

Co skutečně pomáhá

Co skutečně pomáhá

Karen Kissel Wegelová, PhD

předmluva David Richo, PhD

*Používání všímavosti a soucitné přítomnosti k pomoci,
podpoře a povzbuzení druhých*

Přeložila Lenka Adamcová

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wegela, Karen Kissel

Co skutečně pomáhá : používání všímavosti a soucitné přítomnosti k pomoci, podpoře a povzbuzení druhých / Karen Kissel Wegelová ; [z anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová].

-- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 237 s.

Název originálu: What really helps

ISBN 978-80-7500-088-0 (brož.)

159.923.2 * 165.242.1 * 17.02 * 17.024.2/.3 * 177.74 * 364-787 * 24-583 * 615.851

- sebepoznání

- sebeuvědomování

- životní harmonie

- empatie

- soucit

- pomáhající chování

- buddhistická meditace

- psychoterapie

- příručky

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Karen Kissel Wegelová

Co skutečně pomáhá

What Really Helps

Copyright © Karen Kissel Wegela, 1996, 2011

Translation © Lenka Adamcová, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-088-0

*Na památku mého otce,
který mě naučil naslouchat,
a
mé matky,
která mě naučila ozvat se.*



Obsah

<i>Slovo na úvod od Davida Richa</i>	<i>ix</i>
<i>Předmluva</i>	<i>xiii</i>
<i>Poděkování</i>	<i>xv</i>
<i>Úvod</i>	<i>1</i>
<i>Část první: Kultivace otevřenosti</i>	
Objevení prostoru a dokonalé přítomnosti	13
Být přítomný	20
Meditace vsedě	25
Spektrum dokonalé přítomnosti	36
<i>Část druhá: Chápání bohatství prožitku</i>	
Dotkni se a jdi	51
Beze strun	60
Přátelskost bez hranic	66
<i>Část třetí: Jasně vnímat</i>	
S nejlepšími úmysly	77
Jestliže jsem dokonale přítomný, proč jsem tedy tak zmatený	85
Světlo svítí, ale nikdo není doma	93
Brány mezi zmatením a dokonalou přítomností	102

<i>Část čtvrtá: Projevování opravdového vztahu</i>	
Pohostinnost	113
Otevřený dům srdce	124
Probouzení soucitu	132
Být dobrým posluchačem	140
To je dobrá otázka	147
Poskytování a přijímání zpětné vazby	153
 <i>Část pátá: Podnikání kroků</i>	
Prosté užitečné činy	167
Nevyužité zdroje	178
Všímavý společník	185
Týmová spolupráce	194
Skupiny těla-řeči-mysli	201
Návrat domů	211
 <i>Dodatky</i>	
Vyhledání další pomoci	219
Studium kontemplativní psychoterapie na Naropa University	225
Informace o meditačních centrech	229
 <i>Rejstřík</i>	 231



Slovo na úvod

Možná se domníváme, že víme, jak v našich životech můžeme pomáhat lidem, ať už se jedná o naše pacienty, klienty, přátele, nebo vlastní rodinu. Co je ale podstatou pomoci a podpory poskytované druhým? A co se staví do cesty naší schopnosti či možnosti být skutečně nápomocní? Karen Kissel Wegelová sepsala jasného, praktického a inspirujícího průvodce, který odpovídá na tyto zásadní otázky. Spoléhá se přitom na své zkušenosti psychoterapeutky, profesorky psychologie a také dlouhodobé znalosti a zkušenosti ze studia buddhismu.

Tato kniha je určená pro každého, kdo má zájem pomáhat, i když obzvlášť významná je pro terapeuty. Autorka nás seznamuje s „kontemplativní psychoterapií“, v níž je hlavním předmětem to, jak být plně přítomný pro sebe i pro ostatní. Naše přítomnost je skutečná a podporující, jestliže je všímavá, pozorná. Být všímavý znamená zaměřit svou pozornost na tady a teď, na přítomný okamžik a místo, bez předsudků, připoutanosti a snah o napravování nebo kontrolu. Tato vyváženost přítomnosti je tím, co je míněno otevřeností, a automaticky to podporuje blízkost, důvěrnost a léčení. Učíme se naslouchat a být s ostatními bez vměšování se a přerušování, jež by vycházely z naší snahy změnit je. Přijímáme jejich realitu takovou, jaká je právě v tomto okamžiku, a zůstáváme s nimi, když prožívají své pocity, setrvávají ve svém zmatení a uvažují, co dělat dál.

