

# Závislost jako spirituální učitel?

MUDr. Stanislav Kudrle

Pojďme společně zkoumat možnost podívat se na proces vývoje závislosti jako na setkání se skrytým vnitřním spirituálním učitelem na naší cestě životem, za poznáním sebe sama, za poznáním smyslu bytí a za poznáním mystéria zrození a smrti.

Jako živé bytosti se apriori s tématem závislosti konfrontujeme od prvních chvil svého života. Vyvíjíme se v absolutní závislosti na organismu matky v jejím lůně a nebyli bychom schopni se rozvinout v moudré lidské bytosti *homo sapiens*, kdyby ihned po narození nebyla k dispozici dost citlivá péče dospělé blízké bytosti. Stejně tak jsme závislí na spoustě dalších okolností a faktorů, které neumíme ani ovlivňovat, jako je vzduch, voda, sluneční energie, zemská přitažlivost, nebo se pokoušíme je ovlivnit, jako je to u závislosti na podpoře nebo dokonce mínění druhých.

V prvotních prenatálních fázích naší existence je tedy naše vědomí vlastního já (Self) formováno prožitky splynutí, spjitosti, jednoty se Vším, co je. Míru závislosti podtrhuje na biologické úrovni fakt, že přestože jsme jedincem již v lůně mateřském, je řada životně důležitých funkcí přímo obstarávána matkou. I po narození je nezbytné vytváření zástupného lůna citlivou péčí, bez které by sotva porozený život skončil.

Na úrovni psychologické, sociální a spirituální se Já dítěte vyvíjí v intimní symbióze s matkou, tedy za absence jiného kontextu světa. Já a matka Jedno jsme, jsme Vše, co je. Na spirituální úrovni patrně neexistuje diferencovaný prožitek Já a matka, ale daleko spíše Já se identifikuje se Vším, co je. Chybí prožitek oddělenosti bytí. V ideálním případě se plod vyvíjí za absence rušivých elementů, které by informovali o dualitě a protikladech vnějšího světa. Pokud se v tomto období objeví rušivé vlivy, mohou vést k narušení základní životní důvěry.

Když je fáze vývoje uvnitř matky u konce a je nezbytné to již těsné místo opustit, začíná fáze porodu. Okamžik, kdy začínáme svojí neodbytnou cestu za samostatností, nebo snad jen zdánlivou samostatností je zvratem, je velkou nesnází a strastí. Apel bojovat o nezávislost je znovu silný v období puberty: *hledáme cestu od závislosti k nezávislosti ve světě nikoliv mystické jednoty, ale již ve světě dualit protikladů jako je zrození a smrt, tma a světlo, radost a žal. Onu mystickou jednotu jsme ztratili, ale čas od času prožíváme cosi jako nostalgickou vzpomínku či touhu po této jednotě.* Napětí, které v dimenzi závislost versus nezávislost prožíváme, je zároveň součástí vývoje nás všech na individuální úrovni, ale také celé společnosti na kolektivní úrovni. Je tématem všech revolucí a potřeb společenských změn. Je hnací silou, je jedním ze základních životních dilemat.

Někdy však zůstane nezávislost pomyslným životním cílem, když dospěje do své karikované formy, kdy probíjovaná nezávislost končí jinou závislostí, např. na návykových látkách, nebo svržení tyрана je nahrazeno jiným tyranským režimem.

*Podobně jako vesmír se zrodil z Velkého třesku a od té doby se rozpíná a hledá svoji nekonečnost nebo možná své omezení, i my jsme zrození porodem a hledáme své sebeurčení v ryzí a jedinečné individualitě. Zároveň se konfrontujeme s omezením, které přichází od společnosti, od daností světa – « být jeden jako druhý ».*

Moment zrození, ale také separace a sebe-uvědomování je spojen okamžitě s prožitkem touhy. Touha je základním momentem pohybu, rozvoje, uskutečňování. Je to však, jak to v dualistickém světě bývá, také past. Past ve které můžeme uvíznout a která se jmenuje závislost. Touha může být vstupní branou do závislosti.

Z pohledu velkých mystických tradic se touhou a závislostí nejpřípadněji zabývá Budhovo učení v jeho ušlechtilých pravdách. Právě v první ušlechtilé pravdě Budhové se praví, že bolest a utrpení jsou neodvratitelné. Člověk nemůže žít bez utrpení, ztrát, bolesti nebo neštěstí, ať na osobní nebo kolektivní úrovni. Život obsahuje stejný ekvivalent radosti i žalu. Ve druhé Budhové pravdě se praví, že příčinou utrpení je strach ze života jako takového, z jeho nestálosti, nepředvídatelnosti a proměnlivosti. Zdrojem utrpení se tak stává lpění, bránění se, vazby a závislost. Ve třetí pravdě se mluví o cestě z utrpení zřeknutím se bažení a žitím v přítomnosti, ve všech dualitách, v otevřenosti srdce a v soucítění s druhými ale i se sebou samým.

