

15. dni dynamickej psychoterapie 24. októbra 2019 PN Ph. Pinela, Pezinok

**Lži, ktoré si nahovárame
(Ako čeliť pravde, akceptovať seba a vytvoriť lepší život)**

Ludovít Juráš

„Paralelne s krachom komunizmu prebehla v kognitívnych vedách „afektívna revolúcia“: V optike kognitívnej biológie sú emócie neoddeliteľné od ľudského poznávania, ba predstavujú priam centrálnu časť poznávania vôbec. Ľudia nie sú bytosťami racionálne, ale racionalizujúce, opierajú sa o emócie a uchylujú k mýtom. Emócie sú hnacou silou celej kultúry“ (Kováč, 2019).

„Mnohí z nás veria, že šťastní môžeme byť, len keď budeme mať veľa moci, slávy, bohatstva a zmyslového potešenia. Keď sa však okolo seba rozhlíadneme, vidíme, že tu sú ľudia, ktorí majú veľa toho všetkého, a napriek tomu nie sú šťastní“ (Thich Nhat Hanh, 2019).

Najpriamejšia cesta k šťastiu a spokojnosti je schopnosť naplno žiť v prítomnosti. Tajomstvo spočíva v uvedomení si skutočnosti, že naše ego sa upína na minulosť (hoci sa už nedá zmeniť) a budúcnosť (hoci ju nemôžeme poznať). Pochopenie, že jediná skutočná realita je prítomný okamih, umožňuje zbaviť sa neplodného pripútania k predstavám a naplno prijať život (Tolle, 2010).

Pacienti za nami prichádzajú, pretože trpia a chcú sa uzdraviť. Na to, aby sa uzdravili, musia precítiť myšlienky a pocity, ktoré považovali za neúnosné a nevysloviteľné. To, čo bolo pochované v tieni, musí vyjsť na svetlo. Nevyhnutnou podmienkou ľudského zdravia je byť schopný uniesť to, čo treba uniesť a myslieť na to, o čom treba premýšľať (Semrad, 1980).

Musíme porozumieť tomu, prečo trpíme a ako sa vrátíme k zdraviu. Trpíme kvôli lžiam, ktoré si navrávame za účelom vyhnúť sa bolesti. Každý z nás za účelom vyhnúť sa bolesti používa lož.

Jedna z veľkých lží: „Však to bude lepšie!“

Čo sú lži? Lži sú obrany, ktoré si hovoríme, aby sme sa vyhli bolesti. Prečo si hovoríme lži? Za účelom vyhnúť sa pocitom, ktoré vznikajú, keď čelíme a prijímame realitu.

Často sa vyhýbame pravdám o našich životoch čakaním na zjavenie sa našich fantázií, ktoré spôsobia zmiznutie reality. Naše fantázie a ilúzie o živote zavádzajú naše životy, veríme, že život by sa mal ukázať na našich požiadavkách, ale on namiesto toho ukáže požiadavky života. Stávame sa pripútaní k fantáziám o tom, ako by sme mohli byť milovaní, rešpektovaní alebo želaní. Naše utrpenie nie je zapríčinené týmito fantáziami, ale našim pripútaním k nim. Naše fantázie

nás zvädzajú sľubom nekonečného naplnenia, zatiaľ čo realita často sklamáva. Tieto seba-obrazy sú koncepčné šaty, ktorými skrývame, kto my sme. Život ich ťahá z našich rúk a plačeme, pričom sa môžeme liečiť smútkom, ako problém prepracovať a prekonať (liečiaci sila smútku).

Keď naše lži sú prelomené, dostávame sa k našim pocitom. Čím viac utekáme od našich pocitov, tým viac lži si hovoríme, ktoré vytvárajú viac utrpenia. Potrebujeme zastaviť utekanie a obrátiť sa k tomu a prijať to, čoho sme sa báli.

Keď prijímame život, nemôžeme sa vyhnúť bolesti. Je to nevyhnutné. Strácame všetko, čo máme, každého, koho milujeme predtým alebo v momente smrti.

