Psychológia a spiritualita – 4. stretnutie

SKÚSENOSŤ ODDELENOSTI A „EGO“

Čo sa stalo? V čom je problém? Prečo toľko dysfunkcií vo fungovaní našej psychiky?

1) Pád? … mnoho interpretácií, mýtov, symbolov

2) **SEPARÁCIA**: koncept prvotnej rany[1], **základného zranenia**, ktoré deformuje štruktúry našej psychiky, s ktorým súvisí **zrod pevného izolovaného ega**

Viacerí psychológovia interpretujú tzv. „primal wound“ alebo „basic wound“ v existenciálnom, ale i mystickom či spirituálnom zmysle, hoci často používajú iné pojmy; v ich prácach sa však opakovane objavuje rovnaký motív: **základná rana (trauma) človeka je skúsenosť separácie**, ktorá má vývinový aj ontologický rozmer. V psychoanalytickej a existenciálnej línii napríklad Otto Rank chápal úzkosť ako dôsledok pôvodného oddelenia sa (skúsenosť narodenia) a neskôr ju interpretoval všeobecnejšie ako **stratu jednoty, ktorú človek obnovuje tvorivosťou, láskou a spiritualitou**. Roberto Assagioli interpretuje existenciálnu prázdnotu a úzkosť ako dôsledok oddelenosti od vyššieho Ja a v jeho modeli vývoja osobnosti je spiritualita prirodzeným pokračovaním psychologického rastu, nie jeho popretím: proces, ktorý nazýva psychosyntéza smeruje od integrácie fragmentov osobnosti cez stabilizáciu ega až k transpersonálnej integrácii, kde sa vedomie otvára hodnotám ako pravda, krása, dobro a jednota. John Welwood, ktorý prepája psychológiu s buddhizmom, hovorí o „basic wound“ ako o pocite základnej nedostatočnosti (túžba a utrpenie), ktorý však zároveň zakrýva hlbšiu ontologickú separáciu. Erich Fromm opisuje ľudskú existenciu ako bytostnú **separovanosť**, na ktorú sa odpovedá láskou, tvorivosťou a transcendenciou. V transpersonálnom rámci Ken Wilber chápe vývoj vedomia ako postupné prekonávanie separácie a A. H. Almaas interpretuje pocit vnútornej prázdnoty ako dôsledok straty kontaktu s vlastnou esenciou.

V jadre našich problémov je akási **prvotná rana** (rana=trauma), ktorá sa prejavuje ako hlboký pocit odlúčenosti, samoty, izolovanosti, vydelenia sa *z bezpečia pôvodnej jednoty*, ktoré sprevádza zrodenie strachov, viny a ostatných následných dysfunkčných mechanizmov ega. Ktoré to napríklad sú? →

Steve Taylor vymenúva tieto základné psychické dysfunkcie (ego): prežívanie bolestnej separácie od sveta a iných ľudí; pocit nedostatku a vnútornej neúplnosti, ktorý vedie k neustálej túžbe po *viac* (majetku, moci, statuse, stimulácii); nepokoj a neschopnosti byť v prítomnosti a „nič nerobiť“; nutkavé a naratívne myslenie; porovnávanie sa, čo posilňuje úzkosť; pocit ohrozenia a defenzívnosť; tendencia k dominancii, kontrole a instrumentalizácii druhých i prírody; tendencie k násiliu a konfliktom; rigidná identifikácia so sociálnymi rolami a symbolmi; strata spontánnosti a úžasu; oslabenie empatie a odcudzenie sa od tela i prírodného sveta; heteronómna a utilitárna morálka. Taylor chápe ego ako psychologickú konfiguráciu

[1] Termín „basic wound“ je od psychológa Johnaa Welwooda, ktorý sa inšpiruje budhizmom, rana sa prejavuje utrpením a túžbou. Termín „primal wound“ sa v presnom znení najčastejšie pripisuje americkej psychologičke Nancy Newton Verrier, ktorá ho systematicky zaviedla v knihe *The Primal Wound* (1993). Verrier ním označuje hlboké, preverbálne zranenie vznikajúce u adopčných detí v dôsledku separácie od biologickej matky.

založenú na **obrane pred úzkosťou separácie**, ktorá produkuje civilizačné symptómy ako spoločenskú nerovnosť, akumuláciu majektov, vojny a i.

