

# METADOVEDNOSTI

Spirituální umění terapie

Amy Mindell

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy, zčásti nebo vcelku, nesmí být reprodukována, šířena v médiích nebo jinak využita, v jakékoli formě nebo jakýmkoli způsobem, elektronickou nebo mechanickou cestou včetně fotokopírování, nahrávání nebo jakéhokoli informačního uložení, nebo v jakémkoli vyhledávacím systému, bez písemného souhlasu vydavatele, s výjimkou krátkých citací v kritických člancích, knihách a časopisech.

© Amy Mindell, 1995

Translation © Petr Jochmann

Photo © istockphoto.com, 3859721 – Buddha Statue

© Nakladatelství ANAG, 2009

ISBN 978-80-7263-523-8

# Obsah

Poděkování .....	5
Předmluva.....	7
<b>Část první</b>	<b>Metadovednosti</b>
Kapitola první	Měsíc ve vodě.....10
Kapitola druhá	Podloží psychoterapie.....16
Kapitola třetí	Metadovednosti a spirituruální praxe ..... 30
<b>Část druhá</b>	<b>Metadovednosti v procesové práci</b>
Kapitola čtvrtá	Kořeny procesové práce..... 38
Kapitola pátá	Soucit..... 46
Kapitola šestá	Recyklování..... 54
Kapitola sedmá	Hravost a odstup ..... 65
Kapitola osmá	Rybaření..... 73
Kapitola devátá	Šamanismus – věda..... 88
Kapitola desátá	Kreativita ..... 95
Kapitola jedenáctá	Fluidita a klid.....102
Kapitola dvanáctá	Hrad štěstí..... 111
<b>Část třetí</b>	<b>Jak se stát spirituálním učitelem</b>
Kapitola třináctá	Učíme se metadovednostem..... 116
Kapitola čtrnáctá	Učitel, umělec, blázen .....125
Bibliografie.....	129
O autorce .....	134



# Předmluva

Arnold Mindell

Moc bych si přál napsat objektivní úvod k této knize, ale vím, že to není možné. Amy Mindell, moje učitelka, kterou nade vše miluji, je sama živoucím souborem toho, co nazývá metadovednostmi. Je v ní něco léčivého, i když předtím, než napsala tuto knihu, jsem přesně nevěděl co. Je plná soucitu a hravosti, jak o tom píše v kapitolách pět a sedm.

Metadovednost představuje nový koncept v terapii. Spojuje se v něm všechno to, co víme o subtilních pocitových schopnostech léčitelů. Jak ukazuje Amy, jsou metadovednosti nejhlubší vrstvou psychoterapie. Jung někde napsal, že nejlepší formulí či definicí psychoterapeuta je on sám. Kdyby žil dnes, musel by dodat, že právě terapeutovy metadovednosti určují, jak bude schopen ovlivnit osobní rozvoj druhého člověka, a to nezávisle na tom, jakým teoriím, modelům a dovednostem se během svého výcviku učil.

Z tohoto důvodu jsou někteří lidé jungiány, i když možná studovali Gestalt, a někteří údajní jungiáni jsou Gestalt terapeuty, to vše v závislosti na jejich metadovednostech. Právě tak někteří freudiáni jsou spíše jungiány, zatímco mnozí terapeuti pracující s tělem a Gestalt terapeuti jsou ve skutečnosti procesorientovanými terapeuty, přičemž v obou případech jde o jejich vztah k taoismu.

Myšlenky a ideje, které představuje Amy, procházejí napříč věkovými a vzdělanostními skupinami, stejně jako jdou mimo národnostní a osobnostní charakteristiky. Jsou důležitým příslibem do budoucnosti terapie. Klienti i terapeuti (ať už příslušejí k jakékoliv škole) budou zřejmě muset vzít v úvahu, že metadovednosti jsou základním aspektem sebepoznání. Jak ukazuje Amy, umožní naše znalosti či povědomí o nich odhadnout, zdali a jak budeme schopni pomáhat druhým.

Tím, že mi dodala odvahy hlouběji studovat tyto pocitové dovednosti, pomohla mi Amy více než kterýkoliv jiný učitel porozumět sobě samotnému.