V čase, keď je utrpenie redukované na chemikálie v mozgu, špatné myšlienky alebo zlé gény, srdce nás vyvoláva. Nie sme vedrá, ktoré sa majú naplniť medikáciami, ale ľudia, ktorí sa túžia spojiť s našimi vnútornými životmi, inými ľuďmi a samotným životom. Pocity, ktoré odmietame, dočasne cestujú k iným ľuďom, ale len v našej imaginácii. V skutočnosti žijú v nás. Kedykoľvek ich odmietame, posielame ich preč prostredníctvom projekcie, žiadame ich žiť v iných ľuďoch. Pocity však nikdy z nás neodídu - ich „cestovanie“ je len v našej imaginácii. Odmietame pocity, ktoré vznikajú v nás a zasielame ich inej osobe. Možno je to manželka, dieťa, priateľ alebo šéf, ale musíme nájsť niekoho, kto je nahnevaný, obmedzený, sebecký, alebo kritický: nechceme poznať tieto kvality u seba samých. Vyhostením našich pocitov do iných ľudí sa dištancujeme od nich, analyzujeme ich, súdime ich a dokonca ich trestáme.

Život spúšťa naše popierané pocity a anxieta je ich posol (kuriér). Anxieta je zvukom týchto pocitov klopkajúcich na dvere nášho srdca: smutné dieťa, nahnevané dieťa alebo beznádejné dieťa, ktoré sa pýta: Môžem vojsť? Budeš ma milovať?

Ako sa identifikujeme s kvalitami, ktoré popierame v sebe a pripisujeme iným? Naše úsudky, ťažkosti a názory sú zrkadlami, do ktorých sa môžeme dívať a vidieť samých seba. Črty, ktoré nazeráme u druhých, odmietame u seba samých. Sťažujeme sa, že iní nás zraňujú vyhýbaním sa čeliť tomu, ako sa zraňujeme sami seba. Ignorujeme v rámci seba to, čo fokusujeme na druhých.

Odmietaním našich pocitov odmietame seba samých. Projikujeme ich do iných ľudí. Oni sú nahnevaní, sebeckí,

kritickí. A my sa zdržiavame ďalej od nich, alebo sa pokúšame kontrolovať ich, nikdy si neuvedomujeme, že sa pokúšame kontrolovať emócie, o ktorých tvrdíme (predstierame), že sú v nich.

Liečenie prichádza, ak čelíme a prijímame sa takými, akí sme, nie keď zotrývame na imaginárnom selfe, imaginárnych druhých ľudí a imaginárnych stavoch mysle: „reálnych drogách“. Nechceme byť sami sebou, sme závislí na obraze, akými sa chceme stať. Nie je možné oddeliť vonkajší a vnútorný život, ony sú navždy partnermi. Ak čakáme na život, ktorý chceme, strácame život, ktorý máme. Čelením realite straty môžeme smútiť za tým, čo prešlo a prijať, čo je opustené (odišlo). Náš smútok nie je problém, ale cesta. Keď smútime, vzdávame sa pravde, ktorá zmýva faloš a zanecháva po sebe realnosť. Slzy zmývajú naše pripútanie k fantáziám, ktoré odvracajú život.

Stupeň nášho utrpenia sa rovná nášmu dištancovaniu sa od reality. Skôr ako ho ukončíme, smerujeme ďalej od toho prostredníctvom potravy, práce, alkoholu, drog a sexu. Nechceme cítiť, čo cítime. Nechceme prítomnosť, ale imaginárnu minulosť alebo budúcnosť. Hovoríme o univerzálnej závislosti. Potrava, drogy, internet, sex, povest' (sláva), práca a pitie (chlast) sú prostriedky, ktoré používame na zanechanie reálneho sveta a nahradenie imaginárnym svetom o tom, ako si myslíme, že ľudia by mali byť.

