

Buddhismus a psychologie.

Dr. Irena Wagnerová

C.G. Jung kdysi řekl, že v dnešní době, kdy jsme poznali vnější svět v jeho plnosti a kdy můžeme cestovat kam se nám zachce, má smysl jediné poznání. A to je poznání vlastní mysli. Dosažení integrity, celistvosti. Buddhismus to nazývá osvícení či probuzení - bódhi. Není to to samé, to buddhistické je skutečně o něco dále... To je nutné si říci. Přesto i ta hloubka dosahovaná psychoterapií a psychoanalýzou není zanedbatelná. Sice Vás to bude stát statisíce a nedostanete se tak daleko, ale pro někoho to je jediná možnost. Naproti tomu o meditaci vipassaná říkal například Goenka, že je to nejefektivnější psychoterapie sama sebe.

Goenka: Vipassana is the highest form of self-psyhoterapy and is not confined to any particular religion or dogma.

Psychologie je vědním oborem, který se zabývá myslí, lidským chováním a prožíváním. Psychologie je vědou poměrně mladou, starou necelých 150 let. Vznikla v době krize víry a do určité míry se jí snažila nahradit, nicméně oklikou přes vědu se k víře, náboženství a mytologii musela zase vrátit. Existuje mnoho psychologických škol a každá z nich má specifický přístup k lidské bytosti. Proto se dá říci, že psychologie je vědou v předparadigmatickém stádiu, tedy že v ní dosud není jednotný výklad a přístup v základních otázkách. V poslední době probíhá v podstatě krize vývoje psychologie – Ken Wilber říká, že zaniká.

Za zmínku z osobností psychologie patří například Freud, který jako první otevřeně vyslovil, že lidské jednání je založeno především na pudovosti. Z hlediska buddhismu by se dalo mluvit o žádostivosti, tanhá, která udržuje bytosti v koloběhu utrpení. Dále jeho žák C.G. Jung, švýcarský psychiatr šel dál a zdůraznil vliv náboženství, mytologie a touhy každé bytosti po úplnosti, celistvosti. Jung navázal na díla alchymistů, kteří se snažili o nalezení Kamene mudrců a popsaly tento proces ve svých metaforických dílech. Jung tento proces získání celistvosti bytosti nazval procesem individuace a ve svých pracích ho velmi podrobně popsal. Například ve 3. dílu jeho sebraných spisů je popis k alchymistickému dílu Rosarium philosophorum, který může pomoci každému, kdo hledá sám sebe a je na cestě k poznání. Náš přední znalec Jungova díla Rudolf Starý o tom například říká, že se jedná o průchod podsvětím, kdy je ego jakoby mrtvé, probíhá očištění, osvobození a možná i znovuzrození, ale v jiné formě, na jiné úrovni.

Transpersonální psychologie je nejvýznačnější školou posledních desetiletí. Zabývá se změněnými stavy vědomí v důsledků požití psychotropních látek. Mezi její představitele patří například Stanislav Grof. Tato škola našla univerzální platnost lidských zkušeností. Pracovali například i s Tibetskou knihou mrtvých. Posléze se zde objevilo napojení na hlubší duchovní směry, počínaje šamanismem a posléze pokračující k meditacím, hinduismu a buddhismu. V současné době se světová psychologie výrazně inspiruje buddhismem, meditací a to jak samathou (meditace klidu), tak i vipassanou (vhled). Důkazem je například Daniel Goleman, který mimo jiné rozpracoval koncepci Emoční inteligence, Tara Bennett Goleman, Ram Dass a další.

Cesta individuace

Impulzem k nastoupení duchovní cesty je často to, že vidíme, že věci nejsou tak, jak by měly být. Často za tím je velké utrpení, než se nastoupí cesta k ukončení koloběhu utrpení. Taková vnitřní traumata jsou často z dětství, jsou to citové, emocionální, fyzické či jiné zneužívání. V současné době se hodně v psychologii mluví o domácím násilí, o sexuálním zneužívání a dalších skutečnostech, které se navenek dříve neukazovaly o schovávaly se za fasádu “slušné rodiny”. Dnes víme, že rodinný život je skutečně plný utrpení a je to statisticky dokázáno, nepotřebujeme k tomu už žádného Probuzeňého, aby nám to řekl. Počet rozvodů, nevěr, nemanželských dětí, drogových závislostí atd. – to vše napovídá tomu, že není vše tak, jak by mělo být. Psychologie se snaží tato traumata léčit a vyléčeného zase vrátit do tohoto koloběhu života a smrti. Buddhismus se v něm snaží probudit poznání a osvobození a možnost volby, zda-li se chce tohoto koloběhu nadále účastnit nebo ne, případně v jaké míře.

Vždy platí, že učitel Vás dostane jen tam, kde je sám, dále ne. Psychologové jsou většinou lidé, kteří žijí normálním rodinným životem, kteří jsou zpravidla velmi chápaví, otevření, lidští a příjemní. Léčí svojí přijímající a nevyžadující osobností. Vlastně dávají tu nepodmíněnou mateřskou lásku, která většině z nás chybí. Nezištně se rozdávají, často až na hranici sebezničení či vyhoření. Jejich práce vyžaduje, aby pomáhání nebylo jen jejich vlastní potřebou (potřeba po-moci, codependence - spoluzávislost atd.).