Všetci máme skúsenosť **s pocitmi nekompletnosti**. Ich výrazom je rôznorodé emocionálne nepohodlie a túžby[2]. V snahe vyhnúť sa obnaženej bolesti **hľadáme spôsoby, ako sa "zaceliť**." Dúfame, že nás naplní nový vzťah, no čaká nás ďalšie sklamanie. Presťahujeme sa na vytúžené miesto, ale po čase sa v nás ozve starý známy nepokoj. Kúpime si vysnívané auto, ale jeho plechy nám pocit naplnenia dlho neudržia. Plníme sa cestovaním, filmami, jedlom, prácou, ale pod tým všetkým sa stále ozýva **nenaplnenosť a boľavá túžba**. Tak ju *prekrývame* zážitkami, podnetmi, prepracovanosťou a v horšom prípade závislosťami. Nič z toho však nefunguje. **Túžba i nekompletnosť sú v spiritualite *symptómom prvotnej rany.*** V najhlbšom zmysle túžime po jednote, domove, bezpečnom spočinutí, vzájomnosti.

Podľa mnohých psychológov i duchovných autorov, v jadre prvotnej rany je skúsenosť ***podmienenej lásky*** (lásky viazanej na výkon, poslušnosť, napĺňanie očakávaní iných či prispôsobenie). Spomeňme si na Gabora Maté alebo K. Rogersa (conditions of worth) a tiež na teóriu bezpečnej vzťahovej väzby. Podmienenosť lásky je len iné slovo pre **separáciu** či "vypadnutie z jednoty." Človek už v ranom detstve (a možno skôr) zažíva podmienenú lásku (zaujímavá je tiež psychologička Gail Brenner a jej kniha *Suffering is optional*.)

Skúsenosť podmienenej lásky súvisí s formovaním nevedomých chybných presvedčení typu "*Nie som dosť dobrý*" (pocit nedostatočnosti, nehodnosti), "*Ak nie som dosť dobrý, zaslúžim si trest*" (vina), "*Musím byť perfektný, aby som bol milovaný*", "*Láska bolí*" (nezdravá predstava "obetovania sa"), "*O lásku treba bojovať*", "*Čo nič nestojí, za nič nestojí*", "*Za všetko sa platí*" a podobné. Tieto nás potom sprevádzajú po zvyšok života, nevedome im veríme a riadime sa nimi.

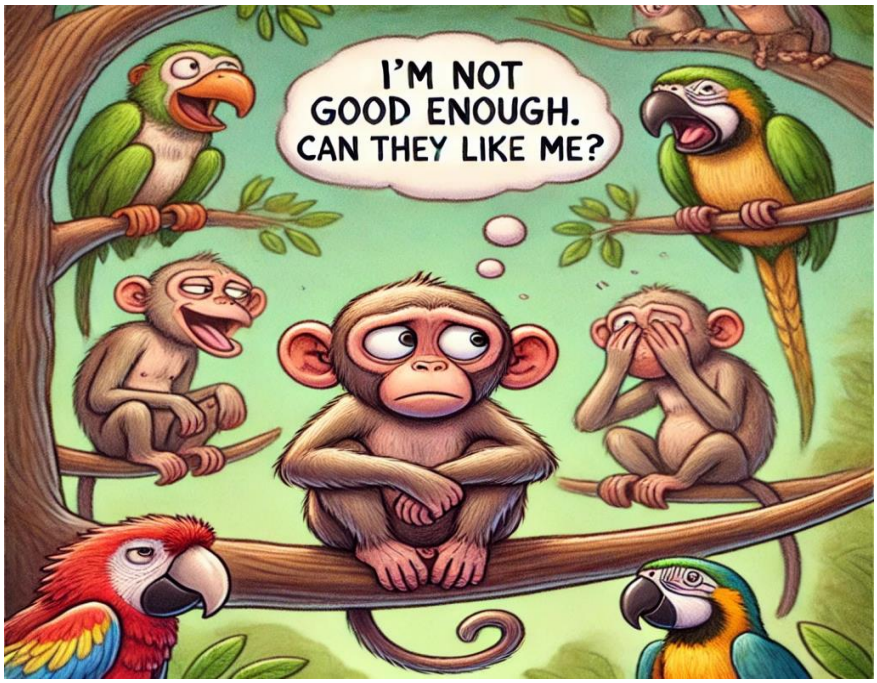
Spiritualita učí, že *uzdravenie tejto rany spočíva v návrate k bezpodmienečnej láske* Jej zdroj je podľa duchovných modelov ľudského bytia v nás samých, v našom vnútri.

