

MEZI NEBEM A ZEMÍ

Psychoterapie versus duchovní cesta



Jako psychoterapeut a jako učitel meditace neustále narážím na otázky vztahu mezi psychologickou a duchovní prací – ve své vlastní zkušenosti, při práci s klienty a studenty, při setkáních s přáteli. Během těch třiceti let, co o těchto otázkách uvažuji, jsem se střídavě přikláněl ke dvěma odlišným pohledům: někdy jsem psychologické zkoumání našeho já pokládal za něco, co se s cílem duchovní práce – průnikem za naše já – diametrálně rozchází, ba jde přímo proti němu, jindy jsem v něm zase viděl nesmírně užitečný doplněk duchovní práce. Jedná se o složitou věc – začneme tedy základní úvahou o hlavních problémech vnitřní práce, jež jsou oběma těmito cestám společné, a o odlišných směrech, jimiž se při jejich řešení ubírají.

Duchovní obcházení

V sedmdesátých letech jsem u mnoha členů duchovních komunit začal zaznamenávat jednu znepokojivou tendenci. Přestože řada z těch, kdo usilovali o duchovní rozvoj, na sobě pracovala dobrým způsobem, všiml jsem si velmi rozšířeného sklonu využívat duchovní praxi k obcházení jistých osobních nebo emočních „nezpracovaných záležitostí“ a k úniku od jejich řešení. Touha vymanit se z pozemských struktur, které nás, jak se zdá, drží v pasti – ze struktur karmy, podmiňování, těla, formy, hmoty, osobnosti – je ústředním motivem duchovního hledání už po tisíce let. A spolu s ní je tu často také tendence pokusit se prostřednictvím duchovní praxe pozvednout nad citové a osobní problémy – nad všechny ty nepříjemně složité, nevyřešené věci, které nás tíží a stahují dolů.

najít sami sebe, mnohé z nich to přivede k duchovním učení a postupům, které je podněcují k tomu, aby se sami sebe vzdali. Tak nakonec začnou duchovní praktiky využívat k vytváření nové „duchovní“ identity, která ve skutečnosti není ničím jiným než starou dysfunkční identitou – založenou na úniku před nevyřešenými psychickými problémy –, jen převlečenou do nového hávu.

To, že se člověk věnuje duchovním naukám a praktikám, se tak může stát způsobem, jak racionalizovat a upevňovat staré obranné mechanismy. Například lidé, kteří v sobě potřebují vidět něco mimořádného, budou ve snaze posílit pocit vlastní důležitosti nejspíše zdůrazňovat mimořádnost svého duchovního vhledu a praxe nebo mimořádný vztah se svým učitelem. Mnohá „nebezpečí cesty“ – jako duchovní materialismus (využívání duchovních



Této tendenci uhýbat před základními lidskými potřebami, city a vývojovými úkoly nebo je předčasně transcendovat říkám duchovní obcházení.

Duchovní obcházení je lákavé zejména pro lidi, pro které je obtížné zdolávat životní vývojové úkoly, zvláště v naší době a kultuře, v nichž jsou pro velké segmenty populace stále méně dosažitelné dříve běžné mezníky dospělosti – zajištění živobytí prostřednictvím důstojné práce, založení rodiny, udržení manželského svazku, přináležitost ke smysluplné komunitě. A jak se lidé snaží

myšlenek k osobnímu obohacení), narcismus, nafouklé ego (falešná představa vlastní velikosti) nebo skupinové myšlení (nekritické přijímání skupinové ideologie) – jsou důsledkem snahy využívat duchovnost způsobem, který podporuje vývojové deficity.

Odmítání, upínání se, otupování se

Řada duchovních tradic mluví o třech základních sklonech, které nás drží v cyklu utrpení: o sklonu **odmítat** to, co je obtížné nebo bolestivé, o sklonu **upínat se** k něčemu pevnému jako ke zdroji útěchy a bezpečí a o sklonu **otupovat**

se, abychom vůbec nemuseli vnímat plnou šíři problému radosti a bolesti, zisku a ztráty.

Nebe, země a člověk

Uvedené tři hlavní nástrahy je možno překonat tím, že začneme čerpat z jistých základních zdrojů, které jsou obsaženy ve třech dimenzích lidské situace, v čínské filosofii známých jako **nebesa, země a člověk**.