Můžeme být tímto způsobem přítomní, protože jsme se sami naučili právě tohle dělat. Prostřednictvím cvičení všímavosti získáváme zručnost v tom, jak tolerovat své vlastní nezkrotné emoce, nejistotu a výzvu kráčet

dál vstříc čemukoli, co nás jako další čeká na naší cestě. Máme z první ruky zkušenosti se silou všímavé přítomnosti a to nám dává sebedůvěru v práci s jinými lidmi. Prosté setrvání v tom, co je, se stalo naším nejspolehlivějším nástrojem, pokud musíme čelit jakémukoli zápolení nebo zapeklitému problému.

Když ke své vlastní bolesti přistupujeme s nepředpojatou otevřeností, proměňuje se ve vědomí vlastní zranitelnosti a pak může být drahocenným nástrojem pro důvěrné vztahy. Jestliže jsme otevření vůči vlastní nejistotě, uvědomujeme si, že je to dokonalý postoj pro to stát se průzkumníkem. Pokud se postavíme tváří v tvář vlastnímu zármutku, najdeme citlivost a láskyplnost ve svém srdci, jež nás činí přístupnějšími vůči těm, kdo nás obklopují. V každé situaci nalézáme žebřík k lásce a ke štěstí. Získáváme nový a více tvůrčí náhled na sebe samé a na své záležitosti. Letmo zahlédneme svou palčivou touhu po lásce, své dojemné strastiplné úsilí, své nevyužití síly. To je nalézání zlata v odpadní strusce našich životů, alchymistova odměna.

Západní psychologie a psychoterapie začínají klást stále větší a větší důraz na kultivaci hlubokého přijímání toho, co je a kým jsme. Nejsme tolik zaměřeni na agresivní vymýcení vlastních nedostatků nebo na nápravu našich nevábnych osobnostních rysů. Posouváme se k přijímání reality vlastního života s nijak nepodmíněným ANO. Všímáme si, že takové přijímání je ve skutečnosti mnohem užitečnějším nástrojem pro dosažení hluboké, trvalé změny. Naše bezpodmínečné přitakání tomu, co je, tomu, co cítíme a jak jsme na tom ve vztazích s ostatními, dovoluje našim záležitostem a krizím přirozeně podstoupit změnu. Tato změna se odehrává jako výsledek naší lásky k sobě samým takovým, jací jsme, a ke druhým takovým, jací jsou oni. Ukazuje se, že láskyplné přijímání toho, co je, a toho, kým jsme, má jistý *směr*. Přesouvá nás k transformaci.

Co skutečně pomáhá je ve své podstatě knihou o tom, jak milovat, jak se přenést od úzkého zaměření na sebe samé ke skutečnému kontaktu s ostatními a ke starostlivosti o ně. Ve své vlastní práci terapeuta a učitele jsem dospěl k pochopení, že láska ve své podstatě není žádný pocit, ale způsob, jak být přítomný. Tato kniha nám předkládá praktické

a konkrétní způsoby, jak být přítomní s druhými lidmi, naslouchat jim a nabídnout svou pomoc skutečně podpůrným způsobem. Autorka nám nabízí praktická vodítka k tomu, jak víc a lépe podporovat sami sebe *prostřednictvím* techniky podporování ostatních. Láska se projevuje jako kruh, který nás přivádí zpátky k péči o sebe samé. Všimáme si, že když milujeme druhé opravdověji a úplněji, milujeme víc i sami sebe.

V poslední době jsem ve svém každodenním životě pracoval s následující aspirací:

Nechť dávám najevo veškerou lásku, kterou mám,
každým způsobem, jehož jsem schopný,
v každém tady a teď,
každému na zemi – včetně sebe samého –
protože láska je tím, čím jsme – a proč jsme.