Koncept prvotnej rany možno spájať aj s fenoménom romantickej lásky a zamilovanosti. Niektorí psychológovia a terapeuti tvrdia, že naša túžba po romantickej láske je hlboko ovplyvnená nevyriešenými ranami a nesaturovanými potrebami z detstva, najmä potrebou byť bezpodmienečne milovaný a prijatý[3].V stave silnej zamilovanosti zažívame **eufóriu a pocit spojenia**, ktorý môže dočasne prekryť našu **prvotnú bolesť odlúčenia**. Tento moment môže pripomínať **pôvodnú jednotu**, čo vytvára príjemné pocity „návratu domov“. Po počiatočnej eufórii zamilovanosti často nasleduje **dezilúzia**, keď si uvedomíme, že partner nemôže naplniť všetky naše emocionálne potreby. Podľa spirituality potrebujeme viac: komplexné uzdravenie, ktoré prichádza z vnútorného zdroja – zdroja plnosti lásky, pokoja, plnosti a celistvosti.

---

[2] T*úžba **nie je** potreba* - biologickú potrebu možno saturovať, naplniť (ak som hladný, najem sa). Túžbu nie je ľahké takto saturovať, po chvíľkovom uspokojení je opäť nepokojná.

[3] Harville Hendrix, Ph.D.**;** *Getting the Love You Want: A Guide for Couples***;** Hendrix v tejto knihe predstavuje koncept Imago terapie, kde tvrdí, že si podvedome vyberáme partnerov, ktorí odrážajú aspekty našich primárnych opatrovateľov, aby sme uzdravili nevyriešené detské rany**.** John Bradshaw v knihe *"Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child"* sa zameriava na koncept vnútorného dieťaťa a vysvetľuje, ako nevyriešené traumy z detstva ovplyvňujú naše dospelé vzťahy a hľadanie lásky. Sue Johnson, Ed.D. zakladateľka Emotionally Focused Therapy (EFT) v *"Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love"* skúma, ako emocionálne zranenia a potreba pripútania z detstva ovplyvňujú naše romantické vzťahy. David Richo, Ph.D. **v** *"How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving"* analyzuje, ako naše detská potreba bezpodmienečnej lásky ovplyvňuje naše správanie v dospelých vzťahoch a ponúka nástroje na vytváranie vedomých vzťahov lásky. Alice Miller, Ph.D. **v** *"The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self"* skúma, ako potlačené detské traumy a potreba rodičovskej lásky ovplyvňujú naše emocionálne zdravie a vzťahy v dospelosti.



2) "EGO", EGOIZMUS a DYSFUNKCIE MYSLE

Skúsenostne môžeme za zdroj pocitu separácie a všetkých našich problémov označiť to, čo spiritualita často nazýva jednoducho EGO. Z bežnej reči približne vieme, čo ľudia myslia, keď vravia „ten človek má veľké ego“. Je to skratka pre celú sadu seba-stredného chovania, najmä arogancie, naparovania, či takzvanej pýchy. Alebo hovoríme jednoducho o „egoizme“.