Velmi jednoduše řečeno, jsme bytosti, které stojí vzpřímeně – nohama na zemi, s hlavou zvednutou k širému nebi. A jelikož naše chodidla spočívají pevně na zemi, nezbyvá nám než být právě tady, právě tady, kde jsme. To znamená, že musíme plně respektovat svět a sebe v této horizontální rovině – což při duchovním obcházení nečiníme. Toto je princip země. Hlavu máme přitom obrácenu k širému nebi nad námi a kolem nás a vidíme vzdálené věci na něm: horizonty, hvězdy a slunce a planety a ohromný prostor obklopující Zemi. Když užasle a zvědavě upíráme zrak na svět kolem sebe, můžeme dohlédnout za svůj bezprostřední vlastní zájem a starost o přežití. Jakkoli se zdají být naše pozemské starosti smysluplné a důležité, když vystoupáme o třicet metrů výše, to, co se děje dole pod námi, začne ztrácet cosi ze svého významu. A když budeme stoupat ještě dál – až tam, kam se dostali astronauti –, všechno se smrskne v malý flíček. Pokud se pohybujeme vertikálně – a naše vědomí je takového pohybu vždy schopno –, všude, kam dospějeme, nacházíme nekonečný prostor.

Lidské vědomí není jen pozemské. Náš život nabývá tvar na pozadí nekonečného prostoru. A to je princip nebes.

Základní lidský postoj – narovnaná záda a ramena, hlava vzhůru, nohy pevně stojící na Zemi – odkrývá celou přední část těla světa. Čtyřnohá zvířata si své zranitelné břicho pečlivě chrání. Dikobraz má na ochranu měkké břišní části před predátory ostny. My lidé však chodíme s břichem a srdcem – dvěma hlavními centry citění – zcela vystavenými světu. Cítit znamená reagovat tělem na svět kolem nás. Základní citění probíhá neustále, ať mu věnujeme, či nevěnujeme pozornost.

Jelikož sedíme nebo stojíme mezi nebem a zemí s nechráněnou hrudí a břichem, svět a jiní lidé mohou vstoupit a dotknout se nás. A to je třetí, příznačně lidský prvek triády nebe-země-člověk.

Nerespektování kterékoli z těchto tří dimenzí vede k pokřivenému, nevyváženému životu. Zaměříme-li se pouze na své bezprostřední starosti o existenci a přežití, uvážneme v blátě, zabředneme do něho, zůstaneme přilepeni k zemi. Pokud na druhé straně nebudeme svým pozemským potřebám věnovat dostatečnou pozornost, budeme odtrženi, s hlavou v oblacích, ztraceni ve hvězdách. A jestliže se budeme snažit obcházet otevřenost a měkkost srdce, uvězní nás to v brnění naší povahy, které jsme si původně vytvořili k ochraně svých zranitelných, citlivých center. Pásovec má krunýř, dikobraz ostny a my si místo nich budujeme obranné mechanismy ega.

Být plně lidský znamená stavět mosty mezi zemí a nebem, formou a prázdnotou, hmotou a duchem. A naše lidství se vyjadřuje v hloubce a měkkosti citění, tedy srdce – citění, které se vynořuje na spojenci těchto pólů.

Nyní se zamysleme nad třemi typy vnitřní práce, které nám mohou pomoci tři dimenze naší přirozenosti pěstovat a vyvažovat.

Uzemnění a nabývání formy: Princíp země

Základním účelem duchovní praxe je osvobodit nás od připoutanosti k úzké, podmíněné struktuře já, abychom si mohli uvědomit, že jsme něco mnohem širšího. Ale k tomu, aby nám taková praxe byla skutečně přínosná, musíme nejdříve nějakou strukturu já, s níž je možno pracovat, mít. To znamená, že musíme být ukotveni v pozemské formě.

V naší uspěchané, urbanizované, technologizované společnosti se však často vůbec nenaučíme, jak se ukotvit – uzemnit – ve své vlastní zkušenosti. S kolapsem navzájem spjatých rodin a společenství jsou děti stále více utvářeny a ovlivňovány neurotickým stavem své nukleární rodiny a své kultury obecně.



