

TISÍC A JEDEN ZPŮSOB SEBE-UCHOPOVÁNÍ aneb OPRAVDU MUSÍME BÝT NĚKÝM, NEŽ SE MŮŽEME STÁT NIKÝM?

Rozhovor
Andrewa Cohena s Jackem Englerem¹

* * *

ÚVOD

Jack Engler je jedním z průkopníků transpersonální teorie, relativně nového pojetí



vnitřního vývoje člověka, ve kterém se poznatky moderní západní psychologie propojují s myšlenkami východních filosofických systémů

zabývajících se možnostmi člověka dosáhnout osvícení. Engler pracuje jako psychoterapeut, učí théravadovou meditaci všímavosti (*mindfulness*) a buddhistickou psychologii. Právě on je mimo jiné také autorem dnes slavné věty: „**Nejprve musíte být někým, teprve potom se můžete stát nikým.**“ Jeho výrok vzbudil velký zájem v západním buddhistickém světě a znají ho snad všichni transpersonální psychologové a teoretici. A protože osvícení je tradičně chápáno jako něco úzce souvisejícího se smrtí ega, chtěl jsem se od člověka, který se zabývá psychologií a zároveň se do hloubky věnuje buddhistické praxi a filosofii, dozvědět, co měl touto větou v roce 1981 přesně na mysli.

Engler se začal věnovat duchovní praxi když mu bylo šestnáct let a přečetl si autobiografickou knihu Thomase Mertona, která u nás vyšla pod titulem *Sedmistupňová hora* (Brno: Cesta, 2002). Inspirovala ho natolik, že se vydal na dlouhou a nelehkou dobrodružnou cestu, která ho postupně vedla na Univerzitu v Notre Dame, do benediktinských a trapistických klášterů v Evropě a do kláštera v Kentucky, kde tehdy žil Thomas Merton, trapistický mnich (a jeden z nevlivnějších katolických autorů 20. století). Merton Englera od života v klášteře důrazně odrazoval a Engler vstoupil do noviciátu

¹ Rozhovor byl převzat z <http://www.enlightennext.org/magazine/j17/engler.asp>. Z anglického originálu přeložila [Kateřina Honzík](#), odborná redakce [Jan Honzík](#) (© 2013).

s úmyslem zastávat v budoucnu pozici univerzitního kaplana a profesora. Akademická studia absolvoval v Anglii a Německu a složil státní zkoušky z teologie. Dále pak pokračoval ve studiích v Oxfordu a získal titul doktora biblické teologie. V té době se ve svém osobním, intelektuálním a akademickém rozvoji dostal do jakéhosi mrtvého bodu. Jak sám říká, prožíval tehdy „osobní krizi – osobní a spirituální slepou uličku.“ V roce 1969 se vrátil do Ameriky, stal se sociálním aktivistou a začal vyučovat náboženství. Rozhodl se, že to zkusí ještě jednou, že „absoljuje vzdělávací proces celý znovu od začátku“ a nastoupil na Chicagskou universitu, kde začal studovat psychologii a náboženství a kde později získal magisterský a doktorandský titul. Jeho hledání cesty skončilo v den, kdy vstoupil do malého knihkupectví v Chicagu, které patřilo společenství *Vivekananda Vedanta Society*. Projížděl kolem něj ve svém autě, a přestože o učení Védanty tehdy nevěděl vůbec nic, říká, že „prostě cítil inspiraci zabrzdit a jít se podívat dovnitř.“ Vzadu v obchodě pak narazil na knihu od Nyanaponiky Thery *Jádro buddhistické meditace*.² „Přečetl jsem asi třicet stran,“ říká „a věděl jsem, že jsem právě našel něco, co jsem hledal celý svůj život. Hned jsem to věděl.“ Aby shromáždil materiály pro svoji doktorandskou disertační práci, odjel do Indie studovat buddhistickou psychologii a věnovat se meditační praxi.

V Indii studoval na *Nalanda Institutu* a pracoval na výzkumu, do kterého byli zapojeni praktikující buddhisté z buddhistického společenství v Kalkatě. Mnohé z nich Engler popisoval jako buddhisty, kteří „dosáhli nejméně prvního stupně osvícení.“ Data, která v rámci svého výzkumu shromáždil byla pozoruhodná a směřovala k „interkulturní validizaci psychologických změn, ke kterým dochází na jednotlivých stupních vývoje“ buddhistické meditační praxe. Když se vrátil do Ameriky, jeho cíle byly jiné než předtím, neměl už v úmyslu věnovat se akademické práci, ale klinické praxi. Říká, že tehdy „přestal vnímat pouze své vlastní utrpení, a začal vnímat také utrpení všech ostatních. Indie mě v tomto ohledu velice změnila.“

Je pravda, jak tvrdí transpersonální psychoterapeuti jako je Jack Engler, že buddhistická meditace a západní psychoterapie