### **Jak naplnit tuto třetí pravdu?**

Touha je přece spojená s potřebou zbavit se (bolesti), najít (blaho) a překlenout (separaci). Je živená nostalgií po zážitku blaha a mystické jednoty.

Jsou to ty 3 známé kořeny utrpení s nimiž korespondují také 3 skupiny psychotropních drog.

#### **Kořeny závislosti**

Jestliže hledáme hlubší kořeny vzniku závislosti, nacházíme je právě v antagonismu a napětí protikladů světa. Ty jsou zdrojem neklidu, tužeb a hledání, jsou zodpovědné za základní dynamiku vývoje vůbec. V tomto hledání se rodí hlubší motivace a potřeby:

- 1) potřeba vyhnout se bolesti či nalézt zklidnění, ulevit si od bolesti fyzické i duševní, na individuální či na kolektivní úrovni. Patří sem i bolest z prožívané nudy, z neuspokojení, bolest z pocitů odlišnosti od druhých, z nízkého sebehodnocení,
- 2) potřeba cítit se energický, výkonný, kompetentní, bezproblémový, zbavit se vnitřních zábran, dosáhnout euforie a radosti,
- 3) potřeba transcendence utrpení v zážitku splynutí a/nebo sebezpřekročení, jednoty se sebou samým a s druhými, jednoty s Bohem.

Tyto tři vektory jsou hluboce založeny. Jsou zčásti nevědomé, zčásti s uvědomovaným a reflektovaným dopadem. Mají i svojí biologickou komponentu a sílu instinktu.

### **Všechny tři nacházejí i své korespondující drogy, které umocňují tyto prožitky.**

- 1) Opioidy: látky tlumící bolest
- 2) Stimulancia: látky přinášející slast a euforii
- 3) Psychedelika: (složenina slov psyché=duše a delein=zjevovat): látky zjevující cosi z nejhlubších úrovní lidské psychiky

### **Jak touha může přejít v závislost?**

Ukazuje se, že podobné psychologické zákonitosti jako drogová závislost a alkoholismus má i gambling, workaholismus nebo porucha přijímání potravy jakou je mentální bulimie. U všech zjišťujeme, že touha se změnila v nutkavou naléhavost. V jednání, vedoucí k určitému krátkodobému uspokojení, které je upřednostňováno i přes často závažné důsledky na zdraví, blahu rodiny či na sociálním zázemí. Charakteristická je dále neschopnost přerušit tento vzorec, eventuálně rozvoj nelibosti, podráždění, dysforie, či deprese. Pokud k přerušení dojde, vzniká nová touha, respektive již nutkavá naléhavost v jednání pokračovat.

**Závislost** je vyústěním abusu (nutkavé naléhavosti), který se stal výlučnou a dominantní činností, jež má zajistit pocit uspokojení.

Na podkladě pozitivní zpětné vazby se logicky fixuje celý komplex očekávání, experimentu, změny prožívání a přerůstá postupně v návyk, závislost. Jde o proces pozvolný, daným člověkem obvykle nereflktovaný, nebo reflektovaný jen částečně. Od určitého momentu závislý zaměřuje změnu prožívání za změnu reality samotné. "Uvěří" například tomu, že problém nemá, protože již určitou situaci problematicky neprožívá. V kontextu s tímto vývojem *jinak* prožívané reality se mění i jeho úsudek, myšlení a jednání. Jelikož situaci teď jinak prožívá, soudí, že problém zmizel, nebo není tak naléhavý a proto o tom nyní i jinak přemýšlí a na základě nových názorů i nově jedná. Jednáním ale dále ovlivňuje výchozí situaci: například prohloubení manželského neporozumění. Zhoršení celé situace je pak logicky dalším důvodem pro pokračování abusu. *Posléze se takový člověk izoluje od svého autentického prožívání.* Ba co víc, pokud by do jeho vědomí měly pronikat některé nelibé pocity (pocit viny, deprese, bezmoc), okamžitě startuje svojí aktivitu nutkavá touha po ovlivnění. Závislý jedinec požije nebo si drogu aplikuje dříve, než by se celý komplex nepříjemných pocitů stačil rozvinout. Úměrně hloubce této poruchy rozvíjí závislý člověk také své obrany a zdůvodnění. Ty mají své opodstatnění v ochraně před studem, před pocity slabosti a počínající bezmoci, kterou závislý od určitého momentu začíná prožívat.