Mnoho lidí v důsledku toho stráví většínu života nevědomým přehráváním deformovaných vzorců zavedených v dětství. Rozpoznání těchto nevědomých vzorců, práce s nimi a jejich pře-konání je předpokladem rozvoje autentické individuality, která nutkavě nepodléhá podmíněným sklonům z minulosti – omezujícím představám o sobě, popíraným potřebám, sebetrestání, scénářům z dětství, dysfunkčním mezosobním vzorcům, strachu milovat a strachu ze ztráty lásky. Toto je primárně psychologická, nikoli duchovní práce.

Uzemnění – realizace principu země v praxi – nám umožňuje plně přebývat v těle, pracovat se svými psychickými vzorci, nabýt své pravé formy. Dobrá psychoterapie nám může pomoci být plněji sami sebou, pevněji uzemnění v sobě. Taková práce může být také dosti zdrcující. Obnáší to, čemu básník Robert Bly říká „hrozivý sestup do nitra rány“. A oddělení od našeho vlastního bytí je vnitřním zraněním, jímž trpíme všichni. K tomuto vnitřnímu oddělení došlo v dětství, když jsme se stáhli v bázlivé reakci na prostředí, které nás nevnímalo, nevívalo nebo neakceptovalo se vším všudy. Praktikuje-li se psychoterapie v duchovním kontextu, může být formou práce na duši a pomoci nám najít hlubší smysl našeho utrpení: naše konkrétní bolest

a neuróza nám ukazují, kde přesně jsme se stáhli a uzavřeli, a kde se tedy také musíme začít jako jednotlivci otevírat. Duše je v tomto pohledu obrácenost do nitra, hluboké prožívání individuálního významu, smyslu, bytí.

Různé psychologické přístupy pracují s uzemněním různými způsoby. Řada systémů se shoduje na tom, že skutečná změna se projevuje v energetických změnách v těle spíše než v mluvě nebo intelektuálním vhledu jako takovém. U Gendlinovy metody zvané *focusing* je například důležité přesunout se z uvažující mysli do prožívaného těla, napojit se na tělesně pociťovaný dojem z toho, co člověk dělá, ať už je to cokoli, a nechat tento tělesný pocit, ať najde svůj hlas, svůj způsob, jak se vyjít. Otevřít se a reagovat novými způsoby tělu pomáhají také jiné přístupy, například tvarová psychologie nebo bioenergetika.

Uzemnění či pohyb směrem dolů je rovněž součástí duchovní praxe. Ve východních tradicích může sestup na zem znamenat spojení s těžištěm, které se nachází pod pupkem a jemuž Japonci říkají *hara* a Číňané nižší *tan tien*. Aikido nebo tchaj-ti čchüan člověka uzemňují právě tímto způsobem. Uzemňující účinek má také pozice vsedě při meditaci a uzemnění slouží i so-

ustředěnost na práci, pečlivá pozornost věnovaná detailu a všímavost k tělu v zenové tradici („štípání dříví, nošení vody“). Ale i když mají uzemňující praktiky na celkové duchovní cestě často důležitou podpůrnou roli, nejsou hlavním jádrem duchovní práce.

Nelpění: Nebeský princip

Je-li součástí práce na duši sestup na zem, práce se strukturou a nabývání formy, podstatou duchovní práce je osvojit si schopnost veškerého úsilí o formu se vzdát a na formě nelpět. Možná máme za sebou ohromnou spoustu psychologické práce, prokousali jsme se svými scénáři a nakonec vyřešili své hlavní neurózy a emoční zmatky. A i když jsme snad, jak tomu říkají humanističtí psychologové, osoby schopné „plně fungovat“ a „seberealizovat se“, stále se četnými nenápadnými způsoby upínáme sami k sobě. Je těžké nechat se prostě být, nechytat se nějaké struktury, nějakého plánu, cíle nebo činnosti. Znervózníme, když se ocitneme v prázdném prostoru, když dojde k pauze v konverzaci, když nevíme, co říct, když sedíme v čekárně a na stolku není ani jeden časopis.

Jestliže si dovolíme onomu prostoru se otevřít – jako při meditaci vsedě –, začneme si uvědomovat rafinovanost a pronikavost tohoto lpění na ústřední utkvělé představě o „sobě, svém já“. Duchovní práce tuto připoutanost k omezeným představám toho, kdo jsme, vynáší na světlo a pomáhá nám se z ní vyprostit a uvědomit si svoji širší podstatu, která je za všemi formami, strukturami a myšlenkami.