*Arny Mindell  
Yachats, Oregon*

## Spirituální umění terapie

V průběhu práce vzniká a mizí v terapeutově nitru celá široká škála pocitů a postojů. Terapeut může být uvolněný nebo úzkostný, může zachovávat odstup, být jemný, tichý, fluidní, nebo až příliš tolerantní, ba snad i ležerní. Ať už si je těchto postojů vědom nebo nikoliv, prostupují jeho prací a konkrétními interakcemi. Proč tedy neuvádět tyto pocity do naší práce vědomě a s užitkem? Když to budeme dělat, budeme růst a vyvíjet se jakožto terapeuti, kteří akceptují své pocity vznikající v průběhu praxe a dovedou je ocenit.

Koncept metadovedností je vnitřně provázán s procesorientovanými či taoistickými postoji, s onou pradávnou, věčnou filozofií, která uznává a respektuje neustále vpřed postupující proud přírody. Taoismus soudí, že všechny události jsou navzájem propojeny a jejich smysl se ukáže tehdy, když se jim dovolí rozvinout se. Proto psychoterapeut, který považuje svoji práci mimo jiné za spirituální úkol, oceňuje proud pocitových postojů projevujících se během práce a řídí se jím. Tyto pocity vítá jako aspekt přírody, který si žádá, aby byl jako takový uznán a byla mu věnována pozornost. Když jim terapeut dovolí vynořit se na povrch vědomě, umožní tím svým nejhlubším přesvědčením, aby získala pevnou půdu pod nohama a zakotvení v každodenní praxi.

Proč termín „metadovedností“? Předpona „meta“ implikuje existenci vnějšího hlediska, z něhož jsme schopni všimat si toho, co prožíváme, tedy pocitů, které se v daném okamžiku objevují. Termín „metadovedností“ potom odkazuje nejen k pocitům objevujícím se v průběhu práce, ale také k faktu, že jsme si těchto pocitů, tak jak v nás vznikají, *vědomi*. Dále slovo „metadovedností“ znamená, že si těchto pocitů jsme nejen vědomi, ale že je také takřkajíc zvedneme ze země a pečlivě zvážíme jejich energii, abychom jí využili ve službě klientovi.

Jinými slovy, pojem „metadovedností“ neoznačuje prostě jen pocity a postoje, které máme jakožto terapeuti, ale implikuje rovněž, že těžištěm se stává vědomé využití těchto postojů v praxi. To si vyžaduje, aby terapeut bedlivě zkoumal své povědomí ohledně pocitů, které má, aby registroval nejrůznější postoje, které se v něm během práce vynoří, a nechal se jimi nést. V důsledku toho může s *užitkem* vnášet svoje postoje do svých terapeutických interakcí a vnímat změny, které nastanou, i zpětnou vazbu, které se mu dostane. Na tuto zpětnou vazbu pak může reagovat a vnímat, jak se jeho postoje znovu mění. Koncept metadovedností tedy vyžaduje, aby terapeut posiloval svoji pozornost ohledně svých pocitů a zároveň využíval veškerých svých dalších praktických nástrojů ve službě klientovi.

Thomas Merton podrobně líčí, jak Čuang-c', další významný taoistický autor, klade důraz na způsob opracovávání dřeva, v protikladu k technickým dovednostem. Umělec nechává skrze způsob své práce mluvit Tao.

*...vidíme, že dokonalý řemeslník prostě jen nepostupuje podle jistých pevně daných pravidel a vnějších standardů. U pouze průměrného řemeslníka by to samozřejmě bylo úplně v pořádku. Ale špičková umělecká práce vychází ze skrytého spirituálního principu, kterým řemeslník či umělec, s oproštěností a odstupem, nestaraje se o výsledek a odmítaje pomyslení na zisk, nachází právě ten strom, který jako by už očekával, že z něj bude vytesáno právě toto dílo. V tomto případě je umělec jakoby pasivní a je to právě Tao, které pracuje v něm a skrze něj.<sup>(1)</sup>*

---

(1) Merton, *The Way of Chuang Tzu*, 1965, str. 30.

Merton nám připomíná, jak důležité jsou řemeslníkovy postoje. Bez těchto postojů bychom možná nikdy nebyli schopni objevit onen „strom“, který na svoje objevení čeká.

Stejně jako techniky bojovníka, tanečníka nebo hudebníka, dávají i terapeutovy techniky smysl pouze tehdy, když jsou inspirovány a naplněny našimi nejhlubšími přesvědčeními týkajícími se života. Bez této inspirace zůstává technika prázdnou nádobou bez hlubšího smyslu.

