

## Dokážete se smířit se svými démony?

Jan Benda

*Zažili jste někdy situaci, v níž jste jednali v rozporu se svým přesvědčením? Chtěli jste něco udělat, ale přemohl vás pocit silnější než vy? „Co to do něj vjelo?, říkávame v takových chvílích. „Co jí to popadlo? Vůbec jsem jí nepoznával...*



Jako by uvnitř nás přebývali Dr. Jekyll i pan Hyde i s vnitřním konfliktem mezi nimi. C. G. Jung mluvil v této souvislosti o působení komplexů, resp. archetypů. Roberto Assagioli používal pojem podosobnosti. Šamani po celém světě mluví o působení dobrých a zlých duchů, bohů a démonů. Povězme si více o tom, jak lze využít personifikaci komplexů prožívání k integraci opomíjených či potlačovaných částí nás samých a podívejme se postupně na to, jak komplexy vznikají, jak se projevují a jak s nimi můžeme zacházet.

*„Je to umění proměňovat nepřitele ve spojence, symptom v poselství, jakoukoli sílu ve vlastní sílu.“ (Pier Luigi Lattuada)*

Vznik nevědomých komplexů úzce souvisí se způsobem, jakým sami vědomě vymezujeme a definujeme své „já“. Pokud se například snažíme být k ostatním vždy milí a laskaví a považujeme to za správné, co máme dělat, jestliže nás něco rozhněvá? Že se něco takového nemůže stát? Ale jděte...

Zkušenost nás učí, že naše prožívání se zcela přirozeně mění v každém okamžiku. To je fakt, který (díky bohu) nemůžeme změnit. Měnit můžeme naše jednání a také způsob, jak s prožíváním zacházíme. Pokud však změny prožívání popíráme či odmítáme, všechno to, čím nechceme být, co si nechceme přiznat a připustit, se stává součástí odštěpené části psyché označované slovem komplex. Komplex je tedy jakýmsi shlukem vzájemně spjatých psychických obsahů vázaných na společné obsahové, resp. emocionální jádro. Tvoří jej odmítané a potlačované pocity, vjemy, postoje, názory týkající se určitého tématu. Komplex představuje relativně autonomní element psyché, který ovlivňuje naše chování leckdy i proti naší vůli.

### Jak zacházíme s komplexy?

Podle C. G. Junga je možné s komplexy zacházet v zásadě čtverým způsobem:

– *Vytěšňování* komplexu a s ním spojených pocitů a dalších psychických obsahů mimo vědomí stojí subjekt obvykle

mnoho energie, a tak je daní za vytěšňování značná únava, či dokonce úplné vyčerpání a deprese.

Vytěšňované obsahy se navíc mohou drát do vědomí ve formě různých nutkavých myšlenek a představ (různé katastrofické scénáře), nepřiměřených strachů či úzkosti i například formou závislosti. Vytěšněný komplex se může projevat i jako kritický vnitřní hlas, který všechno shodí, zpochybní a nic mu není dost dobré.

– Při *projikování* připisujeme to, co sami u sebe popíráme, jiným lidem nebo věcem okolo sebe. Projekce způsobuje, že se bojíme zaplavat si v moři a představujeme si, že agresivní žraloci a bestiální chobotnice jen čekají, na koho by se vrhli a koho by zardousili. Zatím jsme to my sami, kdo v sobě potlačujeme zlobu a odmítáme si to přiznat...

– K *identifikaci* s komplexem dochází například ve chvíli, kdy se přísně vychovávaný a dosud nesmělý mladík při vstupu na vysokou školu a odloučení od rodičů náhle promění v nespoutaného bohéma a rebela trochu opilého nečekanou odvahou (srov. inflace).