Tato kniha nám poskytuje řadu praktických nástrojů a vhledů k tomu, abychom mohli tento druh lásky projevovat ve své práci terapeutů a ve všech našich vztazích. Doufám, že si ji přečte mnoho lidí a že tak promění náš svět k lepšímu.

David Richo, Phd



Předmluva

První vydání této knihy bylo publikováno před více než deseti lety pod titulem *How to Be a Help Instead of a Nuisance (Jak být nápomocný místo dotěrný)*. Napsala jsem ji, abych ukázala, jak mohou být buddhistická učení, konkrétně učení o všímavosti, užitečná všem lidem, kteří pomáhají, včetně psychologů, sociálních pracovníků, odborníků ve zdravotnictví a všech, kdo by rádi pomáhali a sloužili ostatním. Velmi mě těší reakce, jichž se mi v průběhu let dostávalo od široké škály čtenářů, kteří shledali tato základní učení užitečnými ve svých konkrétních situacích.

Vyslechla jsem reakce od pastoračních poradců, učitelů na základní škole, členů profesorského sboru na vysoké škole, psychoterapeutů, právníků, ošetrovatelek, lékařů a dalších lidí, kteří se profesionálně věnují poskytování pomoci. Obzvláště mě potěšilo, když jsem dostávala zprávy od lidí, kteří stojí mimo sféru profesionálních pomocníků: kromě jiných – jednoho umělce s nemocným otcem, otce autistického dítěte, kosmetičky, číšníka, redakční korektorky, prodejce automobilů a rodičů tří divokých synků. Tyto nauky mi velmi pomohly v mém osobním životě a jsem nadšená, že byly užitečné i pro další lidi.

Byla jsem překvapená a potěšená, když mi Eden Steinbergová, redaktorka nakladatelství Shambhala Publications, navrhla další vydání této knihy s novým titulem a v novém obalu. S rostoucí pozorností věnovanou technice všímavosti a buddhistickým přístupům k psychologii v poslední době se zdálo, že nadešel vhodný čas pro to, aby tato kniha byla nově vydána, a přispěla tak k rozvíjející se konverzaci o přínosu všímavosti.

Původní název této knihy *Jak být nápomocný místo dotěrný* byl poněkud zavádějící. Kolik lidí považuje sebe samotné za dotěrné? Mnoho jich nebude. A ještě hůř, kdo by chtěl dostat jako dárek knihu, která by o něm mohla naznačovat, že je otravný!

To, že chcete být lidem opravdově nápomocný, samozřejmě neznamená, že se stanete dotěrným. Doufám, že si tato kniha najde cestu do rukou těch, jimž udělá radost, naučí se z ní něčemu novému a následně pak budou nápomocní mnoha bytostem, které by tak hluboce potřebovaly pomoc.



Poděkování

Tato kniha by nikdy nespatriła světlo světa bez pomoci velkého množství lidí.

Jako první bych chtěla ocenit ty, kteří mě vpustili do svých životů jako svou terapeutku. Velkoryse mě toho spoustu naučili o tom, jak pomáhat druhým, a také o mně samotné. Jsem také velmi zavázaná těm stovkám studentů, s nimiž jsem pracovala v průběhu uplynulých pětadvaceti, možná i více let.

Bez naléhání Louise Fabrové bych se do této knihy nikdy ani nepustila. Uplynulých osm let Louise trvala na tom, že píšu knihu, bez ohledu na moje opakovaná prohlášení, že tomu tak není.

Edward M. Podvoll, M.D., zakládající ředitel programu kontemplativní psychoterapie na Naropa University mě naučil mnohému o tom, jak je nutné, aby kontemplativní techniky tvořily základ pro pokusy o poskytování soucitné pomoci. Kromě toho jsem měla to velké štěstí, že jsem mohla pracovat s mnoha kreativními a nadšenými kolegy. Mnohé z myšlenek obsažených v této knize pochází z našeho úsilí navzájem si vyjádřit, co kontemplativní psychoterapie je.

Ráda bych poděkovala svým přátelům a rodině za jejich přízeň a podporu.

Obzvláště jsem vděčná těm kolegům, přátelům, členům rodiny, klientům a studentům, kteří k této knize přispěli svými příběhy.