## Rozvíjení techniky

Manifestace našich nejhlubších přesvědčení v praxi je samozřejmě důležitá, ale možná je tomu dokonce tak, že naše techniky samotné vznikají a rostou z našich základních postojů. Zakladatel *aikidó* mistr Uešiba říká, že techniky nejsou dány jednou provždy, ale musí být proměnlivé každým okamžikem.

*Pohyby v aikidó jsou velmi proměnlivé. Nemají fixní podobu; spíše techniky vycházejí, tak jak následují jedna za druhou, z jediného základního principu. Z tohoto důvodu nové techniky stále vznikají, dokonce i nyní. V každodennosti je skryto nekonečné množství možností – to je pro aikidó charakteristické.<sup>(1)</sup>*

---

(1) Uešiba, *The Spirit of Aikido*, 1987, str. 63.

Kenneth Kushner<sup>(1)</sup> vypráví pěkný příběh, který je ilustrací toho, jak je důležité nechat dovednosti vyrůst a rozvinout se na půdě vnitřního přesvědčení. Popisuje, jak v klášteře, ve kterém cvičil zenové umění lukostřelby (*kendó*), zkoušel přemisťovat kameny.

---

(1) Kushner, *One Arrow, One Life*, 1988, str. 61–64.



## Hravost a svoboda

Hravost nás osvobozuje od naší běžné identity a sociálních rolí. Terapeutův postoj hravosti může přinést změnu do jeho pracovního stylu, otevřít ho iracionálním impulsům a signálům, umožnit, aby do situace vstoupilo něco absurdního, nebo ho přimět, aby se pohyboval, hrál si, zpíval nebo se prostě jen cítil při práci svobodněji. To může být vítaná úleva, zvláště když se terapeut cítí unavený, zablokovaný nebo ztracený v situaci. Umožníme-li tomuto smyslu pro hravost, aby se projevil, může to otevřít cestu novým vhledům a informacím.

Vzpomínám si, že jsem jednou pracovala se ženou, která se styděla a říkala, že se cítí dost deprimovaná. Ať jsem jí navrhovala cokoli, zdálo se, že upadá ještě hlouběji do své deprese. Cítila jsem se trochu zatuhlá a unavená, a tak jsem zkusila vnímat vlastní impulsy a ke svému překvapení jsem si uvědomila, že se cítím jako dítě, které si chce hrát. Požádala jsem ženu o dovození, abych mohla prozkoumat svoje pocity trochu víc. Souhlasila a já jsem začala poskakovat a hrát si s hračkami v mé pracovně. Najednou se žena začala smát a postupně se přidala ke mně. Dost dlouho jsme si pak spolu hrály a chichotaly se jako děti. Žena mi pak vyprávěla, že se už v dětství začala chovat jako dospělá a přebírat odpovědnost, takže ztratila přístup ke své dětské přirozenosti. Důsledkem bylo, že v pozdějším životě začala trpět depresemi a žila jakoby bez zájmu. Uvědomila si, že potřebuje přístup k této hravosti, aby získala pocit životní svěžesti a dozvěděla se víc o tom, kam její život směřuje a jak se zhostit svých úkolů ve světě.

## Humor a blázen

Součástí metadovednosti hravosti je i smysl pro humor! Život může být zábava, dokonce občas i pořádná legrace. Vždycky existovali šašci, šibalové, klauni, komedianti a blázni, kteří se uměli smát a umožňovali nám tak podívat se z jiného úhlu na náš všední život. Taoistické spisy jsou plné humoru. V Číně se považuje za normální, že malíř je „bláznivý, potrhlý, excentrický.“<sup>(1)</sup>

(1) Rowley, v cit. díle na str. 14.

