bude mít potřebu se se mnou poradit nebo se mi svěřit.

Následovalo tedy druhé setkání, na které se Michaela již velmi těšila a dále třetí, na kterém jsem cestovala pro životní symbol Michaely, abych ji podpořila v tom, co ji baví a společně jsme našly přání jejího srdce.

Michaela má nyní více elánu do života, více tvořivých nápadů, ale nejistota se zcela nerozplynula a Michaela ještě stále hledá sebedůvěru a schopnost samostatně se rozhodnout i s tím rizikem, že ne vždy vše vyjde tak, jak si představujeme.

### Literatúra

Literatúra u autorky.

*Do redakcie došlo 20.12.2009.*