Niektoré tradície či niektorí ľudia neľútostne „demaskujú“ naše ego, keď nám „odhalia“ v čom sme sebeckí či egoistickí a my (pokiaľ zrovna nie sme zenoví majstri) **pocítime kontrakciu a bolesť, následne hnev, hanbu, frustráciu alebo vinu.** Robia to možno v dobrej viere, ale väčšinou dosiahnu len to, že to vnímame ako formu útoku na vlastnú osobu, v dôsledku čoho sa stiahneme a ešte viacej uzatvoríme (- ego je vo svojej podstate izolácia). Zdá sa, že „terapia“ na naše takzvané ego potrebuje čosi viac, než len pokárať či moralizovať. Pri skúmavejšom, súcitnejšom pohľade uvidíme, že **nejde o morálnu vadu či nedokonalosť, ani o zlú povahu či osobnostnú slabosť.** Nič nie je ďalej od pravdy, než takéto moralizovanie bolestnej skúsenosti ega (to čo súdi a moralizuje, je opäť len ono samo, ego :))

Duchovné tradície neustále opakujú, že p*oznanie oslobodzuje*; a **poznanie dysfunkčných mechanizmov našej mysle a psychiky je jedným z najdôležitejších míľnikov v našom živote**. Dysfunkcií („ega“) sa netreba obávať, iba ho *uvidieť*. Hľaďme naň ako na to, čo to je: biologicko-psychologický fakt, sám osebe celkom *neutrálny*.

Slovo „ego“ pochádza z latinčiny, kde jednoducho znamená JA. V bežnom psychologickom zmysle teda jednoducho **odkazuje na našu psychologickú osobnosť**. Je to pojem, ktorý sa používa v rôznych kontextoch rôzne, a preto sa jeho význam môže jemne líšiť v závislosti od konkrétnych súvislostí, v ktorých sa používa v psychológii, filozofii či duchovných tradíciách.

(Pozor, v kontexte spirituality má trochu iný význam ako napr. u Freuda, Adlera či v klasickej psychológii – nemýliť si).

- Novodobá evolučná psychológia vidí **ego ako nástroj na prežitie a sociálnu adaptáciu.** Ego pomáha budovať status, dominantné postavenie, je ochranou pred ohrozením**.** Spirituálne použitie slova „ego“ je do istej miery v súlade s touto predstavou. Základnou dynamikou je tu *strach* (a strach zo smrti).

- Ego ako odkaz na **podmienenú psychologickú osobnosť:** Vo väčšine duchovných a náboženských tradícií, ako napríklad v budhizme, hinduizme, ale aj v teistickej mystike, slovo ego často označuje *ilúziu*, *skonštruovanú (podmienenú) identitu alebo falošné ja*, ktoré zakrýva skutočnú podstatu a možnosti bytia človeka.

- Funguje na pripútanostiach, túžbach a strachoch – výsledok separácie

- Identifikácia s formou

Prekonanie ega ako zdroja zbytočného utrpenia je základným cieľom každej autentickej duchovnej praxe.

Pracovná definícia „ega“:
Ego (ako ho používa spiritualita) je súhrnný názov pre celú škálu dysfunkčných mechanizmov mysle a psychiky, ktoré negatívne ovplyvňujú a určujú naše myslenie, cítenie, správanie, prežívanie a vnímanie sveta. Tieto mechanizmy sú zväčša nevedomé.

Evolučno-biologický aspect

Ego, so svojimi dysfunkciami, je súčasťou našej biologickej a psychologickej prirodzenosti, súčasťou nášho základného nastavenia. Je našou pudovou rovinou. Sme naprogramovaní na prežitie a rozmnoženie (princíp strasti a slasti).

Pud sebazáchovy je biologickou nevyhnutnosťou v systéme života, v ktorom sa nachádzame. Nie je náhoda, že najväčší strach, ktorý stojí v pozadí väčšiny našich strachov je strach z poškodenia tela a zo smrti**.** Sme naprogramovaní, aby sme prežili. Sme naprogramovaní, aby sme sa chránili pred poškodením tela. Ego sa vo svojej separovanosti snaží udržať pocit kontroly nad životom a chrániť sa pred vnímanými hrozbami. Evolučne vyvinuté túžby a pripútanosti motivujú jednotlivcov k tomu, aby hľadali potravu, úkryt, bezpečie a reprodukciu.