Ve své skvělé knize *Cesta Zenu* píše Alan Watts o zenovém malířství, v němž se projevuje tento duch nonsensu a odpoutání. Popisuje práci dvou umělců, kteří malovali patriarchy a mistry zenu jako

*...bláznů, kteří se všeho vzdali, kteří se škaředí a křičí, potloukají se krajem a mohou se umlátit smíchy nad listy hnanými větrem. Jejich oblíbenými tématy byli dva blázniví zenoví poustevníci Chan-šan a Ši-te a taky neuověřitelně tlustý*



*lidový bůžek Pu-tai, v nichž se završuje ten báječný spolek šťastných pobudů a taškářů, takto příkladů oné skvělé nesmyslnosti a prázdnoty zenového života.<sup>(1)</sup>*

(1) Watts, *The Way of Zen*, 1957, str. 180–181. (Kniha vyšla v českém překladu, Watts, *Cesta zenu*, 1995.)

Watts uvádí, že stálým tématem veškerého zenového umění je „...život bez cíle ...vyjadřující umělcův vnitřní stav, v němž se neubírá nikam v tomto okamžiku bez-časí“.<sup>(1)</sup> V jistém smyslu může být i taoistický terapeut tak trochu blázen. Ani on neví, kam jít; má potěšení z pouti bez cíle, dokud život sám neukáže, jakou cestu vybral. Má prázdnou hlavu a řídí se přírodou.

(1) *Tamtéž.*

Řada současných terapeutů, jako třeba Fritz Perls a Milton Ericson, se odvážila opustit tu výlučně vážnou rovinu terapeutického setkání a ukázat, že život a terapie nemusejí být jenom lopotnou, bolestnou a střízlivou záležitostí. Terapeut beroucí všechno vážně má možná světový názor, že život je za všech okolností věcí vážnou a posvátnou. Naopak terapeut, který věnuje pozornost i své hravé stránce, v různých okamžicích ukazuje, že život může být také radostný a vzrušující. Tento terapeut dovede být někdy jako šťastný a bezstarostný mudrc žijící z okamžiku na okamžik, který nemusí nikam chodit a nemá nic na práci. A přece je tento mudrc fluidní, je to blázen, který manifestuje hravost, pokud se tato skutečně objeví, a pak přepne na smysl pro respekt a vážnost, když přijde jejich čas.

## Každý den je dobrý den

S jedním z nejkrásnějších projevů tohoto dětského, hravého ducha jsem se setkala v Japonsku. S Arnym jsme tam měli schůzku s jedním zenbuddhistickým mistrem. Když nás mistr přišel přivítat, celé jeho tělo se smálo: jeho ústa se šklebila, oči se usmívaly a celá jeho bytost byla jakoby jediným vyzářením srdečného smíchu. Bylo skutečně skvělé setkat se s tímto člověkem dokonale ztělesňujícím archetyp zenového mistra plného života! Kde se bralo toto štěstí? Jaké přesvědčení bylo za jeho metadovedností? Když jsme se ho zeptali, řekl: „Každý den je dobrý den!“

Pro tohoto zenového mistra byl každý prožitek správný a vítaný. Občas řekl něco naprosto vážného a pár okamžiků na to vybuchl ve smích. Přesvědčení, že „každý den je dobrý den“, nám připomíná, abychom měli důvěru, že dokonce i to absurdní, obtížné, bolestivé a tajemné má význam, pokud jsme schopni nechat se nést vlnami

## Schovávaná pod rohoží

Sue je dvaadvacetiletá Evropanka; právě sedí schoulená na židli a téměř neslyšně říká, že chce na něčem pracovat. Na židli se však ani nepohne. Arny rovněž tiše sedí. Vypadá klidně, jako by neměl nic na práci. Sue stále jen sedí, dlouho, beze slova a bez pohybu. Pak něco téměř neslyšitelně řekne. Arny se rozhlédne kolem, vypadá trochu zmateně, ale pak dál trpělivě sedí.

Po chvíli Arny pomalu přistoupí k Sue, zatahá ji lehce za kalhoty a řekne: „Co kdybychom něco dělali?“ Sue se letargicky zvedne a jde s ním do středu kruhu. Říká, že odpoledne ji trápila migréna. Dívá se do země, cítí se mizerně, dost dlouho nic neříká a nehýbá se.

Arny rovněž mlčí a čeká. Pak začne chodit sem a tam uvnitř kruhu. Když jde kolem Sue, natáhne k ní ruku a říká: „Pojďme se trochu projít.“ Sue ho vezme za ruku a začnou se spolu procházet po místnosti. Sue má sklopenou hlavu a jde velice pomalu.