– Teprve čtvrtý způsob zacházení s komplexem – *konfrontace* – je podle Junga zdravý a je součástí procesu individuace neboli vývoje jedince v jedinečnou osobnost. Konfrontace je prvním krokem k integrování osobnosti, jež byla dosud vnitřně rozpolcená. V psychoterapii je možné konfrontaci s neuvědomovanými částmi nás samých různým způsobem napomáhat.

## Krocení démonů

Psychoterapeutická technika „Krocení démonů“ inspirovaná tradičními léčebnými rituály Tovil (Srí Lanka) a Chöd (Tibet)

pomáhá integrovat potlačené a zablokované city a učí nás, jak uvolnit energii strachu, naštvaní, bezmoci a dalších nepříjemných pocitů a jak ji konstruktivně využít v životě.

Je užívána jak v individuální práci s klienty, tak i v seberozvojových kurzech pro veřejnost. Vychází ze zkušenosti, že odmítání, potlačování či jakékoli „bojování“ komplexy (démony) jen ještě více posiluje. Co naopak napomáhá integraci těchto sil je pozornost, porozumění, přijetí. Postup sestává z pěti základních kroků:

### 1. VYVOLÁNÍ KOMPLEXU PROŽÍVÁNÍ

Aby mohlo „krocení démonů“ začít, je třeba nejprve vytipovat situaci, kdy klienta trápí něco, co dost dobře nedokáže svou vůlí kontrolovat. Mohou to být obtížné emoce, nepříjemné nutkavé myšlenky či představy, psychosomatické příznaky nebo nežádoucí rodové vzorce chování (chovám se jako otec, babička...).

Klient si má vybavit jednu konkrétní takovou situaci. Vypráví o ní, hledá prožitkově nejsilnější okamžik celé situace. Někdy je možné situaci v terapeuticky chráněném prostoru i znovu přehrát. Terapeut zde klientovi napomáhá navodit znovuprožívání celé situace a následně mu pomáhá najít tělesné ohnisko tohoto prožívání (srov. focusing). Ptá se například: „Když mi nyní vyprávíte, co jste prožil, jak se přitom cítíte? Je právě teď ve vašem těle nějaká oblast, která přitahuje pozornost? Kde v těle démon (energie) vězí?“ Klient pak pocit ještě podrobněji zkoumá. Lze mu položit otázky jako: Jakou má váš pocit barvu? Jakou má teplotu? Kdyby ten pocit (energie) vydal zvuk, jaký by byl?, atd.

## 2. PERSONIFIKACE KOMPLEXU PROŽÍVÁNÍ

Ve druhém kroku je klient veden k personifikaci komplexu prožívání následující instrukcí: „Pojďme si zahrát hru, v níž si představíme, že pocity, které vás trápí a nutí vás dělat to, co nechcete, nebo vám zabraňují dělat to, co chcete, způsobuje nějaká bytost, nějaký „démon“. Kdybychom si takového „démona“ představili, jakou by měl barvu, velikost, pohlaví? Jakou emoci by prožíval? Jaký by měl výraz v očích? Jaké by měl jméno?“

Komplex zde nabývá konkrétní symbolickou podobu a stává se živým partnerem, kterého lze dále poznávat a s nímž se dá jednat. Toto zvnějšnění, pojmenování a jasné oddělení démona od klientova „zdravého já“ již samo obvykle přináší jistou úlevu a posiluje klientovu sebedůvěru. Klient si již nemusí vyčítat selhání v dané situaci. Na vině je přeci démon! Jména jako Poserón, Soudce,

Hrabě, Opuštěák, Nenávistník, Buran, Zažraná Pijavice, Zákeřná Zrůda, Bestie, Samota, Hrůza často naznačují povahu démona a někdy poukazují i na démonovy oblíbené „zbraně“ – zastrašování, pohrdání, obviňování, atd. Personifikaci lze dobře podpořit výtvarným ztvárněním démona, nakreslením krátkého komixu s démonským příběhem, výrobou démonské masky...