Emily Hilburn Sellová, moje editorka v Shambhale, byla laskavým a jasným hlasem v průběhu celého tohoto procesu.

Moje vděčnost směřuje samozřejmě k mému manželovi Fredovi, jenž pro mě představoval stabilní, vždy klidnou a milující podporu v průběhu

prudkých přívalů mých nápadů i v pomalém bahenním proudu mého zmatení.

Jsem také zavázána mnoha velkorysým učitelům v tradicích tibetského buddhismu a Shambhaly, mezi něž patří zejména Dzigar Kongtrül rinpoče, Thrangu rinpoče a Pema Chödrön.

Nakonec a jako nejdůležitější bych ráda s vděčností ocenila soucit a moudrost svého hlavního učitele Chögyama Trungpy rinpočeheho, zakladatele Naropa University, jenž inspiroval a inicioval rozvoj kontem-
plativní psychoterapie.

Doufám, že by tato kniha mohla být prospěšná pro ostatní.



Úvod

Poté, co jsem řadu let prožila v Coloradu, jsem jednou v létě kráčela po páté avenue ve městě New York. Přestože jsem rodilá Newyorčanka, už jsem zapomněla, jak přeplněné jsou v tomto městě chodníky a jak rychle se po nich všichni pohybují. Protože nejsem příliš vysoká, neviděla jsem moc daleko dopředu. Najednou přede mnou z postranní uličky vyjel nákladák a couval na hlavní ulici. Zastavila jsem se, abych ho nechala projet a také proto, že jsem neměla na výběr. Byl to *hodně* velký nákladák a já se prostě bez přemýšlení zastavila. Několik lidí do mě zezadu narazilo. Ostatní proudili kolem mě a pokračovali v cestě kolem zadního konce auta, aniž by zaváhali v chůzi. Jeden muž, který se se mnou srazil – ve středním věku a v obleku – mi ve chvíli, když kolem mě proklouzával, vlídným hlasem řekl: „Nikdy se nezastavujte!“

Byla jsem jeho radou dokonale pobavená. Později jsem si uvědomila, že ten cizí člověk se mi pokoušel pomoci. Toto velmi krátké setkání uvázlo hluboko v mojí mysli jako příklad toho, jak ochotně se snažíme jeden druhému pomáhat. Dokonce i uprostřed jedné přeplněné ulice na Manhattanu mi tento neznámý muž dal radu, jak zde přežít bez nehody.

V poslední době jsem věnovala mimořádnou pozornost tomu, jak často se pokoušíme být si vzájemně nápomocní. Tato pomoc může mít celou škálu podob od téměř mimovolné, jako byl výše uvedený případ, až po dlouhodobou hluboce soucitnou pomoc, jako je asistence, kterou můžeme poskytovat těm, kdo trpí nějakou velkou bolestí, nebo umírajícím. Mezi tím se rozkládá celá řada příležitostí, při nichž můžeme poskytovat pomoc druhým nebo ji od nich přijímat.

Být člověkem znamená vzájemně na sebe působit s ostatními lidmi. V mnoha situacích kontaktu s ostatními – jak s těmi, které známe dobře a považujeme je za své přátele, tak s těmi, které jsme předtím možná nikdy ani neviděli – v našich srdcích vyvstává touha být jim nápomocní. V jistém ohledu není nic jednoduššího nebo elementárnějšího, v mnoha případech ale zkrátka nevíme, jak na to. Můžeme chtít pomáhat, zahrnout člověka pohodlím, podporou, chápavou pomocí, nevíme ale, co máme konkrétně dělat. Často vnímáme bolest v srdci, když slyšíme o obtížích někoho jiného. Doslechneme se, že některému příteli diagnostikovali lékaři HIV pozitivitu a chceme mu pomoci. Máme kolegyni, která právě prodělala samovolný potrat. Srdce nás bolí, když slyšíme o těchto problémech, nevíme ale, co dělat. Nevíme, kde začít. Nechceme se vměšovat nebo onoho člověka nějak zatěžovat.

