

Duchovní cesta v procesu uzdravování

David Lukoff, Ph.D. – psycholog a profesor psychologie na Saybrook Graduate School v San Franciscu. Ve svých třidvaceti letech prožil epizodu psychospirituální krize. Dnes přednáší v různých zemích o spiritualitě v duševním zdraví a nemoci. Je spoluautorem diagnostické kategorie "Náboženský nebo duchovní problém" zahrnuté do diagnostického manuálu DSM-IV.

Na pozvání sdružení Diabasis, které se zabývá pomocí lidem procházejícím psychospirituální krizí (www.diabasis.cz) navštívil letos v červenci Českou republiku.



Duševní nemoc jako duchovní cesta

Uzdravování z duševní nemoci prožívají mnozí lidé jako součást své duchovní cesty. To výmluvně vyjádřil programový ředitel Oddělení duševního zdraví hrabství Contra Costa Jay Mahler. Během rozhovoru s Danem Weisburdem, redaktorem Časopisu Kalifornského svazu duševně nemocných, Jay uvedl, že své onemocnění považoval za duchovní cestu. Když se ho Dan zeptal, jak by mohla zhoubná duševní porucha být duchovní cestou, Jay odpověděl:

„Ať už tomu jiní říkají jakkoli, pro mne to byla duchovní cesta. Veškerý lékařský slovník nás dostává do role 'onálepkované', diagnostikované oběti. Podle lékařů jsme někým, koho se oni musí pokoušet dávat do pořádku. Ale jak procházejí svými pokusy a omyly, a táží se, zda něco z toho, co mohou nabídnout, vůbec dokáže kontrolovat vaše příznaky, nemusí být génii, aby pochopili, že nemají žádnou odpověď. Vlastně vůbec

Systémy duševního zdraví v naší zemi procházejí tichou revolucí.

nelze mluvit o nějaké léčbě! A ty vedlejší účinky! Neříkám, že léky nemohou pomoci, nebo že léčení nemá cenu. Tvrdím však, že mé vědomí toho, že jsem na duchovní cestě, mě zplnomocňuje k tomu, abych se zabýval velkými lidskými 'duchovními' otázkami, jako: "Proč se mi to děje? Budu ještě někdy stejný jako dřív? Mám v tomto světě nějaké místo? Může se má životní zkušenost stát snesitelnou? Jestliže nemohu být vyléčen, mohu se alespoň trochu... zotavit? Opustil mě Bůh?" Pod tím vším je fakt, že jako oběti musíme žasnout a pochybovat zda to, co nám ještě zbývá, představuje život, který stojí za to žít. A právě to pochybování je

má duchovní cesta, Dane. Je to mé hledání. Něco, co musím dělat.“

Model uzdravování a spiritualita

Systémy duševního zdraví v naší zemi procházejí tichou revolucí. Bývalí pacienti a další zastánci této myšlenky pracují s poskytovateli péče o duševní zdraví a vládními agenturami a snaží se o to, aby spiritualita byla začleněna do péče o duševní zdraví. Zatímco v léčbě zneužívání návykových látek je význam spirituality potvrzován již mnoho let díky všeobecnému uznání terapeutické hodnoty dvanáctistupňových programů, v oblasti léčby vážných duševních onemocnění, jakými jsou např. bipolární porucha a schizofrenie, jde o zcela nový vývoj.

Co odlišuje model uzdravování od dřívějších přístupů v oblasti duševního zdraví, je perspektiva, že lidé se mohou zcela zotavit dokonce i z nejvážnějších forem duševních poruch. To vytváří orientaci plnou naděje, zatímco dříve představovaly diagnózy jako schizofrenie něco jako "polibek smrti". Poruchu dnes známou jako schizofrenie identifikoval před sto lety Dr. Emil Kraepelin. Popsal ji jako předčasnou demenci - chorobu s chronickým, nepolevujícím, postupně se zhoršujícím průběhem, jež končí stádiem demence a nemohoucnosti.