## 3. IDENTIFIKACE A BLIŽŠÍ SEZNÁMENÍ S DÉMONEM

Ve třetím kroku nastavuje terapeut podmínky tak, aby se klient mohl v chráněném terapeutickém prostoru na chvíli „stát démonem“. Klient v roli démona naplno vyjadřuje potlačované obsahy a pocity a konfrontuje se s dosud potlačovanými „démonskými“ kvalitami. Díky změně perspektivy postupně mění svůj postoj k tomu, co doposud odmítal. To je předpokladem terapeutické změny.



Photo by Seema K K

Při skupinové práci lze v této fázi uspořádat např. „párty démonů“, „dražbu démonů“ nebo v menších skupinách připravit a zahrát „reklamu na demony“. V individuální psychoterapii může klient předvést „tanec démona“, „démonské gesto“ či „píseň“, případně může vystoupit s „démonským programem“, má možnost si postěžovat na „svého“ člověka, apod.

Ve druhé fázi třetího kroku vede pak klient s démonem dialog (střídá role i perspektivu). Obvykle přitom zjišťuje, že násilím nic nezmůže a čím víc na démona tlačí, tím je démon silnější a zpupnější. Postupně pak hledá jiné alternativy, jak se s démonem domluvit, a je terapeutem veden k tomu, aby se o démona více zajímal a snažil se démonovi porozumět. Démonovi je možné pokládat například otázky: „Jaké to je být démonem? Jak se ti u mě líbí? Jaké to se mnou je? Co ode mě chceš? Co ode mě potřebuješ? Proč tě to tak trápí? Čeho se bojíš? Jak se budeš cítit, až se tvé potřeby naplní? Co dalšího si od toho slibuješ?“

Pokud je dialog veden moudře, dovídá se klient více o tom, jak se démon cítí, jaké má skryté touhy a co ve skutečnosti potřebuje (přijetí, bezpečí, porozumění, uznání). Porozumění démonovým potřebám pak již obvykle předznamenává změnu postoje k démonovi. Už vůbec není tak děsivý. Budí snad spíše soucit. Leckdy klient zjišťuje, že mají s démonem i řadu společných vlastností nebo že se potýkají s podobnými potížemi. Možná by mohli být i přáteli...

#### 4. HÝČKÁNÍ DÉMONA A OBJEVENÍ SPOJENCE

Vlastní tajemství „krocení démonů“ čili ono kouzlo způsobující žádoucí změnu prožívání lze vystihnout dvěma slovy:

uvědomění si a přijetí. Ve čtvrtém kroku nastavuje terapeut podmínky tak, aby klientovi umožnil ještě podstatnější změnu postoje k démonovi. Klíčovou aktivitou je zde hýčkání a krmení démona. To probíhá formou imaginace. „Představte si, že vaše vědomí se odděluje od těla a vy můžete jako pozorovatel sledovat své tělo zvenku. Rozhodněte se pak proměnit vaše tělo v léčivý nektar (antidotum) schopný nasytit a uspokojit démonovy nejhlubší potřeby, o nichž jste se dověděli v předchozím kroku. Proměňte své tělo v nektar plný síly, lásky, porozumění nebo čehokoli, co váš démon potřebuje a po čem jeho démonská duše prahne. Nabídněte tento nektar démonovi a nechte jej jíst či pít tak dlouho, až se zcela nasytí. Přitom sledujte, jak se démon vlivem nektaru proměňuje.“

Jinou možností je představit si sám sebe jako démonova ideálního milujícího rodiče, který o démona láskyplně pečuje, až je démon zcela spokojený a nasycený. V obou případech dochází obvykle ke spontánní proměně démona. Někdy zmizí a rozplyne se jako pára nebo obláček dýmu. Jindy se promění v novou bytost asi podobně, jako se žabák v pohádce proměnil v prince. Pokud se rozplyne, dostává klient instrukci, aby si ve své imaginaci našel bytost, jež se následně stane jeho „spojencem“. Proměněný démon, resp. spojenec má obvykle i nové jméno.