Někdy se přiřítíme s unáhleným návrhem jako „Znám jednoho skvělého doktora, který organizuje skupiny pro HIV pozitivní. Měl bys mu zavolat.“ Nebo se onu ženu snažíme přivést na jiné myšlenky slovy „Ale to nic, můžeš to zkusit znovu. Jsem si jistá, že příště se ti povede dítě donosit.“ Nebo takovému člověku vyprávíme o svých vlastních zkušenostech a předpokládáme, že oni prožívají totéž. „Když já jsem potratila, tak jsem se pár týdnů cítila prostě příšerně a pak to najednou bylo lepší. Víš, myslím, že to byla hlavně hormonální záležitost.“ K našemu zděšení tyto strategie často vedou u druhého člověka k tomu, že se stáhne nebo se rozčílí. Tak moc jsme mu chtěli od jeho utrpení ulehčit a zjišťujeme, že jsme to celé ještě zhoršili.

Můj otec zemřel poměrně nedávno. Pár týdnů předtím jsem si začínala stále víc a víc uvědomovat realitu jeho blížící se smrti. Tato vyhlídka pro mě byla velmi bolestivá, protože táta tu vždycky byl pro mě a byl mi velkou oporou. V mnoha ohledech byla jeho schopnost naslouchat, když jsem vyrůstala a dospívala, aniž by vynášel své soudy, modelem, který stále považuji za vzor toho, jak být pozorným posluchačem coby psychoterapeut. Můj vztah k němu byl dlouhou dobu součástí toho, jak jsem definovala sama sebe. Strach z toho, co se stane, až zemře, bezmocný zármutek při představě jeho bolesti, smutek z toho, že ho ztrácím,

vděčnost za všechno, co mi dal – všechny tyto pocity se vynořovaly s velkou intenzitou a velmi často.

Tato kritická situace přivedla do kontaktu mnohé členy mé rodiny rozseté po celém světě. Při telefonickém rozhovoru s jednou ze svých sestřenic jsem cítila dojetí a záplavu citu nad tímto obnoveným spojením se svou rodinou. Když jsem jí říkala, jak si vážím toho, že jsem s ní v kontaktu, začaly se mi oči zalévat slzami. Jakmile jsem se o tom zmínila, řekla mi: „Nenech se tím ubíjet. Proč si nevezmeš jeden z těch krásných hrnečků, které máš, a neuvaříš si trochu čaje?“ Moje něžnost se okamžitě proměnila ve zlost. Byla jsem rozhořčená, že moje měkkosrdcatost je považovaná za problém a že mi někdo říká, jak ji mám vyřešit. Zmatená jsem jí ostře odpověděla, aby mi nedávala žádné rady. Zavěsila jsem telefon s pocitem, jako bych právě dupla na něco vzácného a křehkého a ztratila pocit spojení, který jsem chvílku předtím tak oceňovala. Srdce mě bolelo. Cítila jsem se ještě hůř než předtím. A co se mojí sestřenice týče, pravděpodobně zaslechla mou bolest v hlase a pokoušela se mi přes telefonní linky nabídnout nějaký druh podpory. To, že se její návrh setkal s tak náhlým a prudkým odmítnutím, v ní mohlo zanechat pocit dotčenosti, zmatenosti a pošetilosti.

Jindy zase zjišťujeme, že se v blízkosti těch, kdo prožívají nějakou bolest nebo nemoc, cítíme tak nepříjemně, že se nedokážeme překonat a navštívit je. Máme v úmyslu navštívit kamaráda v nemocnici, ale nějak se nám záhadně do cesty postaví spousta záležitostí, které nutně potřebují vyřídit. A najednou je už pozdě a nakonec to dopadne tak, že nikam nejdem. Nebo naše dobrá kamarádka prochází rozvodovým řízením. Často bývá plačtivá a někdy rozčílená. Připadáme si neohrabaní, když jsme v její přítomnosti, a vyhýbáme se hovorům o čemkoli, co by mohlo nadnést téma odloučení. Zveme ji do kina, abychom s ní nemuseli mluvit.

Co je užitečné, nápomocné? Když někdo prožívá bolest, tak co *můžeme* udělat, aby to bylo opravdově prospěšné? Jak můžeme připravit sami sebe na poskytování opravdové pomoci a současně dokázat být s ostatními, kteří trpí bolestí?