Závislost lze definovat jako chronickou a progredující poruchu, která se rozvíjí na pozadí přirozené touhy člověka po změně prožívání. Člověk od nepaměti hledá způsoby, jak zintenzívnit prožitek radosti, euforie a slasti, jak uniknout před bolestí a pocitem samoty a izolace.

### **Proč si myslím, že závislost může být za určitých okolností spirituálním učitelem?**

Závislost vede k bankrotu Ega. Postupně, neuvědomovaně se závislý jedinec (jedná-li se o destruktivní formu závislosti) potkává se stále větším omezením svých možností. Potkává se s úplnou fixací na zdroj uspokojení, který následuje za jakoukoliv cenu. Stále více se propadá do prožitku, který ve většině mystických tradic najdete popsany pod pojmem *peklo nebo černá hodina duše.*

*Peklo je stavem mysli, kdy člověk zažívá trýzeň duševní, fyzickou a duchovní. Stavem separace od ostatních, odsouzení, vyobcování, je prožitkem hanby a ztracení. Ztrácí se pojem času, zavládne bezčasí. Peklo je na věky. Čas, tak jej definujeme, se jeví jako iluze.* Z tohoto pekla jsou možné ještě úniky do dalších ebriet, prožitků zdánlivého spasení, až i toto po čase přestane fungovat. G. Bateson mluví o možnosti obratu až ve chvíli, kdy testováním sebekontroly končí závislý v debaklu a koncept o sebekontrolě („to jedno zvládnou“) se definitivně hroutí. Podobně Doc. J. Skála mluví o pádu na dno a o odrazu. Závislost sama nás nesmlouvavě tlačí k rezignaci na dosavadní sebe-pojetí a k otevření se širšímu kontextu světa, k transformaci.

Je to také obraz bájného Phénixe, který v plamenech zmírá a z popela se znovu rodí, je to stav znovu-vzkříšení, či z mrtvých-vstání, nebo v jiných případech stav šamanské krize a obnova smyslů, dovedností na nové kvalitativní úrovni. To vše mohou být vyústění krize závislého, ale jen za předpokladu jeho komplexní tedy i spirituální obnovy. Za předpokladu plné integrace aspektů dosavadní cesty. Všech bolestí a strádání, křivd, zlých úmyslů a projekcí vin.

Zároveň - otevřením se možnosti uvolnit se, vydechnout, vzdát to, co dosud platilo a diktovalo –vstoupit do stavu znovu-nabytí ráje, stavu prožitku „boží milosti“, „Budhova či Kristova vědomí“. Je to zážitek absolutna, jak jej popisuje Bill W. v Modré knize AA. Obvykle člověk v této fázi potřebuje velkou podporu a ujištění, že je na dobré cestě, i když to bolí. Tak jako bolí porod biologický na cestě za vlastní identitou, tak také bolí porod spirituální v krizi zvané závislost za identitou otevřenou a relativně nezávislou. Sebe-úzdavná tendence v nás

je však mocná a chce se prosadit, proto se nám „problémy“ vracejí, proto dostáváme „nové příležitosti“.

Ano, tak se to někdy zdá být po absolvované léčbě, či po „spontánním obratu“.

### **Proč existují tedy recidivy?**

Můžeme si říkat: aha integrace neproběhla úplně, ten člověk se vrací zpět. Nebo si můžeme říkat, že *démon* se nevzdal a připomíná se tu flasbackem, tu touhou, *cravingem*. Pokoušení ďáblem je tématem jak Krista na poušti, tak Budhy a Kalimáry pod stromem Bodhí. Velkou roli hraje také obecná bagatelizace jednotlivých forem závislosti snad s výjimkou závislosti na ilegálních tvrdých drogách. Tam jsme naopak svědky až demonizace problému. Všudypřítomné popření jak na individuální, tak kolektivní úrovni hraje klíčovou roli v recidivách. *Nedělej se svatým*, je klasickým nahlodávajícím výrokem pro čerstvě abstinujícího jedince. A pak samozřejmě je to ta hluboká neochota připustit sobě, že něco je silnější, než já, než je moje schopnost kontrolovat abus. Každopádně jde o přísné vedení. Každý re-laps, sklouznutí, je prožíváno po přechodné slasti jako ponížení, ztráta, separace, neklid, zrada.