Problém: tento mechanizmus sa až príliš často aktivuje v situáciách, ktoré na prvý pohľad nesúvisia priamo s biologickým prežitím či potrebami. Vedie k **obrannému a reaktívnemu správaniu** aj za okolností, ktoré si takéto reakcie nevyžadujú, naopak škodia nám i iným.

Ochrana pred bolesťou a snaha udržať si kontrolu sa v našom psychickom živote prejavujú rôzne: vedomá či nevedomá manipulácia, mentalita agresora alebo obete, projekcia a i., ktorých cieľom je prevencia a ochrana pred emocionálnymi a psychickými zraneniami. Naše nekonečné riešenie starostí súvisiacich s prežitím, strach, že nebude dostatok peňazí, nekonečné zaobstarávanie... je súčasťou toho istého mechanizmu. Prečo sme skúpi? Lebo na peniazoch závisí

naše prežitie a my to podvedome vieme. Prečo sa desíme straty zamestnania? Z toho istého dôvodu. Prečo nemáme radi kritiku? Lebo to vnímame ako útok a pod.

Identifikácia s formou

Ak sa príliš identifikujeme s nejakou rolou alebo názorom, stratu tejto identity prežíva naše ego ako malé zomieranie a smrť (preto sa strácaniu tak bráni). Ego pomáha jednotlivcovi *identifikovať* sa s externými formami (telo, role, veci, národ, náboženstvo, iní ľudia) a odvodzovať od nich svoj pocit bezpečia, identity a hodnoty.

V spiritualite je známa takáto definícia ega: Ego je identifikácia s formou**.**

Ego nás presviedča, že si môžeme porozumieť len na základe niečoho vonkajšieho – niečoho, čo môžeme uchopiť, vlastniť, pomenovať a čo nám dáva pocit identity a stability. Odtiaľ zároveň vyvodzujeme aj svoju hodnotu. Tieto "formy" môžu byť hmotné (telo, majetok, status) alebo nehmotné (myšlienky, názory, emócie, roly, sociálne identity)**.**

Napríklad

TELO: Ak sa niekto považuje za krásneho alebo svalnatého, jeho ego nachádza bezpečie a istotu identity vo fyzickom vzhľade ako zdroji sebavedomia. Ako starne a jeho telo sa mení, môže zažívať krízu identity, lebo sa jeho "forma" mení. Človek, ktorý ochorie, sa môže cítiť, akoby strácal sám seba – lebo sa identifikoval so svojím zdravým telom.

VECI, MAJETOK: Človek, ktorý sa identifikuje so svojím bohatstvom, môže mať pocit, že bez svojich luxusných vecí stráca hodnotu. Keď príde o majetok, cíti sa "zničený", lebo jeho ego bolo previazané s tým, čo vlastnil. Niektorí ľudia sa hodnotia podľa značiek oblečenia alebo auta, ktoré šoférujú – ich ego je naviazané na vonkajší symbol hodnoty. Nie je to však nič trvácne a to vytvára obavu ohľadom možnej straty vecí a teda identity.

STATUS, ROLA: Ak sa niekto celý život vníma ako "úspešný manažér" a príde o prácu, môže sa cítiť stratený, pretože jeho ego bolo previazané s touto rolou. Rodič, ktorý sa celý život identifikoval len s rolou matky/otca, môže mať po odchode detí z domu pocit prázdnoty, lebo ego stratilo formu, s ktorou sa stotožnilo.

NÁZOROVÉ BEZPEČIE: Keď niekto silno verí v určité presvedčenia (napr. v politike, náboženstve, vede), môže reagovať agresívne na opačné názory, pretože ego sa príliš identifikovalo s formou a ohrozenie formy prežíva ako ohrozenie svojej vlastnej existencie. Ak niekto hovorí: "Ja som environmentalista" alebo "Ja som ateista", jeho ego sa spája s touto formou identity. Ak mu niekto ukáže dôkazy, ktoré spochybňujú jeho presvedčenie, môže to brať osobne, akoby to ohrozovalo jeho bytie.