Avšak výzkumníci v Japonsku, Německu, Švýcarsku, Skotsku, Francii 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 osob s vážnými duševními poruchami uzdraví. Dr. Robert P. Liberman, profesor psychiatrie z Lékařské fakulty

Kalifornské univerzity v Los Angeles poznamenává, že existují přesvědčivé důkazy, že dokonce i osoby s dlouhodobými a zneschopňujícími formami schizofrenie se mohou 'zotavit', resp. těšit se z dlouhých období bez psychotických příznaků a podílet se na životě společenství jako nezávislí občané. Dr. Daniel Fisher, někdejší pacient, nyní psychiatr a mezinárodně uznávaný zastánce uzdravujícího modelu, zastává názor, že "víra v možnost vlastního uzdravení je pro zotavení z duševní nemoci životně důležitá". Často když se lidé léčí z epizody duševní poruchy, je jejich naděje a víra v budoucnost spojena s jejich duchovním životem, počítaje v to modlitby, četbu náboženských textů, návštěvy bohoslužeb a následování duchovní praxe.

Autentické náboženské zkušenosti

Jerome Stack, který dvacet pět let působil jako katolický kaplan v metropolitní státní nemocnici v Norwalku v Kalifornii, pozoroval, že mnoho lidí s duševními poruchami má autentické náboženské zážitky:

„Mnozí pacienti se mnou v průběhu let mluvili o svých náboženských zkušenostech a já jsem shledal, že jejich historky jsou naprosto autentické, zcela uvěřitelné. Jejich zkušenost božského, duchovního, je zdravá a životodárná. Pochopitelně je důležité tyto zkušenosti rozlišovat, ale je také důležité nedomnívat se, že jisté druhy náboženské zkušenosti nebo chování jsou jednoduše »součástí nemoci.«“

Zvláště během manické epizody, lidé mívají zkušenosti podobné těm, jež měli velcí mystikové.

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

Sally Clay, advokátka a konzultantka Portlandského sdružení pro psychiatricky léčené, psala o důležité úloze, kterou náboženské zkušenosti hrály v jejím uzdravení během dvou let hospitalizace s diagnózou schizofrenie v Hartfordském Institutu života (IOL) při Yaleské univerzitě. Během hospitalizace, měla silný náboženský zážitek, který ji přivedl k tomu, že začala navštěvovat náboženské obřady.

„Mé uzdravení nemělo nic společného s terapeutickými rozhovory, léky nebo s elektrošoky, které jsem dostávala. Spíše se dělo navzdory těmto věcem. Mé zotavení souviselo s náboženskými obřady, na něž jsem chodila. V IOL jsem docházela na protestantské i katolické bohoslužby, a kdyby bylo možné účastnit se židovských nebo buddhistických obřadů, chodila bych na ně také. Mé okamžité uzdravení (vyléčení, chcete-li) bylo přímým důsledkem duchovní zkušenosti.“

O mnoho roků později se Clay vrátila do IOL, aby si prohlédla svůj chorobopis a našla popis sebe sama jako člověka s dekompenzací, s velikášskými bludy a duchovními předsudky." Stěžuje si: "Ani jediná stránka mé duchovní zkušenosti nebyla v IOL uznána jako legitimní. Ani duchovní nesnáze ani léčení, jež se objevilo na konci."

Clay nepopírá, že měla tenkrát psychotickou poruchu, ale zdůrazňuje, že kromě deprimujících účinků, které zažila jako součást své nemoci, byla v její poruše přítomna také hluboká duchovní složka, jež byla ignorována. Líčí, jak byl nedostatek citlivosti k duchovnímu rozměru její zkušenosti na straně profesionálů na duševní zdraví a náboženství nepříznivý pro její uzdravení. Přesto však vytrvala ve své víře.

