

Robert Augustus Masters

DUCHOVNÍ

Spiritual Bypassing

UNIKÁNÍ

*Když nás spiritualita vzdaluje od věcí
skutečně důležitých*



MAITREA

**DUCHOVNÍ
UNIKÁNÍ**

Spiritual Bypassing

Robert Augustus Masters

DUCHOVNÍ UNIKÁNÍ

Spiritual Bypassing

*Když nás spiritualita vzdaluje od věcí
skutečně důležitých*

Přeložila Anežka Sobotková



MAITREA

2019

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Masters, Robert Augustus, 1947-

[Spiritual bypassing. Česky]

Duchovní unikání : když nás spiritualita vzdaluje od věcí skutečně důležitých /
Robert Augustus Masters ; přeložila Anežka Sobotková. -- První vydání v českém
jazyce. -- 191 stran. -- Praha : Maitrea, 2019

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7500-423-9 (brožováno)

* 159.974 * 159.942-022.212 * 615.8 * 2-58 * 159.9 * 159.923.2 * (0.062)

- psychická traumata
- negativní emoce
- alternativní terapie
- spiritualita -- psychologické aspekty
- sebekpřijímání
- duchovní unikání
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Robert Augustus Masters

Duchovní unikání

Spiritual Bypassing

Copyright © Robert Augustus Masters, 2010

Translation © Anežka Sobotková, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2019

ISBN 978-80-7500-423-9

*Všem, jejichž touha po skutečné svobodě je silnější
než touha nemyslet na utrpení.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH



1. Obezličky v rouše duchovním: Úvod do duchovního unikání	1
2. Překonání duchovního unikání	9
3. Odvykněme si považovat vlastní negativitu za něco negativního	15
4. Slepý soucit: Neurotická tolerance místo skutečného zájmu o druhé	21
5. Zdravá a nezdravá transcendence	29
6. Překonání duchovních zkratk	37
7. Práce se stíny nepatří do stínu	45
8. Co spouští duchovní unikání?	53
9. Anatomie magického myšlení	59
10. Proč tolik duchovních učitelů nepracuje s psychoterapií?	69
11. Jak moudře pracovat s hněvem	75
12. Svoboda je možná díky hranicím	87
13. Neber si to osobně?	95

14. Osvobodíme sex od povinnosti navodit nám lepší pocit	101
15. Vztahům ani neunikejme, ani si je neromantizujme	109
16. Nevtělená spiritualita a vtělené bytí	115
17. Skutečná odpovědnost	127
18. Duchovní důvěřivost a sekty	135
19. Můžeme si za své nemoci?	141
20. Když neduální učení není neduální	147
21. Hanba nepatří do stínu	153
22. Doma z líbánek s duchovnem	163
Dodatek I	167
Dodatek II	175
Poděkování	185
O autorovi	187
Ohlasy na knihu Duchovní unikání	189



OBEZLIČKY V ROUŠE DUCHOVNÍM

Úvod do duchovního unikání

DUCHOVNÍ UNIKÁNÍ (*SPIRITUAL BYPASSING*), termín zavedený v roce 1984 psychologem Johnem Welwoodem, znamená využívání duchovních praktik a postojů tak, abychom se vyhnuli konfrontaci s vnitřní bolestí, nezhojenými ránami a zanedbanými vývojovými potřebami. Děje se daleko častěji, než by se mohlo zdát. Ve skutečnosti je tento fenomén tak všudypřítomný, že dokud nejde o zjevný extrém, málokdo si ho všimne.

Je tomu tak částečně proto, že ani jako jednotlivci, ani jako společnost nejsme příliš otevření možnosti postavit se bolesti tváří v tvář, vstoupit do ní a zpracovat ji. Upřednostňujeme „řešení“, která bolest otupí, a neohlížíme se na to, kolik trápení může taková „lčba“ způsobit. Naše kultura je tímto postojem natolik nasáklá, že se stal něčím v podstatě běžným. Duchovní unikání tak našemu zvyku otáčet se ke všemu bolestnému zády padne jako ulité. Jako takové duchovní analgetikum zdánlivě bez větších vedlejších účinků. Je to strategie, které jsme přiřkli duchovní rozměr a která slouží k útěku před bolestí nejrůznějšími způsoby – od těch křiklavě

zjevných až po ty nejrafinovanější. Používá se však také i k ospravedlnování takového počínání.