² Nyanaponika Thera: *Jádro buddhistické meditace*. Praha, DharmaGaia 1995.

společně osvobozují naše já (*self*) na různých úrovních našeho bytí? Je pravda, že naše „osobní problémy“ je třeba řešit v rámci osobnějšího terapeutického přístupu, zatímco hlubším dimensím nechávání být je třeba se věnovat v rámci meditační praxe? Je pravda, že prožitky osvícení obvykle nevyléčí naše já z traumat zažitých v dětství a neosvobodí jej od základních narcistických tendencí? Mají transpersonální psychoterapeutové pravdu, když říkají, že v zásadě není rozpor mezi psychologíí, která si dává za cíl vyléčit ego, a duchovním systémem, který nás vyzývá k tomu, abychom se od tohoto ega odpoutali?

Těšil jsem se na setkání s člověkem, který říká, že „nejprve je třeba být někým a teprve potom se můžete stát nikým,“ protože jsem se dlouhou dobu zabýval tím, jestli je jeho výrok pravdivý či není. Je to skutečně tak, že nejprve musíme být někým a teprve potom můžeme vše nechat být? Je to tak, že člověk potřebuje, jak říkají transpersonální psychoterapeuti, mít nejprve silné ego, silný pocit vlastního já (*a strong sense of self*), než získá natolik silnou důvěru, že dokáže uskutečnit ten záhadný skok do neznáma? V průběhu své praxe duchovního učitele jsem bez výjimek učinil zkušenost, že pokud je osvícení kontextem a cílem naší duchovní cesty a my poskytneme jakýkoli prostor nekonečným potřebám, bolestem, úzkostem a frustracím vycházejícím z našeho narcistického ega, pouze tím živíme to, co je v rámci duchovní zkušenosti považováno za neskutečné. Byl jsem zvědavý, proč toto transpersonální psychoterapeuti nepovažují za tak jednoznačně platné. Englerův výrok byl v současné době tak široce přijat, a to ve většině duchovních kruhů, že jsem si kladl otázku, zda někteří učitelé, žáci a terapeuti jeho slova občas nevyužívají v případě, kdy se chtějí vyhnout té nesnesitelné skutečnosti, na jejímž základě je pro přímé dosažení prožitku osvícení nutné ego úplně překročit. Nejprve jsem se ho ale chtěl zeptat, jak ego definuje ze své pozice psychoterapeuta a jak z perspektivy člověka, který je stoupencem buddhistického učení.

Andrew Cohen

* * *

ROZHOVOR

Andrew Cohen (AC): *Jak byste definoval pojem „ego“ z pozice psychoterapeuta? A jak byste tento pojem definoval jako učitel buddhistické meditace a psychologie?*

Jack Engler (JE): V psychoanalytické tradici má pojem „ego“ velmi pozitivní význam. Je to souhrnné označení pro množinu velmi důležitých psychologických funkcí jako je myšlení, pocitování nebo ověřování reality, tedy označení pro celou řadu schopností, které jsou pro lidský život nezbytné. Velmi často se stává, že lidé mají v některých těchto oblastech fungování problémy. Jedním z cílů terapie je tedy rozvoj toho, čemu se tradičně říká „síla ega.“

Jako psycholog se snažím lidem pomoci rozvíjet schopnosti, které se u nich vyvinuly nedostatečně nebo nesprávným směrem nebo byly deformované nějakým prožitým traumatem. V tomto smyslu je funkce ega pozitivní. Tak se na něj dívám z hlediska psychologie.

Mnozí lidé, kteří ke mně na terapii přicházejí, ale vnímají ego odlišně. Zasazují jej do duchovního kontextu, kde je považováno za něco *špatného*. Pro mě je ego zasazené do duchovního kontextu velmi problematickou záležitostí. Mluví se o něm téměř tak, jakoby uvnitř nás existovala nějaká druhá osobnost, která je špatná. Jakoby se jednalo o nějakou konkrétní část mého já, se kterou je nutné bojovat a kterou je třeba transcendovat. Myslím si, že ze způsobu, jak je ego uchopováno ve spirituálním kontextu, pramení řada dualistických názorů. Musíme být tedy velmi opatrní v jeho definování. Teď máme namísto dřívějšího problematického rozlišení „já a ne-já“ problémy s rozlišením „self a ego“. Potíže tedy trvají, jen mají jinou podobu.