„Stát se "mentálně nemocným" pro mne vždy znamenalo duchovní krizi a nalezení duchovního modelu uzdravení byla otázka života a smrti. Konečně jsem mohla otevřeně přiznat, že mé zkušenosti

vždy byly duchovní cestou - ne nemocí, ostudou, nebo zlem.“ (Sally Clay: Zraněný prorok)

Autorova vlastní duchovní cesta

Ve svých třiaadvaceti letech jsem byl po dobu dvou měsíců pevně přesvědčen, že jsem znovuvtělením Buddhy i Krista. Strávil jsem mnoho bezesných nocí vedením rozhovorů s "duchy" významných myslitelů společenských a humanitních věd. Vedl jsem debaty se současnými osobnostmi včetně R. D. Lainga, Margaret Meadové a Boba Dylana, stejně jako s osobami již nežijícími, jako s Rouseauem, Freudem a Jungem. Také jsem rozmlouval se svými minulými vtěleními Buddhou a Kristem. Opírajíc se o moudrost, kterou mi předali, zpracoval jsem sbírku jejich učení do "Svaté knihy", jež měla spojit všechny národy světa. Toto posvátné úsilí jsem zahájil zhotovením fotokopii knihy a tím, že jsem jí rozdal své rodině a přátelům.

Po ty dva měsíce, má epizoda splňovala diagnostická kritéria Diagnostického a statistického manuálu DSM-II pro akutní schizofrenickou reakci. Podle současného manuálu DSM-IV, by tato zkušenost mohla být diagnostikována jako "halucinogeny vyvolaná porucha s bludy" nebo "krátká psychotická porucha". Možná bych byl diagnostikován i nějakou jinou psychotickou poruchou, jako se to stalo mnohým jiným, kdybych nebyl v době, kdy jsem procházel svou epizodou, podporován přáteli.

V roce 1974 Dr. John Perry založil v San Francisku léčebné středisko Diabasis, které stále slouží jako model léčebného prostředí pro takovou krizi. Diabasis vytvořila domácí atmosféru, kde nebyly užívány diagnostické nálepky. Členové personálu byli vybíráni pro své schopnosti dovedně zacházet s intenzivními vnitřními procesy, jež prožívají osoby v psychotických stavech. V tomto léčivém prostředí byli pacienti i v tak zranitelném stavu chráněni před poškozením a proto schopni následovat svou duši. Většina epizod léčených v Diabasis trvala 6-8 neděl.

Měl jsem to štěstí, že jsem byl během této doby podporován přáteli, kteří mě na řadu týdnů vzali k sobě. Poskytli mi útočiště a pomohli mi, abych se znovu vzmohl a zorientoval se v každodenním společenském světě a ve všeobecně přijímané realitě. Bez jejich pomoci bych byl možná uvězněn v psychiatrické nemocnici s doživotní diagnózou psychotické poruchy a byl bych léčen s pomocí léků. Podpora mých laskavých přátel je jednou z mnoha mých životních zkušeností, za niž jsem hluboce vděčný.

Avšak dlouho po své bludné epizodě jsem mlčel. Na můj dar "Svaté knihy" nikdo nereagoval. Sám jsem byl velmi zmaten z toho, že jsem uvěřil, že jsem někým tak velkolepým a rozdával tu knihu. Po léta jsem o své zkušenosti nemluvil naprosto s nikým - ani se svou ženou, svými rodiči, dokonce ani se svým terapeutem. A přesto, stejně jako Jay Mahler, i já považuji svou psychotickou příhodu za začátek své duchovní cesty.

Šest let po této epizodě jsem vstoupil do jungiánské analýzy a měl sen, v němž se objevila velká rudá kniha. Má analytička mne žádala, abych jí řekl své asociace k této knize. V tu chvíli se mi vybavily vzpomínky na mou „Svatou knihu“. Sedm let jsem se s nikým o své epizodě nebavil a při představě, že bych mohl sdílet svůj příběh s někým z mé vlastní profese, se mi rozbušilo srdce.