Duchovní unikání je neodbytným stínem spirituality, který se vtěluje do mnoha podob a který často přejdeme bez povšimnutí. Mezi jeho příznaky patří přehnané odosobnění, umrtvování a potlačování emocí, přílišný důraz na všechno pozitivní, strach ze vzteku, slepý či vše tolerující soucit, slabé nebo příliš propustné hranice, nevyrovnaný vývoj (kognitivní inteligence často bývá velký skok před inteligencí emoční či morální), sebemrškačský postoj k vlastní negativitě a stinné stránce osobnosti, shazování důležitosti osobní roviny v porovnání s duchovnem a mylná představa, že jsme dosáhli vyššího stupně bytí.

Exploze zájmu o (především východní) spiritualitu, která trvá od šedesátých let dvacátého století, je duchovním unikáním doprovázena už od počátku. Málokdy ho však někdo pojmenuje, nebo dokonce poukáže na to, že představuje problém. Je snazší ho představit jako pokročilou verzi spirituality přesahující náboženství. To vidíme především ve fastfoodové spiritualitě, kterou nejlépe reprezentují výstřelky ve stylu knihy *Tajemství (The Secret)*. Některé přihřáté chody podávané v drive-thru stánku s moudrostí, jako například „neber si to osobně“, „cokoli ti na lidech vadí, říká vlastně něco jenom o tobě“ nebo „všechno je stejně jen iluze“, jsou připravené nechat se zkonsumovat a odpapouškovat takřka kýmkoli.

Náš románek s mylnými a povrchními představami o duchovnu začíná ale našťastí odeznívat. Mnoho bublin už prasklo, dost učitelů duchovních cest Východu i Západu ztratilo svatozář, mnoho kultů přišlo a odešlo. Až příliš mnoho času jsme ve snaze objevit skryté poklady vyplývali na duchovní tituly, pozlátka, transmise energie a gurucentrismus. Touha po autentičtější spiritualitě je nesmírně cenná, ale vlastní přerod k opravdovosti nemůže v rozumném

měřítku nastat a uchytit se, dokud z duchovního unikání nevyrosteme. To je úkol těžší, než jak nám možná zní, protože od nás vyžaduje, abychom se přestali otáčet zády k bolesti, otupovat se a čekat, že nám spiritualita pomůže cítit se lépe.

Opravdová spiritualita se nepodobá opilosti, drogovému opojení, ani změněnému stavu vědomí. Bylo příjemné si ji chvíli romantizovat, ale naše doba volá po něčem skutečnějším, uzemněnějším a zodpovědnějším, něčem velmi živoucím a přirozeně celistvém. Po něčem, co námi zatřese až do morku kostí, takže k duchovnímu rozvoji přestaneme přistupovat jako k něčemu, co stačí sem tam trochu „pošolíchat“. Autentická spiritualita není jen nějaký záblesk uvědomění, psychedelický průlet nebo přiopilé potloukání se po jakési povznesené úrovni vědomí. Není to bublina imunity okolo nás, ale nekonečný osvobozující plamen. Je to na míru šitá zkouška ohněm i útočiště vydávající žár i světlo nezbytné pro léčení a probuzení, které potřebujeme.