EGO A PROBLÉMY: Niekedy sa nechceme vzdať svojich problémov, lebo na základe nich si rozumieme. "Som ten, ktorý bojuje so životom". Nebolo by o čom sa sťažovať a o čom hovoriť s ostatnými...

Prečo je identifikácia s formou problém? Keď je ego pripútané k forme, človek trpí, ak sa táto forma zmení alebo zanikne. Trpí aj pri predstave, že by mohla zaniknúť. Trpí, lebo žije v strachu a neustále musí obraňovať a chrániť danú "formu" (majetok, rolu, soc. status a pod.) Život je však neustálym procesom zmien – telo starne, majetky sa strácajú, názory sa vyvíjajú, roly sa menia. Ak sa človek identifikuje s formou, každá zmena môže vyvolať strach, úzkosť alebo krízu identity.

Inými slovami: **pripútanosť, lipnutie, idolatria, absolutizácia relatívnej hodnoty**
(sú to len iné slovné vyjadrenia prílišnej či bezvýhradnej identifikácie sa s formou).

Spomeňme si: v spiritualite nie je identita vyvodzovaná z vonkajších zdrojov, ale zvnútra.

SEBAOBRAZY

Jedna z najvýznamnejších osobností kontemplatívnej psychológie, Gerald G. May tento mechanizmus opisuje ešte trochu inými slovami vo svojej knihe *Will and Spirit: Contemplative Psychology* (Vôľa a duch: Kontemplatívna psychológia). May hovorí, že súčasťou problému je, že človek si vytvára **sebaobrazy, na ktorých prilipne, teda s ktorými sa identifikuje**. Pripomína, že sebaobraz je produktom „dualistickej" mysle, ktorá objektivizuje a prežíva samu seba už ako "oddelenú". Sebaobraz vytvára aktom reflexívnej sebadefinície – konkrétnym mentálnym procesom, ktorý sa deje vždy, keď človek robí, myslí alebo cíti niečo, čo ho odlišuje od zvyšku sveta.

May definuje sebaobraz ako komplexný súbor podmienenej identity, ktorý vzniká na základe viacerých aspektov nášho biologicko-psychologického života:

1. Telo – máme obraz o vlastnej fyzickej podobe, pocit pohody alebo nepohody „bytia vo svojom tele", telo ako hranica medzi mnou a inými.
2. Vôľa – naše vnímanie toho, čo môžeme a nemôžeme ovládať v sebe a v prostredí; súvis s možnosťou kontroly.
3. Túžby – čo nás priťahuje a odpudzuje; veci, v ktoré dúfame, ktorých sa bojíme; ktoré nám prináša potešenie alebo naopak bolesť.
4. Vzťahy – základný pocit osamelosti alebo prepojenia; naša dôvera a strach vo vzťahu k druhým, k spoločnosti, k svetu a vesmíru.

Tieto štyri prvky podľa neho vytvárajú zložitý mentálny konštrukt (sebaobraz), ktorý tvorí veľkú časť našej psychologickej osobnosti. Na ich základe sa definujeme. Keď je významná súčasť sebaobrazu ohrozená, človek zažíva psychologické „zemetrasenie", „malú smrť", pretože jeho zvykové (a často návykové) spôsoby vnímania seba samého sú otrasené.

Viktor E. Frankl podobne učí, že keď niekto absolutizuje určitý zmysel života a ten sa stratí, prežíva hlbokú existenčnú krízu – pretože daný význam bol veľkou súčasťou jeho identity – náboženstvá v tomto zmysle používajú termín „idolatria" či „modly".

POINTA DUCHOVNEJ PRAXE:

- PÚŠŤAŤ SEBAOBRAZY
- uvoľňovať identifikácie s formou
- odpútanosť (pojem majstra Eckharta)
- nelipnutie (pojem z budhizmu)

Zvyčajne sa v každodennom živote identifikujeme so svojimi sebaobrazmi – či už ako dobrý občan, verný veriaci, úspešný spisovateľ alebo oddaný milenec. A do určitej miery skutočne toto všetko sme a je to, samozrejme**, v poriadku**.