Protože jsem ale chápal terapii jako posvátné místo, kde je možné bezpečně svěřovat svá tajemství, vyhrkl jsem dopodrobna vše o své někdejší víře, že jsem převtělením Buddhy a Krista, jehož posláním je spasit svět sepsáním nové „Bible“. Abych ukázal, že nyní jsem již duševně zcela zdravým členem psychologické profese, popsal jsem to vše jako „velikášské bludy“ a „zrakové halucinace“. Když jsem skončil své vyprávění, má terapeutka řekla:

“Opravdu si nemyslím, že jde o šílenství. Spíše mi připadá, že někde hluboko ve vás se odehrávalo něco důležitého.“

Vyzvala mne, abych na příští setkání přinesl svou knihu, a tak jsem poprvé dostal možnost vyprávět svůj příběh. V době, kdy

jsem se ztotožňoval s Buddhou a Kristem, jsem toho o buddhismu a křesťanství věděl jen velmi málo. Po překonání vlastní nechuti hovořit o tom, jsem zjistil, že prostřednictvím psychoterapie může být platný duchovní rozměr mé zkušenosti zachráněn. Jungiánský analytik Dr. John Perry poznamenává:

"Co zůstává... je ideální model a vědomí cíle, které člověk s pomocí vlastních cílevědomých postupů může využít k dokončení proměny." (Vizionářská zkušenost a psychóza)

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

Během uplynulých pětadvaceti let mé klinické praxe jakožto 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 tváří v tvář jedincům, kteří měli bludy podobné těm mým. Věřím, že má schopnost úspěšně pracovat s těmito osobami byla pozitivně ovlivněna tím, že jsem měl vzácnou možnost projít úplným cyklem a fenomenologií přirozeně vyřešené psychotické příhody. Takže kromě toho, že má cesta sloužila jako duchovní probuzení, obsahovala v sobě také archetypální dar zraněného léčitele, jenž mi poskytl schopnost spojit se hlouběji s lidmi 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 Sv. Jan od Kříže psali o tomto tématu stejně jako i současní spisovatelé Thomas Moore a Joan Borysenko. Jejich

úvahy, jež mohou být základem pro duchovní biblioterapii, jsou k dispozici zdarma na internetu. Tito autoři popisují duchovní cestu jako mocný pozitivní pohyb:

- od poruchy ke zdraví
- od zoufalství ke spokojenosti
- od zmatku k odevzdání
- od konfliktu k souladu
- od zklamání k povzbuzení sebe sama

Podle toho, co jsem se naučil ze své vlastní psychotické příhody a při práci s dalšími lidmi, kteří měli podobné epizody, integrování takové zkušenosti do vlastní duchovní cesty zahrnuje tři fáze:

1. fázi: Vyprávění vlastního příběhu
2. fázi: Hledání jeho symbolického/duchovního dědictví
3. fázi: Vytvoření nové osobní mytologie

"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 uměleckých dějinách lidstva. Je podivuhodné, kam až taková příhoda může dosáhnout."

1. fáze: Vyprávění vlastního příběhu

Uveřejnil jsem několik případových studií a povšiml jsem si, že v průběhu léčení tito lidé uzdravující se z duševních nemocí nebyli vyzváni, aby vyprávěli své zkušenosti ani aby o nich přemýšleli. Avšak podle těchto případových studií a na základě kontaktu s lidmi v procesu uzdravování, je zřejmé, že vyprávění vlastního příběhu je prvním krokem v integrování duševní poruchy. Často pomáhá napsat úplnou zprávu o všem, co člověk zažil a mluvit o tom. Dělal jsem to s pacienty v Camarillské státní nemocnici, na Kalifornské univerzitě v LA a ve Zdravotnickém středisku pro veterány v San Franciscu, a shledal jsem, že

dokonce i nakreslení jednoduché časové osy s vyznačením věku a klíčových událostí slouží funkci léčebného uspořádání. Dále pak k integrování zkušenosti pomáhá práce ve fázích 2. a 3.