Když zabředneme do duchovního unikání, většinou se nám líbí světlo, žár nikoli. Jsme-li zaslepení nějakou jeho hrubší formou, často daleko radši teoretizujeme o hranicích vědomí, než abychom se k nim vydali, a místo abychom oheň v sobě rozdmýchávali k životu, potlačujeme ho. Hlásáme ideál bezpodmínečné lásky, ale její náročnější, osobní formu projevit nenecháme. Odvázat se k tomu by totiž bylo příliš žhnoucí, příliš děsivé, příliš nekontrolovatelné a mnoho věcí, jichž jsme se zřekli a dlouho je potlačovali, by vyšlo na povrch.

Pokud ale skutečně toužíme po světle, nemůžeme si dovolit před žárem utíkat. Jak řekl Viktor Frankl: „Co vydává světlo, musí snášet žár.“ A přijmout žár ohně neznamená jenom se posadit a meditoval o problému. Je nutné do něj i vstoupit, vydat se k jeho jádru a postavit se čelem k čemukoli, na co tam narazíme, a vytvořit si

k tomu důvěrný vztah – jakkoli děsivé, traumatizující, smutné a syrové to může být.

Máme za sebou pěknou aférku s východními duchovními cestami, ale přišel čas vydat se hlouběji. Je potřeba to udělat nejen proto, abychom lépe porozuměli podstatě těchto tradic a moudrosti přesahující rituály a věroučná dogmata, ale také proto, abychom vytvořili prostor jejich zdravé evoluci, a nejen nezbytnému pozápádnění. Způsob, kterým jsou představovány, tak přestane podporovat duchovní unikání (jakkoli nepřímou se to děje) a poskytovat mu živnou půdu. Takové změny ale v rozumné míře nenastanou, dokud nepochopíme, že chceme-li získat prohlubující se pocit jednoty, vitality a prostého duševního zdraví, musíme se do hloubky a integrativně zabývat svými fyzickými, emočními, psychologickými, duchovními a sociálními stránkami.

Jakákoli duchovní cesta, východní či západní, která se do hloubky (více než pouze v duchovním kontextu) nezabývá psychologickými problémy, sama dláždí duchovnímu unikání cestu. Pokud duchovní učitelé (nebo učení samotné) své stoupence dostatečně nepovzbuzují v práci na psychoemocionální stránce osobnosti, nezačnou se jí ti, kteří by to potřebovali, zabývat. Budou se tím pádem nevyhnutelně snažit řešit svá traumata a jiné psychoemocionální problémy jen pomocí duchovních praktik, které mají k dispozici. Možná budou dokonce přesvědčeni, že je duchovní cesta ostatním nadřazená nebo že představuje „vyšší“ druh činnosti než kvalitní psychoterapie. Na psychoterapii je v porovnání s duchovní praxí často pohlíženo jako na něco podřadného, něco, co bychom snad ani neměli potřebovat. Pokud jsme ve svém unikání nedošli příliš daleko, může nám psychoterapie připadat přijatelnější, ale představa opravdového setkání s vlastními niternými poraněními nás přesto odstrašuje.

Duchovní unikání, nebo přinejmenším jeho newageovská verze, se do velké míry opírá o ideu celistvosti a odvěké jednoty bytí, v anglických zdrojích často inzerovanou pomocí oblíbené nálepky „Oneness“. Přitom ale vytváří a posiluje roztržštěnost, protože člověka odděluje od všeho bolestivého, tísnivého a nevyřešeného, zkrátka ode všech našich lidských stránek, kterými se neradi chlubíme. Držíme-li tyto části sebe samých trvale v temnotě někde „dole“ (naše tělo a pocity se zdají být pod námi, když sedíme zavření v řídicí kanceláři naší hlavy), když je pak vypustíme, nechovají se zpravidla dobře, podobně jako zvířata, která strávila příliš dlouhou dobu v kleci. Jakkoli elegantně je opomíjení těchto stránek osobnosti zamaskované, podobá se zanedbání rodičů, kteří, ačkoli jsou jinak starostliví, neposkytnou svým dětem dostatek jídla, obléčení či pozornosti.