Problém nastáva, keď sa s týmito obrazmi stotožníme natoľko, že ich začneme považovať za samotnú podstatu nášho bytia. Zmyslom duchovnej praxe je učiť sa ich púšťať (resp. nedržať sa ich tak silno) a uvidieť hlbšiu realitu a pravdu o sebe samom.

Duchovné tradície ukazujú, že ego sa vždy viaže k našej podmienenej psychologickej osobnosti: lepí sa na všetko, čo v najhlbšom zmysle slova *nie sme* a presviedča nás, že tým sme.

Aj zvieratá majú akési mini „ego“, stačí pozorovať správanie vášho psa – hnevá sa, keď sa mu nedarí, cíti sa previnilo, je majetnícky voči svojim hračkám a kostiam. Čo však psovi chýba, je *sebaobraz*, *vyššia reflexia*, ktorá je výsadou (či krížom) vyššej formy reflexívnej a analytickej racionality typickej pre človeka.[4] Pokiaľ je vyššia reflexia nevedomky v službách ega (dysfunkcií), aj ona robí zo stratégií ega čosi veľmi sofistikované, subtílne.



[4]Aj Frankl si všíma tento druh problému s prílišnou "reflexiou" – hovorí o vzdaní sa hyperreflexie.

Obrana pred bolesťou: EGO ako symptóm a aspekt traumatizácie

Čoraz viac sa kloním k jednoduchej definícii ega v spiritualite:
Ego je nahromadená nespracovaná bolesť.

G. Maté v istom podkaste sa vyjadril podobne: „Ego je v princípe súborom ochranných mechanizmov."

Aj veda objavuje, že strach, bolesť a trauma sú v samotnom jadre egoistického správania. Sú súčasťou vnútorného oddelenia sa (separácie) a izolovanosti, boja o prežitie.

Uvediem príklad. Robert Maxwell (1923–1991) bol britský mediálny magnát, podnikateľ a politik s veľmi kontroverznou povesťou. Je známy nielen svojím obrovským mediálnym impériom, ale aj finančnými škandálmi, podvodmi a veľkým nafúknutým egom. Rád sa naparoval, vystatoval a chválil (- niečo ako Trump, ktorého G. Mate analyzuje ako výborný príklad traumatizácie v detstve). Bolo o ňom tiež známe, že o svoje jedlo sa nikdy s nikým nepodelil a pri spoločnom stolovaní kradol druhým ľuďom chutné sústa priamo z taniera – vážil okolo 140 kg. Na prvý pohľad je každému jasné jeho sebecké a grobiánske správanie. Naša prirodzená reakcia je *odsúdenie*: „hrozný človek!!".

A teraz zopár informácii navyše: Maxwell ako dieťa pravidelne hladoval – podľa niektorých jeho biografov, bol častejšie hladný než sýty. Jeho otec ho často surovo bil a ponižoval pred inými ľuďmi. Na druhej strane, matka ho od mala presviedčala, že ho čaká veľká budúcnosť a že bude niekým veľmi výnimočným. Pri takýchto extrémnych podmienkach pri vývoji dieťaťa Roberta Maxwella sa nemožno čudovať, že sa Maxwell stal takým, akým bol. A už sme späť pri *podmienení*. Či aj on celý svoj život túžil po láske, prijatí a bezpečí? Samozrejme! Ale nedokázal uvidieť a prekročiť svoje podmienenia. Je to smutný príbeh, hodný skôr súcitu než odsúdenia (Maxwell na prvej fotke dolu pod textom).

Samozrejme, nie každý, kto prežil traumu v detstve, si vytvorí „veľké ego". Reakcie na traumu sú individuálne a závisia od mnohých faktorov, vrátane osobnostných čŕt, podpory zo strany okolia a ďalších životných skúseností.