2. fáze: Hledání symbolického/duchovního dědictví zkušenosti

Nejméně polovina lidí s diagnózami jako je bipolární porucha a schizofrenie má náboženské bludy a halucinace. Velká část mé práce během jungiánské analýzy sestávala z učení se tomu, jak porozumět významu osobních symbolů, jež se objevovaly ve snech a v mé epizodě. Jak poznamenal jungiánský analytik John Beebe:

"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 uměleckých 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 Campbell v roce 1966 účastnil konference o psychózách v Esalenském institutu, poprvé rozpoznal a mluvil o paralelách mezi obrazy schizofrenie a hrdinské cesty: "Pořadí, v němž se u schizofrenie tyto obrazy vynořují v mysli pacienta... odpovídá Tisíci tvářím hrdiny, úplně přesně, krok za krokem." Mnozí další profesionálové v oblasti duševního zdraví poukázali na podobnost témat v mýtech a u psychóz, např. Stanislav Grof, C. G. Jung, Ronald Laing, Joan Halifaxová a John Perry.

Paralely v tradičních mýtech a náboženských textech se ukázaly v diskusích s mým kolegou stejně jako v mých případových studiích. Viděl jsem, že rozpoznání těchto paralel hrálo u mnoha lidí při jejich uzdravování klíčovou integrační úlohu.

3. fáze: vytvoření nové osobní mytologie

Každý z nás má svou osobní mytologii – představu o životě, která formuje náš pohled na svět, utváří naše očekávání a ovlivňuje naše rozhodnutí.

Osobní mýty se dotýkají těch nejdůležitějších životních záležitostí a otázek 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 s 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 pak v průběhu zotavování jako tvořiví průvodci.

Zatímco 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, mohou hrát významnou úlohu při vytváření pozitivní osobní mytologie. Všechny tyto zážitky totiž představují přesažení běžných životních zkušeností a zkušenost „vyšší“ či „hlubší“ reality. Vědomí toho, že jsme na duchovní cestě, se často stane základem nové osobní mytologie podporující osobnostní zrání i duchovní růst.

Má osobní mytologie vyšla najevo několik let po mé epizodě, když jsem objevil práce Josepha Campbella. Campbell rozpoznal na cestě hrdiny tři období. Nejprve období volání, pak zasvěcení, a nakonec období návratu, které „vyžaduje, aby hrdina přinesl runy moudrosti, zlaté rouno nebo svou spící princeznu zpět do království lidí, kde to, co získal, může přispět k obnovení společenství, národa, planety nebo desetitisíce slov“.

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



Zatímco mýty jsou metaforami pro cesty do duše, psychóza je skutečnou cestou do duše. Historky o úspěšných vnitřních cestách lidí v procesu uzdravování jsou darem, který vypráví o působení duše tím nejpřímochařejším způsobem. To je důvodem, proč je šílenství tak důležitým tématem v umění. Z takových zpráv se máme mnoho co naučit. Uveřejnil jsem několik případových studií, abych 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 a která byla nazvána "Náboženský nebo duchovní problém" (V62.89), do diagnostického manuálu DSM-IV.

Profese zabývající se duševním zdravím mají dlouhou historii ignorování a patologizování náboženství.

Někteří kliničtí lékaři vyjadřovali obavy, že když nechají pacienty hovořit o jejich bludných zkušenostech, mohlo by to zesílit a zhoršit jejich příznaky. Účastnil jsem se výzkumného programu celostního zdraví vedeného státní psychiatrickou nemocnicí, v němž byli účastníci povzbuzováni k aktivnímu zkoumání a sdílení svých psychotických příznaků. Ve skupinách nazvaných například "Schizofrenie a růst", byly účastníci povzbuzováni k tomu, aby srovnávali své osobní příběhy s podobnými událostmi, jakými jsou například šamanská iniciační krize, indiánské hledání víze a zážitky velkých mystiků. Sdílení příběhů jednotlivých účastníků nemělo za následek zhoršení jejich příznaků, ale spíše poskytlo rámec umožňující vykládat je jako duchovní cestu.