Nástrahy duchovního unikání mohou vypadat lákavě, obzvláště když se nám zdá, že slibují osvobození od životního shonu. Údajný klid a odosobnění tohoto unikání jsou ale málokdy víc než metafyzické sedativum. Pro ty, kteří si z pozitivního postoje udělali příliš velkou ctnost, to platí především.

Duchovní unikání často rozeznáme podle nedostatečného uzemnění a vnímání vlastního těla, potažmo podle žití jakoby ve vlastním světě, které je toho důsledkem. Tatáž neuzemněnost může ale vést i k příliš nekompromisnímu upnutí se na některý duchovní systém, který ukotvení, jež nám chybí, zdánlivě poskytuje. Pro duchovní unikání je dále typické předčasné a unáhlené odpouštění, emocionální odtržení a zaměňování hněvu za zlou vůli a agresi, což nás zanechává oslabené a bez pevných hranic. Charakteristická přehnaná přívětivost nás odděluje od emoční hloubky a opravdovosti. Drží smutek, ze kterého vyrůstá, – nevyslovený, nedotčený, neuznaný – jako trosečníka na pustém ostrově, daleko

od péče, se kterou je k němu potřeba přistoupit (jako když milující rodič rozbaluje miminko před koupáním).

Duchovní unikání nás vzdaluje nejen od bolesti a osobních problémů, ale také od autentické spirituality. Visíme v metafyzické prázdnotě, ve světě přehnané laskavosti, vlídnosti a povrchnosti. Unáší nás proud neukotvené podstaty duchovního unikání a my se držíme jeho samouděleného duchovního osvědčení jako záchranné vesty. Duchovní unikání nás v podstatě odděluje od celistvého vyjádření našeho lidství.

Nebuďme ale příliš tvrdí, každý, kdo vstoupil do světa duchovna, někdy k takovému unikání do určité míry odbočil. Celé ty roky předtím jsme se pomocí nejrůznějších prostředků pokoušeli cítit lépe a bezpečněji, tak proč bychom, minimálně zpočátku, neměli přistupovat ke spiritualitě s podobným očekáváním, že nám v různých oblastech života zajistí pocit větší pohody a bezpečí?

Abychom z duchovního unikání skutečně vyrostli – což zčásti znamená zprostit spiritualitu (a s ní i všechno ostatní) povinnosti navodit nám pocit větší spokojenosti, bezpečí či celistvosti –, musíme ho vidět v jeho pravých barvách, a přestat ho využívat. Navíc na něj musíme umět pohlédnout s opravdovým soucitem, i když to v nás možná bude vzbuzovat velké emoce. Té části naší osobnosti, která duchovní unikání vyhledává, nepomůže odmítání ani výsměch. Lépe uděláme, když si jí aktivně a s péčí budeme vědomi, ale nepustíme ji k velení. Pokud se s vlastním sklonem duchovně unikat důvěrně seznámíme, snáze si udržíme zdravý odstup.

Pracoval jsem s mnoha klienty, kteří uvedli, že následují nějakou duchovní cestu, především meditativní. Většina z nich se, alespoň ze začátku, úzkostlivě starala, aby byli milí, snažili se vystupovat pozitivně a nikoho nesoudili. Po cestě posbírali nejrůznější „měl bych“ a „neměl bych“, jako například „neměl bych dávat najevo

hněv“, „měl bych být více milující“ nebo „po vši té době, co už jsem duchovní praxi věnoval, bych měl být otevřenější“. Tím, že utekli před temnějšími („méně duchovními“) emocemi, nutkáními a záměry, se v různém rozsahu nechali uvěznit těmi stejnými praktikami a postoji, od kterých s nadějí očekávali osvobození, nebo alespoň lepší pocit.