Chceme v životě jen to příjemné, tomu nepříjemnému se chceme vyhnout. Chceme, aby nás lidé měli rádi, vážili si nás. Takže to chceme i od našeho učitele a pokud to nečiní, tak ho často opouštíme. Takový učitel, který nám nastaví nemilosrdně zrcadlo, ve kterém vidíme jak to krásné, tak i to ošklivé – toho zrovna rádi nemáme. Naše ego je ochotno zkoumat samo sebe jen tehdy, když jsou tam krásné věci “můžeme se cítit že jsme duchovní, tedy lepší než ostatní” anebo když zažíváme krásné stavy. Jakmile nám zrcadlo ukazuje i vlastní negativní stránky, strach, obavy, úzkost, pýchu, neschopnost, tak většinou utečeme.

Psychologie s duchovní prací na sobě hodně souvisí. Psychologie začíná tam, kde už nemá co na práci psychiatrie a duchovní život tam, kde už nemá prakticky co dělat psychologie. Taktéž by se dalo i říci, že vipassana má co dělat tam, kde už co dělat nemá samatha...

Určitě je zjevné, že předtím, než začneme s meditací je dobré se naučit relaxovat. Pak je dobré postoupit k samatě a nakonec k vipassaně. Ruku v ruce s tím musí jít realistický přístup k životu, schopnost postarat se o sebe alespoň tak, abych měl zajištěn skromný život. Nedomnívám se, že by bylo nutno paralelně podstupovat psychoanalýzu nebo psychoterapii – ale je asi dobré se věnovat alespoň sebeanalýze a studiu knih, například Freuda, Junga, Grofa. To může umožnit náhled i na vlastní psychiku.

Moderní psycholog, hlavně psychoterapeut je něco mezi knězem, zpovědníkem a šamanem. Stále více psychologů se zabývá duchovností a meditacemi (začalo to Jungem, pak to pokračovalo Williamem Jamesem, Grofem, teď Golemanovými a dalšími – a to i u nás. Narážejí na hranice psychologie.

Mnoho psychologů se inspiruje v buddhismu a zdá se, že je to teď dlouhodobě nesmírně módní. Internet. Počínaje Ram Dassem, který meditoval v Mahási Centru. Mnoho psychologů se snaží integrovat buddhismus a psychoterapii a vymýšlejí si nová slova a pojmy jako je bodhologie, satiterapie a další. Minulý rok ve Švýcarsku byl společný retreat holotropního dýchání – Stana Grofa a vipassany Jacka Kornfielda – oba procesy mají totiž dost společného. Taková spojení mohou být přínosem. Nicméně od určité úrovně už vystupujete ze slov a pojmů a tam už psychologie skutečně není schopna k tomu cokoliv dodat, protože to prostě

nezná. Vědecky nejsou popsány ani džány, ani nibbána... Tedy z hlediska moderní západní vědy. Jejich popis ve Visuddhimagga odpovídá nejnáročnějším vědeckým kritériím metodologie.

Některé meditační prožitky spojené se stupni osvícení se dost podobají tomu, co popisoval Jung – Rosarium philosophorum. Ale to nejsou popisy, které by splňovaly kritéria exaktní vědy, přesto jsou naprosto výstižné a mohou pomoci ty zkušenosti vědomě integrovat...

Existují velmi význačné styčné body mezi některými směry psychoterapie a vipassanou. Například Gestalt (z jedné americké učebnice psychoterapie): lidé musí nalézat svou vlastní životní cestu a přijmout osobní odpovědnost, pokud chtějí dospět ke zralosti. Klíčovým je být si vědom toho, co dělají a zažívají (sati!). Tím, že jsi jsou věcí vědomí, tím získávají schopnost se rozhodovat a žít smysluplný život. Koncentrace na přítomnost, na současný moment. Nic neexistuje mimo "ted". Minulost je pryč a budoucnost ještě nepřišla. Soustředění na to, co se děje přesně teď, co vnímáte, co cítíte, co pociťujete. (No není to vipassana jak vyšítá?). V průběhu terapie tam jsou fáze jako povrchnost, strachy, slepá ulička, pak smrt a stažení se do sebe a nakonec otevření se autentickému bytí.

Přesto je podle mého názoru meditace a vlastní práce na sobě mnohem hodnotnější než něco, k čemu vás dotáhne někdo jiný, třeba terapeut. Je to také o dost levnější, ale i nebezpečnější....

Obecně se dá říci, že psychologie může začít tam, kde nemá co dělat psychiatrie a duchovní život tam, kde nemá co dělat psychologie. Někdy se to prolíná a může být dost přínosné na sobě pracovat paralelně jak co se týče duchovních záležitostí, tak i psychologické integrity. Obě cesty se zpravidla vzájemně doplňují. Dhamma má různé intenzity a v podstatě každý si v ní může najít přesně to, co právě potřebuje.

Zajímavý odkaz

<http://www.lampa.cz/prednasky/budapsy.htm> - Přednáška Petra Pavlíka (ilustrativní je zejména odstavec nazvaný "Kladivem do palce")