Podpora na duchovní cestě

Duchovní podpora představuje míru, v jaké člověk zakouší spojení s vyšší mocí (např. Bohem nebo jinou transcendentní silou), která jej aktivně podporuje, chrání, vede, učí, pomáhá mu a léčí jej. Pro mnoho lidí je spojení s vyšší mocí základem jejich duševního zdraví a pohody. Někteří výzkumníci se domnívají, že subjektivní zkušenost duchovní podpory možná tvoří jádro spojení mezi duchovností a zdravím. Nedávne uveřejnění významné práce "Rukověť náboženství a zdraví" uvádí přehled šestnácti set studií, včetně stovky o duševním zdraví. Kapitola "Schizofrenie a další psychózy" shrnuje výzkum, který ukazuje, že osoby s duševními poruchami využívají své duchovní zdroje ke zlepšení života, zmenšení pocitů osamění a k usnadnění léčby.

Profese zabývající se duševním zdravím mají dlouhou historii ignorování a patologizování náboženství. Například Albert Ellis tvrdí, "Čím méně náboženská jsou pacienti, tím větší je pravděpodobnost, že budou emočně zdraví". Ale fakta ukazují

něco jiného: náboženství je velmi silně spojeno s nesporným duševním zdravím.

Protože jednotlivci trpící vážnými nemocemi se táží po smyslu a spiritualita je důležitým mechanismem pro vyrovnávání se s životní situací, je podpora náboženské a duchovní víry a praxe velmi vhodná. Odborníci na duševní zdraví mohou lidem vyrovnávajícím se s duševními poruchami poskytovat duchovní podporu. Tím, že věnují v terapii nějaký čas zkoumání duchovních problémů a kladou otázky směřující k odhalení hlubšího významu v životě, mohou pomoci vytvořit spojení mezi spiritualitou a zdravím.

Duchovní podpora může zahrnovat:

- vzdělávání klientů o procesu uzdravování jako duchovní cestě s možným pozitivním výsledkem
- povzbuzování klientů k účasti na duchovní cestě nebo k zapojení se v náboženském společenství, které se shoduje s jejich zkušenostmi a hodnotami

- povzbuzování klientů k vyhledání podpory a vedení věrohodného a vhodného náboženského nebo duchovního učitele
- povzbuzování klientů k provozování náboženské a duchovní praxe v souladu s jejich vírou (např. modlitby, meditace, četba duchovní literatury, bohoslužby, obřady, odpuštění a služba), to někdy může zahrnovat zapojení se spolu s klientem do praxe jakou je např. meditace, mlčení, modlitba nebo zpěv
- utváření vlastní spirituality (pokud je to vhodné), včetně vědomí duchovního smyslu a významu, společně s nadějí a vírou v něco, co nás přesahuje

Programy péče o duševní zdraví mohou prostřednictvím své skladby a kultury vytvořit prostředí podporující tuto duchovní práci. Nové zotavovací středisko Bostonské univerzity je příkladem programu, který přijal model uzdravování zahrnující duchovní

složku. Vzdělávací možnosti zde zahrnují takové kurzy jako "Spojitosti: Některé dovednosti pro duchovní zdraví, hatha jóga a seminář uzdravování". Tento řízený výzkum osobního uzdravení je nejdůležitějším a nejznámějším kurzem střediska.

Lidé uzdravující se z duševních poruch mají drahocenné příležitosti pro duchovní růst a současně čelí výzvě jeho vyjádření a rozvinutí. Jsou-li vedeni ke klinickému zkoumání svého duchovního života, naleznou pro tento úkol velice potřebnou podporu. A takto usměrnění mohou během procesu uzdravování pracovat na pozitivním vyústění své duchovní cesty.

Přeložil PhDr. Jan Benda
www.stinstromu.net

Stránky sdružení Diabasis
www.diabasis.cz