Čo by nás mohlo kompletizovať, je prijatie všetkého toho, čo teraz pociťujeme, ale my nechceme to, čo je tu. Chceme to, čo si želáme, uchylujeme sa k našej fantázii, ktorú chceme, veríme, že čo chceme, je vzdialené, pritom čo potrebujeme vedieť, je tu. Pokúšame sa bežať preč od problémov, vzdorovať a zastaviť to, čo nemáme radi, chceme utiecť od našich strachov, výziev...

Pocity, ktoré v nás vznikajú, nás vedú. Prostredníctvom smútku čelíme stratám a cítime lásku k tým, ktorí zomreli. Keď ľudia ignorujú naše hranice, hnev nám pomáha brániť sa. Strach nie je nebezpečenstvo ale signál, ktorí nás varuje pred nebezpečenstvami vnútornými alebo vonkajšími. Takéto pocity sú pozitívne, podporujú naše prežitie.

Prečo potom delíme pocity na pozitívne a negatívne, ktoré odmietame a nechceme. Pokúšame sa štiepiť svet na dve polovice, s nádejou žiť v jednej a zanechať druhú. Myslíme si, že by sme mohli byť celí dobrí, ale zotrývame v bytí, akí sme: dobrí a zlí. Život obsahuje oboje. Usilujeme sa dosiahnuť idealizovaný obraz seba. To však nikdy nefunguje, pretože my sme realita. Obraz o tom, čo by sme mohli byť, je fantázia, je psychologická slepota. Prostredníctvom obrán popierame špecifické emócie, pudy alebo problémy. Popierame humanitu v nás. Sme v pohode, keď imaginujeme, že to

nie je v nás samotných, ale v druhých, ktorých súdime. Každá obrana sa pokúša zabiť náš vnútorný alebo vonkajší život.

Ak chceme žiť v pravde, musíme sa vzdať nášho popierania (denial) a odstrániť naše fasády, obrazy, ktoré sme žiadali, aby nás iní v nich obdivovali a posilňovali. Keď sa vzdávame nášho falošného seba-obrazu, naše popieranie sa rozpúšťa a naše ilúzie sa vytrácajú. Vtedy začíname spoznávať, kto my v skutočnosti sme, koho vždy sme mali pod ľzami. Vzdávanie sa uchováanej identity však môže byť bolestivé (smútok, pocity viny). Spojenie s pravdou nás mení. Prijímame našu bolesť – prijímame „neperfektnú“ ľudskú bytosť.

Genéza lži

Ako deti skrývame náš vnútorný život za účelom pritúliť sa k rodičovi, nemôžeme zdieľať pravdu s ním. Keď zdieľame pocit, zdieľame pravdu v tomto momente v našom prežívaní. Keď sa rodič nahnevá alebo je anxiózný, keď vyjadrujeme pocit, učíme sa skrývať naše pocity, aby rodič bol menej anxiózný a zachovávať náš vzťah. Pričom však pocity nezmnú len preto, že ich skrývame.

V terapii často odhaľujeme, že ľuďom sa dali odkazy ako deťom „Luhaj a budem ťa milovať. Povedz pravdu a opustím ťa!“ Ak to nie je vyjadrené v slovách, je to vyjadrené v činnosti. V reakcii na to dieťa môže obetovať svoju integritu, čestnosť a dokonca duševné zdravie - za lásku rodiča, keď potrebuje prežiť. Mnohí z nás pokračujú žiť v životoch, ktoré vyjadrujú deštruktívny odkaz.

Literatúra

Frederickson, J.: The Lies we tell ourselves. How to face the truth, accept yourself, and create a better life. Seven Leaves Press, 2017.

Kováč, L.: Biológia zomierajúcich demokracií..týždeň, 2019, 40, 30. september 2019.

Semrad: in Ranko, S., Mazer, H.: The heart of a therapist. Northvale, NJ: Aronson, 1980.

Thich Nhat Hanh: Bez bahna lotos nevykvitne – umenie transformovať utrpenie. Praha: Grada, 2019.

Tolle, E.: Sila prítomného okamihu. Eastone Books, preklad, Bratislava, 2010.

Do redakcie došlo 10.1.2020.