I z nejlépe navržené duchovní metodiky se může stát past, která místo ke svobodě vede pouze k posílení, třeba i velmi nenápadnému, jednoho „já“, které touží být někým, kdo dospěl k osvobození. Je to to stejné „já“, kterému nedochází, že za duchovní probuzení se Osaří nerozdávají. Mezi nejzjevnější možné nástrahy číhající na naší cestě patří přesvědčení, že bychom se nad nesnáze měli jednoduše povznést a vyznávat jednotu, přestože uvnitř nás řadí nutkání všechno dělit na pozitivní a negativní, vyšší a nižší, duchovní a neduchovní. Méně zjevné potenciální pasti, ne tak zhusta obydlené metafyzickými ukolébavkami a příběhy o nanebevstoupení a oděné do roucha zdravé soudnosti, učí pohlížet na cokoli bez odporu skrze rozvíjení schopnosti nezaujatého pozorování nebo skrze nejruznější nábožné rituály. Ještě nenápadnější jsou pak ty, které učí, že je důležité všechno přijímat s otevřenou náručí a soucitem. Každý z těchto přístupů má svou hodnotu, i kdyby nám nakonec posloužil jen jako odrazový můstek k něčemu hlubšímu. Ani jeden ale zdaleka není imunní vůči duchovnímu unikání, obzvlášť pokud navzdory možné hloubce své duchovní praxe stále doufáme, že dojdeme do stavu, kdy budeme odolní vůči utrpení (jako jednotlivci nebo jako společnost).

Když se mí duchovně zaměření klienti sblíží s vlastní bolestí a nesnáze a začnou pohlížet na příčiny svých problémů s otevřenými očima i srdcem, buď přehodnotí špatně pochopené duchovní

praktiky a zvolí jejich rozumnou modifikaci a méně submisivní, celistvější a kreativnější přístup, nebo si najdou jinou metodu, která lépe vyhoví jejich potřebám. Dospějí k pochopení, že k jejich uzdravení a probuzení může přispět doslova cokoli.

Nenapsal jsem tuto knihu jen proto, abych pojednal o anatomii duchovního unikání a jeho mnoha tváří, ale i proto, abych podpořil jeho překonání. Pak začneme žít smysluplnější život – život plný opravdové integrity, hloubky, lásky a duševního zdraví. Život na každé úrovni autentický, život, ve kterém si lidé stejně považují věci osobních, mezilidských i těch, které nás přesahují, a plně je prožívají.

Kéž je vám tento text k užítku.



PŘEKONÁNÍ DUCHOVNÍHO UNIKÁNÍ

DUCHOVNÍ UNIKÁNÍ VYUŽÍVÁ DUCHOVNÍ filozofie jako úhybného manévru, abychom se nemuseli nijak vážně zabývat vlastní bolestí a vývojovými potřebami. Chceme-li s ním začít pracovat, musíme v něm nejdřív uvidět to, čím skutečně je, a pojmenovat ho. Pak dokážeme začít žít s ním a přestaneme žít jím. Pokud se unikání projevuje ve svých hrubších formách, jde to relativně snadno. Jde-li o nenápadnější podoby, už to tak snadné není, obzvlášť když se pojí s jinak skutečně užitečnou duchovní cestou.

Když v sobě odhalíme sklon duchovně unikat a otevřeně ho uznáme, může to v nás vyvolat pocit hanby, že jsme byli „přistiženi“. Je to ale zdravé zahanbení, které se dá rychle zpracovat, pokud nedopustíme, aby živilo našeho vnitřního kritika. Pomáhá nám nezapomenout, že duchovní unikání není jen záležitostí ostatních, někdy k němu sklouzl každý z nás. Jakmile si jeho přítomnost přiznáme, zažijeme pocit svobody. Ta není nepodobná svobodě pociťované v situaci, kdy se v hádce s někým blízkým přestaneme bránit a najednou nahlédneme své defenzivní postavení, ve kterém jsme do té doby vězeli.