Součástí čtvrtého kroku je pak dialog se spojencem, jehož smyslem je nechat se poučit (odhalit léčivý element démonovy pravdy) a zároveň dohodnout pravidla budoucí komunikace a spolupráce (bezpečí, limity). „Jak se cítíš jako spojenec? Co mě můžeš naučit? Jaký slib nebo závazek vůči mně uděláš? Jak mě budeš chránit? Jak se s tebou mohu spojit, když tě budu potřebovat? Rozhovor může

probíhat v imaginaci nebo obdobně jako v bodě tři.

## 5. SMÍŘENÍ, PŘIJETÍ, VHLED

Proměna démona ve spojence a dohoda o vzájemné spolupráci přináší klientovi obvykle bezprostřední úlevu. V pátém kroku je pak užívání si míru a spojenectví s vnitřními silami ještě podpořeno rituálem „sdílení zásluh“ se všemi bytostmi vnitřního i vnějšího světa a oslavou smíření. Oslava a sdílení pomáhají klientovi rozvinout léčivé „božské“ kvality jako je schopnost odpouštět, laskavost, radost a štědrost.

Součástí posledního kroku je pak i reflektování celého procesu, kde může znovu vyniknout podmíněnost démonovi existence, resp. prožitá zkušenost, že jakýkoliv tlak použitý proti démonovi se vrací v jeho rostoucí protisíle. Může se prohloubit i porozumění tomu, co démona posiluje (odmítání, lpění na úzce definované představě já, chtivost, atd.) a co jej naopak zklidňuje a transformuje (vyslyšení, přijetí, uznání). Přestože démona nikdy nelze zcela zničit, vhodným přístupem je možné jej převychovat, vymezit mu dohodnutý a přijatelný prostor, a dokonce mu svěřit někdy i velmi užitečnou funkci. Integrovaní „démona“ můžeme tak přirovnat k jakémusi „vnitřnímu teambuildingu“, při němž se dosud přehlížený démon-kozel stává opravdovým pomocníkem-zahradníkem.

\* \* \*

Dovednost „krocení démonů“ je pochopitelně možné a žádoucí přenést z terapeutické práce či sebezkušenostního workshopu do každodenního života. Nejde přitom o systematické procházení výše zmíněných kroků, ale spíše o postupné rozvinutí vší

(mindfulness), tedy schopnosti uvědomovat si a přijímat všechny prožívané psychické a tělesné fenomény. Metoda satiterapie, v jejímž rámci technika „krocení démonů“ vznikla, nabízí ještě mnohé další možnosti rozvíjení této klíčové schopnosti i z ní vyplývajícího osvobozujícího vhledu.

### O autorovi

#### Jan Benda

Psycholog, pracuje jako psychoterapeut v privátní praxi. Je aktivním členem Atelieru satiterapie a Asociace Trenérů Aplikované Psychologie. Zaměřuje se na využití vší (mindfulness) v psychoterapeutické práci, jakož i v koučování, managementu a leadershipu.

### Literatura

Allione, T. (2008). *Feeding Your Demons*. New York: Little, Brown and Company.

Carson, R. (2003). *Taming Your Gremlin*. New York: HarperCollins.

Hájek, K. (1998). Satiterapie a krocení démonů. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, 9 (4), 25-32.

Stone, H.; Stone, S. (1993). *Embracing Your Inner Critic*. New York: HarperCollins.

Straub, S. (1990). *Stalking Your Inner Critic*. Zurich: Union Institute.

Vogt, B. (1999). *Skill and Trust*. Amsterdam, VU University Press.

Witteman, A. S. (2000). *Intelligence duše*. Praha: Pragma.

Benda, Jan (2010). Dokážete se smířit se svými démony? *Psychologie dnes*, 16 (3), 48-52.

Ke stažení na [www.jan-benda.com](http://www.jan-benda.com).