

Na pomezí duševní nemoci



David Lukoff, PhD., je profesor psychologie na Saybrook Graduate School v San Franciscu a přednáší v různých zemích o spiritualitě v duševním zdraví a nemoci. Je spoluautor diagnostické kategorie Náboženský nebo duchovní problém. Ve třidvaceti letech prožil epizodu psychospirituální krize, jíž jsme se věnovali v říjnové REGENERACI. Dnes se na tento podivuhodný proces zaměříme podrobněji.

„Uzdravování z duševní nemoci mnozí – včetně mě – prožívají jako součást své duchovní cesty,“ prohlásil Jay Mahler, programový ředitel Oddělení duševního zdraví hrabství Contra Costa, během rozhovoru s Danem Weisburdem, redaktorem časopisu Kalifornského svazu duševně nemocných. Jay Mahler na otázku, jak by mohla zhoubná duševní porucha představovat duchovní cestu, uvedl: „Ať už tomu říkájí jakkoli, pro mne to duchovní cesta byla. Dosavadní lékařský slovník nás totiž dostává do role »onálepkované« diagnostikované oběti. Podle lékařů jsme někým, koho se snaží dávat do pořádku. Když procházejí svými pokusy a omyly, tápou, zda něco z toho, co mohou nabídnout, vůbec dokáže ovlivnit příznaky choroby. Nemusí být geniální, aby pochopili, že neznají řešení. Nelze tedy hovořit o účinné léčbě; navíc ty vedlejší účinky! Netvrdím, že léky nepomáhají nebo že léčba nemá smysl, jen tvrdím, že vědomí toho, že jsem na duchovní cestě, mě zplnomocňuje k tomu, abych se zabýval »duchovními« zále-

A právě pochybování je moje duchovní cesta, moje hledání. Něco, co musím dělat.“

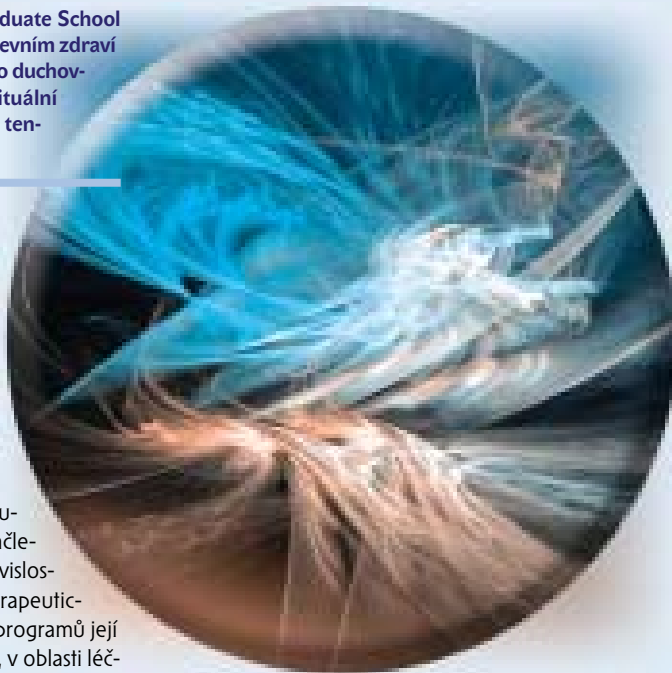
MODEL UZDRAVOVÁNÍ A SPIRITUALITA

Systémy duševního zdraví procházejí tichou revolucí. Bývalí pacienti a další zastánci této koncepce pracují s poskytovateli péče o duševní zdraví i vládními agenturami a snaží se, aby se do nich začlenila spiritualita. Zatímco v léčbě závislosti je díky všeobecnému uznání terapeutické hodnoty dvanáctistupňových programů její význam potvrzován již mnoho let, v oblasti léčby vážných duševních onemocnění, jakými jsou například bipolární porucha a schizofrenie, jde o zcela nový vývoj.

Tento model uzdravování se od dřívějších přístupů liší perspektivou, že se lidé mohou zcela zotavit, dokonce i z nejvážnějších forem duševních poruch. To vytváří orientaci plnou naděje, zatímco dříve představovaly diagnózy jako schizofrenie »polibek smrti«. Tuto dnes známou poruchu identifikoval před sto lety dr. Emil Kraepelin a popsal ji jako předčasnou demenci, konkrétně jako chorobu s chronickým, nepolevujícím, postupně se zhoršujícím průběhem, jež končí stadiem demence a nemohoucnosti.