Pravděpodobně nejčastější známkou duchovního unikání je snaha minimalizovat, podceňovat či otevřeně popírat temnou stránku osobnosti a takzvanou negativitu. Typické je také zaujímaví globálních a neosobních postojů k jednoznačně osobním problémům. Hovoříme například o „skutečnosti“, že všechno je dokonalé a odvíjí se tak, jak musí, a přitom jednáme s jiným člověkem ponižujícím způsobem. Nebo vidíme někoho trpět a naše reakce se nese v duchu „všechno je jen iluze, tvoje utrpení nevyjímaje“ či „je to jenom tvoje ego“. S minimální citovou zúčastněností kolem sebe strháváme trefné glosy podobně jako reportér, který informuje o plytkých i hluboce tragických událostech nezměněným profesionálním tónem. Schováváme se za aforismy o absolutnu, čímž se distancujeme od bolesti druhých i od bolesti vlastní.

Ne všechny druhy duchovního unikání jsou pochopitelně spojené s takovým emočním odstupem, nicméně duchovně ospravedlňované uhýbání před hlubokým prožíváním emocí, především těch méně příjemných, na ně často ukazuje. Unikání je běžné zejména v duchovních cestách, které spíše chápou ego jako něco, čeho je potřeba se zbavit a co stojí v cestě duchovnímu poznání, než aby se mu snažily porozumět a integrovat ho do zbytku nás samých.

U lidí, kteří chtějí být nebo vypadat jako lidé „duchovní“, platí, že čím víc nezhojené rány bolí, tím vyšší je pravděpodobnost, že onu bolest budou kompenzovat určitou domyšlivostí (která se ovšem může tvářit naprosto pokorně). Pak je snadné sklouznout k hrubším formám unikání, kde duchovní praxe a cíle přímo a nekontrolovaně slouží k uhýbání před procitováním syrové reality utrpení. Naše snahy nás pak od bolesti udržují v „bezpečné“ vzdálenosti, především od bolesti, která má kořeny v problematictějších obdobích naší minulosti. Pro mnohé se toto místo stane pastí,

protože vycházejí z toho, že pokud se díky duchovní praxi necítí lépe, nepronikli dostatečně hluboko a musí své úsilí zdvojnásobit. Pokud tato strategie nepřinese kýžený výsledek, mají tendenci vinit se ze selhání, přestože se důsledně drželi požadavků a očekávání své duchovní cesty. Ačkoli pocit duchovního „selhání“ může být velmi nepříjemný, zaujme jejich pozornost, takže se nemusí soustředit na svůj větší problém – vnitřní bolest.

Hůře na tom však jsou ti, kterým se unikání „daří“ – ti svou vnitřní bolest nejen systematicky obcházejí nebo se jí jinak vyhýbají, ale také ve své duchovní praxi nacházejí jistou útěchu. Že jsou na tom hůře, říkám proto, že kvůli relativní spokojenosti u nich existuje menší pravděpodobnost, že se začnou přímo a vážně zabývat svými poraněními a temnými aspekty.

Pokud jsme v zajetí duchovního unikání, zpravidla považujeme psychoterapii za zbytečnou, případně vhodnou pouze pro vážné neurotiky, vnímáme ji jako něco, co přinejlepším posiluje ono individuální já, které má spiritualita překonat nebo odstranit. Jak snadné je naše obavy z ní uložit do peřinek duchovní rétoriky! Duchovní učitelé, kteří své studenty nepobídnou k hloubkové psychoterapii, snad proto, že sami o jejím průběhu a prospěšnosti moc neví, a kladou přehnaný důraz na duchovní praxi a žádnou jinou, jim dělají medvědí službu.

Duchovní unikání nás drží na jakési „vyšší“ úrovni existence, která je ale ve skutečnosti vyšší jen v hierarchii pojmů. Je to stejné, jako bychom koupili velký dům a nastěhovali se do pátého patra, aniž bychom někdy prošli druhým, třetím nebo čtvrtým. Bydlíme si tedy v pátém patře, kde máme všechn nábytek a vybavení, co se do něj hodí, ale prostory pod námi chátrají, protože se o ně nestaráme a nechodíme tam. Teprve když neprozkoumaná a neobydlená poschodí dojdou do bodu nepopíratelného a do nebe volajícího