Pak se stane něco absurdního. Arny si všimne velké rohože ležící na podlaze, shýbne se, zvedne ji a nečekaně si ji omotá kolem hlavy. Sue okamžitě popadne jinou rohož a udělá totéž. Všichni se smějí. Arny pak dá svoji rohož na hlavu Sue, napříč přes rohož, kterou už má Sue na hlavě. Ona hned pevně uchopí obě rohože a drží je pevně omotané kolem hlavy. Její hlavu teď není vidět, jen její oči občas vykouknou ven. Vypadá to, že používá rohože jako úkryt.

Arny si uvědomí, jak rychle Sue uchopila rohože, a s velkým zájmem a s jistým záměrem to komentuje: „Jo, dobře to děláš, a když jsi pod těmi rohožemi, zkus si představit, proč je vlastně potřebuješ mít kolem hlavy.“

Sue chvíli zkoumá svou situaci a pak odpoví: „Když zůstanu tak, nikdo mi nemůže ublížit.“

Arny sleduje její fantazii a ptá se, co by jí mohlo ublížit. Sue říká: „Moje matka.“ Arnyho pozornost se viditelně proměnila. Nyní se intenzivně zaměřuje na příběh, který se začíná rozvíjet.

„Jaká je?“ ptá se Arny.

Sue si sundá rohože z hlavy, jednu z nich si omotá kolem břicha a prohlásí: „Je dost tlustá.“

Arny poznamená: „To je fajn, jak ukazuješ, jak tlustá je tvoje matka.“ Vezme druhou rohož a zvedne ji, takže si zčásti zakrývá obličej, jako by byl dítě a chránil se před matkou. Nastala změna rolí. Arny teď hraje Sue a Sue představuje svoji matku. Arny říká dětským hlasem „matce“: „Mami, buď na mě hodná.“

## Difúzní, nespěchající pozornost

Na začátku práce se Sue je Arny uvolněný rybář. Vypadá, jako by neměl nic na práci a nepotřeboval někam chodit. Sleduje svůj fokus, který je difúzní, přeskakuje z předmětu na předmět, je téměř úplně prázdný. Sue nenabízí moc informací, jen sedí schoulená na židli. Arny sedí taky klidně, jako by v hlavě neměl nic, žádný cíl nebo plán. Nemá potřebu něco někam tlačit nebo něco zkoumat. Předpokládá, že mu Sue sama v pravý čas ukáže cestu. Prostě čeká, až se objeví „ryba“. Tento aspekt rybaření je výborně popsán v *Tao te fingu*:

*Kdo jiný se dokáže kalný ztišit do úplné čistoty?  
A nehybný po věčném pohybu dojít až k plnosti života?<sup>(1)</sup>*

(1) *Feng & English, v cit. díle kap. 15.*

Kvalita nespěchání je definiční charakteristikou mudrce. „Vypadá jako hlupák, potlouká se z místa na místo, jako by ztratil cestu.“<sup>(1)</sup> Mudrc samozřejmě vůbec není hloupý. On ví, že příroda se projeví, až přijde její čas. Tento aspekt rybaření reflektuje pozadí taoistického a procesového přesvědčení, že není třeba kdovíjak tvrdě pracovat; vzorec snového procesu je již přítomen. Prostě musíme jen čekat, až se projeví svým specifickým způsobem.

(1) *Watts, Psychotherapy East and West, 1975, str. 76.*

*V Tao te fingu dále čteme, že „Tao ... nedělá nic...“<sup>(1)</sup>*

(1) *Feng & English, v cit. díle kap. 37.*

*A proto:  
Světce, ten věděl, aniž kam cestoval  
pojmenoval, aniž se rozhlížel  
a vykonal dílo, aniž přiložil ruku k dílu.<sup>(1)</sup>*

(1) *V cit. díle kap. 47.*

Rybář/terapeut jde z cesty, aby se Tao samo od sebe mohlo projevit. Ryba nepřipluje, pokud terapeut neponechá dost prostoru, aby se mohla přiblížit.

Ale co je vlastně tou „rybou“? Rozumíme jí neočekávaný, spontánní a magický element života, který se najednou sám odhalí. Je to sekundární proces, první záblesk širšího snového procesu, který čeká, aby se projevil.

Schopnost terapeuta být vzorem tohoto difúzního zaměření může být velmi důležitá. Mnozí z nás zoufale hledají někoho, kdo chápe, že je v pořádku, abychom se občas uvolnili. Neustále podrážděný terapeut v nás vyvolává dojem, že život

je hlavně těžká práce a velký výdej energie. To je metadovednost spěchu! Avšak v dnešní době se stává jen velmi zřídka, že se setkáme s mudrcem, který je schopen, byť jen na malou chvíli, nedělat nic a nemít proč někam chodit!

## Mít prázdnou hlavu

Tuto rozptýlenou a uvolněnou pozornost lze popsat jako situaci, kdy máme prázdnou hlavu. Může být velmi užitečné všimnout si momentu, kdy máme pocit prázdné hlavy. Naše touha všemu rozumět a být dobře informovaný může někdy blokovat naši schopnost nechat se vést tím, co je přímo před námi. Máme v hlavě tolik myšlenek, že si nevšimneme procesu, který se snaží rozvinout. Když si někdy začínající terapeuti ve výcvikových seminářích stěžovali, že mají pocit, že jsou hloupí a nevědí, co dělat se svými klienty, Arny odpovídal: „Proč byste měli vědět, co dělat? Nemusíte vědět, co dělat! Jen se nechte vést tímto pocitem!“ Říkal také, že nejlepší terapeut je ten, který toho ví nejméně. Pokud jste příliš inteligentní, nedovedete pomoci. Pokud jste příliš chytří, snažíte se, aby se něco dělo, místo abyste se nechali vést přírodou. Propadáte nabubřelé představě, že jste stvořitelé života spíše než jeho pomocníci.

V procesové práci vyznáváme přesvědčení, že proces má vlastní inteligenci. Nemusíme se snažit, aby se něco dělo. Naopak, naším úkolem je objevit ty vzorce přírody, které jsou již zde a využít je ve prospěch klienta.

Když se nám podaří dosáhnout této otevřené a uvolněné pozornosti, můžeme klást ty nejobyčejnější otázky, můžeme být líní a nic nevědět, nebo naivně žasnout nad něčím novým nebo absurdním, co právě zaujalo naši pozornost. Toto uvolnění zaměření nám může ukázat cestu, kterou bychom neviděli, pokud bychom byli křečovití a příliš se snažili něco udělat. Může nám pomoci všimnout si signálů, které bychom normálně považovali za něco, co si nezasluhuje pozornosti. Při některých mých výukových lekcích jsem vyzývala studenty, aby se po všech těch náročných a intenzivních týdnech studia nechali vést pocitem prázdné hlavy a všímali si hlavně toho, jak tento postoj ovlivňuje jejich práci. Mnozí mluvili o pocitu uvolnění, když nechali své záměry být a jenom pozorovali „ryby“ plovoucí kolem.

Ještě další výhodou nevědoucího terapeuta je, že jeho klient dostává velkou příležitost prožít a procítit svou vnitřní moudrost. Když terapeut neví, co dělat, přichází velká příležitost pro klienta. Jeho schopnost měnit se a mít přehled o situaci je normálně podstatně závislá na terapeutovi, ale zde se najednou může dozvědět mnoho o sobě samém i své kapacitě pozornosti.<sup>(1)</sup>

(1) Z jedné Arnyho přednášky o problémech a selháních terapeuta.

## Zpětná vazba

Hlavním vodítkem pro jakoukoli intervenci je zpětná vazba od klienta. Jestliže navrhujeme něco, co v daném okamžiku není pro klienta vhodné, dozvíme se to od něj prostřednictvím verbální nebo nonverbální negativní zpětné vazby. Můžeme sice i navzdory tomu pokračovat, ale brzy si možná uvědomíme, že musíme pracovat více, než je nám vhod, a že se možná nedostaneme tam, kam by rád dospěl klient. Ten možná půjde s námi, ale nebude plně angažován v tom, co se děje. Počkáme-li na pozitivní zpětnou vazbu, budeme možná potřebovat méně energie a půjdeme cestou nejmenšího odporu.

### Otevřený přístup (blank access)

Když si uvědomíme, že máme prázdnou hlavu a chvíli jen tiše sedíme, může to být velmi užitečné! Tato přestávka dává klientovi prostor pro sebevyjádření: prostor, ve kterém může vytvářet projekce a snít. Jednou z důležitých vlastností starých mistrů bylo, že byli „prostorní (ve smyslu „prázdní“ – pozn. překl.), jak údolí hor.“<sup>(1)</sup> Prázdný prostor na mnoha japonských nebo čínských malbách je stejně důležitý nebo i důležitější než malba samotná!<sup>(2)</sup> Al Huang mluví o konceptu, kdy je „štetec nepřítomný, idea přítomná.“

(1) Feng & English, v cit. díle kap. 15.

(2) Rowley, v cit. díle na str. 72.

*Nyní můžeme uvažovat o rozdílu mezi pevnou a pouze myšlenou linií. Která je skutečnější? Když při malbě bambusu přeruším tah štětcem, prázdná plocha mezi jednotlivými tahy sugeruje něco pevného, třeba kloub bambusu. Tuto techniku nazýváme „štetec nepřítomný, idea přítomná.“ Dosáhneme tedy toho, že bílý papír sugeruje nebe, sníh, vodu nebo mlžný opar, a to díky tomu, že namalujeme temné plochy země, hor nebo stromů.<sup>(1)</sup>*

(1) Huang, *Embrace Tiger, Return to Mountain*, 1973, str. 133.

Podobně uvažuje Takahiko Mikami, když píše o japonském malířském stylu *sumi*. Takto popisuje obraz vrabce:

*Tím, že je v obraze tolik prázdného prostoru, kolik je jen možné, získá ten malý ptáček svobodu pohybu – a může tedy existovat. Když ho namalujete do jednoho rohu velkého listu, dáváte mu prostor, ve kterém může poletovat sem a tam.<sup>(1)</sup>*

(1) Mikami, 1965, str. 18–19.

Když pracujeme se vztahy, bude možná užitečné vědět, jak pracovat s vnitřními pocity člověka, který není schopen verbálního kontaktu. Práce s lidmi v kómatu si může žádat znalost vnitřní práce, stejně jako práce s tělem a vztahové práce.

Jiným důvodem, pro který se možná cítíme ve slepé uličce, může být to, že se proces projevuje prostřednictvím nás samých a našich pocitů. Můžeme být tudíž tak zaujati klientem, že nejsme schopni fluidně přepínat pozornost a být si vědomi vlastních pocitů. Vzpomínám, si, jak jsem se jednou cítila blokována, když mi jedna klientka vyprávěla spoustu příběhů ze své minulosti. Zdálo se, že se práce nehýbe. Když už jsem klientku poslouchala dost dlouho, uvědomila jsem si, že se cítím unavená, a řekla jsem jí to. Ona odpověděla: „No jo, já taky, já jsem taky unavená ze všech těch svých historek. Chtěla bych se uvolnit a mít ze sebe dobrý pocit.“ Ledy se prolomily a řeka se znovu dala do pohybu.

Jiným důvodem našeho zablokování může být to, že se proces pokouší změnit úroveň, a to mezi individuální, vztahovou a skupinovou prací. Například při práci s někým, kdo si neustále stěžuje na vztahové záležitosti, může mít význam přivést do procesu partnera tohoto člověka a začít skutečně dělat vztahovou práci, místo soustředění pouze na psychologii našeho klienta. Práce s velkou skupinou může být zase blokována tehdy, když si proces žádá změnu směrem k individuální nebo vztahové práci.<sup>(1)</sup>

---

(1) Viz Arny Mindell, *Leader as Martial Artist. Zde lze najít další informace o vztahu mezi prací s jednotlivcem a skupinou.*

Fluidní terapeut se tak stává živým příkladem toho, jak je možné plynout s proudem Tao a sledovat jeho proměny. Je otevřený vůči spontánním signálům Tao a plyne jako řeka ze svahu dolů. Bez této fluidity je život statický a křečovitý, a terapeut tak působí proti proudu, neschopen sledovat ani sebe, ani svého klienta. A přece, aby terapeut mohl disponovat svobodou fluidity, potřebuje také smysl pro „stálost“, tedy být schopen zůstat v klidu přímo v centru neustálé změny.

## KLID

Abychom mohli být fluidní, musíme být schopni nechat věci běžet a zároveň zůstat soustředění, vykašlat se na koncepty a formy a vézt se na vlnách přírody a přitom si zachovat vytrvalou pozornost, která zůstává klidná uprostřed proudu dění.