Pokud se mě zeptáte na ego v duchovním slova smyslu, asi bych ho definoval jako naše pokusy uchopit a udržet nějaké pojetí sebe sama. A právě tyto nespočetné pokusy o sebe-uchopení a podržení se nějakého sebe-pojetí nám v důsledku způsobují nekonečné frustrace a zklamání. Myslím si, že to je základ a vše ostatní s tím souvisí, ať už se jedná o starost o vlastní image, snahu o sebeprosazení, dosažení mocenské pozice, vlastní důležitost a dobré jméno nebo pojímání *já (self)* jako odtržené entity, která je druhým nějak nadřazená nebo postavená proti nim. Zdá se, že v jádru toho všeho spočívá naše snaha ono *já (self)* nějak uchopit a v nějaké

podobě jej držet. Nebo zafixovat, to je možná výstižnější označení. A proč potřebujeme já (self) neustále uchopovat? Myslím si, že příčinou je strach, chronický, úzkostný pocit, že naše existence není takové povahy, jak si myslíme.

AC: *Tímto tématem jsme se také zabývali a nakonec jsme dospěli ke dvěma velmi jednoduchým definicím ega. Z psychologického hlediska jsme ego definovali jako něco z povahy skutečně neutrálního, něco, co není ani pozitivní, ani negativní. Definovali jsme ego jako sebe-organizující princip.*

JE: Taková definice ega mi připadá pozitivní. Určitou míru sebe-organizace potřebujeme.

AC: *OK. Takže bychom mohli říci, že v tomto smyslu je ego pozitivní a označuje sebe-organizující princip, který by měl poměrně dost dobře fungovat, aby bylo možné začít jakoukoli opravdovou a vážně pojímanou duchovní praxí. A zjednodušeně můžeme také říci, že druhá zmíněná definice ega je negativní a v jejím rámci mluvíme o „narcisismu.“*

JE: Tento termín použil také Mark Epstein ve své knize *Thoughts without a Thinker (Myslenky bez myslícího)*. Já mám k používání výrazu narcisismus v tomto smyslu výhrady. Museli bychom totiž odlišit narcisismus používaný v kontextu klinické psychologie od narcisismu, jak je chápán na hlubší duchovní úrovni. Není to totiž to samé. Nechci redukovat to, co považují za velmi hluboký duchovní vhled, na narcistickou poruchu osobnosti.

AC: *Ano, s tím souhlasím, z duchovního hlediska jde o něco mnohem hlubšího.*

JE: Existuje něco jako niterný narcisismus, který je mnohem universálnější a hlubší a leží v jádru všech osobnostních struktur, na jejich pozadí. Pokud mluvíte o narcisismu v tomto slova smyslu, mohu s vaší definicí souhlasit.

AC: *Takhle tedy budeme ego definovat z duchovní perspektivy. A nezáleží na tom, zda použijeme výraz „ego“ či takzvaná překážka na cestě k osvícení.*

JE: Ano, ale jak jsem říkal, pro mě je to více o sebe-uchopování. Mluví-li totiž o sebe-uchopování, je to dynamičtější, více o procesu prožívání. Je to dobře vidět, když pracujete s lidmi a požádáte je, aby pozorovali, jak jejich mysl funguje okamžik od okamžiku. Můžete jim pomoci podívat se na všech těch tisících a jeden pokus o uchopení svého já.

AC: *Mohl byste definovat, jaké jsou ve vztahu k egu cíle a směřování psychoterapie a jaké jsou ve srovnání s tím cíle buddhistické meditace?*

JE: Nepovažuji je za nějak podstatně odlišné. Pouze si myslím, že se týkají odlišných úrovní mysli a odlišných úrovní prožívání/zkušenosti (*experience*). V obou případech je cílem osvobození od utrpení, uvolnění vnitřních bloků a dosažení svobody v těch případech, kdy jsme uvíznuli v nějakém sebe-pojetí či prožíváme strach, který nás nutí jít zpět a dělat vše možné pro to, abychom nějak ochránili to, co máme potřebu chránit. V tomto smyslu je cíl stejný a také cesta k jeho dosažení je velmi podobná. Je to o tom, co děláme, když usedáme k meditaci nebo se podíváme do očí svého učitele. Pokoušíme se jasněji vidět, kdo vlastně jsme, a tváří v tvář se tomu postavíme. V terapii děláme to samé. Setkáváme se s lidmi tam, kde právě jsou, a pomáháme jim jít směrem, který se jim příliš nelíbí, tedy především k uvědomění si toho, jak sami přispívají k vytváření vlastního utrpení. Na to se pak zaměřujeme. Principiálně tu tedy nevidím rozdíl. Rozdílná je pouze úroveň zkušenosti, na které pracujeme. Cíl a metoda jsou v širším slova smyslu velmi podobné a velmi komplementární. A myslím si, že se ani nedá říci, že by byly lineární. Dříve jsem si ale myslel, že lineární jsou, že nejprve děláte jedno a teprve potom to druhé.

AC: *Vy jste nyní velmi známý pro svůj výrok „Musíte být někým a teprve potom se můžete stát nikým.“*

JE: Ano, ale v současné době už to nevidím tak lineárně ani výlučně.

AC: *Mohl byste tedy prosím vysvětlit, co jste měl tehdy na mysli?*

JE: V obecném smyslu slova jsem stále přesvědčen o tom, že nejprve musíte být někým a teprve potom se můžete stát nikým, ačkoliv je to řečeno provokativním způsobem. To, co jsem měl tímto výrokem na mysli bylo, že jestliže do hloubky praktikujete buddhistickou meditaci všímavosti (*mindfulness meditation*) – k té to bylo vztaženo – budete potřebovat určité psychologické dovednosti a schopnosti. Vyjádřeno jazykem psychoanalytické tradice, budete potřebovat určité schopnosti a sílu ega (*ego strengths*). A tato síla ega se formuje kolem určitého pevného a stabilního pocitu z toho, kým jste, ze stabilního pocitu z vlastní identity. A

o tom jsem stále přesvědčen.

AC: *Jádrem vašeho výroku „Musíte být někým a teprve potom se můžete stát nikým“ se zdá být přesvědčení, že pokud nemáte zdravou sebedůvěru a poměrně stabilní pocit z toho, kým jste, bude pro vás obtížné praktikovat meditaci všímavosti způsobem, který může být skutečně osvobozující.*

JE: Ne, tak to není. Základní praxi meditace všímavosti může provádět téměř kdokoliv a jistě z ní bude mít nějaký užitek. Tedy pokud se právě nenachází v nějakém mentálním stavu, ve kterém jsou myšlenky a pocity příliš disorganizované a kdy člověk prožívá příliš velký chaos. V takovém případě by totiž převedení pozornosti dovnitř – na to, co se na úrovni pocitů a myšlenek moment od momentu odehrává – bylo příliš náročné a nesnesitelné. Taková zkušenost by vedla spíš k překážkám a roztržitosti. Věřím tomu, že s výjimkou těchto stavů, může být základní meditace všímavosti prospěšná pro každého.

Tedy jsem nemluvil o základní praxi. Mluvil jsem o pokročilých stavech, především o osvícení, tak jak o něm hovoří vipassanová tradice. Tyto vyšší úrovně praxe vyžadují značné schopnosti ega (*ego strengths*). Základní schopnosti ega je například schopnost tolerovat nepříjemné pocity a emoce, aniž bychom se jimi nechali přemoci. V psychologii se tomu říká „tolerance afektů“. Takové věci jsem měl na mysli.

Jedna z hlavních věcí, na kterou jsem tehdy ve svém článku reagoval, bylo něco, co jsem znal z vlastní zkušenosti a viděl u mnoha dalších lidí, se kterými jsem pracoval. To, o čem jsem mluvil, byl určitý pokus obejít nebo vyhnout se prostřednictvím meditační praxe některým normálním vývojovým úkolům a problémům.

AC: *Co myslíte tím „obejít nebo vyhnout se“?*

JE: Mluvíme o přesvědčení, že duchovní praxe sama o sobě může nahradit normální psychologický vývoj. O přesvědčení, že pokud budeme upřímně a hluboce praktikovat duchovní cvičení a dosáhneme osvícení, budou tím zároveň vyřešeny všechny ty naléhavé neurotické problémy, které nás do té doby trápily. Takže, když jsem říkal, že „Musíte být někým a teprve potom se můžete stát nikým,“ bylo to také upozornění na to, že pozornost je třeba věnovat všem základním otázkám, nejen těm duchovním.

AC: *Měl jste pocit, že lidé se zaměřují výhradně na osvícení a duchovní praxi a pokoušejí se tak vyhnout setkání s určitou částí sebe sama?*

JE: Ano, měl. To byl problém, ke kterému jsem se tím chtěl vyjádřit. A tehdy jsem se ve svém článku také pokusil detailněji propracovat lineární model, na základě kterého by bylo možné postupovat. Dnes bych to už dělal jiným způsobem, protože si myslím, že náš vnitřní duchovní a psychologický vývoj je mnohem propojenější. Myslím si, že to, co jsem říkal a jak jsem to říkal, má stále svoji hodnotu, ale neprosazují už takový pevný model psychologického vývoje, v rámci kterého by bylo nutné nejprve dosáhnout určitého *sebe-pojetí (a sense of self)* a teprve *potom* bylo možné prohlédnout iluzivní povahu konceptu já .