Naše nové Ego je vystaveno přísnému vedení, které je-li akceptováno, přináší pocit smíření, soucítění, lásky a klidu na širší úrovni. Tím vedením někdo míní Vyšší moc (AA), někdo Boha, někdo pouze sílu, která mne přesahuje. Každému, kdo prošel tímto „kotmelcem“ smrti a znovuzrození však může být tato moc/síla zřejmá a evidentní. Protože změna, která se v tomto cyklu odehrála, byla mimořádná.

Bill W. říká: "Alkoholici se chtějí dozvědět kým jsou a o čem je jejich život, zda mají božský původ a zda existuje boží spravedlnost a láska...Zážitkem mnohých z nás, v časných fázích našeho pití, byly pocity zahlédnutí absolutna a vznešené pocity ztotožňování se s kosmem. Byť toto zahlédnutí a pocity měly bezpochyby svoji pravdivost, jsou ale deformovány a v konečném efektu vyústí v chemické, duchovní a emocionální poškození, které píše alkohol sám."

C.G.Jung v dopise Billovi W., zakladateli hnutí Anonymních alkoholiků kdysi napsal:"Vidíte, alkohol se latinsky řekne *spiritus*, a my užíváme stejné slovo pro nejvyšší nábožensky prožitek stejně, jako pro nejvíce depravující jed.

Pomocná formulka by tedy mohla znít *spiritus contra spíritum*. Slovo spirit má ovšem ještě jednu blízkost a etymologickou příbuznost, a sice ke slovu respirace, dýchání.

W.James:nazývá alkoholiky frustrovanými mystiky. Říká, "Ovládnutí člověka alkoholem je nepochybně umožněno schopnosti alkoholu stimulovat mystické možnosti v lidské povaze, které jsou obvykle uzemňovány chladnými fakty a kriticismem v hodinách střízlivosti. ("Vítr do plachet") Střízlivost zmenšuje, rozlišuje a říká ne. Podnapilost rozšiřuje, spojuje a říká ano. Pojem střízlivost zde znamená každodennost (každodenní vědomí) - W.James: The Varieties Of Religious Experience.

### **Úloha spirituality v terapii.**

V terapeutických sezeních jsme konfrontováni s tím co jsme, za koho se považujeme, kam spějeme. Zabýváme se využitelností transcendentního zážitku, který jde za každodenní zkušenost a přináší nové otevření v soucítění, ve smíření s danostmi světa, v otevření se božskému, v prožitku pomoci druhému člověku. Spiritualita je velmi jemný fenomén, těžko uchopitelný slovy, odkázaný na přímý prožitek. Není to nic mimo nás, nebo kdesi na

nebesích. Spiritualita je o vztahu. O vztahu na 3 úrovních: vztahu k sobě samému, k druhým a ke kosmu.

Je to prožitek ryzí přítomnosti. Spiritualita je něco, co existuje jenom potud, pokud je člověk otevřen v přítomnosti. Prvním krokem spirituálního života, života v úplnosti, je dostat se do přítomného okamžiku, do jakéhosi souznění vztahů se sebou a s druhými, dostat se k ekologickému vidění světa.

Spirituální otevření se neděje pomocí ideálů, dogmat nebo náboženských předpisů, ale bezprostředním, velmi osobním prožitkem. Taková spiritualita je pak universální, všeobjímající. Organizované náboženství, jak to známe z dějin, často upřednostňuje své uskupení, má tendenci rozdělovat, zvýhodňovat jedny skupiny proti druhým se záměrem druhé donutit ke konverzi, nebo je dokonce vyhladit.

Má dnešní rozprava o spiritualitě v léčbě závislosti skončí možná překvapivě mým pohledem na substituční udržovací léčbu. Ti, co mne více znají vědí, jak se s ní „vnitřně peru“. Zcela jistě je to léčba, která má své oprávnění, neboť je-li vedena lege artis, tak neškodí, stabilizuje fyzické a psychické zdraví, stabilizuje jedince v sociálním kontextu. Jednomu však zůstává dlužná a to pochopíme z přízviska udržovací. Plné uzdravě i na spirituální úrovni, neboť jedince dál udržuje v závislosti nejen na substituční látce, ale i na jejím poskytovateli a nedovolí mu posun k úrovním, které jsme před chvílí diskutovali.

Dovolte mi závěrem malý aforismus: *Přechodem na dlouhodobou udržovací substituci jakoby člověk odešel od kdysi rozverné milenky drogy, která ho občas vynesla do oblak a oženil se s nudnou a přísnou manželkou, která chce aby fungoval.*