Fluidní terapeut disponuje klidným centrem schopným vnímat, že se vynořila nová informace. Zůstává bdělý uprostřed změn. V práci se skupinou dětí Arny odvíjí příběh, a přece si všímá každého nového vkladu ze strany dětí. Když skončí zápas s prvním chlapcem, otočí se a všímá si, co dítě dělá, a s tímto vědomím pokračuje v rozvíjení příběhu. Je zároveň fluidní i klidný.

## Meditace v pohybu

Podobné komplementární aspekty, fluiditu i klid, najdeme i v bojových uměních. Zakladatel aikida K. Uešiba o tom říká:

*V plynulých pohybech aikida je vždy přítomno pevné centrum. Pocitem rovnováhy je prostoupen každý pohyb ruky i chodidla, které hladce klouže jako v tanci, neboť pohyb těla jako celku není ničím jiným než plynulým pohybem středu. Soudím, že hlavním úkolem v praxi aikida je vytvoření silného a pevného středu.<sup>(1)</sup>*

(1) Uešiba, v cit. díle na str. 35.

S kombinací fluidity a klidu se setkáme v mnoha spirituálních systémech. Znovu si zde připomeňme postoj „kontrolovaného nasazení“ či „odpoutání“ se Dona Juana.<sup>(1)</sup> Je to zvláštní nastavení, v němž se bojovník vzdává sebe sama, přičemž si zachová klidné centrum.

(1) Castaneda, v cit. díle na str. 134–135.

Procesová práce nazývá tuto pozornost, která neustále monitoruje celkový proces, *metakomunikátorem*.<sup>(1)</sup> Pod tímto označením rozumíme tu naši část, která je schopná komunikovat o tom, co se děje, a komentovat to. Metakomunikátor je neutrální část, která zůstává jakoby mimo, ale zároveň je schopna setrvat uprostřed běsnících vln. Jsme ponořeni v procesu, přitom si však udržujeme vnější stanovisko, z něhož máme přehled a můžeme pomoci procesu rozvinout se.

(1) Mindell, *River's Way*, str. 19 a str. 84–85.

*... jestliže jsme schopni jednat se záměrem vprostřed sekundárního procesu, místo abychom se jen bezmocně plácali v jeho běsnění, můžeme jeho sílu využít a přitom si uchovat svou identitu.<sup>(1)</sup>*

(1) V cit. díle na str. 41.

Lao-c' říká, že „tu všechny věci začaly být a vidět je, jak sem se vracejí –.“<sup>(1)</sup> Koncept klidného středu rovněž nacházíme v praxi „okamžité koncentrace“ stejně jako v uvědomělé meditaci v chůzi při meditaci vipassana.<sup>(2)</sup>

(1) Feng & English, v cit. díle kap. 16.

(2) Goldstein, v cit. díle na str. 4–5.



Proč je některá terapie účinná a jiná přináší zklamání? Amy Mindell soudí, že to souvisí s křehkou atmosférou, kterou vytvářejí terapeutovy nevědomé pocity a postoje. Když terapeut získá jistý vhled do svých nejhlubších přesvědčení ohledně přírody, lidského rozvoje a jeho spirituálních souvislostí (tedy to, co nazýváme metadovednostmi), může být úspěšnější jako léčitel a duchovní učitel.

Amy Mindell zkoumala práci Arnolda Mindella s jednotlivci, páry i skupinami mnoho let a rozpoznala v ní řadu pocitových postojů, pro něž nachází analogie v tradicích Dálného Východu, v učení Dona Juana i v moderní fyzice. Dotýká se i otázky, jak se lze metadovednostem učit: Je to vůbec možné? A jak to provést? (Autorka předpokládá, že terapeut, stejně jako klient, vlastně nastupuje cestu spirituálního rozvoje.) Ukazuje také, jak toto pojetí může zásadním způsobem ovlivnit široké pole psychoterapie. Kniha obsahuje řadu doslovných prepisů terapeutických rozhovorů, podrobná teoretická objasnění daného terapeutického kontextu i analogie z oblasti poezie.

Kniha Amy Mindell nabízí nový a inspirativní přístup k řešení problémů. Zároveň je cenným průvodcem pro každého, kdo se zajímá o objevování a průzkum vlastních nevědomých postojů, čímž může napomoci hlubšímu sebepoznání a uspokojivějšímu prožívání ve vztazích.