AC: *Jinými slovy řečeno, vývoj nemá nějakou absolutní nebo pevně danou strukturu. Myslíte si tedy, že posilování ega v pozitivním slova smyslu, tedy ega jako organizujícího principu, a zpochybňování jeho základní platnosti může probíhat zároveň?*

JE: Lidé, kteří se vážně věnují duchovní praxi a nemají mnoho zkušeností s terapií, mají dojem, že terapie nějakým způsobem nevyhnutelně posiluje naše sebe-uchopovací tendence, tedy ego. Moje zkušenost s terapií je ale odlišná. Pokud je terapeutický proces úspěšný a dobře pojatý, výsledkem je pravý opak. Nepřivede vás sice k tomu, abyste prohlédli iluzivní pojetí sebe sama jako nějaké oddělené identity, ani neslibuje dosažení nejvyšší úrovně svobody tak jako duchovní praxe. To je jasné. Terapeuti ani nepředstírají, že takové cíle mají. Ale pokud se terapie dělá dobře a pokud se daří, myslím si, že skutečně dokáže relativizovat to, za co sami sebe považujeme. Nedržíte se pak tak pevně svých představ o tom, kým jste. Postupně se rozvolňují všechny vaše zafixované představy o já a to může také přispět k pokroku v meditační praxi. Já tedy nevidím jeden přístup jako posilování ega a ten druhý jako jeho rozpouštění. Vidím je oba jako přístupy, které mají ten stejný směr. Rozdíl je pouze v tom, že terapie nejde do takové hloubky jako duchovní praxe.

AC: *Mohl byste prosím vysvětlit, co jste měl na mysli, když jste říkal, že náš vývoj, lepší slovo mě nenapadá, je kombinací práce na osobním a duchovním? Co myslíte tím osobním a co tím duchovním?*

JE: Práce na osobním zahrnuje práci s naší individuální životní historií, s naším osobním

příběhem a s ním spojenými nedokončenými záležitostmi všeho druhu, které si v sobě neseme. Také souvisí s naší osobností a sociálním fungováním, se vztahovými a pracovními tématy. Jsou to témata, která se vynořují i v průběhu buddhistické praxe všímavosti a pravděpodobně v průběhu vlastně jakékoliv praxe. Různé tradice s nimi pracují různými způsoby a některé s nimi nepracují vůbec. Například zenová tradice s nimi nepracuje. A je to v pořádku, zen si stanovuje odlišné cíle. Nejvyšší duchovní cíle tolik nesouvisí s osobností a fungováním osobnosti. Z duchovního hlediska jde především o osvobození se od těch hluboko v naší mysli zakořeněných příčin utrpení. Tyto universální příčiny utrpení, které vychází z našich představ o já – tedy strach, chamtivost, zloba, klamně názory, pocity studu a pochybnosti, sice procházejí jakýmsi filtrem naší osobnosti a osobní historie, a tam se také projevují, ale jejich vliv se uplatňuje na úrovni, která předchází úrovni jejich individuálních projevů v chování. Mají universální povahu, nejsou individuální.

Ale postavit se tváří v tvář těmto universálním problémům zároveň znamená pracovat s osobními a konkrétními tématy. Jak jsem pochopil sám u sebe a viděl i při práci s klienty, kteří ke mně přicházejí na terapii, a také u meditujících, zjednodušeně to znamená, postavit se čelem k tomu, co jsme zatím nebyli schopni vyřešit. A duchovní praxe to dělá jedním způsobem a terapie a veškerá práce na tom osobním zase druhým. A je třeba to dělat tak dlouho, dokud ještě něco zbývá, protože dokud něco zbývá, bude nás to trápit a přinášet problémy nám i jiným lidem.

AC: *Naprostou souhlasím.*

JE: Tímto způsobem chápu na obecné úrovni propojení mezi prací na duchovních a osobních tématech. Je to nepřetržitá práce na odkrývání různých bloků, odporů a způsobů, kterými sami sobě a druhým lidem způsobujeme utrpení.

AC: *Během své několikaleté praxe učitele jsem zjistil, že pokud se s odvahou zadíváte směrem k tomu, co znamená osvícení, otevírá se před vámi perspektiva absolutna. A potom můžete sami sebe vidět jako někoho, kdo byl nějak zraněný a traumatizovaný, nebo na sebe můžete nablížit jako na něco, co nikdy a ničím zraněno ani traumatizováno nebylo. Často jsem byl svědkem toho, jak lidé překročili perspektivu ega a dostali se za něj. Dostali se na místo, odkud měli naprosto jiný vztah k tomu, co prožívali. Byla to nová perspektiva, svobodná*

perspektiva, která sice zahrnovala vědomí či vzpomínky na různá traumata, narcisismus, strach, pochybnosti a tak dále, ale v rámci které byl pohled na ně proměněný, protože vycházel z naprosto odlišného způsobu vztahování se k základnímu pojetí sebe sama. Jejich vztah k vlastnímu egu a všemu těžkému, co s ním souvisí se tím změnil.

Vy říkáte, že psychotherapie a buddhistická meditační praxe často postupují ruku v ruce a že se zabývají odlišnými rovinami našeho já. Já jsem ale vypožoroval, že pokud sami sobě jakýmkoli fundamentálním způsobem dovolíme identifikovat se s tím, kdo trpí, kdo byl zraněný a kdo tudíž potřebuje být vyléčen, má to nevyhnutelné důsledky pro způsob, kterým se vztahujeme k těmto velmi reálným a možná stále trvajícím důsledkům prožitých traumat. Pokud ale v kontextu osvícení nablížíme tu základní bezpodstatnost ega nebo nějakého osobního já a uvědomujeme si, že z absolutní perspektivy nic takového neexistuje, ne pouze intelektem, ale prostřednictvím vlastní zkušenosti, na základě hlubokého zážitku, náš vztah k čemukoliv, co na základě karmického zákona v naší osobní historii nepřetržitě vzniká, bude úplně jiný, než když jsme přesvědčeni, že jsme pouze tímto odděleným egem.

Přemýšlím o tom, zda psychotherapie a meditační praxe doopravdy společně léčí a osvobozují naši lidskost způsobem, o kterém hovoří tolik transpersonálních psychotherapeutů. Teoreticky to tedy možné je, ale protože kontext v psychotherapii je vždy relativní – už ze své definice, tedy přikládáním významu konkrétním zraněním ega či nějakého osobního já – říkám si, jestli psychotherapie, bez toho základního absolutního kontextu, vůbec s osvobozením v duchovním slova smyslu nějak souvisí.

JE: Já nemluvím o teorii. Mluvím o tom, co jsem u lidí viděl. Viděl jsem, jak úsilí vložené do meditační praxe a zároveň do terapie funguje. Myslím si, že je pravda, co říkáte, že významný posun vyplývá ze způsobu, kterým se člověk prostřednictvím své duchovní praxe vztahuje ke svému prožívání. Ale mám pocit, že je to celé trochu složitější. Řekl bych, že jak osobní identifikace s prožitkovou zkušeností, tak neidentifikace s ní jsou velmi reálné. Já zároveň jsem a zároveň nejsem tímto člověkem. Není to ale tak, že z jednoho úhlu pohledu jím jsem a z druhého nejsem. Obojí je pravdivé: já jsem a zároveň nejsem touto osobou. Vybavuje se mi konference s Jeho Svatostí Dalajlámou v New Yorku, kde někdo položil otázku týkající se těchto dvou rovin skutečnosti, té absolutní a té relativní. Otázka byla uvedena vztahem se k té relativní úrovni: „Já samozřejmě vím, že toto je

skutečnosti není reálné...“ Jeho Svatost Dalajláma tazajícího přerušil a řekl: „Tady se zastavte. Je to velmi skutečné. A pokud budete tuto skutečnost popírat, způsobíte sami sobě mnoho utrpení.“

AC: *To je určitě pravda, ale já nemluví o popírání něčeho, co je skutečné. Já mluvím konkrétně o naší absolutní identitě a o tom, co se stane s naším nablížením na osobní historii, pokud si ji takto uvědomíme.*

JE: Pojďme se podívat na případ nějakého traumatu. Staly se nějaké silně traumatizující události, například došlo k sexuálnímu zneužívání, a ty mají velmi reálné následky, které si zaslouží soucitný a chápající přístup. Vše to bylo skutečné. Stalo se to *mně*? V určitém fundamentálním smyslu slova samozřejmě ne. Ale na druhou stranu, znamená to snad, že když ono *já* neexistuje v absolutním smyslu a nezávisle, že *mně* se pak neděje vůbec nic? Pokud se ptáte, zda takový posun v perspektivě nahradí terapii nebo zda je takový posun ve vztahu k prožívané skutečnosti natolik silný, že stačí a terapeutická práce je pak zbytečná, musím říci, že to jsem nikdy nezažil.

AC: *OK. Nicméně to, co jsem tím chtěl říci bylo, že pokud se díváme z té absolutní nebo osvobozené perspektivy, jde o úplně jiný kontext nablížení a vztahování se ke každému aspektu naší lidské zkušenosti.*

JE: Když jsem v Kalkatě prováděl svůj výzkum, setkal jsem se s mnoha praktikujícími Indý, kteří ve svém životě prožili velká traumata, stejně jako mnoho praktikujících lidí ze Západu. Zažili opravdu ošklivé věci. A někteří z nich dosáhli velmi hluboké úrovně osvícení. Nikdo z nich netvrdil ani se neprezentoval jako ten, kdo došel až na konec stezky, ale dosáhli velmi hluboké úrovně osvícení. Ale bylo jasné, že přesto, že prožili ten posun v perspektivě nahlížení svého prožívání, jak jste ho popisoval, bylo v jejich životě stále mnoho osobního utrpení. A to utrpení prožívali, nikdo se mu nevěnoval a ani to nikdo neměl v úmyslu. A tohle často vidím u západních praktikujících a jejich učitelů. Mají své prožitky probuzení (*kensho*) a osvícení, ale přesto „padají jako mouchy.“ Stále se chovají rozporuplně a někdy opravdu ošklivým způsobem. Stále se zaplétají a řeší peníze, sex a moc. Mají před sebou ještě mnoho práce na tom osobním. Myslím si, že jediné alternativní stanovisko, které zde můžeme zaujmout, je *více praxe!* Dosáhněte hlubších stupňů osvícení. Jděte

až na konec cesty, a pak pro vás nic z toho nebude problém. Myslím, že to by se dalo obhájit. Tak by to z podstaty věci mělo být. Mně se ale doposud nikdy nestalo, že bych byl svědkem takového procesu. Možná, že prostě jen neznám člověka, který by došel až na konec stezky. Není jich kolem nás příliš.

AC: *To je pravda.*

JE: Zním i případy, kdy jsou do mnoha podivných záležitostí zapleteni i hluboce osvícení učitelé.

AC: *Já vím. A to vytváří mnoho pochybností o možnostech transformace, která by znamenala dosažení a stabilitu v absolutní perspektivě.*

JE: Myslím si, že jediná věc, kterou lze tvrdit, je, že pokud jste nedosáhli té dokonalé svobody, musíte na sobě pracovat.

AC: *Řekl jste, že na hlubších úrovních duchovní praxe a zkušenosti dochází k transcenci nebo jinými slovy k nechání být (letting be) způsobem, který je univerzální a přesahuje rovinu osobnosti.*

JE: Ano.

AC: *Nemyslíte si tedy, že v ideálním případě, z určitého úhlu pohledu, by se dalo říci, že pokud by proces nechávání být proběhl na těchto hlubších nebo univerzálnějších rovinách bytí, automaticky by došlo k osvobození se od naší kompulzivní fixace na to osobní, protože zkušenost takového hlubokého nechání být by s sebou přinesla zároveň uvědomění si té rozhodující ne-reality a prázdnoty naší osobní fixace a všeho toho utrpení, které se z ní vytváří?*

JE: Znovu říkám, že se zdá, že tak to nefunguje. Podívejme se například na théravadovou buddhistickou tradici a na to, co říká, že nastane, pokud dojdete na konec stezky. Ano, konečným výsledkem duchovní cesty je ustání všech forem utrpení vytvářených naším já, včetně našeho osobního trápení. Zároveň ale – a to je jedna z věcí, které mi vždy na théravadové tradici přišly velmi věrohodné – dokonalé svobody nedosahujeme najednou. Théraváda mluví o stádiích nebo stupních a čtyřech odlišných prožitcích osvícení. Počáteční stupně osvícení jsou stále ještě kompatibilní s řadou osobních problémů a způsobů jednání, kterými sami sobě i ostatním nadále způsobujeme utrpení. Pozadí se tedy mění, vztah k já se mění a prožívání se mění. Ale nemění se úplně a najednou.

Cesta k těmto čtyřem úrovním osvícení je v zásadě stejná, liší se ale pouta (*samjódžana*), která při jednotlivých prožitcích osvícení zanikají. Tato pouta jsou kořeny, zdroje našeho vnitřního utrpení a na každém ze čtyř úrovní osvícení zaniká určitá jejich část. A podle toho, co říkají lidé, kteří mají zkušenost s dosažením těchto úrovní osvícení, zanikají tato pouta s konečnou platností, natrvalo. Mimochodem, žádný terapeut nikdy nebude tvrdit, že během terapie je možné dosáhnout nevratných změn! Postupný proces uvolňování pout mě jako psychologa fascinuje. První skupina pout, které mizí, jsou kognitivní povahy. Kognitivní psycholog by je nazval „maladaptivní kognitivní schémata“ nebo „niterná přesvědčení“ (*core beliefs*). Pokud opustíme mylná přesvědčení o tom, kým jsme, změní se naše základní pochopení skutečnosti a změní se naše perspektiva. Ale to, že jednoduše zaniknou naše základní přesvědčení a předpoklady neznamená, že se automaticky objeví posun i v našich fundamentálních motivacích, impulsech a emocích. A ty nás stále mohou vést ke způsobům jednání, které přináší utrpení. Na kognitivní úrovni se k naší zkušenosti můžeme vztahovat jinak, ale stále jednáme stejně neuroticky. Možná ne v tom samém rozsahu, ale stále děláme věci, které jsou nedovedné a které přináší mnoho problémů. Druhá skupina pout zasahuje hlubší roviny naší psyché, zasahuje do afektivních a motivačních základů pro naše chování. Posun na úrovni motivací, impulsů a afektů je mnohem obtížnější než posun na úrovni kognitivních schémat a přesvědčení. Poslední skupina pout zaniká na čtvrté a konečné fázi osvícení. Jádrem této skupiny je to, čemu se říká „domýšlivost“ (*mána*). Jedná se o zbytky naší tendence srovnávat naše já s ostatními, tedy o příčinu narcisismu. Ta poslední pouta skutečně mají co do činění s vykořeněním posledních usazenin narcistického připoutání naší mysli k já. A posun v této oblasti je zase obtížnější než posun na úrovni afektivních a motivačních základů našeho chování.

Ten samý proces probíhá v terapii. Nejprve se mění kognitivní vzorce, přesvědčení a perspektiva. Vnitřní hnací síly, motivace a impulsy se mění obtížněji. A nejtěžší ze všeho je z hlediska změny posun v narcistickém investování do našeho já. Takže když říkáte, že v ideálním případě by měla realizace prázdnoty člověka osvobodit od jeho neurotických problémů, myslím si, že tak snadné to není.

Myslím si, že posun se děje v jednotlivých fázích, postupně. To, co popisuje buddhistická tradice a to, k čemu jsem dospěl ze zkušenosti v terapii, je úplně ten samý postup. *Posun se neodebraje najednou.*

Nedávno jsem četl knihu od Philipa Kapleaua Roshiho, která se jmenuje *Zen Dawn in the West*. Jeden z jeho žáků pokládá podobnou otázku ohledně zkušenosti *kensho* a Kapleau odpovídá: „*Kensho* neznamená zánik charakteru. *Kensho* způsobí, pokud vůbec něco způsobí, že vady charakteru uvidíte zřetelněji.“ Mluví o své vlastní zkušenosti a o zkušenosti se svými žáky. Ale také mluví o zkušenosti, v rámci které člověk *kensho* poprvé prožitkově zakouší. Zenová tradice vždy říkala, že existuje něco jako malé *kensho* a velké *kensho*. První zkušenost může být jemná nebo silná, ale vždy je to jen první záblesk osvícení. Můj učitel, Anagarika Munindra, tomu říkával „trocha osvícení.“ A ten první záblesk nemění vše.

AC: *Mám ještě poslední otázku. Myslíte si, že Buddha by byl lepším učitelem, kdyby podstoupil psychoterapii a západní psychoterapeutický výcvik?*

JE: Tedy, jak na tohle odpovědět? Odpověď zní, ne. Buddha se věnoval práci na duchovním i osobním mnoho *eónů*, pokud tedy věříte příběhům, které se o něm vyprávějí. A tak to, co my vidíme v průběhu jednoho života, představuje pouze maličkou špičku ledovce z toho všeho, co on si uvědomil. Co z toho chcete vyvozovat? Není riskantní z toho něco vyvozovat? Navíc, on se nevěnoval přímo tomu typu problémů, se kterými lidé přicházejí do terapie. Občas k němu lidé s takovými problémy přišli a chtěli znát jeho přístup k různým druhům neštěstí, které prožívali, ale úroveň, na které on tyto problémy uchopoval, je ale velmi odlišná od té, na které s nimi pracují terapeuti.

AC: *Já se ale ptal, zda si myslíte, že by Buddha byl lepším učitelem, kdyby podstoupil psychoterapii a západní psychoterapeutický výcvik. Podle transpersonální teorie totiž východní učení o osvícení předpokládají určitou úroveň psychologického zdraví a vývoje, neboli síly ega, která je nutným předstupněm před zhabájením duchovní praxe. A tvrdí, že východní školy neberou v úvahu a nerozumí ranným stadiím dětství a vývoji ega. Jejich kritika spočívá v tom, že samotné východní učení není dostačující a neřeší mnohé emocionální a psychologické potřeby, protože je jednoduše nebere v úvahu. Pokud je to pravda, mohli bychom říci, že tato dimenze týkající se ega či vývoje našeho já není v rámci buddhistického učení dostatečně řešena. Přesto*

říkáte, že by Buddha nebyl lepším učitelem a že nic v jeho učení nechybělo?

JE: Kdyby se Buddha narodil v Brooklynu, jako dnes všichni osvícení učitelé, asi by to byla nutná podmínka. Kdyby se narodil v Brooklynu, řekl bych, že pokud by měl nějakou zkušenost s psychoterapií, pravděpodobně by mu to pomohlo při učení západních žáků! On ale žil ve své době a ve své kultuře, a tak to nebylo nutné. Zmíněné osobní záležitosti se řešily jinak, prostřednictvím jiných sociálních rolí, ať už to byli šamani, vyvolavači deště, porodní báby nebo někdo jiný. Nebylo to tak, že by se těmto problémům nikdo nevěnoval. Ale Buddha sám psychoterapii nepotřeboval. Ne každý potřebuje psychoterapii. Bůh nám pomáhej!

SOUVISEJÍCÍ ODKAZY:

http://blogs.warwick.ac.uk/zoebrigley/entry/being_somebody_and/ (blog o Englerově článku *Being Somebody and Being Nobody*)

Mgr. Jan Honzik
jan.honzik@centrum-lavka.cz
www.centrum-lavka.cz



LÁVKA
PSYCHOTERAPEUTICKÉ
CENTRUM