Odborníci v Japonsku, Německu, Skotsku, Francii, Švýcarsku a USA v průběhu uplynulých dvou desetiletí potvrdili, že lidé trpící schizofrenií a dalšími vážnými duševními poruchami, jsou schopni znovu získat významné společenské role a zvládat každodenní život. Ve skutečnosti se většina takto diagnostikovaných pacientů uzdraví.

Dr. Robert P. Liberman, profesor psychiatrie na Lékařské fakultě Kalifornské univerzity v Los Angeles, dodává, že existují přesvědčivé důkazy o tom, že dokonce i osoby s dlouhodobými a zneschopňujícími formami schizofrenie se mohou zotavit, respektive těžit se z dlouhých období bez psychotických příznaků a podílet se na životě společnosti jako nezávislí občané. Dr. Daniel Fisher, někdejší pacient, nyní psychiatr a mezinárodně uznávaný zastánce uzdravujícího modelu, vyznává názor, že „víra v možnost vlastního uzdravení je pro zo-



tavení z duševní nemoci životně důležitá“. Stává se, že když se lidé léčí z epizody duševní poruchy, je jejich naděje a víra v budoucnost spojena právě s jejich duchovním životem, včetně modliteb, četby náboženských textů, návštěv bohoslužeb a následování duchovní praxe.

AUTENTICKÉ NÁBOŽENSKÉ ZKUŠENOSTI

Jerome Stack, který pětadvacet let působil jako katolický kaplan v Metropolitní státní nemocnici v Norwalku v Kalifornii, zjistil pozoruhodnou věc: „Mnozí pacienti se mnou v průběhu let mluvili o svých náboženských zkušenostech a musím konstatovat, že jejich historiky jsou naprosto autentické a uvěřitelné. Jejich zkušenost božského či duchovního je zdravá a životodárná. Pochopitelně je důležité tyto zkušenosti rozlišovat, ale zároveň se nesmíme domnívat, že jisté druhy náboženské zkušenosti či chování jsou jednoduše jen součástí nemoci.“

Zvláště během manické epizody mívají zkušenosti podobné těm, jež zažívali mystici.

Ve svých třidvaceti letech jsem byl po dobu dvou měsíců pevně přesvědčen, že jsem znovuvtělením Buddyho i Krista.

Sally Clayová, advokátka a konzultantka Portlandského sdružení pro psychiatricky léčené, zdůrazňovala úlohu, kterou náboženské zkušenosti sehrály v jejím uzdravování ze schizofrenie během dvouleté hospitalizace v Hartfordském institutu života (IOL) při Yale'ské univerzitě.

„Moje uzdravení nemělo nic společného s terapeutickými rozhovory, léky nebo s elektrošoky, které jsem dostávala. Spíše se dělo navzdory těmto »terapiím«. Zotavovala jsem se

žitostí typu: „Proč se mi to děje? Budu ještě někdy stejný jako dřív? Mám v tomto světě své místo? Může se tato životní zkušenost stát snesitelnou? Jestliže nemohu být vyléčen, mohu se alespoň trochu zotavit? Opusť mě snad Bůh?“ Pod tímto nánosem se skrývá fakt, že jako oběti žasneme a zapochybujeme, zda to, co nám ještě zbývá, představuje život, který stojí za to.

díky náboženským obřadům, které jsem na základě svého silného náboženského zážitku začala navštěvovat. Docházela jsem na protestantské i katolické bohoslužby, a kdyby byly k dispozici židovské nebo buddhistické obřady, chodila bych na ně také. Moje okamžité uzdravení – vyléčení, chcete-li – bylo přímým důsledkem duchovní zkušenosti."

O mnoho let později se Sally Clayová vrátila do IOL, aby si prohlédla svůj chorobopis, v němž ji charakterizovali jako člověka s dekompenzací, velikášskými bludy a s duchovními předsudky. „Ani jedinou stránku mé duchovní zkušenosti neuznali jako legitimní," svěčila se a dodala, „ani duchovní nesnáze, ani léčení, jež se objevil na konci."

Nepopírá, že trpěla psychotickou poruchou, ale zároveň zdůrazňuje, že kromě deprimujících jevů byla součástí její nemoci také hluboká duchovní složka, kterou zcela ignorovali. Nedostatek citlivosti k duchovnímu rozměru její zkušenosti ze strany profesionálů na duševní zdraví a náboženství byl pro její uzdravení nepříznivý, přesto ve své víře vytrvala.

„Stát se »mentálně nemocnou« pro mne vždy znamenalo duchovní krizi a nalezení duchovního modelu uzdravení byla otázka života a smrti. Konečně jsem mohla otevřeně přiznat, že moje zkušenosti byly duchovní cestou a nikoli nemocí, ostudou nebo zlem."

HLEDÁNÍ A NACHÁZENÍ DAVIDA LUKOFFA

Ve třiaadvaceti letech jsem byl po dobu dvou měsíců pevně přesvědčen, že jsem znovuvtělením Buddhy i Krista. Strávil jsem mnoho bezesných nocí vedením rozhovorů s »duchovnými« významnými myslitelů. Vedl jsem debaty se současnými osobnostmi včetně R. D. Lainga, Margaret Meadové a Boba Dylana, stejně jako s osobami již nežijícími, kupříkladu s J. J. Rousseauem, S. Freudem a C. G. Jungem. Také jsem rozmlouval se svými minulými vtěleními – Buddhou a Kristem. Opíral jsem se o moudrost, kterou mi předali, a vytvořil sbírku jejich učení, *Svatou knihu*, jež měla spojit všechny národy světa. Toto posvátné úsilí jsem zahájil zhotovením fotokopíí knihy a rozdál je své rodině a přátelům.

Po ty dva měsíce má epizoda splňovala kritéria Diagnostického a statistického manuálu DSM-II pro akutní schizofrenickou reakci. Podle něho by tato zkušenost mohla být diagnostikována jako „haluciny vyvolané porucha doprovázená bludy" nebo „krátká psychotická porucha".

V roce 1974 dr. John Perry v San Franciscu založil léčebné středisko Diabasis, které stále slouží jako model léčebného prostředí pro takovou krizi. Ve středisku se nepoužívaly diagnostické nálepky a personál byl vybírán s ohledem na schopnost dovedně zacházet s intenzivními vnitřními procesy, jež prožívají osoby v psychotických stavech. V tomto léčivém domáckém prostředí byli pacienti i v tak zranitelném stavu chráněni před poškozením, a proto byli schopni následovat svou duši. Většina epizod léčených v Diabasis trvala šest až osm týdnů.

Měl jsem opravdu to štěstí, že mě přátelé na řadu týdnů vzali k sobě. Poskytli mi útočiště a pomohli mi, abych se znovu zorientoval v každodenním životě a ve všeobecně přijímané společenské realitě. Bez jejich pomoci bych byl možná uvězněn na psychiatrii s doživotní diagnózou psychotické poruchy a léčili by mě medikamenty. Podpora laskavých přátel je jednou z mnoha životních zkušeností, za kterou jsem hluboce vděčný.

Dlouho po své bludné epizodě jsem mlčel. Na můj dar *Svaté knihy* nikdo nereagoval. Byl jsem zmatený a uvěřil, že jsem natolik velkolepý, a knihu jsem rozdával. Léta jsem o své zkušenosti naprosto s nikým nemluvil, ani se svou ženou, s rodiči, dokonce ani s terapeutem. Přesto stejně jako Jay Mahler považuji psychotickou příhodu za začátek své duchovní cesty.

Šest let poté jsem absolvoval jungiánskou analýzu a ve snu se mi objevila velká rudá kniha. Analytička mě požádala, abych jí sdělil své asociace. V tu chvíli se mi vybavily vzpomínky na mou »Svatou knihu«. Při představě, že sdílím svůj příběh s někým ze své profese, se mi vzrušením rozbušilo srdce.

Protože jsem chápal terapii jako posvátné místo, kde mohu bezpečně svěřovat svá tajemství, dopodrobna jsem jí vyprávěl o své nejdejší víře, že jsem převtělením Buddhy a Krista, jejichž posláním je spasit svět sepsáním nové Bible. Abych ukázal, že jsem již zcela duševně zdravý člen společnosti psychologů, popsal jsem to vše jako »velikášské bludy« a »zrakové halucinace«. Když jsem skončil, terapeutka prohlásila: „Nemyslím si, že jde o šílenství. Spíše mi připadá, že někde hluboko ve vás se odehrávalo něco důležitého."

Vyzvala mě, abych na příští setkání knihu přinesl, a tak jsem poprvé dostal možnost vyprávět svůj příběh. Když jsem se ztotožňoval s Buddhou a Kristem, o buddhismu i křesťanství jsem věděl jen velmi málo. Po překonání nechuti o tom hovořit, jsem zjistil,



že prostřednictvím psychotherapie může být platný duchovní rozměr mé zkušenosti zachráněný.

„Zůstává ideální model a vědomí cíle, které člověk s pomocí vlastních cílevědomých postupů může využít k dokončení proměny."

John Perry: Vizionářská zkušenost a psychóza

Nyní pohlížím na svou zkušenost »bytí Buddhou a Kristem« jako na otevření se ideálním vzorům pro svůj duchovní život. Jak podotýká James Hillman, »uzdravení znamená znovuoobjevení božského uvnitř poruchy a pochopení, že její obsahy jsou ryze náboženské". Začal jsem vlastní proces »znovunalezení božského«. Studoval jsem buddhismus, křesťanství a další formy duchovnosti a integroval jsem svou epizodu do vlastní duchovní cesty.

Během uplynulých pětadvaceti let praxe klinického psychologa v Neuropsychiatrickém institutu při Kalifornské univerzitě v Los Angeles, v Camarillské státní nemocnici a ve Zdravotnickém středisku pro veterány v San Franciscu jsem se často ocitl tvář v tvář jedincům, kteří zažívali podobné bludy jako já. Věřím, že moji schopnost úspěšně s nimi pracovat pozitivně ovlivnilo to, že jsem měl vzácnou možnost projít úplným cyklem a fenomenologií přirozeně vyřešené psychotické příhody. Kromě toho, že moje cesta sloužila jako duchovní probuzení, obsahovala také archetypální dar zraněného léčitele, jenž mi poskytl schopnost hlouběji se spojit s uzdravujícími se z epizod duševních nemocí.

INTEGRACE A DUCHOVNÍ CESTA

Existuje mnoho definic duchovní cesty. Thomas Merton, Ignác z Loyoly, Teilhard de Chardin, George Bernard Shaw a svatý Jan od Kříže se zmiňovali o tomto tématu, stejně jako současní spisovatelé Thomas Moore a Joan Borysenko. Jejich úvahy, jež se mohou stát základem pro duchovní biblioterapii, jsou k dispozici zdarma na internetu. Autoři popisují duchovní cestu jako mocný pozitivní pohyb od poruchy ke zdraví, od zoufalství ke spokojenosti, od zmatku k odevzdání, od konfliktu k souladu a od zklamání k povzbuzení sebe sama.

Na základě toho, co jsem se naučil z vlastní psychotické příhody i z poznatků těch, kteří





prodělali podobné epizody, jsem dospěl k názoru, že integrování takové zkušenosti do vlastní duchovní cesty zahrnuje tři fáze, a to vyprávění vlastního příběhu, hledání jeho symbolického/duchovního dědictví a konečně vytvoření nové osobní mytologie.

Zážitek psychotického šílenství je přinejmenším voláním na symbolickou výpravu. Duševní onemocnění přivádí jedince k tématům, konfliktům a řešením, s nimiž je možné se setkat v náboženských, duchovních, filozofických i uměleckých dějinách lidstva. Je podivuhodné, kam až taková příhoda může dosáhnout.

Fáze I: Vyprávění vlastního příběhu

Povšiml jsem si, že v průběhu léčení pacienti s diagnózou duševní poruchy nebyli vyzváni, aby sdělovali své zkušenosti, ani aby o nich přemýšleli. Avšak podle případových studií, které jsem zpracoval, a na základě kontaktu s uzdravujícími se je zřejmé, že vyprávění vlastního příběhu je první krok v integrování duševní poruchy. Často pomáhá napsat úplnou zprávu o všem, co zažili, a je důležité, aby o tom mluvili. Praktikoval jsem to s pacienty v Camarillské státní nemocnici, na Kalifornské univerzitě v LA a ve Zdravotnickém středisku pro veterány v San Francisku. Zjistil jsem, že dokonce i nakreslení jednoduché časové osy s vyznačením věku a klíčových událostí má funkci léčebného uspořádání.

Fáze II: Hledání symbolického/duchovního dědictví

Nejméně polovina lidí s diagnózami, jako je bipolární porucha a schizofrenie, má náboženské bludy a halucinace. Velká část mé práce během jungiánské analýzy sestávala ze studia, jak porozumět významu osobních symbolů, jež se objevovaly ve snech i v mé epizodě. Jungiánský analytik John Beebe poznamenal: „Zážitek psychotického šílenství je přinejmenším voláním na symbolickou výpravu. Psychotické onemocnění přivádí jedince k tématům, konfliktům a řešením, s nimiž je možné se setkat v náboženských, duchovních, filozofických i umělec-

kých dějinách lidstva. Je podivuhodné, kam až taková příhoda může dosáhnout.“

Ve svém klasickém díle *Tisíc tváří hrdiny* popsal Joseph Campbell motiv hrdinské cesty, který je přítomný v mytologiích napříč časem a kulturami. Když se v roce 1966 autor zúčastnil konference o psychózách v Esalenském institutu, poprvé rozpoznal a mluvil o paralelách mezi obrazy schizofrenie a hrdinské cesty. „Pořád, v němž se u schizofrenie tyto obrazy vynořují v mysli pacienta (...) odpovídá *Tisíc tváří hrdiny*, úplně přesně, krok za krokem.“

Také řada dalších profesionálů působících v oblasti duševního zdraví, například Stanislav Grof, C. G. Jung, Ronald Laing, Joan Halifaxová a John Perry, poukázali na podobnost témat v mýtech a v psychózách.

V diskusích s kolegy, stejně jako v mých případových studiích, vysvětlily tyto paralely v tradičních mýtech a náboženských textech. Je zřejmé, že jejich rozpoznání sebrálo u mnoha lidí při uzdravování klíčovou integrační úlohu.

Fáze III: Vytvoření nové osobní mytologie

Každý z nás má vlastní představu o životě, která formuje pohled na svět, utváří očekávání a ovlivňuje naše rozhodnutí. Osobní mýty se dotýkají těch nejdůležitějších životních záležitostí a otázek, a to včetně:

1. Identity (Kdo jsem? Proč tu jsem?)
2. Směřování (Kam jdu? Jak se tam dostanu?)
3. Smyslu (Co tady dělám? Proč tam jdu? Jaký to má všechno význam?)

Propojení duševní poruchy se živoucí osobní mytologií je pro uzdravení nezbytné. Naneštěstí se však mnozí domnívají, že lidé během epizody duševní poruchy vytvářejí nefunkční mýty, které zvýrazňují patologické kvality. Protože tyto mýty nejsou sladěny s aktuálními potřebami, schopnostmi nebo okolnostmi dané osoby, neslouží v průběhu zotavování jako tvůrčí průvodci.

Za tímco mýty jsou metaforami pro cesty do duše, psychóza je skutečnou cestou do duše.

Zážitky neobvyklé reality, jako například sny a parapsychologické události, stejně jako mimořádné zkušenosti během duševní poruchy, sehrávají významnou úlohu při vytváření pozitivní osobní mytologie. Všechny tyto zážitky totiž přesahují běžné životní prožitky i zkušenosti »vyšší« či »hlubší« reality. Vědomí toho, že jsme na duchovní cestě, se často stává základem nové osobní mytologie podporující osobnostní zrání i duchovní růst.

Moje osobní mytologie vyšla najevo několik let po mé epizodě, když jsem objevil práci Josepha Campbella.

Ten rozpoznal na cestě hrdiny tři období. Nejprve volání, pak zasvěcení, a nakonec návrat, který „vyžaduje, aby hrdina přinesl runy moudrosti, zlaté rouno nebo svou spící princeznu zpět do království lidí, kde to, co získal, může přispět k obnově společnosti, národa, planety nebo deseti tisíc slov“.

Během psychózy je mysl donucena odhalit své nejhlubší, nejintimnější působení, obrazy i struktury.

DAR VNITŘNÍ CESTY

Za tímco mýty jsou metaforami pro cesty do duše, psychóza je skutečnou cestou do duše. Historiky o úspěšných vnitřních cestách lidí v procesu uzdravování jsou dar, který vypráví o působení duše tím nejpřímochařejším způsobem. To je důvod, proč je šílenství tak důležité téma v umění. Z toho se můžeme mnoho naučit. Ve svých případových studiích jsem rovněž objasnil tento ohromný rozsah jedincům na vnitřní cestě i ostatním čtenářům.

Můj osobní dar sestával z publikací a prezentací, jež měly za cíl rozšířit povědomí profesionálů zabývajících se duševním zdravím o důležité úloze spirituality v uzdravování a v duševním zdraví vůbec. Tato práce přispěla k zařazení nové diagnostické kategorie, na jejímž vytvoření jsem spolupracoval s dr. Francisem Lu a dr. Robertem Turnerem. Jmenuje se Náboženský nebo duchovní problém a byla zařazena do diagnostického manuálu DSM-IV.

Profese zabývající se duševním zdravím provází dlouhá historie ignorování a patologizování náboženství.

Někteří kliničtí lékaři vyjadřovali obavy, že nechají-li pacienty hovořit o bludech, mohlo by to zesílit a zhoršit příznaky onemocnění. Zapojil jsem se do výzkumného programu celostního zdraví vedeného Státní psychiatrickou nemocnicí, v němž byli účastníci povzbuzováni k aktivnímu zkoumání a sdílení svých psychotických příznaků. Ve skupinách nazvaných např. *Schizofrenie a růst* srovnávali osobní příběhy s podob-