Je-li psychoterapie jako prořezávání a hnojení stromu, aby mohl růst a plodit, duchovní praxe představuje radikálnější léčbu. Jde ke kořenům – ke kořenům našeho lpění na omezeném pojetí já, které nám brání v tom, abychom se uvolnili a hlouběji se ponořili do širšího základu bytí.

Lidé praktikující buddhismus například pracují na tom, aby se zbavili pěti univerzálních sklonů způsobujících utrpení. Jedná se o takzvané hlavní

kléši či jedy: připoutanost, nenávisť, nevědomost, žárlivost a pýchu. Dokud se držíme omezeného chápání toho, kdo jsme, tyto kléši se nepřestanou objevovat bez ohledu na to, kolik psychoterapeutické práce máme za sebou.

Jedna tradiční tibetská analogie popisuje tři úrovně duchovní praxe, které rozlišuje právě na základě toho, jakým způsobem se v nich pracuje s hlavními kléšami, v této analogii přirovnanými k jedovaté rostlině. Na první úrovni práce s těmito škodlivými sklony jde o to, nahradit je sklony ctnostnými. Je to podobné jako vytrhnout rostlinu i s kořeny.

Na druhé úrovni praxe rostlinu nevytrháváme, ale proti jedům si vytváříme protilátky. Například v mahájánovém buddhismu je protilátkou proti škodlivému působení kléš objevení *šúnjaty*, tedy prázdnoty – otevřené dimenze bytí, která rozpouští sklon k něčemu se upínat. V tomto případě však můžeme začít prázdnotu nenápadně preferovat před formou, což nás opět ponechá ve vnitřním rozpolcení.

Třetí možností podle této analogie je vypěstovat si odolnost vůči jedu tím, že budeme listy rostliny v rozumné míře požívat. Tuto cestu volí tantrický či vadžrajánový buddhismus. Jed se tímto způsobem přemění v *amritu* – v to, co bychom mohli označit jako elixír života, nektar naší pravé podstaty. Taková přeměna samozřejmě vyžaduje poctivý výcvik a přípravu, bez nichž bychom nemohli jed skutečně vstřebat. Zde nám pomohou základní meditační cvičení.

Probuzení srdce: Lidský princip

Z interakce země a nebe, tj. nabývání formy a nelpění na formě, vyrůstá třetí princip vnitřní práce – probuzení srdce, v čínském myšlení představující princip člověka. Probudit srdce znamená vystoupit z brnění naší povahy a pustit k sobě realitu a jiné lidi. Otevřené srdce je také zdrojem odvahy, kuráže (toto slovo se odvozuje od francouzského výrazu pro srdce – *cœur*, podobně se v češtině od „srdce“ odvozuje „srdnatost“,). Chce to odvalu, dívat

se na svět zpřímá a připustit, aby se našeho srdce dotklo, cokoli se přihodí – aby se srdce neustále otevíralo životu.

Psychologická práce může takovému otevírání srdce hodně pomoci, ale úplné probuzení srdce vyžaduje ono zásadnější nelpění, k němuž dospíváme prostřednictvím duchovního uvědomění. Bez ohromné šíře nebeského principu snad budeme schopni pustit k sobě jiné, ale už ne schopni nechat je pak jít nebo nechat je být. Nelpění také předpokládá smysl pro humor, který se objevuje, když vystoupíme z pevného spojení s nějakou strukturou. Když se smějeme, znamená to, že jsme právě vyšli ze struktury. Bez smyslu pro široký prostor, humor a nelpění se srdce může stát přesládlým, sentimentálním, těžkým, tedy připoutaným.

K probuzení srdce je také třeba uzemnění, protože bez spojení se zemí neexistuje soucit. Umíme-li pouze nelpět, ale neumíme-li se něčemu pevně chytit – je-li naším jediným zájmem prostor nebo duch –, nikdy nebudeme schopni plně se věnovat práci se svou vlastní situací ani s jinými vnímajícími bytostmi. Pravý soucit vyrůstá z našeho zápasu se světem formy, omezení, osobnosti, karmy. Jestliže se budeme obracet pouze k duchu, ztratíme trpělivost s různými bloky, které nacházíme v sobě a v jiných lidech.



Více se dočtete v knize *Psychologie probuzení* Johna Welwooda, vydalo nakladatelství Lukáš a syn, www.lukas-syn.cz.