U niekoho sa ego môže prejavovať nie rolou „predátora" či „agresora", ale naopak, tzv. mentalitou obete, neprimeranou submisivitou a takzvanou pokorou. Sú to len iné stratégie prežitia, subtílnejšie, spoločensky prijateľnejšie, ale psychicky rovnako škodlivé. Aj rola obete je sofistikovaným mechanizmom ega, ktorý nás uzatvára do seba, oddeľuje od ostatných, robí „výnimočnými" v našich očiach („*Ja som tá dobrá obeť, ktorej každý ubližuje a ja to potichu, pokorne znáša"*"). Je to tiež druh iluzórnej identity, ktorú treba opustiť.

Duchovná múdrosť:
"*Sú len dva druhy ľudí. Nie dobrí a zlí. Sú len šťastní a nešťastní, vedomí alebo nevedomí*."




LIPNUTIE / PRIPÚTANOSŤ

Budhistický príbeh o lipnutí: Príbeh o opici a ryži

Lovci v džungli mali jednoduchý trik na chytanie opíc. Vyrezali malú dieru do kokosového orecha a vložili doň ryžu. Otvor bol dosť veľký, aby doň opica vsunula ruku, ale príliš malý, aby ju vytiahla s plnou hrsťou ryže. Keď opica chytila ryžu**,** odmietla ju pustiť. Aj keď videla, že sa blížia lovci, stále držala ryžu a nedokázala si uvedomiť, že jediná cesta k slobode je otvoriť päsť a pustiť sa**.**

Pripútanosť – lipnutie – závislosť
Tieto tri slová sú synonymá, podobne ako sú synonymá ich protiklady
Odpútanosť – nelipnutie – vnútorná sloboda

Definícia slobody: „neprítomnosť donucovania či nátlaku“
Závislosť, lipnutie, pripútanosť sú donucovaním, ktoré pochádza z nás samých. Je to opäť len iné pomenovanie identifikácie s formou, nalepenia sa na formu.

Majster Eckhart hovorí o odpútanosti, evanjeliá o nehromadení si majetkov či chudobe v duchu, budhizmus má pojem nelipnutia. Moderný pojem pre označenie tej istej veci je závislosť.

„Lepkavosť“ a „nutkavosť“ sú rozlišovacím znamením lipnutia a závislosti. Ego sa lepí, prilepí, ego otročí a zotročuje. Ego hľadá identitu tak, že sa prilepí na niečo vonkajšie a chráni si to, ako svoj majetok. Kde sú lipnutia, tam sa rodí násilie (manipulácie, kontrola, agresivita, hnev, alebo dokonca fyzické násilie) – dôležitá súvislosť.

Nezamieňať lásku a dobro s lipnutím a závislosťou: spiritualita ich jasne odlišuje. Láska/dobro je obklopená priestorom, je otvorenosťou, receptivitou, prijímaním, čistým nenásilím (nekontroluje, nemanipuluje, neovláda).

Ako z toho von? V praxi samozrejme, nemôžeme očakávať, že sa nám podarí zbaviť sa všetkej pripútanosť a byť hneď slobodnými. **Ego je <u>zvykový</u> mechanizmus**. Niekedy s bolesťou trháme naše pripútania, ale potom prichádza pokoj. (Je to naozaj ako s odvykaním si od omamných látok, abstinenčné príznaky nám dajú zabrať). Postupne to bude čoraz menej a menej bolieť.

A trochu vedy:
Vedecký výskum, najmä v oblasti neurovied, sa intenzívne zaoberá problematikou závislostí všetkých typov – od chemických závislostí (drogy, alkohol) po behaviorálne závislosti, medzi ktoré patrí nadmerné používanie internetu, sociálnych sietí, ale aj emocionálna závislosť na iných osobách či na rannom rituáli s kávou a novinami. Tieto formy závislostí majú spoločné neurobiologické mechanizmy., napr. systém odmeny a dopamínové mechanizmy a iné mechanizmy.

SYMPTÓMY DYSFUNKCIÍ EGA:

