

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Renata Juko

**Primerjava budistične »vipassana« tehnike meditacije in
psihoanalitične metode**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Renata Juko

Mentorica: doc. dr. Karmen Šterk

Somentor: izr. prof. dr. Marjan Smrke

**Primerjava budistične »vipassana« tehnike meditacije in
psihoanalitične metode**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2014

Primerjava budistične »vipassana« tehnike meditacije in psihoanalitične metode

Magistrsko delo se ukvarja s primerjavo dveh različnih analitičnih aparatov. *Vipassana* meditacija je del tisočletne budistične tradicije, medtem ko je psihoanalitična metoda relativno nov izum zahodnega sveta. Gre za dve tehniki zdravljenja, ki izhajata iz radikalno drugačnega konteksta in ki središčita okrog specifičnega koncepta sebstva. Če želimo raziskati določeno metodo zdravljenja, moramo najprej poznati koncept sebstva in kontekst, iz katerega izhaja, in s tem se ukvarjamo v prvem poglavju. V drugem poglavju opišemo še metodi sami, pri čemer je ključna povezava med tem, kako je definirano sebstvo in kakšna je potemtakem metoda, ki izhaja iz njega. Sebstvo v budizmu ne obstaja oziroma gre za nesebstvo, saj zanj, tako kot za vse ostale pojave velja, da je minljivo, spremenljivo in nima neke trdne, substancialne narave. Z *vipassana* meditacijo naj bi posameznik prek opazovanja in razvijanja prave pozornosti prišel do pravega spoznanja, in to je uvida v pravo naravo pojavnega sveta – ta je minljiva, spremenljiva in brezsebna. Na drugi strani pa je za koncept sebstva v psihoanalizi ključno nezavedno, se pravi potlačene vsebine zgodnjega otroštva. Psihoanalitična tehnika pa je govorna metoda, pri kateri naj bi pacient ozavestil čim več teh nezavednih vsebin ter se jih tako osvobodil in razrešil svoje psihopatologije. Čeprav sta si metodi tako radikalno različni, sta (vsaj) do neke mere kompatibilni. Integracija tehnik združuje najboljše iz obeh svetov in to obravnava še zadnji del naloge.

Ključne besede: budizem, psihoanaliza, nesebstvo, nezavedno, vipassana.

Comparison of Buddhist »vipassana« meditation and psychoanalytic therapy

This thesis focuses on the comparison of two different analytic methods. *Vipassana* meditation or insight meditation is an ancient Buddhist tradition whereas psychoanalytic therapy being a relatively new invention of the modern Western society. These two treatment techniques are based on radically different contexts and concepts of self, analysis of which is the topic of the first part. In the second part, we describe methods and the key connection between the concept of self and the method which derives from it. Self in Buddhism is non-existent and is actually a non-self, because it is just a part of an impermanent and ever-changing nature and does not have a solid, substantial essence. Through *vipassana* meditation one can develop right awareness and with it right understanding, which is the insight into the real nature of the world that is impermanent, constantly changing and non-self. In psychoanalysis, the key concept of self is unconscious, which is a bulk of suppressed memories of the person's childhood. Psychoanalytic technique utilizes talking method, through which patients bring the unconscious self into conscious. By doing so, patients free themselves of suppressed content and recover from their psychopathology. Even though the methods are so radically different, they are nonetheless compatible. Integration of both techniques, effectively combining the best of two worlds, is discussed in the final part.

Key words: Buddhism, Psychoanalysis, Non-self, Unconscious, Vipassana.

KAZALO

1 UVOD	5
2 KONCEPT SEBSTVA	9
2.1 SEBSTVO V BUDIZMU	11
2.1.1 Govor o značilnostih nesebstva (<i>Anattalakkhanasutta</i>).....	13
2.1.2 Nesebstvo (<i>anatta</i>)	14
2.2 SEBSTVO V PSIHOANALIZI.....	19
2.2.1 Nezavedno.....	19
2.2.2 Ono, jaz in nadjaz	23
3 METODI ZDRAVLJENJA	26
3.1 BUDISTIČNA <i>VIPASSANA</i> MEDITACIJA	26
3.1.1 Veliki govor o štirih načinih pravilne pozornosti (<i>Mahasatipatthana sutta</i>)	30
3.2.2 Tehnika <i>vipassana</i> meditacije.....	31
3.2 PSIHOANALITIČNA METODA	35
4 PRIMERJAVA PSIHOANALITIČNE TEHNIKE IN <i>VIPASSANA</i> MEDITACIJE ..	41
4.1 Možnost integracije psihoanalitične tehnike in <i>vipassana</i> meditacije	47
5 ZAKLJUČEK	50
6 LITERATURA	53

1 UVOD

V zahodni miselni matrici prevladuje kartezijanski dualizem, strogo ločevanje na telo in duha. Telo spada v sfero materialnega, duša pa v sfero duhovnega, ki je ločena od materialnega in po krščanski logiki tudi večna. Psihoanaliza ta dualizem, vsaj do neke mere, presega, in vpeljuje nek nov dualizem, in sicer med zavednim in nezavednim. Je pa kartezijanski dualizem nekaj nepoznanega na Vzhodu, kjer sta duša in telo vselej že povezana. Posamezniki pa se, tako v enem kot drugem svetu (če to »ločitev svetov« pač sploh priznavamo), soočajo z različnimi osebnimi problemi in dilemami, ki jih mučijo in silijo v iskanje smisla. Vsaka kultura ima na te zadeve svoj odgovor in svoje rešitve, vendar pa so psihične ali psihološke metode zdravljenja tiste najbolj prvotne v zgodovini človeštva. To so metode, ki z zdravljenjem posameznikove psihe, duše, sestva, vplivajo na njegovo zdravje in dobrobit. Gre skratka za prakse, ki primarno ne izhajajo iz telesa, se pa njihovi učinki lahko kažejo na telesu. Dve izmed takih, ki obstajata tudi danes sta (stoletna) psihoanaliza in (večtisočletna) meditacija.

Na eni strani imamo metodo, ki izhaja iz budizma, iz budistične filozofije. Budizem je nastal nekje v 6. ali 5. stoletju pr. n. št. kot nasprotovanje hinduizmu oziroma kot njegova radikalna reforma. Veliko hinduističnih konceptov je Buda, ustanovitelj budizma, zavrnil, mnoge druge pa pomembno redefiniral. Eden takih je koncept sestva (*anatta*¹), ki je temeljno drugačen kot hindujski koncept sestva. Pri nesebstvu ne gre za nihilistično predstavo, ampak bolj za neko zavedanje o relativnosti, o minljivosti in spremenljivosti vseh pojavov, in s tem tudi sestva. Jaz je konstrukcija, je iluzija, in na tem sloni tudi *vipassana* meditacija oziroma, dobesedno prevedeno, meditacija vpogleda.

Na drugi strani pa imamo, na čelu s Freudom, psihoanalizo. Njegov največji dosežek je bil, »izum« nezavednega. To so vsebine zgodnjega otroštva, ki smo jih potlačili in se jih ne zavedamo, imajo pa pomembne psihološke in fiziološke posledice na nas. Freudova psihoanalitična metoda zdravljenja sloni na tem, da bi posameznik prek govora te vsebine ozavestil in jih tako na nek način osvobodil. Pacient mora pogledati vase, opazovati in slediti svojim mislim, ter tako povedati analitiku prav vse, kar mu pride na misel (brez cenzure), analitik pa mora ohranjati tako imenovano enolično pozornost – mora biti pozoren na vse kar

¹ S poševno pisavo so zapisane palijske besede. Pali je jezik, v katerem je zapisan budistični kanon.

sliši, brez da bi karkoli sodil ali bil pristranski. Pacient naj bi prek te »govorne metode« prišel do izvora svojih simptomov, ter jih tako »ozdravil« in preprečil njihovo reprodukcijo.

V središču obeh tehnik, v centru, okrog katere se formirata, je torej specifičen koncept sebstva. Sebstvo je namreč kulturno definirani konstrukt in način, na katerega posameznik dojema sebe, je inkulturiran. Koncept sebstva je v psihoanalizi različen kot v budizmu. Za psihoanalizo je ključno nezavedno in triada jaz, nadjaz in ono. Ono so nagoni, ki zadovoljujejo »prirojene« potrebe. Jaz posreduje med zunanjim svetom in onim ter teži k ugodju. Nadjaz pa je instanca, kjer se nadaljuje starševski vpliv. V budizmu je sebstvo precej drugačna zadeva in nekateri koncept poimenujejo kar nesebstvo. V resnici gre za nekaj, kar ni ne sebstvo in ne nesebstvo, saj naj bi se tudi Buda sam temu vprašanju ognil, češ da nima smisla. Če bi rekel da sebstvo obstaja, bi to gonilo narcistična in grandiozna občutja; če bi rekel da ne, bi to sprožilo nihilizem. Dokončnega odgovora torej ni, vendar pa budisti verjamejo, da ne more obstajati nič takega kot je trdno, stabilno, trajno in nespremenljivo sebstvo. Vse, kar namreč mislimo da je naše sebstvo, je prav nasprotno; naše telo, misli, spomini in zaznave so še kako relativne in spremenljive.

Iz pojmovanja sebstva tako lahko izhajajo potencialne metode zdravljenja ali tehnike pomoči posameznikovim psihosocialnim problemom. Skupno psihoanalitični metodi in *vipassana* meditaciji je izhajanje iz človekovega trpljenja², iz nelagodja oziroma neprijetnosti, ki jo prinaša življenje. Obe metodi delata na temu, da bi človeka rešili tega nelagodja, vendar pa že vzroke zanj pojmujeta nekoliko drugače. Za budizem je vzrok nevednost glede prave narave realnosti, v psihoanalizi pa gre v temelju za prekinitve unije otroka z materjo, nadalje pa še za vse spodletele razrešitve gonskih konfliktov v otroštvu.

Izhajamo iz teze, da je meditacija nekakšna psihoanaliza v budizmu in da je psihoanaliza meditacija Zahoda. V veliko vidikih lahko najdemo analogije med metodama, čeprav pa se tudi pomembno razlikujeta in ju nikakor ne bi smeli enačiti. Sta pa precej komplementarni in se dopolnjujeta, kar ugotavljajo tudi nekateri izšolani psihoanalitiki, ki v svoje terapije (uspešno) vpeljujejo tudi meditacijo in z njo povezano budistično doktrino. Na eni strani nas torej zanimajo vidiki, ki povezujejo obe metodi, na drugi strani pa tudi njune pomanjkljivosti in možnosti dopolnjevanja. Tako se npr. nekateri avtorji strinjajo, da koncentracija in

² Palijska beseda je *dukkha*, ki se prevaja kot trpljenje, neprijetnost, nelagodje, nesreča. V nadaljevanju bomo za *dukkha* uporabljali predvsem izraz nelagodje, saj se na trpljenje, čeprav je morda bolj ustrezen prevod, veže preveč krščanske doktrine, po kateri je trpljenje neka vrednota. Ustreznega prevoda, ki bi zajel celoten pomen *dukkhe*, sicer v slovenskem besednjaku ni, bomo pa torej v pojmu nelagodje poskušali zajeti ambivalentnost tega koncepta *dukkhe*, ki je pravzaprav nesreča in sreča hkrati.

pozornost, ki ju razvija budistična meditacija lahko bistveno pripomoreta k analitikovi zmožnost »enolične pozornosti«, kot jo je definiral Freud. Na drugi strani pa tekom *vipassana* meditacije pridemo v stik z nezavedno vsebino, ki bi jo bilo potrebno ustrezno razrešiti in v celoti ozavestiti, vendar pa se ta metoda zadovolji zgolj s tem, da te vsebine zaznamo in ravnodušno pustimo za sabo. Raziskati bomo torej poskušali tudi, ali je možna integracija budistične meditacije in psihoanalitične tehnike, ki bi bila še bolj učinkovita, kot sta ti dve metodi že sami po sebi.

Vedno več ljudi, tudi s psihoanalitične stroke, zanima *vipassana* meditacija in tako se razvijajo tudi nekatere integrativne teorije, npr. budistična psihoterapija. Z vidika kulturoloških vsebin je tema zanimiva, saj povezuje dve paradigmi, ki sta na prvi pogled iz povsem ločenih svetov. Vendar pa temu ni tako, kar nenazadnje dokazuje tudi vedno večja popularnost meditacije na Zahodu, saj je to znak, da obstajajo neke temeljne strukturne povezave med obema metodama. Kljub temu pa morajo biti poskusi integracije preiščeni in zdi se mi relevantno raziskati to področje ter primerjati metodi, iz česa izhajata, na kakšnih temeljih gradita, kako definirata sebstvo, kakšen odnos imata do realnosti itd. Vse to lahko prinaša pomembne poudarke in pokaže tako prednosti kot pomanjkljivosti ene in druge metode. Lahko bi rekli, da ima meditacija potencial postati nekaj takšnega kot psihoanaliza obrnjena navznoter oziroma kjer je posameznik sam svoj analitik (kar do neke mere tako ali tako je). Psihoanaliza pa bi lahko postala bolj meditativna in reflektivna tudi s strani analiziranca, ne le njegovega analitika.

Metoda magistrskega dela je komparativna analiza in kritična refleksija virov. S primerjalno analizo virov bomo tako poskušali raziskati tezo in primerjati psihoanalitično metodo in *vipassana* meditacijo ter možnost njune integracije. Izhajali bomo iz temeljnih psihoanalitičnih in budističnih del, ki jih bomo ustrezno dopolnjevali tudi z drugo tozadevno literaturo. Raziskovali bomo, katere so specifike ene in druge metode in jih postavili v ustrezen kontekst, saj menimo, da jih moramo obravnavati znotraj njihovega konteksta. Tako se npr. meditacija budistov in meditacija zahodnjakov lahko pomembno razlikujeta, kar izhaja iz družbenega okolja in s tem povezanih miselnih matric posameznika.

V prvem poglavju bomo opisali koncept sebstva v budizmu in v psihoanalizi ter ga postavili v ustrezen kontekst. Koncept sebstva je namreč produkt točno določene filozofije, znotraj katere se pojavi. Zato moramo poznati in razložiti osnove teh dveh velikih tradicij.

V drugem delu bomo predstavili obe tehniki, *vipassana* meditacijo in psihoanalitično metodo. Izhajata iz že omenjenih tradicij in slonita na točno določenem konceptu sebstva. Imata svoje cilje, svoje procese in tehnike, ki jih je potrebno poznati, če ju želimo primerjati.

V zadnjem delu bomo primerjali obe metodi, ki sta na prvi pogled tako zelo različni. Primerjava se mi zdi zanimiva, ker lahko zgradi nekakšen most, most med religijo in filozofijo, most med Vzhodom in Zahodom, most med svetovi, katere lahko obogati.

2 KONCEPT SEBSTVA

Sebstvo je družbeni in kulturni konstrukt. Kaj je sebstvo najprej določi kultura, nato pa posameznik sam to definicijo vsaj nekoliko še preoblikuje. Rezultat tega je, da si vsak človek malce drugače predstavlja, kaj je to sebstvo. In še bolj pomembno je, da ima vsaka kultura oblikovan točno določen koncept sebstva. Kar se same lingvistike slovenskega kulturnega prostora tiče, v SSKJ besede sebstvo sploh ni, čeprav se beseda v slovenskem besednem prostoru sicer uporablja, pa vendar ne tako pogosto kot »identiteta«, ki je v SSKJ definirana kot: »skladnost, ujemanje podatkov z resničnimi dejstvi, znaki, istovetnost« (Slovar slovenskega knjižnega jezika 2000). Težko bi rekli da gre tu za nek konkreten opis pojma, kar je zagotovo že samo po sebi simptomatično in kaže na določeno »neujemljivost« pojava, ki ga označuje. »Identiteta« je bolj sociološki koncept, medtem ko je »sebstvo« bolj filozofski koncept in zato bolj primeren za namene raziskovanja v pričujočem besedilu.

In kaj torej sebstvo je? V nekem splošnem, vsakdanjem smislu je sebstvo identiteta, jaz, je to kar sem, to kar imam za svoje, je neka esenca, značilna izključno za človeško vrsto, neka substanca, ki človeka učloveči, ki človeka naredi človeka. Je neka slika celosti, ki jo posameznik ustvarja iz trenutka v trenutek, iz dneva v dan. Sebstvo definira posameznika, na kakršenkoli način pač že. Sebstvo posameznika loči od drugih posameznikov, ga naredi kot samosvojo celoto, kot nekaj posebnega. Pa vendar obstajajo v različnih kulturah zelo različne definicije sebstva. Kulturne definicije učlovečenja posameznika. Na Zahodu je npr. pomemben element sebstva posameznikovo ime; nanj smo radi zelo navezani in še posebej v zadnjih letih je prisoten trend izbiranja najbolj unikatnih, najbolj posebnih imen za svoje potomce. A v neki drugi kulturi ima posameznik lahko več imen ali jih tekom življenja menja. Pri ljudstvu Saramaka v Surinamu ima posameznik več imen, poleg tega pa so imena pravi tabu, saj se jim načeloma poskušajo izogibati (Price in Price 1972). Ali pa hindujska koncepcija sebstva, ki sebstvo vidi kot neko transcendenco, kot večno enost kozmosa. Obstaja torej nešteto definicij sebstva in »pravo« sebstvo se nam vedno zdi tisto »naše«, tisto, v katerega mi verjamemo. A definicije so različne in kljub temu da se nam nekatere zdijo povsem nesmiselne, neracionalne in nemogoče, je sebstvo eden tistih konceptov, ki so nedokazljivi in zato nihče ne more dokazati, da je prav neka definicija sebstva tista »pravilna«, tista »prava«³.

³ »Pravilno« ali »nepravilno« je že tako ali tako stvar kulturnih konvencij, dogovorov, in se ne nanaša na neko objektivno resnico – ta je človeku zaradi posredovanja jezika neposredno nedostopna.

Sebstvo torej ni neka naravna entiteta, temveč konstrukt. Pagis razlikuje tri vidike sebstva: (1) sebstvo kot analitični koncept, torej kot nek idealni tip. Sem spada npr. Freudova teorija kot analitski konstrukt, ki sebstvo razdeli na ono, jaz in nadjaz, ter na nezavedno, zavedno in predzavedno, katere so vse analitične kategorije; (2) sebstvo kot kulturni koncept, kjer gre za analitično koncepcijo neke skupine, idejo širše kulture o tem, kaj je sebstvo in njeno definicijo kulturnega ideala osebnosti; in (3) dejansko sebstvo kot občutek sebstva. Je tista aktualnost, resničnost, ki je nekje vmes (Pagis 2006, 1–4). Sebstvo tako vedno lahko obravnavamo iz večih vidikov, nanj lahko gledamo iz različnih zornih kotov. Kultura na sebstva svojih pripadnikov gleda drugače, kot posameznik sam vidi svoje sebstvo. In čeprav kultura predpiše neko definicijo sebstva, ni nujno, da se le-ta povsem realizira v posamezniku. Nenazadnje sebstvo vendarle ni nekaj, kar kultura inherentno »da« posameznikom, ampak je nekaj, kar nastaja kot interakcija, v družbi, v odnosih, v razmerjih, skozi izkušnje in situacije, prek okolja in ljudi. Kultura je tako nek okvir, znotraj katerega posameznik oblikuje svoje sebstvo.

Za sebstvo je torej ključen kontekst, znotraj katerega nastane in obstaja. Sebstvo kot tako je del kozmologije, je del kulture, je del simbolnega reda. To je kontekst, ki pomembno vpliva in se pravzaprav zrcali v sami definiciji sebstva. Način, kako kultura gleda na sebstva posameznikov je hkrati tudi razlaga kulturne kozmologije, kulturnih vrednot, načel, skratka širšega miselnega sistema. Psihoanalitična teorija je tako kontekst, znotraj katerega je razvita specifična definicija sebstva, ki se vrti okrog dveh tipologij: zavedno, predzavedno in nezavedno ter ono, jaz in nadjaz. In na drugi strani budizem ponuja nek drug okvir, ki sebstvo vidi kot inherenten del minljivega, spremenljivega in medsebojno odvisnega naravnega reda stvari in pojavov. Sebstva torej nikoli ne smemo obravnavati brez navezave na kontekst, v katerem obstaja in kateri vpliva nanj. Sebstvo je morda tisti najbolj osnovni gradnik vsakokratne kulture, saj kultura ne obstaja brez posameznikov, posamezniki pa ne brez sebstva. Sebstvo je torej neka osnova, in težave sebstva so hkrati težave, ki se zdravijo tudi na ravni kulture in sicer prek specifičnih metod zdravljenja.

2.1 SEBSTVO V BUDIZMU

Začetki budizma segajo nekje v 6. oziroma 5. stoletje pr.n.št. Nastal je na območju današnje Indije in sicer kot odklon od hinduizma. Hinduizem je tako za formacijo budizma zelo pomemben, saj predstavlja okolje, iz katerega je vzniknil budizem. Budizem brez hinduizma ne bi obstajal oziroma vsaj ne bi obstajal tak, kot obstaja. Budizem je bolj kot konvencionalno razumljena religija neka etika, ali pa vsaj etična religija. V izhodišču je budizem ateističen, saj ne priznava obstoja nekega boga. Ustanovitelj budizma, Siddharta Gautama oziroma Buda je veliko hinduističnih konceptov zavrnil, mnoge druge pa je pomembno redefiniral. Tako npr. budizem zavrne hindujsko prakso žrtvovanja, zavrne kastni sistem, v celoti zavrne množstvo hindujskih bogov, poleg tega pa zavrne tudi hindujsko pojmovanje sebstva kot neke večne transcendentne substance. Je pa budizem med drugim prevzel npr. hindujsko idejo *samsare*, večnega kroga rojstev, smrti in ponovnih rojstev.

V temelju se budizem deli na dve veji in sicer na *theravada* in *mahajana* budizem. Prva velja za bolj konzervativno, bolj strogo in rigidno ter naj bi sledila najbolj »pristnim« Budovim učenjem. Nasprotuje divinizaciji Bude in vidi Budo predvsem kot nek zgled oziroma kot meniha in zato poudarja stroga meniška pravila. Za *mahajano* pa je značilna večja liberalnost, Budo vidi kot božanstvo, manifestacijo nečesa večjega, pozna pa tudi posebna nebeška bitja, tako imenovane *bodisatve*, ki so že osvobojena, a želijo še drugim pomagati do cilja končne osvoboditve (Smrke 2000; tudi Milčinski 2013). A to je le najbolj osnovna delitev, saj obstaja še znotraj obeh vej, pa tudi zraven, veliko različnih smeri in šol budizma, npr. zen budizem, tibetanski budizem, tantrični budizem itd. Vsaka od teh tradicij ima neke svoje specifike in svoje prakse. Tako se tudi meditacija od tradicije do tradicije pomembno razlikuje, čeprav ima tudi nekatere univerzalne elemente. Kot ugotavlja Pečenko je vsem budističnim šolam skupna tako imenovana pot pozornosti, ki naj bi vodila h končni osvoboditvi. Glavne razlike med šolami pa se nanašajo na teoretične razlage te poti in praktične meditacijske metode (Pečenko 1990, 15). V nadaljevanju bomo raziskovali *vipassana* meditacijo ali meditacijo vpogleda oziroma čuječo meditacijo, ki je del ortodoksne, *theravada* veje budizma.

Preden pa se posvetimo teoriji in praksi *vipassana* meditacije, moramo najprej pojasniti središče, okrog katerega se le-ta vrti, in to je specifičen koncept sebstva. Buda se sicer sam ni opredelil, ali sebstvo obstaja ali ne, pa vendar je na nekaterih delih v temeljni budistični

literaturi⁴ možno razbrati, kako je definirano sebstvo. Osnova budistične doktrine, ki predstavlja temeljno razumevanje sveta in funkcioniranja v njem so tako imenovane štiri plemenite resnice, in sicer: »(1) resnica o neprijetnosti bivanja; (2) resnica o izvoru (vzroku) neprijetnosti bivanja; (3) resnica o prenehanju neprijetnosti bivanja; in (4) resnica o poti, ki vodi k prenehanju neprijetnosti bivanja« (Pečenko 2001, 79–80; tudi Pečenko 1990; tudi Smrke 2000; tudi Milčinski 2013; tudi Langan 2003). Skratka, začne se z ugotovitvijo, da je življenje nelagodje, in je zato neprijetno. Neprijetnost oziroma nelagodje izvira iz človeških želja, iz navezanosti, ki ljudi delajo nesrečne in katere porajajo vedno nova in nova rojstva in zaganjajo kroge rojstev, smrti in ponovnih rojstev. Vendar je vso neprijetnost, ki jo prinaša življenje možno preprečiti, saj če ustavimo vse želje, s tem ustavimo nelagodje in lahko dosežemo *nirvano*, razsvetljenje oziroma dokončno osvoboditev in srečo, ki ni pogojena. Buda je zagovarjal iskanje srednje poti, ki se ne nagiba v skrajnosti, ki je med materializmom in asketizmom, je med zavračanjem in idealizacijo. Tako je razvil tako imenovano osemčleno pot, ki naj bi bila edina pot, ki vodi do razsvetljenja: »pravilno razumevanje, pravilno mišljenje, pravilen govor, pravilna dejanja, pravilen način življenja, pravilna vztrajnost, pravilna pozornost in pravilna zbranost« (Pečenko 2001, 80). Vsak od elementov te poti je nujen pri doseganju cilja, gre pa za to, da posameznik pravilno razume naravo stvari, realnost pojavnega sveta; da pravilno misli oziroma razmišlja in se npr. ne zapleta v temne in škodoželjne misli; da pravilno govori in npr. ne laže ali kako drugače ne prizadene drugih; da pravilno deluje, se pravi ni sebičen in egoističen ter ne škoduje drugim bitjem; da ima pravilen način življenja, ki je v skladu z budističnimi načeli; da razvija pravilno vztrajnost, ki ni apatičnost in ne hoja z glavo skozi zid; da razvija pravilno pozornost, ki je enakomerna in ravnodušna, in ki jo uči *vipassana* meditacija; in še, da razvije pravilno zbranost, ki je prav tako del meditativne tehnike.

Budistična disciplina je razdeljena na tri veje: moralnost ali *sila*, meditacija ali *samadhi* in modrost ali *panna* (Love 1965, 309). Vse tri so ključnega pomena in da bi se posameznik osvobodil in dosegel razsvetljenje, potrebuje imeti do popolnosti razvite vse tri vrline. Osnova je moralnost, moralna pravila, etika. Gre za temeljnih pet pravil: prepoved ubijanja vseh bitij, prepoved kraje, prepoved laži, prepoved opojnih pijač in substanc in prepoved zlorabljanja čutov in spolnosti (Smrke 2000, 111). Za menihe je teh pravil še ustrezno več. Teh pet pravil

⁴ Gre za *tipitako*, kanon zgodnjega budizma iz 1. stoletja pr.n.št. *Tipitaka* je bila zapisana po ustnem izročilu, dobeseden prevod pa pomeni »tri košare«, saj se namreč deli na tri dele: »*vinaya-pitaka*« opisuje pravila meniškega življenja; »*sutta-pitaka*« vsebuje Budove govore, med drugim tudi o sami tehniki *vipassana* meditacije; in »*abhidhamma-pitaka*«, ki razlaga Budove nauke in je nekakšna budistična psihologija (Pečenko 1990; Smrke 2000).

je prvi korak, da se posameznik začne razvijati in si odpirati možnosti za nadaljnji razvoj proti razsvetljenju. Brez upoštevanja teh pravil sta namreč onemogočena naslednja dva koraka. Če človek ni moralen, nima nikakršnih možnosti za razsvetljenje. Drugi korak je meditacija, o kateri bomo govorili kasneje, na splošno pa naj bi posameznika prek lastnega izkustva pripeljala do tretjega koraka in sicer pravega razumevanja narave in pojavov oziroma neke ultimativne modrosti, ki prinaša brezpogojno osvoboditev od vseh spon pojavnega sveta. Modrost je »intuitivno razumevanje pojavnega sveta, ko meditator z neposredno izkušnjo dojame minljivost, potencialno neprijetnost in brezosebnost vseh fizičnih in mentalnih pojavov« (Pečenko 1990, 56). Lahko bi rekli, da je osemčlena pot razdeljena na razvijanje teh treh vrlin, katerih temelj in končni cilj, se pravi začetek in konec je pravilno razumevanje.

2.1.1 Govor o značilnostih nesebstva (*Anattalakkhanasutta*)⁵

V Govoru o značilnostih nesebstva je definirana narava pojavnega sveta. Pojavni svet je »neprestan tok zaznav, ki se jih človek zaveda preko šestih čutov in se vedno pojavljajo v parih "zavedanje zaznave – predmet zaznave"« (Pečenko 2001, 81). Vsem pojavom so skupne tri lastnosti: minljivost, neprijetnost kot posledica minljivosti, in brezosebnost ali nesebstvo⁶, kot posledica minljivosti in neprijetnosti (prav tam, 82; tudi Smrke 2000). In ker sta človek in pojavni svet (tako kot tudi vse drugo) neločljivo povezana, »tudi v človeku ni nobenega sebstva, duše ali jaza – vse je samo tok zaznav, ki so minljive, trenutne, potencialno nezadovoljive in brezosebne« (Pečenko 2001, 82). Budizem torej trdi, da ne obstaja nič, kar bi bilo trajno, nespremenljivo in substancialno. Vse kar obstaja, hkrati tudi mineva, se spreminja, je medsebojno odvisno, in brez prave, trajne substance. V neki ultimativni realnosti torej ne obstaja nič. Vse je prehodno, minljivo in konstruirano na podlagi trenutka – in to velja tudi za sebstvo.

Posameznika oziroma tisto, kar imamo za »jaz«, po budistični doktrini gradi pet psihofizičnih elementov ali *skand*: telesnost oziroma predmeti zaznave, fizični pojavi; občutki; zaznave, mentalna stanja oziroma reakcije na zaznave in zavest oziroma čisto zavedanje (Smrke 2000; Pečenko 1990; Pečenko 2001; Ule 2001; MacKenzie 2008). Tisto, kar mislimo da smo »mi«, naše sebstvo je pravzaprav po tej logiki le in zgolj iluzija, saj v resnici obstaja le teh pet elementov kot takih, pet sestavin, za katere so značilne vse tri

⁵ Govor o značilnostih nesebstva (*Anattalakkhanasutta*) je prevedel Primož Pečenko, eden večjih stokovnjakov za jezik pali. Besedilo je objavljeno v zborniku *Sebstvo in meditacija* (glej Pečenko 2001).

⁶ V nadaljevanju bom za palijsko besedo *anatta* uporabljala izraz nesebstvo. Včasih se prevaja tudi kot brezsebstvo ali brezosebnost.

univerzalne lastnosti pojavov, torej minljivost, neprijetnost in brezosebnost. Najbolj pogosto je uporabljena metafora voza: voz sestavljajo kolesa, os, ogrodje, itd., in brez tega voz ne obstaja. Voz ni ne posamezen del in ne vsota vseh delov. Je le neko ime, naziv, ki je v splošni rabi za celoto vsega, kar voz predstavlja (glej npr. Ule 2001). In prav isto velja za človekovo sestvo: je le ime, ki se uporablja za celoto petih sestavin, od katerih nobena pravzaprav ni sestvo. Oseba je tako empirična psihofizična celota različnih delov (Ule 2001).

V Govoru o značilnostih nesebstva Buda najprej razloži da je teh pet elementov, torej telo, občutki, predstave, mentalna stanja in zavedanje, nesebstvo, saj jim ne moremo ukazovati in imajo lahko svoje težave in bolezni. Nesebstvo so tudi zato, ker so vsi ti elementi minljivi, neprijetni in imajo nestalno naravo. Zato je potrebno videti, kakšni so ti elementi v resnici in jih pravilno spoznati na način: »To ni moje, to nisem jaz, to ni moje sestvo« (Pečenko 2001, 86).

Ko učenec plemenitih, ki se je mnogo naučil, tako vidi [naravo pojavnega sveta], se naveliča telesnih oblik, se naveliča občutkov, se naveliča predstav, se naveliča mentalnih stanj, in se naveliča zavedanj.

Ko se jih je naveličal, je nenavezan [na njih], zaradi nenavezanosti, postane [od vseh teh pojavov] svoboden. Ko je svoboden, ve, da je svoboden. [Svojo izkušnjo] razume takole: »[Ponovno] rojevanje je končano, prišel sem do konca duhovnega razvoja, storil sem, kar je bilo treba storiti – od zdaj dalje zame ni več pogojenega bivanja« (Pečenko 2001, 87–88).

Če se posameznik torej želi osvoboditi, mora nujno uvideti, spoznati in pravilno razumeti pravo naravo pojavov in s tem tudi pravo naravo svojega sestva. Slednje razume kot konstrukt, ki izhaja iz navezanosti – navezanosti na vse te elemente: na fizične stvari, na občutke, na predstave, na mentalna stanja in na zavedanje. Prekinitev navezanosti pomeni spoznanje nesebstva – da človek, pa tudi vsa druga bitja, nimajo nikakršne trajne substance, ki bi jih zaznamovala in ločila od drugih, od pojavnega sveta. Nadalje pa »iz neidentifikacije z ločenim občutkom jaza naravno pride ravnodušnost, zadovoljstvo, veselje in sočutje do vseh bitij« (Engler 2003, 71). Ko torej spoznamo pravo naravo pojavnega sveta lahko dosežemo srečo, ki je neodvisna od pogojev, ki ni navezana in nima želja, ampak je zgolj neko stanje miru in brezpogojne sreče.

2.1.2 Nesebstvo (*anatta*)

Nicholson trdi, da je nesebstvo, *anatta*, označevalec budistične identitete. To pa zato, ker je koncept nesebstva nastal kot odgovor na specifičen koncept sestva, *atman*-a, v brahmanski

misli (Nicholson 2012). In če je sebstvo na splošno neko doktrinarno središče, potem je jasno, da je moral Buda pri konstituiranju nove religije osnovati tudi nek nov koncept sebstva. Vendar pa je na tem mestu treba opozoriti, da obstaja razlika med »doktrinarnim sprejemanjem in psihološko realizacijo anatte« (prav tam, 53). Gre za dve stopnji v duhovnem napredku in sicer na ravni teorije, doktrine, se posameznik sicer lahko spozna s konceptom nesebstva, ga razume in se z njim načelno, teoretično, reflektivno strinja, a vendar obstaja še druga dimenzija in sicer prej omenjena psihološka realizacija oziroma neka izkustvena raven te doktrinarne teze. Ni namreč isto, če se z neko stvarjo strinjamo na ravni teorije, ali če se na lastni koži prepričamo da je to res mogoče, da to res obstaja. To je pomemben poudarek budizma, namreč priseganje na to, da naj bi posameznik sam prišel do resnice, in tako tudi do dejanskega in popolnega razumevanja prek lastne izkušnje.

Ena od dilem in razprav, ki se vrtijo okrog budistične doktrine se nanaša na, na prvi pogled kontradiktorno, naravo sebstva, ki je torej nesebstvo. Težava je, ker je budizem prevzel hindujsko idejo samsare, večnega kroga rojstev, smrti in ponovnih rojstev, in se torej pojavi vprašanje, kaj je potem tisto, kar transmigrira, kar se reinkarnira, če sebstvo sploh ne obstaja. »"Jaz" je konstrukcija, sestavljena iz stremljenj, ki se opirajo na iluzijo o trdnosti stvari. Egoistično stremljenje izhaja iz neznanja... "Jaz" je agregacija *skand*, ki ob smrti razpade. Reinkarnacija oziroma transmigracija... ne prizadevata istega "jaza", tako kot v hinduizmu, ampak prizadeneta naslednjo psihološko agregacijo, ki nastane iz ostankov karme« (Smrke 2000, 106). Na vprašanje reinkarnacije torej budisti odgovarjajo z metaforo sveče: ko sveča ugaša, drugo svečo prižgemo z njenim plamenom. Transmigrira torej tok zaznav, ki so podvržene vzročno-posledičnem zakonu *karme*. Lahko bi rekli tudi, da se reinkarnira posameznikova karma, univerzalni zakon vzrokov in njihovih posledic. A določena mera paradoksalnosti še vseeno ostaja, saj če je že narava vsega nesebstvo, minljivost in spremenljivost, kako je potem lahko karma nekaj, kar traja? Ule pravi, da budizem na mesto individualne duše postavi »nenehen tok zavestnih stanj, ki tesno sledijo drug drugemu. Med seboj pa jih povezuje neusmiljen zakon moralne vzročnosti (karme)« (Ule 2001, 17). Zakon karme je tako na nek način postavljen na mesto Boga. In karma je še vseeno neka determinirajoča silnica, ki definira človeka in čeprav ima posameznik po eni strani moč, da svojo karmo izboljša (oziroma v končnem cilju naj bi jo izničil in se dokončno osvobodil), je po drugi strani še vseeno objekt svoje pretekle karmične akumulacije. Budist torej ne stremi k akumuliranju dobre karme in izogibanju kopičenju slabe, ampak k izničenju karme kot take, k temu, da bi seštevek prišel na nič, na nevtralnno, začetno (in končno) stanje.

Cilj budista je torej *nirvana* ali razsvetljenje, osvoboditev iz kroga rojstev, smrti in ponovnih rojstev, osvoboditev neprijetnosti in nelagodja, osvoboditev od želja in navezanosti, od negativnosti in pozitivnosti, od pogojenosti. Tudi samega cilja, torej dokončne osvoboditve, si budist ne sme želeli ali k njej močno stremeti; to namreč njeno uresničenje preprečuje. Namesto tega se mora truditi na svoji osmeročleni poti in vselej iskati neko srednjo pot, neko nevtralno pozicijo. Tudi spoznanje nesebstva je na tej poti ključno; posameznik se začne zavedati, da je le del pojavnega sveta, da je odvisen, minljiv in brez substance. In prek spoznanja lastnega nesebstva spozna tudi minljivost, spremenljivost in nesebstvo vseh drugih pojavov. Človek vidi, da je to, kar ima za svojo osebnost »samo zaporedje pojavov, ki vznikajo na osnovi dejanj in njihovih učinkov, in sicer zaradi želje, sovraštva in nevednosti, ki v skladu z budističnim naukom predstavljajo tri vzroke ujetosti v krogotok samsare« (Milčinski 2013, 288). Posameznik uvidi »svoje« telo kot zgolj telo, »svoje« občutke kot zgolj občutke, »svoje« mentalne objekte kot zgolj mentalne objekte, »svojo« zavest kot zgolj zavest in »svoje« predstave kot zgolj predstave. Gre za doseganje nekakšnega realnega, objektivnega pogleda na svet in pojave, na sebe. Posameznik ni več čustveno vpleten, ampak na nek način otopel, čustveno nevtralen. Temu se v budizmu reče, da pravilno razume pojavni svet. In ključnega pomena je, da posameznik do vsega tega pride sam, preko svojega izkustva, prek svoje prakse. Da izkusi »resnico« na lastni koži, prek svojega telesa.

Engler vidi past koncepta nesebstva v tem, da »ontološka "praznina" postane zamešana s psihološko "praznino"... Subjektivni občutki notranje praznine so zamenjani za izkušnjo praznine ali odsotnosti inherentne eksistence« (Engler 2003, 37). Praznina ali *sunnata* je še en pomemben koncept v budizmu. Nanaša se na »pomanjkanje inherentno večnega, ločenega, samostojno obstoječega sebstva in pojavov. Vsi pojavi vzniknejo, trajajo, razpadejo in izginejo, odvisno od vzrokov in pogojev« (Cooper 1998, 358). Torej so vse stvari in pojavi »prazni realnosti« (Ching 1984, 37). In če stvari ter pojave označuje njihova praznost, je glavni zakon pojavnega sveta njegova relativnost. Te praznine vztrajno polnimo s pomeni, da bi jih ulovili, si jih prilastili. A prava narava je v budizmu relativna – pojavi nastanejo šele v odnosu do drugih pojavov, ki jim podelijo pomen in smisel. Tako je vse v pojavnem svetu medsebojno povezano in se ves čas spreminja, ves čas nastaja in mineva. Nič ne obstaja samo po sebi, nič nima samostojne eksistence, ampak je vselej že pogojeno, odvisno in zato brez lastnega sebstva, kajti to sebstvo je prav tako relativno in se spreminja hkrati s spreminjanjem preostalega pojavnega sveta.

V zvezi s sebstvom oziroma nesebstvom v budizmu se pojavi še ena dilema in sicer kaj je tisto, kar se zaveda. Kar je oddvojeno od zavesti, kar zavest vzame za svoj objekt. Kaj je tisto najbolj osnovno, ko govorimo v prvi osebi ednine, ko lingvistično uporabljamo besedo »jaz« in podobno. Budizem tu poudarja, da je treba razlikovati med tem, da te besede uporabljamo nevtralnno, kot nek konsenz jezika, ki se je oblikoval skozi čas in tem, da smo na te besede in njihov pomen navezani. Človek, ki doseže razsvetljenje, tako ne neha uporabljati besede »jaz« in prve osebe ednine, ampak ima do njih drugačen odnos; ko govori o »jazu«, o »meni« se zaveda, da »ontološki jaz« pravzaprav ne obstaja, da ne obstaja neko jedro, ki je »ločeno, substancialno, trajno« (Engler 2003, 52), se pravi ta »jaz«, o katerem govorim, nima substance in nima neminljive, trajne narave, ampak je le neka konvencija, nek dogovor, neka uveljavljena oblika verbalnega komuniciranja. V budizmu torej objektivno obstajamo, subjektivno pa ne. Fink to ponazori kot da v budizmu »jaz nisem jaz« (subjektivno gledano), ampak sem jaz »ta oseba« (objektivno gledano). Budizem tako pozna »refleksivno značilnost zavestne izkušnje«, ki jo ima za kompatibilno z doktrino nesebstva (Fink 2012, 290–291; tudi MacKenzie 2008). Sebstvo torej ni neka substanca, ampak refleksija ali perspektiva. In razsvetljenje je, da sebe ne vidim več kot sebe, ampak kot nekega anonimnega »nekoga«. Da se zavedam »kontinuirano konstruirane narave izkušnje realnosti« (Clement 2005, 143). Da torej spoznam, da je realnost nekaj trenutnega, prehodnega, nekaj, kar se ves čas spreminja in nima neke stalnosti.

Budizem skratka zavrže vse, kar imamo za sebstvo in sicer z argumentom minljivosti, odvisnosti, nesubstancialnosti, spremenljivosti. Imamo telo, a telo je minljivo, podvrženo je spremembam, staranju, boleznim itn. In dejansko je tudi zahodna znanost že ugotovila, da naše celice umirajo in se na novo producirajo, tako da »naše« telo pred leti sploh ni bilo isto telo, kot ga imamo danes, in ne bo isto telo, kot ga bomo imeli v prihodnosti (če ga bomo še imeli). A smo nanj navezani, imamo ga za »svoje«. Radi rečemo, da smo unikatni, saj imamo specifično in edinstveno zgodbo za sabo. Edinstvene spomine. A ko pogledamo globlje ugotovimo, da ti spomini pravzaprav niso tako objektivni in nevtralni, ampak so prav tako minljivi in podvrženi spremembam. Tako je npr. svež spomin na nek travmatičen dogodek grozljiv, boleč in intenziven, medtem ko je lahko čez nekaj let, desetletij povsem drugačen, spremenjen, predvsem pa manj grozljiv, manj boleč, manj intenziven, in včasih celo zabaven. Radi tudi trdimo, da smo ljudje z načeli, z lastnim načinom mišljenja in življenjskimi nazori. A tudi to je minljivo in se spreminja. Težko bi našli človeka, ki tekom življenja svojih nazorov, načel in mišljenja ne bi vsaj delno in počasi spreminjal, preoblikoval, jih nadgrajeval

ali zgolj dopolnjeval, širil. Tudi na materialne stvari smo navezani, čeprav se morda še bolj kot za drugo zavedamo, da minejo. Celo na svoje osebne lastnosti smo navezani, čeprav se te včasih spreminjajo v zelo kratkih časovnih razmikih, predvsem pa v različnih situacijah. In kaj potem še ostane, na kar bi se lahko obesili in rekli, da je tisto bistvo, tisto nespremenljivo in trajno, kar nas dela »nas«? Budizem trdi da v končni fazi prav nič in pravzaprav se s tem nekako strinja tudi zahodna znanost. Ta namreč človeka vedno bolj secira na najmanj predstavljljive koščke in za vse išče razlago in smisel. S tega vidika smo tako le neke reakcije, včasih naključne, včasih ne. Nastanemo kot telesna reakcija, potem pa nas vodijo možganske reakcije. Ali pa reakcije okolja, reakcije pojavnega sveta.

Budizem trdi, da posameznik svet vselej dojema skozi zaznave. Ko spimo, tako svet na nek način izgine. V budizmu človek svet zaznava s šestimi čuti: to so vid, sluh, okus, tip, vonj in mentalna zaznava. A te zaznave niso nikoli objektivne, niso nevtralne, saj

zaznavo vedno spremlja nek občutek, ki je lahko prijeten, neprijeten ali nevtralen; neka predstava, ki jo predmet zaznave prepozna na osnovi preteklih izkušenj, in določena mentalna reakcija, ki se lahko manifestira kot želja, jeza, zmedenost, veselje, pozornost, zbranost itn. Ko človek predmet »prepozna«, ga takoj oceni in nanj reagira – če je prijeten, si ga zaželi, če pa je neprijeten, se ga hoče znebiti (Pečenko 1990, 21).

Kar zaznamo, je torej vedno posledica povezave med čutom in zunanjim svetom oziroma zunanjim objektom in ne izhaja iz nekega sebstva. Občutek sebstva, iluzija sebstva pa nastane, ko avtomatsko začnemo na gole zaznave, na gole reakcije čuta in zunanjega objekta, lepiti oznake, občutke, čustva, skratka jih subjektiviziramo. Problem je torej v tem, da sveta nikoli ne vidimo takega kot je, saj so zaznave vselej že obarvane, subjektivne – barvata jih preteklost, pretekli spomini in sedanost, sedanja stanja. In ker se vedno odzovemo z željo, ali pa z zavračanjem, nam to vselej s sabo prinese neprijetnost in večjo ali manjšo mero nelagodja. Za dobre stvari si želimo, da bi trajale, vendar ne trajajo, saj je njihova narava minljivost. Za slabe stvari si želimo, da bi čim prej izginile, pa tudi ne, saj jih ne moremo nadzorovati. Budizem uči, da je vzrok želja v nevednosti, ki človeka drži v pasti (Pečenko 1990). In človek se pravzaprav sam odloči za nevednost, ki ga ugonablja. Za zanko, v katero se zapleta. Resnica je morda preveč drzna, preveč nenavadna in stanje neprijetnosti bivanja, paradoksalno, preveč »udobno«, da bi ga prekinili. Posameznik, ki doseže razsvetljenje, se zaveda, da stvari ne dela on, ampak »se mu dogajajo«. Nerazsvetljeni pa imajo egocentrično strukturo in zato svet doživljajo skozi »aktivni jaz«. Perspektiva se tako na nek način obrne, razsvetljen posameznik zavzame oziroma spregleda pasivnost svojega bivanja. A ta pasivnost

je nekaj, kar ne gre skupaj z egocentrizmom, z narcizmom. Pasivnost je na nek način predaja, vladavina egocentrizma pa zapoveduje posameznikovo aktivno svobodo, posameznik lahko postane kar koli hoče, če si le dovolj želi. »Ko je zaznava čista, ko ni obarvana z željami, jezo in nevednostjo, se pojavi celostno, to je, ne-egoistično, razumevanje sveta, ki se avtomatično manifestira kot neskončna in nesebična ljubezen, brezželjnost, prijateljstvo in modrost« (Pečenko 1990, 45). Gre za preseganje dualističnega pogleda na svet, za ultimativno nedualnost, za to da zaznave postanejo »popolnoma čiste, neobarvane in meditator svet vidi tak, kot je, zato so njegova dejanja karmično nevtralna in je v stanju popolnega miru« (prav tam, 57).

2.2 SEBSTVO V PSIHOANALIZI

Psihoanaliza je, vsaj v primerjavi z budizmom, precej nova zadeva, saj se je začela oblikovati šele nekje konec 19. stoletja in predvsem v začetku 20. stoletja. Psihoanaliza je bila zasnovana kot del sekularnega pogleda na svet, kot neka »sekularna oblika duhovnosti« (Safran 2003; tudi Kakar 1985) oziroma kot odgovor na »duhovno krizo Zahoda« (Fromm v Purser 2011). Kulturni izvor psihoanalize je tako »propadanje tradicionalnih religijskih vrednot in simbolov« (Safran 2003, 3). In morda je ravno zato, ker je nastala kot neko nasprotje religiji, do religij in religioznega nastopila zelo strogo in odklonilno. Za nespornega očeta psihoanalize velja Freud, pa vendar tudi njegovo znanje ni prišlo iz vakuuma, ampak se je z idejami, ki jih je potem nadgrajeval, spoznal pri drugih, npr. pri Charcot-u in Breuer-ju. Ta dva sta se ukvarjala s hipnozo, katera je zanimanje zbudila tudi pri Freudu in na kateri je Freud pravzaprav začel graditi svojo psihoanalitično teorijo. Za te zametke psihoanalize so bili ključni histerični simptomi, ki so jih zdravili s hipnozo in z njo dosegali presenetljive učinke. Lahko bi rekli, da je psihoanaliza v dojetje posameznikovega sebstva dala neko povsem novo dimenzijo, še posebej pa je, vsaj do neke mere, vrnila moč in pomen ne-telesnemu, umu.

2.2.1 Nezavedno

Za Freudov največji dosežek velja »izum« nezavednega. Pravzaprav ga ni »izumil«, ampak bolj razkril, osvetlil, mu podelil ime in mu s tem podal obstoj. Nezavedno je »potlačeno, ki samo po sebi in brez pomoči ni sposobno ozavedenja« (Freud 2012, 304). Vse potlačeno je nezavedno, vendar pa ni vse nezavedno tudi potlačeno. Vse potlačitve se zgodijo v zgodnjem otroštvu, saj gre za »primitivne obrambne ukrepe nezrelega, šibkega jaza. V

kasnejših letih ne pride več do nobenih novih potlačitev, temveč se stare ohranijo, jaz pa za obvladovanje nagonov še naprej terja njihove usluge. Nove konflikte reši, kot pravimo, "naknadna potlačitev"« (Freud 1995, 74). Bistvo potlačitve pa »ni v tem, da odpravi, uniči neko predstavo, ki zastopa gon, ampak da jo odvrne od ozavedenja« (Freud 2012, 125). Gre torej za to, da s potlačitvijo predstave ne izginejo, ampak izginejo le iz zavednega, so potisnjene v temen kot sobe, kjer čakajo na potencialno reaktivacijo. S potlačitvijo se posameznik na nek način obrani zunanjega sveta ali pa vsaj neprijetnega iz tega zunanjega sveta. Vsebine, ki so neprijetne ali travmatične, posameznik potlači in se jih s tem navidezno znebi – problem pa je ravno v tem, da se jih znebi le navidezno.

Nezavedno obstaja nasproti zavednemu, ki je trenutno, momentalno, saj nobena predstava ni ves čas zavedna. Zavedno obsega »v slehernem trenutku le skromno vsebino, tako da se mora največji del tega, kar imenujemo zavedna vednost, tako in tako kar največ časa nahajati v stanju latentnosti, torej v nezavednem psihičnem stanju« (Freud 2012, 126). Obstaja pa tudi predzavedno, ki je latentno, a ima vseeno sposobnost ozavedenja, skratka, je nekje vmes (Freud 2012). Nezavedno, zavedno in predzavedno so torej tesno povezane in prepletene in jih ne moremo ločiti, ne moremo jih zamejiti. Že sama narava predzavednega je med nezavednim in zavednim, a tudi nezavedno se deloma prekriva z zavednim in tudi zavedno se deloma prekriva z nezavednim. Prehaja eno v drugo in nazaj. Ne gre torej za neko stalno, stabilno stanje, ampak za prehajanje, za fluktuacijo. Med zavednim in nezavednim pa posreduje cenzura, ki strogo nadzira, katere vsebine prehajajo, in katere ostajajo zakopane v nezavednem. Cenzura je tisti mehanizem, ki ga je treba premagati, obiti, ali pretentati, če želimo priti do nezavednega. Po eni strani je ovira, ki stoji na poti do tega, da bi ozavestili nezavedno, po drugi strani pa je hkrati neko varovalo, ki posameznika samega brani pred nepredstavljivimi, včasih grozljivimi, vsebinami nezavednega. Zavedno je torej neka samorefleksivnost, ki predstavlja le majhen del posameznikovega sebe, posameznikovega duševnega aparata. A bistvo ostaja očem skrito in bistvo je nezavedno.

Goni so dražljaji za psihično in izhajajo iz notranjosti organizma. Gon nastopa kot »mejni pojem med duševnim in somatskim, kot psihični zastopnik dražljajev, ki izhajajo iz telesne notranjosti in preidejo v duševnost« (Freud 2012, 82). Goni so pravzaprav potrebe in so nepremagljivi z begom. Pred njimi ne moremo ubežati, ne moremo se skriti. Njihov imperativ je zadovoljitev, ki prinese ugodje. A gon je vedno dostopen le posredno, v obliki predstave, in prav zato »ne more nikoli postati objekt zavesti, to more le predstava, ki ga zastopa« (prav tam, 136). Vir gona je »somatski proces v kakem organu ali delu telesa, katerega dražljaj je v

duševnem življenju zastopan z gonom« (prav tam, 83). Torej lahko rečemo da so goni neka vez med fizičnim in psihičnim, ali pa neposredni izraz psihičnega na telesu. Freud gone deli na dve skupini in sicer na gone jaza ali samoohranitvene gone in seksualne gone, s katerimi se ukvarja psihoanaliza. A vsi goni ne morejo biti zadovoljeni, zato imajo različne usode: ena od možnih usod je potlačitev. Druge možnosti pa so še sublimacija, sprevračanje v nasprotje in obračanje proti lastni osebi (Freud 2012). Kar se tiče gonov, bi lahko rekli da so na ta način precej deterministični. Da so goni torej tisti, ki vladajo človeku in si ga podrejajo, kar konec koncev pomeni, da je psihični aparat podvržen vladavini gonov in doseganju njihove zadovoljitve. Skratka, Freud je v svoji teoriji obstoj gonov predpostavljal kot nekaj naravnega, primarnega, kot neko osnovo, na kateri posameznik gradi svojo identiteto, svoje sebstvo. Kot nekaj, kar je človeku prirojeno in ga determinira kot takega. Pa vendar so goni kot nek koncept vredni premisleka. Goni so nek najbolj osnoven princip funkcioniranja človeka. Še preden vmes poseže jezik, naj bi človek funkcioniral na ravni gonov. Pa so goni res nekaj, kar tako zelo določa in pogojuje? Nenazadnje goni niso neko objektivno dejstvo, ampak so odvisni. In se zagotovo spreminjajo. Poleg tega pa so nam posredovani prek predstav, kar pomeni da jih zaznamo na neki sekundarni ravni. In ta raven je zelo relativna, raven simbolizacije je vedno nekaj, kar je kulturno posredovano in ne enostavno prirojeno, naravno dano. Tu se pojavi vprašanje, ali je možno, da se budizem spusti na to raven, na raven gonov, in od tu vleče možnosti za osvoboditev posameznika? Da bi posameznik prek nevtralizacije gonov, prek diskvalifikacije gonov kot zgolj gonov, prišel do neke svobode in ultimativnega »ugodja«?

Prvotno stanje posameznikovega psihičnega aparata, se pravi primarno stanje otroka, naj bi bilo tako, da je jaz »investiran z goni in je svoje gone delno sposoben zadovoljiti na samem sebi« – gon je torej avtoerotičen, kar je značilnost narcizma in »dokler je avtoerotičen, jaz ne potrebuje zunanjega sveta« (Freud 1987, 95–96). Naslednja stopnja pa je, da »ponujene objekte, kolikor so viri ugodja, sprejema v svoj jaz in jih introjicira, po drugi strani pa izrinja iz sebe, kar mu je v lastni notranjosti povod za neugodje« – tako nastane »jaz ugodja« (prav tam, 96–97). Rešitev dileme jaz – zunanji svet je torej taka, da otrok tiste objekte, ki mu predstavljajo vir ugodja, priključi svojemu jazu, medtem ko tiste, ki mu predstavljajo neugodje, izključi iz jaza in jih tako loči od sebe, se na nek način obvaruje pred njimi. Jaz ima zato zelo relativno in pogojeno naravo; ne vključuje le nas, ampak tudi druge objekte. Ali če povemo drugače: občutek sebstva je v osnovi interpersonalen, saj otrok zaradi svoje fizične in psihične odvisnosti nima ločenega občutka sebstva, ampak je »njegova izkušnja sebe kot

osebe radikalno odvisna od kvalitete odnosov z njegovimi primarnimi objekti« (Bache 1981, 344). Posameznikovo sebstvo je s tega vidika zelo relativno, saj nastane skozi druge in ni nekaj inherentno »našega«, prirojenega ali naravno danega. Je bolj nek projekt ali nek mehanizem, ki nastane in se gradi skozi odnose z drugimi.

Izhodišče psihoanalize so nezavedni duševni procesi, ki delujejo po načelu ugodja: »Ti procesi stremijo k dosegu ugodja; pred takšnimi dejanji, ki lahko vzbujajo neugodje, se psihična dejavnost umakne (potlačitev)« (Freud 2012, 14). To si lahko predstavljamo tako, da gledamo majhnega otroka, katerega svet je podrejen temu, da mu prinaša ugodje. Sprva je mati oziroma Objekt nege tisti, ki mu zadovolji vse potrebe, tako da je v nekem permanentnem stanju doseganja ugodja. A vselej se pojavljajo, in vedno več jih je, dogodki, dražljaji in osebe, ki mu ne prinašajo ugodja. Vse te izkušnje potlači, saj se jih tako na nek način obrani. To pa pomeni, da mu bodo morda nekoč v nadaljevanju življenja spet predstavljale podobne ovire in bile podoben vir neugodja, prav tako kot tiste prvokrat. »Psihični aparat ne prenese neugodja, za vsako ceno se ga mora ubraniti in kadar prinese zaznava realnosti neugodje, mora biti resnica žrtvovana« (Freud 1995, 82). Posameznik torej ves čas deluje na način, ki mu prinaša ugodje, če pa temu ni tako, mora sam sebe na nek način pretentati oziroma si prikriti ali zadržati resnico. S tem posameznik sam sebe vara, kar lahko rezultira v tesnobnih občutjih oziroma nadaljnjih psihopatologijah.

Ena od lastnosti nezavednega je, da je brezčasno. To pomeni, da vsebine, ki se nahajajo v nezavednem, nimajo omejenega roka trajanja, ampak obstajajo celo posameznikovo življenje, in lahko kadarkoli privrejo na plano ali se kažejo kot določeni simptomi. Nezavedno je načeloma tudi nevtrarno, ne pozna negativnosti ali pozitivnosti. »Jedro nezavednega so zastopstva gona, ki skušajo odvajati svojo investicijo – torej vzgibi želje... V tem sistemu ni negacije, ni dvoma, ni stopenj gotovosti. Vse to med nezavedno in predzavedno vnese šele delo cenzure. Negacija je višjestopenjski nadomestek za potlačitev. V nezavednem obstajajo samo vsebine z bolj ali manj močno investicijo« (Freud 2012, 144). In te potlačene predstave v nezavednem obdržijo svojo investicijo, saj so, ob primernih pogojih, sposobne akcije.

Tekom odraščanja mora posameznik namesto načela ugodja vzpostaviti načelo realnosti, to pa pomeni, da ni več predstavljeno tisto, »kar je prijetno, temveč tisto, kar je realno, četudi je to utegnilo biti neprijetno« (Freud 2012, 14). A vendar se je virom ugodja težko odpovedati in še posebej seksualni goni vztrajajo dlje časa ali pa kar vedno pod vladavino načela ugodja. »Nadomestitev načela ugodja z načelom realnosti dejansko ne pomeni nikakršnega odlaganja

načela ugodja, temveč le njegovo zagotovitev« (prav tam, 18). Gre torej za to, da je trenutno ugodje žrtvovano za kasnejše ugodje, skratka še vseeno stremimo k ugodju in ne k neki višji realnosti. Oziroma je naša višja realnost spet ugodje.

2.2.2 Ono, jaz in nadjaz

Poleg tipologije nezavedno – zavedno – predzavedno obstaja še druga in sicer ono – jaz – nadjaz. »Na začetku je ves libido nakopičen v onem, medtem ko je jaz še v nastajanju ali pa šibek« (Freud 2012, 331). To, da je ves libido nakopičen v onem je povezano s tem, da duševnemu aparatu vlada brezkompromisno načelo ugodja. Ono se obnaša kot nezavedno, potlačeno pa prek njega komunicira z jazom. Jaz pa je koherentna organizacija duševnih procesov:

Na ta jaz je oprta zavest, obvladuje dostop do motilitete, to je: do odvajanja vzdraženj v zunanji svet; ta jaz je tista instanca duševnosti, ki nadzoruje vse svoje parcialne procese, ki gre ponoči spat, a tedaj še vedno izvaja cenzuro sanj. Iz tega jaza izvirajo tudi potlačitve, s katerimi naj bi ne bile določene duševne težnje izključene le iz zavesti, temveč tudi iz drugih načinov uveljavitve in delovanja (Freud 2012, 306).

Jaz torej ni v celoti zavesten, ampak je deloma tudi nezaveden. Ali, če povemo drugače, nezavedno je tudi del jaza, čeprav je jaz zastopnik zunanjega sveta, zastopnik realnosti. »Zaznava igra pri jazu tisto vlogo, ki v onem pripada gonu. Jaz zastopa tisto, kar bi lahko imenovali um in preudarnost, v nasprotju z onim, ki vsebuje strasti« (Freud 2012, 313). Naloga jaza je tako nadzorovanje onega in njegova koordinacija z zahtevami zunanjega sveta, z zahtevami, ki nasprotujejo brezkompromisnemu zadovoljevanju potreb. In še dobro da jaz obstaja, saj če bi posameznik obtičal na ravni gonov in bi bil njegov duševni aparat le eno veliko ono, bi to pomenilo popoln kaos in konec družbe, konec sveta. Ljudje pač na ravni gonov kot družba ne moremo funkcionirati, ne moremo obstati.

Tretja instanca je nadjaz in nastane ob razrešitvi Ojdipovega kompleksa, prek identifikacije z očetom. Je »residuum prvih objektnih izbir onega in hkrati tudi energična reakcijska tvorba proti njim« (Freud 2012, 321). Nadjaz ima zaradi potlačitve Ojdipovega kompleksa dvoletno, ambivalentno naravo. Nadjaz je torej starševski vpliv, je kritična instanca, »zastopstvo našega odnosa do staršev« (prav tam, 323). »Nadjaz ohrani značaj očeta, in čim močnejši je bil Ojdipov kompleks, čim bolj pospešeno je potekala njegova potlačitev, tem bolj strogo bo

kasneje nadjaz kot vest, mogoče kot nezavedni občutek krivde, vladal nad jazom« (prav tam, 321). Jaz se podreja nadjazu nekako tako, kot se otrok podreja svojim staršem, a vendar ima poleg upoštevanja nadjaza še drugo nalogo in sicer nadzorovanje onega. Tako je v nekem stalnem lovljenju ravnovesja med eno in drugo nalogo, med eno in drugo stranjo, ki se nikoli ne srečata. Jaz je zato tudi sedež tesnobe in je v trojni služnosti: zunanjemu svetu, onemu in nadjazu. »Ono je popolnoma amoralno, jaz se trudi biti moralen, nadjaz pa je lahko hipermoralen, toda tudi tako okruten, kot je lahko samo še ono« (prav tam, 338).

Na tem mestu je zanimiv premislek o budistični doktrini, po kateri prav to iskanje ugodja, iskanje vselej novih in novih zadovoljitev, prinaša človeku nelagodje in neprijetnost. Vprašanje pa je, ali je s stališča psihoanalize sploh mogoče odstraniti to težnjo k doseganju ugodja, h kateri stremijo goni, kateri naj bi nam bili prirojeni? Edina možnost za to bi morda bila, če bi se posameznik povsem uklonil načelu realnosti, ki bi zavladovalo njegovemu psihičnemu aparatu. Če bi bilo na mestu načela ugodja načelo realnosti. Pa vendarle, tu sta si budizem in psihoanaliza precej nasprotna, že zgolj zaradi tega, ker psihoanaliza priznava obstoj nečesa, kar tako determinira posameznika, kar mu je prirojeno in ga vodi ter na nek način upravlja. To so seveda goni. V budizmu česa takega ni zaznati, saj naj bi bilo tako ali tako vse minljivo, spremenljivo in brezsebno. Goni očitno po psihoanalitični teoriji niso minljivi, saj »minejo« šele z zadovoljivostjo in ne po neki naravni poti nastajanja in minevanja. V psihoanalizi tako niti nezavedne vsebine niso podvržene temu zakonu minevanja, ampak so trajne, saj so tako ali tako izven časa. Stališče budizma do gonov bi bilo verjetno v obratnem razmerju moči med telesom oziroma goni in umom, kot je v psihoanalizi. Četudi goni obstajajo, s stališča budizma ne morejo biti prirojeni, ampak so pogojeni, tako kot vse ostalo, poleg tega pa ne more biti telesno tisto, ki vlada umu, ampak mora um prevzeti vajeti in spregledati »pravo naravo pojavnega sveta«, se pravi da je um tisti, ki ima moč nad telesom in ima moč, da prekine navezanost na telo in se osvobodi. Iz tega stališča so goni le še ena navezanost na telo, na fizično. Primerjava je seveda zapletena, še posebej če upoštevamo, da je ono le ena od instanc psihičnega aparata in torej ni vse, kar bi vladalo človeku. Obstaja tudi njegov protipol, to je nadjaz, ki pa je spet determiniran in sicer s strani »privzgojene« morale. Je pa tudi nadjaz relativen ter pogojen s strani drugih objektov.

Filogenetsko je jaz »prilagajajoč aparat, ki se osredotoča na percepcijo in zavedno ter preživetje«, ontogenetsko pa »produkt zaporednih identifikacij, ki rezultirajo v produkciji nadjaza« (Vanheule in Verhaeghe 2009, 394). Posameznikovo sebstvo je, s stališča psihoanalize, rezultat procesov identifikacije in internalizacije: »Kar konstituira identiteto je

narcisistična zaljubitev v lastno podobo. Jaz sem moja fantazmatska konstrukcija sebe« (Minolli 2004, 240). *Sebstvo* je relativno in njegovega razvoja ne moremo niti predvideti, kaj šele nadzorovati; je produkt okolja in izkušenj, skozi katere gre posameznik ter njegovih reakcij na vse to. Je pa pomembna Lacanova teza, da je nezavedno »strukturirano kot govorica« (Lacan 1980, 31). Nastanek nezavednega je torej povezan z vpeljavo jezika. »Narava daje, naj izrečem to besedo, označevalce, in ti označevalci inavguralno organizirajo človeške odnose, dajejo jim strukture in jih modelirajo« (prav tam). Za Lacana je torej jezik tisti, ki odločilno poseže v formacijo subjektovega *sebstva*. In zato je jezik tudi tisti, ki nam ponuja pot do nezavednega, s tem pa tudi pot do njegove potencialne pomiritve, če že ne razrešitve.

3 METODI ZDRAVLJENJA

Ljudje so imeli že od vsega začetka različne težave in bolezni, katerih rešitve so iskali na razne načine in na različnih področjih. Psihično zdravljenje naj bi bilo tisto najbolj primitivno, najbolj osnovno v človeški družbi, medtem ko se je somatsko, fizično zdravljenje pojavilo šele naknadno in relativno pozno. V mnogih kulturah je še danes primarna metoda psihično zdravljenje, medtem ko se, če sploh se, zdravljenje na telesu uporablja zgolj kot neka komplementarna praksa. Vse to izhaja iz neločljive povezave duha in telesa, ki pa na Zahodu ni več neločljiva. Lahko bi torej rekli, da je koncept sebstva v določeni kulturi povezan s specifičnim načinom zdravljenja, ki se v tej kulturi uporablja. Če sta telo in um neločljivo povezana in je um tisti, ki je nekako »nad« telesom, je potemtakem potrebno zdraviti um, da bi ozdravili telo. In obratno, če je telo »nad« umom, je telo tisto, ki potrebuje zdravljenje, da bi potem ozdravilo um.

»Budizem in psihoanaliza sta kulturni instituciji, ki sta nastali kot izraz vrednot in zapletenih odnosov napetosti in kontradikcij znotraj njihovih izvornih kultur. Oba sta sistema zdravljenja, ki se razvijata skupaj s kulturo. Oba sta tudi transformirala kulturi, v katerih sta se pojavila« (Safran 2003, 3). Vsakokratni sistem zdravljenja je torej odraz kulture, pa tudi specifičnega koncepta sebstva, na katerem pravzaprav temelji. A tudi kulture niso nekaj statičnega, ampak se tekom časa spreminjajo, prilagajajo, razvijajo. S tem se spreminja tako koncept sebstva, kot tudi sistem zdravljenja. A vendar so vse te spremembe postopne in niso nekaj nenadnega. Meditacija je bila npr. včasih uporabljena kot metoda za povečevanje bojne učinkovitosti. A je evolucijska pot meditacije v primeru *vipassana* meditacije rezultirala v razvoju metode, ki naj bi se posamezniku pomagala osvoboditi samega sebe, svojih spon in navezanosti. Na Zahodu pa se je, kot nek odklon od religije in od stroge prevlade telesa nad umom, ki je zapovedana v medicinski znanosti, pojavila psihoanaliza oziroma psihoanalitična teorija, ki umu spet vrača določeno moč.

3.1 BUDISTIČNA *VIPASSANA* MEDITACIJA

Na Zahodu je zdaj že kar nekaj let moč opaziti porast najrazličnejših vzhodnjaških praks in poskuse vpeljevanja, ali pa kar preseljevanja nekaterih elementov in konceptov vzhodnjaških filozofskih in religijskih sistemov. Najbolj javno izpostavljeni in očitni so razni kulti, vendar pa gre še za veliko več. Tu so tudi posamezne prakse, kot je npr. joga, ki so vzete iz konteksta matičnega okolja, v tem primeru hindujskega religijskega kozmosa, in postavljene v povsem

ново okolje, kjer dobijo povsem nove pomene in namene. Joga se je na Zahodu razpasla kot gobe po dežju in je danes za Zahodnjake predvsem neka oblika vadbe, ki gre z roko v roki z maksimo »zdravega telesa in zdravega življenja«.

Neka druga praksa, ki je med Zahodnjaki tudi vedno bolj popularna pa je *vipassana* meditacija, ki izvira iz budizma. Danes je približno 7% svetovne populacije budistov, od katerih jih večina prebiva v Aziji, narašča pa njihovo število na Zahodu (PewResearch: Buddhists 2012). Obstajajo različne šole učenja *vipassana* meditacije, in ena izmed bolj popularnih je metoda Goenke⁷, ki je začel z ustanavljanjem centrov za tako imenovane meditacijske oddihe, kamor posamezniki pridejo predvsem na 10-dnevne tečaje, kjer se intenzivno učijo *vipassana* meditacije oziroma meditacije vpogleda ali čuječe meditacije. Teh centrov je danes po vsem svetu 154, največ jih je v Indiji (66), pa tudi drugod po Aziji (30), kar nekaj pa jih je tudi v Severni Ameriki (14) in Evropi (12). Tečaji v teh centrih so v osnovi brezplačni, vendar pa udeleženci s prostovoljnimi donacijami omogočajo izvajanje tečajev tudi v prihodnje.

Vipassana meditacija je pravzaprav starodavna metoda življenja oziroma bivanja, ki naj bi jo pred približno 2500 leti razvil Buda, ustanovitelj budizma. Vpeta je v širši doktrinarni sistem budizma in predstavlja samo jedro in smisel Budovega učenja: je predvsem pot, ki vodi k prenehanju nelagodja in posledični dokončni osvoboditvi, razsvetljenju oziroma nirvani. Buda naj bi se, potem ko je sam dosegel razsvetljenje, primarno ukvarjal le še s poučevanjem tehnike meditacije. *Vipassana* meditacija je tako osrednja praksa *theravada* budizma. Potrebno pa je povedati, da *vipassana* meditacije ne prakticirajo kar vsi budisti; nenazadnje je to zahtevna in dolgotrajna metoda, ki zahteva popolno predanost ter trdo in vztrajno delo. Resno meditiranje in prave možnosti za razsvetljenje že v tem življenju imajo tako praktično le menihi in nune oziroma tisti, ki so se zares pripravljene odpovedati vsemu. Odstotek teh je seveda relativno majhen. Zanimivo pa je, da se ljudski budizem, to je nekakšna ljudska različica budizma, izmakne pogledu na sebstvo, kakršnega naj bi zagovarjal Buda oziroma celo verjame v to, »da se reinkarnacija nanaša na isti "jaz"« (Smrke 2004). Vprašanje, zakaj je temu tako, je vsekakor na mestu. Morda je koncept nesebstva kot tak preveč radikalen in do neke mere pretežek za »povprečnega« budista. Morda je tudi nevaren, da bi ogrozil posameznikovo duševno zdravje in je zato lažja rešitev verjeti v idejo, da neko sebstvo, nek »jaz« še vseeno ostaja. A tudi za laike je *vipassana* priporočljiva in čeprav pogosto nimajo

⁷ Gre le za eno od tehnik učenja *vipassana* meditacije. Poleg nje obstaja še mnogo drugih centrov in drugih načinov poučevanja, tako na Zahodu, kot tudi v Aziji.

zadostnih pogojev za končno osvoboditev, si že s sledenjem »pravi poti« izboljšujejo svojo karmo in tako lahko morda v prihodnjih življenjih upajo na razsvetljenje, čeprav to ni izključeno niti v tem življenju. Vendar pa sama meditacija ni nikoli dovolj, ampak so potrebni vsi elementi osmeročlene poti.

Popolno razumevanje sopogojenosti vseh pojavov in njihove brezsebnosti in prav tako sopogojenosti in brezsebnosti (nesubstancialnosti) duševnih oz. zavestnih stanj nam lahko da le meditativna refleksija izkustva, meditativni pozorni uvid (*vipassana*). Tedaj meditator z neposredno skušnjo dojame minljivost, potencialno neprijetnost in mučnost ter brezsebnost vseh (fizičnih in mentalnih) pojavov (Ule 2001, 29).

Narava vseh pojavov je, kot smo že omenili, minljivost, spremenljivost in nesebstvo. Budizem trdi, da je vse znanje potrebno pridobiti prek lastnega izkustva, prek lastnih izkušenj in ne verjame v golo doktrinarno poučevanje. Pot do osvoboditve je pot posameznika, ki mora, da bi dosegel cilj, na svoji koži, prek sebe in svojih izkušenj spoznati realnost, tako kot je in ne tako, kot bi rad, da bi bila. In metoda, ki to omogoča je *vipassana* meditacija ali, dobesedno prevedeno, meditacija vpogleda. »Vpogled« se nanaša na pravo realnost pojavnega sveta in je sredstvo, ki omogoča doseči modrost, »pravo razumevanje«. Prava praksa meditacije pomeni, da meditacija nima pomirjujočih, ampak transformativne učinke. »Budistična meditacija poskuša uničiti običajne napačne samoidentifikacije in sočasno ustvarja transformacije v zavesti« (Cooper 2001, 173). Cilj meditacije je tako s tega vidika »trajna in nepovratna reorganizacija strukture sebstva« (Purser 2011, 293). *Vipassana* meditacija torej ni nek začasen hobi, ampak je težka naloga, katere cilj so resne spremembe v posameznikovemu dojetanju sebe in drugih. In kar se tiče sprememb sebstva, nevarnost *vipassane* preti v tem, da lahko uniči sebstvo in povzroči psihično fragmentacijo ali dezintegracijo. V končni fazi gre namreč za uvid v dejstvo, da sebstvo nikoli ni obstajalo in ne da je šele zdaj prenehalo obstajati.

Tečaji meditacije v okviru centrov, ki jih je ustanovil Goenka potekajo po vselej istem obrazcu⁸. Po eni strani je to precej zanimivo dejstvo, saj so centri raztreseni po vsem svetu, se pravi po različnih kulturnih območjih, a so univerzalni, se pravi niso prilagojeni specifičnemu kulturnemu okolju. Tečaj traja 10 dni, posameznik na tečaj pride en dan prej in odide na 11. dan. Vmes je 10 celih in strogo strukturiranih dni meditiranja, in za ta čas se posameznik zaveže k tišini, k spoštovanju petih osnovnih moralnih pravil (ne ubijaj, ne laži, ne kradi, ne uporabljaj prepovedanih substanc, ne zlorablaj čutov in spolnosti) in k približno 11 uram meditiranja na dan. Ob prihodu se mora, za čas meditacije, odpovedati vsem potencialno

⁸ Potek tečaja opisujem po lastni izkušnji iz tečaja, ki sem ga leta 2012 opravila na Tajskem.

motečim elementom (mobilni telefoni, prenosni računalniki, fotoaparati, knjige, zvezki, predvajalniki glasbe ipd.), tako da je res vse podrejeno cilju meditiranja. Tečaj prek zvočnih in video posnetkov vodi Goenka, učitelj, katerega učitelj naj bi pripadal dolgi veji mjanmarskih učiteljev *vipassana* meditacije. Tako vmes meditatorji večkrat poslušajo zvočna navodila, vsak večer pa jim zavrtijo še video govor Goenke, ki razlaga še teoretično ozadje in razpravlja o praksi, ki se jo izvaja na tisti dan. Prve tri dni se meditatorji učijo *anapana* meditacije, kjer gre za opazovanje lastnega diha. Dihanje je namreč ena tistih avtomatskih aktivnosti, ki ne izhaja iz našega sebstva. Ne dihamo mi, ampak se nam dihanje dogaja. Kot tak je dih eden najboljših predmetov meditacije, saj na svojem telesu lahko opazujemo nek pojav povsem tak, kot je. Iz dneva v dan se opazovanje diha pogloblja, s tem pa naj bi se širila tudi pozornost, ki jo prek opazovanja diha razvija meditator. Prvi trije dnevi tako služijo kot priprava na učenje tehnike *vipassana* meditacije, ki se vpelje na četrti dan. Meditator postopoma začne opazovati občutke na svojem telesu, in se zaveda tega, da so ves čas prisotni neki občutki in ti občutki se ves čas pojavljajo in izginjajo. Da nobeden izmed teh občutkov ne obstane in traja. Prek tega naj bi se meditator začel zavedati prave narave sveta – da tudi vsi drugi pojavi, prav tako kot občutki na njegovem lastnem telesu, ves čas nastajajo in minevajo, se pojavljajo novi, ki spet izginejo itn. Gre za opazovanje narave zavesti in tega, »kako določeni občutki pogojujejo specifično reakcijo« (Rubin 2001, 123). Zaznave na ravni telesa so povezane s točno določenimi psihološkimi reakcijami in obratno, a tako ene kot druge ves čas nastajajo in minevajo. Momenti zavesti se ves čas pojavljajo in izginjajo. *Vipassana* tudi uči, da »ni razlike med užitkom in bolečino – oboje vznikne iz naših misli in oboje je prehodne narave« (Jennings 2007, 14). Posameznik se veliko težje sprijazni s tem, da mine užitek, kot pa s tem, da mine bolečina. Užitek si ponavadi želi zadržati z iluzijo, da lahko traja, medtem ko se bolečine želi čim prej znebiti, saj mu prinaša neprijetnost. A *vipassana* trdi, da gre le za dve plati istega kovanca, za dve skrajnosti, ki pomenita navezanost in pogojevanje. Užitek nam prinese nelagodje, ker slej ali prej mine, nelagodje pa nam prinese tudi bolečina, ker je taka pač njena narava in je ne moremo (vedno) preprečiti. Rešitev je torej v tem, da skušamo ostati nevtralni oziroma ravnodušni, ter zgolj sprejemamo, kar nam je dano.

Meditacija vpogleda razvija zunanjo pozornost (skozi pet čutov), notranjo pozornost (prek internih organov) in pozornost skozi mišično-skeletni sistem (DelMonte 2012, 312). Začne se »z opazovanjem besed in dejanj, ki so lahko zaznavne, potem pa se razširi na opazovanje vseh fizičnih in mentalnih procesov« (Pečenko 1990, 34). Začnemo torej na sebi, potem pa svojo

pozornost in razumevanje postopoma razširimo na ves pojavni svet. Končni cilj meditacije je notranji mir, ki je »mirno, jasno in stabilno stanje zavesti, ki spremlja različne stopnje meditativne zbranosti. To so nadčutna stanja popolne mentalne absorpcije, ko prenehajo zaznave petih čutov« (Pečenko 1990, 48). Za najvišjo stopnjo zbranosti velja:

Z zavedanjem »neskončnosti prostora« se meditator osvobodi končnih oblik, »neskončnost zaznave« ga osvobodi »neskončnosti prostora«, »območje brezpredmetnosti« ga pelje onkraj vseh, tudi neskončnih, predmetov zaznave, »območje, kjer ni niti zaznave niti ni brez zaznave« pa gre tudi onkraj popolne praznine brezpredmetnosti. Tako doseže meditator najglobljo in najbolj prefinjeno stopnjo zbranosti, ki je na meji čutnega sveta (Pečenko 1990, 51).

3.1.1 Veliki govor o štirih načinih pravilne pozornosti (*Mahasatipatthana sutta*)⁹

»Učenci, to je edina pot, ki očiščuje bitja, vodi onkraj žalosti in solz, odpravi telesne in duševne bolečine, pripelje do spoznavne prave poti in izkušnje nibbane; to je pot, ki sestoji iz štirih načinov "pravilne pozornosti"« (Pečenko 1990, 211).

Sutra torej opisuje štiri načine pozornosti: opazovanje telesa kot telesa, opazovanje občutkov kot občutkov, opazovanje zaznav kot zaznav in opazovanje pojavov kot pojavov. Pri opazovanju prave narave telesa gre za šest stvari in sicer: za pozornost pri dihanju, za opazovanje gibanja in položajev telesa, za pravilno razumevanje, za zavedanje odvratnosti telesa, za zavedanje štirih osnovnih prvin (voda, zemlja, zrak, ogenj) in za meditacijo o devetih stopnjah razpada (Pečenko 1990, 194–198). Pomembno je, da se posameznik zaveda svojega telesa in da se zaveda njegove minljivosti, njegove odvratnosti, skratka tega, da to telo ni nič posebej svetega, ampak je le del pojavnega sveta. Je telo, ki mine, ki je bolno in nagnusno (eden od predmetov meditacije, ki naj bi bil primeren za posebej narcistične ljudi je npr. predstava o razpadanju lastnega telesa). Z vsem tem naj bi se meditator osvobodil navezanosti na lastno telo.

Pri opazovanju prave narave občutkov gre za to, da ko meditator »razvije pravo zbranost, opazuje poleg občutkov¹⁰ samih tudi vzroke, zaradi katerih občutki nastanejo, in vzroke, zaradi katerih izginejo, ali pa oboje. Jasno se zaveda, da obstajajo (pri opazovanju občutkov) samo različni občutki, in na ta način pogloblja razumevanje in pozornost. Pri tem živi

⁹ Slovenski prevod objavljen v Pečenko 1990.

¹⁰ Navedeni citat je univerzalni govor za opis vseh štirih opazovanj, le da so na mestu »občutkov« najprej »telesni pojavi«, nato »zaznave«, nato pa še »pojavi«.

neodvisno in ne naveže se na nič na tem svetu« (Pečenko 1990, 198–199). Posameznik se torej začne zavedati obarvanosti, subjektivnosti svojih občutkov, ki niso nevtralni, ampak nastanejo iz točno določenih vzrokov, skratka so pogojeni. Vendar pa tudi občutki, tako kot telo, nastanejo in izginejo, ter se ves čas spreminjajo. Z opazovanjem prave narave občutkov naj bi se meditator tako osvobodil navezanosti na lastne občutke.

Opazovanje prave narave zaznav je prav tako opazovanje njihove minljivosti, spremenljivosti in nesebstva. O zaznavah smo že pisali in če samo na kratko povzamemo so gole zaznave enostavne reakcije telesnega čuta na nek zunanji objekt kot tak. Do tega pa pridemo, ko se zavedemo vsega kar na te zaznave naknadno nalepimo in jih tako subjektiviziramo (Pečenko 1990, 199–200). Meditator mora ločiti reakcije od dogodka, s tem pa se osvobodi navezanosti na lastne zaznave.

Pri opazovanju prave narave vseh pojavov pa gre za naslednjih pet stvari: za pet ovir (lenoba, dvom, jeza, nemir in čutno poželenje), za pet skupin bivanja (predmeti zaznave, občutki, predstave, odzivi na zaznavo, zaznave), za dvanajst osnov čutne zaznave (šest notranjih in šest zunanjih: oko, zvok, nos, jezik, telo, mentalnost), za sedem pogojev za razsvetljenje (pozornost, izkustveno znanje, odločna vztrajnost, radost, mirna vedrina, zbranost, enakodušnost) ter za štiri plemenite resnice (Pečenko 1990, 200–203). Tu gre še za najbolj splošno, a obsežno opazovanje in zavedanje vzrokov vseh teh stvari, dejstva njihove pogojenosti in zavedanja o njihovi minljivosti, spremenljivosti in nesebstvu. Opazovanje prave narave vseh pojavov je ključna točka pri doseganju razsvetljenja, je namreč trenutek, ko znanje, ki si ga posameznik pridobi skozi izkustvo, razširi na ves pojavni svet. Od telesa, občutkov, zaznav, torej preide na celoten pojavni svet, za katerega prav tako velja minljivost, spremenljivost, in nesebstvo. Torej gre na nek način za najširšo stopnjo pozornosti in razumevanja, ki nam ponuja uvid v pojavni svet, tak kot je in ne tak, kot se nam zdi ali tak, kot bi si želeli, da bi bil. In prek tega se meditator osvobodil navezanosti na pojave oziroma na pojavni svet.

3.2.2 Tehnika *vipassana* meditacije

Bistvo pozornosti je torej v tem, da »vse pojave skuša opazovati čim bolj brezosebno – ne želi jih niti odgnati niti obdržati, ampak jih pusti, da nastanejo ali izginjajo po naravnih zakonih« (Pečenko 1990, 70). Pozornost je tako sama po sebi zdravilna (Epstein 1995, 76).

Kar se tiče *vipassana* meditacije je zelo pomembno, da meditator ohranja enakomerno pozornost, da ne poskuša nadzorovati stvari, ampak zgolj opazuje lasten tok misli. »Kar vznikne v meditaciji je povratna informacija o tem, kdo smo in kaj nas pogojuje« (Rubin 2001, 126). Opazovanje in ravnodušno sprejemanje sta torej ključna momenta za nadaljevanje na poti do razsvetljenja: čisto, golo opazovanje pomeni, da »meditatorji vidijo sebe in svoje misli kot elemente, ki jih opazujejo skozi nenavezanost in ne-sodbe« (DelMonte 2012, 317). Gre namreč za to, da posameznik ne diskriminira, da ni subjektiven, ampak sprejema stvari take kot so, realnost vidi tako, kot je. Budizem torej priznava, da je človekova glava polna misli, ki ves čas begajo sem in tja, ki se naključno pojavljajo in izginjajo. Morda bi tudi v tem lahko videli dokaz za nesebstvo, saj je ta »dirka misli« tudi ena od stvari, ki so nestalne, ki minevajo in se iz trenutka v trenutek spreminjajo. Kako je lahko sebstvo naša venomer zaposlena zavest, ki je ne moremo nadzorovati in ki pravzaprav nadzoruje nas z vsemi mislimi in asociacijami? *Vipassana* meditacija se teh misli ne trudi nadzorovati, ampak le opazovati v njihovem nastajanju in izginjanju. To sicer ni primarni cilj meditacije, a dejstvo je, da se tekom meditiranja misli pojavljajo, vdirajo v meditatorjev um. In naloga meditatorja je, da jih ne odganja, ampak jih sprejme in nato svojo pozornost spet preusmeri na objekt meditacije. Tem bolj kot meditator napreduje v svoji meditativni praksi, tem manj misli nenadzorovano »vdira« v njegov um.

Namen meditacije je torej v tem, da posameznik najprej izkusi in nato uvidi ter začne razumeti pravo naravo pojavnega sveta, torej: minljivost, spremenljivost in nesebstvo. »Meditator lahko zazna minljivost še na globljem nivoju: vsak pojav se mu na neki stopnji intuitivnega razumevanja kaže kot nekaj hipnega, trenutnega. Takoj ko se pojavi, že izgine – nič ne traja niti en sam trenutek. Vsak hip se vse spreminja, vsak hip se spreminjajo predmeti zaznave, občutki, predstave, reakcije in zaznave, vsak hip se spreminja celoten pojavni svet« (Pečenko 1990, 24). Gre torej za zavedanje minljivosti na ravni trenutka, na ravni povsem osnovnih stvari, kot so npr. zaznave. Zanimivo je, da zaznavamo sicer ves čas, a večino časa to zaznavanje poteka povsem avtomatično in se ga niti ne zavedamo. In ne le da avtomatično poteka zaznavanje, celo oblikovanje občutkov, kot neka sekundarna oblika zaznavanja, poteka avtomatično. Če se že zavedamo, se tako zavedamo šele občutkov, ne pa tudi primarnega vira teh občutkov, to je gole zaznave. Ko pa meditator svojo pozornost usmeri na zaznavanje ugotovi, da je to pravzaprav proces, ki poteka ves čas. Ves čas namreč posameznikovo telo komunicira z zunanjim svetom oziroma je pojavni svet ves čas v interakciji. Torej tudi reakcije oziroma zaznave potekajo ves čas, ves čas nastajajo in ves čas minevajo in se

oblikujejo spet nove in nove. *Vipassana* meditacija skratka temelji na zelo tesni povezanosti telesa in duha, uma. Vsakič, ko se v nas sproži določeno čustvo, lahko opazujemo naše telesne reakcije, ki postanejo drugačne, občutki, ki jih zaznavamo so bolj intenzivni in precej specifični. Ali pa že sama misel na kakšen dogodek v nas sproži neke določene občutke in reakcije. A vse to mine, tako kot mine misel. S stališča *vipassana* meditacije je problematično to, da se tem občutkom na ravni telesa nekako necenzurirano »vdamo«, da nas prevzamejo in nadzorujejo oziroma da se na njih navežemo. Dokler, zaradi svoje minljive narave, pač ne minejo. Rešitev *vipassana* meditacija vidi v tem, da, ko se določeno čustvo pojavi, ne pustimo da nas nenadzorovano prevzame, ampak na svojem telesu zavestno in pozorno opazujemo vse občutke, ki se porajajo, ki nastajajo in minevajo. Občutke naj bi podrobno opazovali in jih reflektirali, našli njihov vzrok in jih videli kot zgolj občutke, na katere nismo navezani, kot zgolj neko reakcijo. Prek tega naj bi se intenzivna čustvena stanja postopoma nevtralizirala in bi sčasoma, s pomočjo aktivnega in vztrajnega meditiranja, prišli do stanja, ko se občutki in reakcije niti ne bi več pojavili in bi tako nastopila neka kontinuirana čustvena nevtralnost, čista in nepogojena pozornost.

Nasprotje pojavnega sveta je nirvana, razsvetljenje, ki je »ne-nastajanje«, »ne-ponavljanje«, je »kraj, kjer pojavni svet "ugasne"«: zaznava je čista, nepogojena, neomejena in nedoločena, skratka ne spremlja je noben občutek. Zaznamujeta jo sreča in mir, ne transcendentalna praznina (Pečenko 1990). Pri konceptu sebstva skratka ne gre za neke nihilistične težnje. Je pa akt razsvetljenja nemogoče ubesediti. Je izven govora in potrebuje izkustveno dimenzijo, da bi bil zares razumljen. Ne gre torej za stvar razumevanja ali kognicije, ampak bolj za neko intuitivno, »utelešeno«, dejansko razumevanje. Kara ugotavlja, da se razsvetljenje ne nanaša na jaz, ampak je izven jaz-zavesti: »jaz temelji na dualnosti subjekta in objekta, in njegove izkušnje so vedno konsistentne s to realnostjo. Izkušnja razsvetljenja pa je nedualistična; poudarja enost stvari, enost objekta in subjekta« (Kara 1979, 151). Razsvetljenje torej pomeni prenehanje dualizmov, dualizmov, ki sicer povzročajo tesnobo in nelagodje. Razsvetljenje je tako neko stanje popolnega, ravnodušnega in enakomernega sprejemanja. So pa vsi opisi razsvetljenj, ki so jih doživeli posamezniki, povsem nezgovorni in neilustrativni¹¹. Zgodijo se kar tako, navidez povsem naključno in

¹¹ Primer ene takih izkušenj razsvetljenja opisuje sledeča pesem:
»Through birth and rebirth's endless round,
seeking in rain, i hastened on.
To find who framed this edifice,
What misery! – birth incessantly!
O builder! I've discovered thee!

nepovezano. Potreben je samo nek trenutek, ki naredi »klik«. Kot npr. tista zgodba o Budovem najbližjem učencu in njegovem nečaku Anandu, ki si je zelo želel, da bi bil končno tudi on razsvetljen, da bi se lahko udeležil konzilija po Budovi smrti. Cele dneve se je trudil in mučil, nato pa naj bi si, tik preden je zaspal, končno nehal želeli in takrat je potem postal razsvetljen (Kara 1979). DelMonte za meditacijo ugotavlja, da »ker je običajno kognitivno razlaganje (mišljenje) suspendirano, gre pogosto za vrnitev na subverbalno, pred-logično in somatsko razlaganje, z močno osvoboditvijo od neprocesiranih čustev« (DelMonte 2012, 318). Evolucijsko gledano je človek, še preden je začel govoriti, lahko zaznaval in občutil. Jezik pa je prinesel neko novo dimenzijo, ki je pravzaprav z vidika budizma precej »moteča«. In ko se človek osvobodi vseh svojih navezanosti in doživi razsvetljenje, očitno doseže neko pred-lingvistično ali pa nad-lingvistično raven bivanja.

Ključnega pomena pri *vipassana* meditaciji je še ena stvar in sicer pomembnost sedanjega trenutka. *Vipassana* meditacija temelji na pozornem in ravnodušnem opazovanju sedanjega trenutka in na nek način ne priznava ne preteklosti, ne prihodnosti. Pomemben je sedanji trenutek, saj bivamo v njem in ne, kot je tako pogosto, v preteklih spominih ali prihodnjih načrtih. *Vipassana* meditacija je torej »zaznavanje dogajanja v sedanjem trenutku« (Nichol 2006, 159). Ključen je sedanji trenutek in zaznave, ki so nam dostopne v tem trenutku in na katerih lahko opazujemo njihovo minevanje. Preteklost in prihodnost sta le še dve navezanosti in sta zato na nek način s stališča budizma diskvalificirani. Ves čas je poudarjena sedanjost, v kateri živimo, v kateri bivamo, v kateri opazujemo in katera je pravzaprav edina »realnost.« S tem je povezana tudi koncepcija, da *vipassana* meditacija ni neka praksa, ki bi jo posameznik opravljal npr. enkrat na teden ali pa dve uri na dan, ampak je način življenja, je tehnika, ki naj bi jo meditator prenesel na vsakdanje življenje, na vsak trenutek, in se tako ves čas uril in napredoval.

Kar se tiče *vipassana* meditacije moramo izpostaviti še eno stvar, in sicer odnos med učiteljem in meditatorjem. Poudarja se starodavnost metode in linije priznanih učiteljev, od katerih nekatere tečejo zelo daleč v preteklost. Budizem načeloma ne zavrača možnosti, da bi posameznik sam prišel do razsvetljenja, niti ne trdi, da mora biti posameznik budist, da bi dosegel nirvano ali da mora verjeti v budistično doktrino. Bolj je poudarjeno to, da mora

This fabric thou shall ne'er rebuild!
The rafters are all broken now,
And pointed roof demolished lies!
This mind has demolition reached
And seen the last of all desire!« (Kara 1979, 149).

posameznik sam, prek lastnega izkustva, priti do resnice, kakršnakoli pač ta že je. *Vipassana* meditacija naj bi tako ponujala le neko, že preverjeno, pot, ki naj bi mnogim drugim pomagala na poti do razsvetljenja. Se pa v zvezi z odnosom med učiteljem in meditatorjem pojavlja tudi kopica vprašanj in ugank, o katerih bomo razpravljali v zadnjem delu.

Za meditacijo pa naj bi veljalo tudi, da »kdor je do popolnosti razvil vse stopnje zbranosti, lahko razvije tudi tako imenovana "višja znanja".« To so nadnaravne moči: leteti po zraku, hoditi po vodi in skozi steno, branje misli, spominjanje prejšnjih življenj, nebeško oko – ki vidi preteklost in prihodnost itd (Pečenko 1990, 55). Težko bi ocenili oziroma trdili, ali je to sploh možno in ali je to verjetno, pa vendar moramo pustiti kanček dvoma na tem mestu. Meditacija kot neka resna praksa včasih meditatorju res omogoča doseganje nekaterih nepredstavljenih stanj. Nekateri v meditiranju zdržijo več dni, tednov, celo mesecev, brez hrane in pijače. Spet drugi, npr. v tibetskem budizmu, so sposobni z različnimi tehnikami meditiranja segrevati svoje telo. Med drugim pa je tudi v *vipassana* meditaciji, poleg zen meditacije, zabeležen pojav tako imenovanih perinatalnih simptomov, ki so razumljeni kot znamenje napredovanja k razsvetljenju (Bache 1981). Za ta dogodek velja, da gre za podoživljanje rojstva, zato so zanj značilni podobni simptomi: »močan pritisk na glavo in telo, neznosne bolečine po telesu, tresenje, trzanje, krči, mrzlica in vročica, močno potenje«, lahko pa tudi bledost ali vijoličnost, povečan srčni utrip, slabost in bruhanje (prav tam, 341). Te izkušnje vodijo v raztapljanje mej sebstva in naj bi spremljale smrt jaza, smrt sebstva. Pojav perinatalnih simptomov je zelo zanimiva tema, še posebej v povezavi s psihoanalitično teorijo, zato jo bomo bolj podrobno raziskali v zadnjem poglavju, v katerem bomo primerjali obe metodi.

3.2 PSIHOANALITIČNA METODA

Psihoanalitična metoda se je razvila iz hipnoze. Freud se je s hipnozo oziroma katarzično metodo spoznal pri Charcot-u oziroma Breuer-ju, ki sta z njo zdravila histerične paciente. Za hipnozo je značilno, da se pacienta spravi v neko stanje poslušnosti in zaupljivosti, v neko zamaknjeno stanje, napol budno, napol speče, ki se ga pacient sam ne zaveda. Do hipnotizerja pacient v stanju hipnoze čuti takšno zaupljivost, kot naj bi jo čutil le še otrok do svojih ljubljenih staršev in prav to situacijo na nek način rekonstruira hipnoza. Hipnotizirani je buden le za hipnotizerja, za stanje hipnoze pa je značilen povečan vpliv duševnega življenja

na telo, saj namreč beseda spet dobi magično moč sugestije (Freud 2005). Cilj hipnoze je odprava simptomov, ki so prisotni pri pacientu in sicer na način, da zdravnik prek hipnoze pacientu omogoči, da pride do izvora teh simptomov v nezavednem in se jih s tem znebi. Bolezenski simptomi naj bi bili odpravljeni tako, da se pacient »vživi v psihično stanje, v katerem se je njegov simptom prvič pojavil. Ob tem se pri hipnotiziranem pacientu pojavijo spomini, misli in impulzi, ki so nekoč izpadli iz njegove zavesti; ko o teh svojih duševnih procesih poroča zdravniku in hkrati intenzivno izraža afekte, simptom premaga, znebi pa se tudi ponavljanja simptoma« (Freud 2005, 34). Simptom je namreč tisto, kar »nadomešča zatrite in nezaveščene psihične procese« (prav tam). Simptomi so tako neki nadomestki, ki se pojavijo na mestu nezavednih vsebin, katerim je preprečeno, da bi same našle pot do zavednega.

A Freud je kmalu našel pomanjkljivosti hipnoze, saj vsi pacienti zanj niso bili dovzetni, poleg tega pa je ugotovil tudi, da hipnoza ne more preprečiti tvorbe novih simptomov. A vendar je bila hipnoza zelo ključna na evolucijski poti psihoanalitične tehnike, saj je ponudila nekaj pomembnih poudarkov; eden teh je pomen besed, pomen govora, ki je ključen tudi pri hipnozi, saj prek poročanja o potlačenih vsebinah in izražanju afekta, pacient lahko simptome premaga. Besedam je bila tako podarjena zdravilna vrednost, potencial za ozdravljenje. In na tem je Freud gradil naprej.

Hipnozo je Freud nadomestil s tehniko prostih asociacij, katerih bistvo je, da mora pacient analitiku povedati na glas prav vse, kar mu pade na pamet. Ključna razlika med hipnozo in tehniko prostih asociacij je, da je pri slednji pacient v povsem zavednem stanju, se pravi se zaveda poteka analize. Asociacije so »derivati potlačenih psihičnih tvorb (misli in vzgibov), ki so se popačile zaradi odpora do svoje reprodukcije« (Freud 2005, 35). Torej so tudi asociacije neki nadomestki, naloga analitika pa je nekakšna umetnost interpretacije, ki pa ne zajema zgolj prostih asociacij, ampak tudi sanje, nehotne spomine, vsakdanje, navidez naključne spodrsaljaje in dejanja ipd. V vsaki izmed teh dejavnosti se nam namreč odkriva nezavedno, in če je naš cilj, da ga razkrivamo, moramo biti na vsako od teh stvari pozorni in jo raziskati. Pozabljanje tako v psihoanalizi ni golo pozabljanje, ampak je nezavedno motivirano pozabljanje, ki ima točno določene vzroke in razloge. Nezavedno se nam razkriva tudi v sanjah, saj je namreč cenzura pri spanju oslABLJENA in dopušča nekakšno »puščanje« vsebin. A te niso neposredno prikazane, ampak prek nadomestkov, prek nekkih predstav, prek katerih lahko pridemo do njihovega pravega izvora v nezavednem. Nezavedno je torej tisto, ki

ves čas vodi naša življenja in na nek način upravlja z nami. In vse kar počnemo je nezavedno motivirano, ima v nezavednem svoje vzroke, razloge in razlage.

Schafer trdi, da »analiza lahko pripomore k dobrodejni spremembi, ki reducira nelagodje, iracionalne inhibicije in destruktivnost do sebe in drugih in skozi proces odpre možnosti zadovoljstva in osvobodi kreativnost« (Schafer 2005, 276). Je pa pomembno poudariti, da je analiza v akutno kriznih stanjih bolj neuporabna, saj »boleča realnost terja vse zanimanje jaza in odklanja analizo, ki hoče vedeti za to površino in razkriti vplive preteklosti« (Freud 2012, 310). Psihoanalitična metoda torej izhaja iz posameznikovega nelagodja, ki je posledica potlačenih predstav, katere postanejo vzrok bolezenskih simptomov. Histerija npr. nastane »zaradi potlačitve neznosne predstave iz motiva obrambe; potlačena predstava ostane še naprej kot šibka (malo intenzivna) sled spomina, afekt, ki je temu iztrgan, pa je uporabljen za somatično inervacijo« (Breuer in Freud 2006, 326). S tem, ko pacient reproducira te patogene vtise in o njih govori v afektu, se osvobaja svojih histeričnih simptomov. Psihoanaliza skratka »raziskuje izvor človeškega sebstva in ponudi vrsto paradigem za njegovo transformacijo« (Lamborn 2007, 517). Ključno za tehniko zdravljenja, ki jo ponudi psihoanaliza je, da temelji na določenem konceptu sebstva, ki ga potem poskuša na temu primeren način ozdraviti. In ker je nezavedno konstitutiven del posameznikovega sebstva, mora psihoanalitična tehnika slediti temu nezavednemu in izhajati iz njega, ter rešitve oziroma ozdravljenje iskati v njem.

Psihoanalitično zdravljenje poteka tako, da »bolnika pozovemo, da tvori številne nasledke nezavednega, ga obvežemo, da premaga ugovore cenzure proti ozavedenju teh predzavestnih tvorb in si z zmago nad to cenzuro utremo pot k odpravi potlačitve, ki je delo zgodnejše cenzure« (Freud 2012, 151).

V praksi psihoanalitične tehnike od pacienta nenehno zahtevamo, naj prinaša na dan tiste nasledke potlačenega, ki se jim je zaradi oddaljenosti ali popačenosti posrečilo uiti cenzuri zavestnega. To pa so prav tisti domisleki, ki jih hočemo dobiti od pacienta s tem, da od njega zahtevamo, naj se odpove sleherni predstavi o cilju in sleherni kritiki; iz teh domislekov pa znova vzpostavimo zavestni prevod potlačenega zastopstva (Freud 1987, 110).

Za analizo je torej ključno, da pacient analitiku pove vse, necenzurirano, brez kritike, brez premisleka, brez sodb, brez refleksije. Da sledi toku svojih misli, čeprav so te morda nenavadne, grozljive, navidez nesmiselne in brezpomenske, nepovezane, tuje... Slej ali prej pride do težav z asociacijami, kar označuje da »se odvija konflikt med željo, povezano z nezavedno fantazijo in psihičnim manevrom, ki je uporabljen da se izogne povedati nekaj analitiku« (Paul 1989, 178). Konflikti torej pomenijo, da analiza napreduje in da so vzniknile

neke nezavedne želje ali strahovi. In večja kot je intenzivnost simptomov, bližje je analiza prišla patogeni organizaciji. A vendar »ukinitev potlačitve ne nastopi vse dotlej, dokler se zavestna predstava, potem ko premaga odpore, ne poveže z nezavedno spominsko sledjo. Uspeh je dosežen šele takrat, ko je slednja spravljena do zavesti« (Freud 2012, 134). Gre torej za to, da je za pacienta nujno, da sam pride do potlačene vsebine v nezavednem, saj mu namreč ne bi pomenilo prav dosti, če bi mu analitik to povedal ali obrazložil. Skratka pomembna je izkustvena dimenzija, pacientova lastna izkušnja, posameznikov lasten uvid. Pacient mora sam ozavestiti potlačeno vsebino, da bi se je rešil, se je nekako osvobodil.

Pri psihoanalitičnem zdravljenju gre za zelo individualno tehniko, v kateri je ključen odnos med analitikom in pacientom. Za pacienta velja, da mora »brez samokritike povedati vse, kar mu pride na misel« (Freud 2005, 101). Pacientova naloga je tako govorjenje, je sledenje toku lastnih misli, kamorkoli že vodijo in karkoli že vržejo na plano. Naloga analitika pa je, da »vse sporočeno uporabi za namene interpretacije, za spoznavanje skritega nezavednega, ne da bi na izbor, ki ga je dobil od bolnika, vplival z lastno cenzuro« (prav tam, 109). Analitik mora vzpostaviti tako imenovano »enolično pozornost«, se pravi mora biti pozoren na vsak detajl, ki ga pove pacient, to pa mora delati čim bolj nevtralnno, objektivno. Težava, ali pa očitek psihoanalitični tehniki pogosto leti na to, da je metoda neznanstvena ravno zaradi vloge analitika, ki ima po eni strani precej osebno, intimno vlogo, po drugi pa mora biti objektivno, nevtralen. Pa vendarle, analitik ni kar vsak, kdor bi rad bil, ampak mora iti bodoči analitik med drugim tudi skozi lastno psihoanalitično terapijo, ki naj bi jo tekom svoje prakse tudi večkrat ponovil, da bi lahko potem po najboljših močeh pomagal drugim. Se pravi se mora najprej osvoboditi svojih simptomov, razrešiti svoje nezavedno, da bi bil sposoben vzpostaviti to enolično pozornost oziroma neke vrste objektivnost, ki mu potem omogoča opravljanje njegovega analitskega dela. Za analitika je namreč zelo pomembno, da s svojim nezavednim ali zaradi njega, ne vpliva na potek terapije v smislu da bi na pacienta kaj projiciral ali kako drugače vplival tako nanj, kot na svojo percepcijo glede pacienta in njegove terapije. Analitik mora znati videti in razkriti vrzeli v bolnikovih predstavah in po raznih nitih priti do vozlišč. Izčrpati mora ves material, da bi bila mogoča ozdravitev. Medtem ko mora pacient znati povedati svoje misli, mora analitik te misli znati poslušati, jim slediti in jih interpretirati. Poslušanje, kot trdi Schafer, hkrati že je interpretiranje, saj med samim aktom poslušanja gradimo pomene. »Ko analitiki interpretirajo, na novo govorijo analizirančeve zgodbe« (Schafer 2005, 273). To na nek način zagotovo je problematično, saj pomeni da je povratna zgodba potencialno večkrat modificirana. Najprej je tisto, kar pride iz pacientovih ust, vselej

že vsaj deloma pristransko, četudi se pacient še tako trudi povedati zgolj tisto kar mu pade na pamet. Že same besede, s katerimi tem podobam podeljuje obstoj, so subjektivne, so pogojene. In nato je na vrsti analitik; tudi on je, kljub vsemu trudu in šolanju, vsaj do neke mere pristranski in zgodba, ki jo posreduje nazaj, je tako vsaj dvakrat nekoliko spremenjena. A očitno takšna terapija še vseeno funkcionira, se pravi so ti šumi v poslušanju in govorjenju zadosti majhni, da so rezultati psihoanalitičnih terapij v večini primerov pozitivni in zares pomagajo pacientom.

Kar se tiče odnosa med analitikom in pacientom je tu na delu še nek mehanizem, ki ga moramo nujno raziskati. Gre za transfer, ki bi ga lahko definirali kot nek osebni vpliv zdravnika, ki lahko premaga odpor. V temelju gre za to, da pacient analitika začne doživljati kot neko osebo iz svoje preteklosti – tu gre za prenos čustvenih odnosov s pomembnimi drugimi iz zgodnjega otroštva. Analitik torej mora biti internaliziran, idealiziran kot dobra figura. Na delu je neke vrste projekcija, saj si pacient o analitiku ustvari neko podobo, ki ni nujno resnična, a to niti ni pomembno, važno je, da je dovolj resnična, torej, da pacient dovolj verjame vanjo, da funkcionira. Da analitika postavi na neko mesto, ki omogoči nadaljnji potek analize. Transferni odnos je ambivalenten in prehaja od ljubezni do sovraštva in nazaj. Transfer pa ima v analizi dvojno naravo: po eni strani je najmočnejši odpor, saj zaradi njega lahko zastanejo asociacije, po drugi strani pa je tudi »najmočnejši vzvod uspeha« (Freud 2005, 94). Brez transferja analiza ne more biti uspešna, se pravi je transfer nujno potreben, saj prav iz njega izhaja potencial za prenehanje nelagodja. To pomeni da je nujno, da pacient vzpostavi določeno čustveno razmerje do analitika, medtem ko naj bi analitik vendarle ostal čustveno distanciran od pacienta. Pacient mora imeti do analitika neko čustveno investicijo, do neke mere se mora navezati nanj oziroma vzpostaviti nek čustven, intimen odnos zaupanja in ljubezni. Le tako mu je omogočeno, da je sproščen in se zato lahko prosto izraža, analitika pa vse to postavlja na neko mesto, ki mu podeljuje določeno moč in pozicijo, da lahko komunicira z nezavednim svojega pacienta. Glavna razlika med hipnozo in tehniko prostih asociacij je skratka opuščanje sugestije in nje nadomeščanje s transferjem, saj analitik interpretira transferno razmerje samo. Na tem mestu se postavi en velik vprašaj in sicer, ali je možno da je transfer le še ena oblika, in sicer prikrita, sugestije? Če je namreč analitik s strani pacienta internaliziran in zavzame neko pozicijo moči, vlogo osebe, ki ima določene čustvene investicije pacienta, in če vemo, da posameznik svoje sebstvo zgradi prav prek oseb, na katere veže podobne čustvene investicije, potem to pomeni, da ima analitik moč, da vpliva na sebstvo oziroma na nezavedno pacienta, pa če se tega zaveda ali ne.

Cilj psihoanalitične terapije je »z deskriptivnega vidika, zapolnitev vrzeli v spominu, z dinamičnega pa premostitev odporov potlačitve« (Freud 2005, 140). Premagati je potrebno odpor do asociacij, odpor, ki je obramba jaza pred nevzdržnimi predstavami nezavednih, potlačenih vsebin. Transfer in pacientova volja sta tisti komponenti, ki premagujeta odpor in vprašanje se pojavi, do kam bi lahko prišla analiza brez transferja, nekakšna samoanaliza? Odpor je odpor proti analizi in »ozavedenju vsebin onega« (Freud 1995, 84). Odpor je največja ovira analize in pacientovega ozdravljenja in tekom analize ga je treba ves čas premagovati, da bi nam uspelo »narediti nezavedno zavedno, nadomestiti ono z jazom, rešiti skrivnosti nevrotičnega vedenja z racionalno razlago« (Langan 2003, 133). Skozi analizo se mora odpor umakniti razumevanju gonov in sil onega, ter jih pripeljati v domeno jaza, zraven pa je potrebno spoznati še pomanjkljivosti in travme introjiciranega nadjaza. Transformacije se torej dogajajo na vseh treh instancah, tako v onem, kot tudi v jazu in nadjazu. Jaz se mora okrepiti, da bi posamezniku omogočil »normalno« funkcioniranje.

Za konec psihoanalitične terapije sta potrebna dva pogoja in sicer, »da pacient ne trpi več zaradi svojih simptomov in da je premagal svoje tesnobe in inhibicije« ter »da analitik presodi, da se je bolnik ozavedel toliko potlačenega, si pojasnil toliko nerazumljivega, premagal toliko notranjega odpora, da se ni treba bati ponovitve patoloških procesov« (Freud 1995, 68–69). Cilj je tako okrepitev jaza in »brzdanje«, ne pa odstranitev gonskih zahtev: »da je gon v celoti sprejet v harmonijo jaza, da je dostopen vsem vplivom drugih teženj v jazu, da ne gre več po svoji poti do zadovoljitve« (Freud 2005, 303). Freud je trdil, da je v analizi pomemben pravi čas in da je pomembna določitev roka, v katerem naj bi se pacient ozdravil ali pač ne. To pa predvsem zaradi psihološkega efekta, da ne bi terapija trajala v nedogled, pa tudi zaradi terapije same, saj mora imeti nek okvir, znotraj katerega funkcionira in ki jo omejuje. A vendar tudi uspešno psihoanalitično zdravljenje ne more garantirati trajnosti in ne more zagotoviti, da se nevrose ne bodo ponovile ali nastale nove. To je zagotovo ena od pomanjkljivosti psihoanalize, vprašanje pa se pojavi tudi v zvezi s tem, ali je sploh mogoča neka absolutna psihična normalnost, absolutna razrešitev potlačitev in lukenj v spominu in če bi bilo to sploh smiselno. Analiza namreč pri nevrotiku opravi »zgolj to, kar zdravi naredi brez te pomoči« (Freud 1995, 73). In vprašanje je, če bi bilo smiselno »vrtati v osje gnezdo«, če to ni potrebno, saj bi s tem lahko povzročili veliko več škode in morda celo popolno sesutje posameznikovega sebe.

4 PRIMERJAVA PSIHOANALITIČNE TEHNIKE IN VIPASSANA MEDITACIJE

Meditacija ima pozitivne učinke na psihološke lastnosti pri posamezniku, kar je bilo dokazano tudi s sistematičnim raziskovanjem. Ena takih je raziskava o vplivih tečaja *vipassana* meditacije na udeležence tečaja, ki je potrdila tezo, da tečaj »pomembno spremeni način, kako je dojeta in zaščiteno sebstvo« (Emavardhana in Tori 1997, 200). Na koncu tečaja so imeli posamezniki boljšo samopodobo in sprejemanje sebe, nezavedni mehanizmi spopadanja so bili na višji ravni, manj so jih prizadeli zunanji dražljaji, manj je bilo obrambnih mehanizmov premestitve, projekcije in regresije (prav tam). Bi bilo pa zanimivo raziskati še bolj dolgoročne učinke tečaja, saj obstaja možnost, da ob neredni praksi, ali ob opustitvi meditacije, postopoma tudi njeni dobrodejni učinki začnejo slabeti. Vendar pa je zagotovo zgovoren rezultat, ki tudi z nekega stališča »uveljavljene« znanosti potrjuje, da pri *vipassana* meditaciji ne gre za neko prazno prakso, ampak za tehniko z dejanskimi transformativnimi učinki.

Vendar pa ima *vipassana* meditacija tudi svoje pomanjkljivosti in kontradikcije. Eden od problemov je, da ima ambivalentno razmerje do emocionalnega življenja. Pri tem gre za to, da po eni strani zagovarja ravnodušno sprejemanje vsega, kar vznikne v zavesti, po drugi strani pa ima še vseeno odklonilen odnos do negativnih čustev, npr. do jeze, sovraštva, sebičnosti ipd., ki jih vidi kot ovire, ki se jih je potrebno znebiti. Nadaljnji problem pa predstavlja dejstvo, da tako negativna, kot tudi pozitivna čustva le sprejme in »spusti« – z njimi se ne ukvarja, ne raziskuje njihovih razlogov in pomenov. Slednje je precej velik problem, saj odvrača pozornost od tam, kjer bi morda morala biti. Tu je, v primerjavi s psihoanalizo, velika diskrepanca, saj psihoanaliza zasleduje ravno ta tok misli, ga raziskuje in mu sledi, da bi tako prišla do njegovega izvora v nezavednem, ga razrešila, in s tem osvobodila posameznika. Kar je glavni predmet psihoanalitične metode, pa je v *vipassana* meditaciji diskvalificirano kot nekaj nepomembnega, ker je tako ali tako prehodno, minljivo in spremenljivo in nima substance, nima sebstva. Tudi prek tega budizem vse to zavrne kot sebstvo, saj mu ne podeli nobenega pomena. Z vidika psihoanalize je torej glavni problem *vipassana* meditacije ravno zanemarjanje logike nezavednega in to, da se osredotoča na »dekonstruiranje izkušnje na sestavne dele namesto dekodiranja njenega pomena« (Rubin 2009, 99). *Vipassana* meditacija se skratka ne zanima za izvor misli in kompleksov, niti je ne zanima zgodnje otroštvo posameznika in vpliv pomembnih oseb v tem obdobju. V budizmu je sicer prisoten nek koncept nezavednega, vendar pa je ta pomembno drugačen od psihoanalitičnega; gre

predvsem za to, da ni teorije zgodnjega razvoja posameznika in pomena formativnih odnosov, ki, po psihoanalitični teoriji, odločilno vplivajo na njegovo identiteto. Ključnega pomena pri *vipassana* meditaciji je, da z lastno izkušnjo, preko lastnega telesa spoznamo tako imenovano pravo naravo realnosti. Pri tem gremo preko opazovanja lastnega diha do razvijanja pozornosti najprej na lastnem telesu in umu, pa vse do narave realnosti, ki naj bi bila nestrukturirana in zato neopisljiva in nesimbolizabilna. *Vipassana* meditacija naj bi tako ultimativno vodila do osvoboditve, razsvetljenja, ki naj bi ga bilo prav tako nemogoče opisati, in zato se lahko vprašamo, ali gre pri razsvetljenju pravzaprav za nekakšen stik z Realnim? Realnost je sama po sebi nestrukturirana, saj »struktura predpostavlja človeško misel in koncepte – zato je vedno prisotno neujemanje med nestrukturirano realnostjo na eni strani in našimi simboli in koncepti na drugi« (Harrison 2006, 71). Ljudje imamo torej neko inherentno potrebo po strukturiranju naših izkušenj, a te strukture so pravzaprav iluzije in povzročajo tesnobo, ki se pojavi takrat, ko želimo, da bi bila realnost drugačna, kot je. Rešitev te tesnobe budizem najde v kultiviranju »ne-dualne, to je nestrukturirane pozornosti, ki nam razkrije naše mentalne strukture kot prikazni« (prav tam, 74). Ko torej uvidimo »pravo naravo pojavnega sveta« in vse kar je v njem kot minljivo, spremenljivo in nesebstvo. Ko lahko ravnodušno in pozorno opazujemo, kaj se dogaja, a na to ne reagiramo, le sprejemamo in smo. Takrat se prekinejo navezanosti, prekinejo se negativnosti in pozitivnosti, misli vidimo kot neke valove, ki se dvigajo in nato spet izginejo v morju. Vendar pa nedualni prostor ni opisljiv, saj ni nekega objekta znanja: »nestrukturiran pogled je neskončno subtilen in se ga ne da učiti ali naučiti« (prav tam, 86). Potrebno ga je izkusiti, in prek te neposredne izkušnje dojeti nedualnost. Da ne obstaja ločena entiteta »jaz« in nekaj, kar se ji dogaja, ampak da je to že pravzaprav vseskozi eno in isto. Da ne obstaja dualnost subjekta in objekta, ampak sta subjekt in objekt že od začetka eno in isto. In da ne obstajajo nobene druge dualnosti zunaj strukturirane realnosti. Budizem in *vipassana* meditacija tako operirata na ravni absolutne realnosti, na tej nedualni, nestrukturirani realnosti, na tisti, ki ji Lacan reče Realno. Oziroma to naj bi vsaj bila končna točka, ki se ji reče razsvetljenje.

Nasprotno pa bi za Freudovo psihoanalizo lahko rekli, da ne deluje na tej ravni ultimativne realnosti, ampak bolj na ravni sekundarne realnosti, na ravni mentalnih konstruktov. Pri psihoanalitični tehniki gre namreč za premagovanje notranjih odporov. Gre za razkrivanje gonjskih vzgibov, ki so gonilo duševnih dejavnosti, ter za njihovo brzdanje, njihov nadzor. Končni cilj pa je »osvoboditev človeka od njegovih nevrotičnih simptomov, inhibicij in značajskih anomalij« (Freud 2005, 293). Težava psihoterapije pa je, da sicer problem in

dejavnike njegovega razvoja identificira, ne zna pa posameznika osvoboditi od narcisističnih stremeljenj (Epstein 1995). Končna cilja psihoanalitične tehnike in *vipassana* meditacije se torej precej razlikujeta. Pri prvi je cilj ozavestiti potlačeno vsebino nezavednega in prek tega rekonstruirati jaz, pri drugi pa gre za dekonstrukcijo jaza. Morda bi lahko rekli, da je cilj psihoanalize nekoliko prezgoden glede na cilj *vipassane*, kot da bi se ustavili še pred ciljem. *Vipassana* gre še dlje kot psihoanaliza; razkrije pogojenost naših reakcij, izloči reakcije od dogodkov in pokaže konstruiranost naših mentalnih struktur, ki so same po sebi prazne in nič drugega kot konstrukti. Naše nelagodje pa se veže na navezovanje na te konstrukte, povezano je s hrepenenjem po užitkih in zavračanjem neprijetnega. Vendar pa je pomembno poudariti da ne gre za nihilizem; budizem užitka ne zanika, le kaže na nesmiselnost navezovanja nanj. Kar je podobno kot psihoanalitična analiza strukture želje – čar in smisel želje je, da je neizpolnjena; ko jo izpolnimo, izgine. Pri *vipassani* pravzaprav ne gre za uničenje jaza (čeprav je morda to lahko stranski učinek pri »nepravilni rabi« – npr. pri neprimernih osebah), temveč gre bolj za uvid dejstva, da jaz, sestvo nikoli ni obstajalo (Epstein 1995). Jaz uvidimo kot »koncept, misel, idejo, namesto verjetja v to, da je "resnično"« (Harrison 2006; glej tudi Nichol 2006, Cooper 2001). Namen *vipassane* naj bi bil tako kultiviranje nestrukturirane pozornosti, k čemur pa nekateri pristavljajo očitek, da je zanikanje misli zgolj še ena misel.

Kar se tiče *vipassane* in njenega (potencialnega) stika z Realnim, naj še enkrat omenimo pojav perinatalnih simptomov pri tistih meditatorjih, ki naj bi bili na svoji poti proti razsvetljenju že zelo blizu. Gre torej za »utelešene spomine rojstva«, ki spremljajo smrt sestva oziroma »trajno izginotje naše tendence, da se identificiramo s tistimi psihološkimi procesi, ki jim rečemo ego« (Bache 1981, 343). Podoživljanje lastnega rojstva se nam morda zdi nekaj nepredstavljivega, a povsem možno je, da gre za dejanski stik z Realnim, če *vipassana* meditacija cilja na to, da bi prišla na to nestrukturirano, nedualno raven. Je pa Grof iste učinke, perinatalne simptome, opazoval pri tistih pacientih, ki so jemali LSD. Ugotovil je, da jim pomaga pri razkrivanju psihe plast za plastjo, po končani izkušnji pa sledi občutek očiščenja in olajšanja, občutek neskončnega sočutja, doživeta izkušnja praznine. Morda je opis pojava perinatalnih simptomov še najbližje opisu razsvetljenja, čeprav tega ne moremo vedeti. Skratka, *vipassana* ima v tej fazi zelo očitne in intenzivne fizične posledice oziroma fizično izražanje na telesu. Kar počnemo z umom, meditatorjeva pot transformiranja uma, se tako več kot očitno pokaže tudi prek telesa in morda pomeni neko dejansko potrditev izkustvene dimenzije. Da meditator res »živi«, »uteleša« *vipassano*, torej uvid. Lahko bi tudi

rekli, da se z meditatorsko izkušnjo meditatorju odpre lastno nezavedno in se ozavešči. Kar je zanimivo iz tega vidika, da je v bistvu meditator sam svoj (psiho)analitik. Kakar npr. trdi, da je analitik sicer uporaben, a da »znanje in vpogled lahko zdravita sama, saj nezavedno delata zavedno« (Kakar 1985, 843). Po tej logiki bi torej lahko trdili, da je tudi meditacija neka kraljeva pot v nezavedno in da je neka tehnika, ekvivalentna zahodni praksi psihoanalitične metode. Le da tu še dualizma med analitikom in pacientom ni, ampak je to vse ena oseba – oziroma v končni fazi – nobena oseba.

Če se končna cilja meditacije in psihoanalize razlikujeta, pa izhajata iz istega razloga in to je nelagodje, neprijetnost življenja. »Tako v psihoanalizi kot v budizmu pravilen vpogled v vzroke in posledice našega nelagodja odpira vrata možnosti da se ga osvobodimo. Budizem ponuja vpogled v univerzalne pogoje in vzroke nelagodja (vseprisotno človeško stremljenje k varnosti in stabilnosti, nevednost ali zanikanje minljivosti in sprememb), med tem ko psihoanaliza ponuja vpogled v dinamiko človeškega nelagodja (notranji konflikti, pomanjkanja, kompleksi, projekcije in identifikacije)« (Young-Eisendrath 2003, 303). Obe torej izhajata iz vprašanja človeškega nelagodja in z njim povezanega občutja sebstva in med tem ko si analiza prizadeva razkriti in uničiti korenine osebnega nelagodja, si budistične prakse prizadevajo razkriti in uničiti korenine univerzalnega nelagodja. Lahko bi rekli da je v tem oziru psihoanaliza bolj sebična, egoistična, budizem pa bolj sočuten, empatičen. Psihoanaliza deluje na ravni posameznika, budizem pa si prizadeva narediti boljši svet za vse in je s tega vidika bolj univerzalen. A vendar sta si obe metodi podobni v tem, da poskušata posameznika rešiti nelagodja, pot, ki naj bi vodila do tega cilja, pa se precej razlikuje. Skupno obema metodama je tudi to, da je »jasna evolucija sebstva, ki tekom časa začne vsebovati širši, ne-jaz svet v koncept sebstva« (Jennings 2007, 5). S pomočjo psihoanalitične tehnike posameznik začne spoznavati svoje sebstvo kot pogojeno s strani drugih oseb in izkušenj, medtem ko v *vipassana* meditaciji uvidi svojo inherentno pogojenost s celotnim pojavnim svetom in dejstvo, da lastnega, oddvojenega, dualnega sebstva pravzaprav nikoli ni imel. Metodi se torej strinjata v tem, da posameznikovo sebstvo ni nekaj neodvisnega, kar nastane v izolaciji, ampak je bolj neka reakcija na druge oziroma na pojavni svet.

Za obe tehniki tudi velja, da ne ponujata neke »instant« rešitve, ampak sta obe dolgotrajni in zahtevata trdo in vztrajno delo. Vendar se psihoanaliza ukvarja s preteklostjo, ki jo poskuša rekonstruirati, medtem ko se *vipassana* strogo in dosledno osredotoča zgolj in samo na sedanost, v kateri skuša dekonstruirati ego. Se pravi, psihoanaliza se trudi z delom na preteklem materialu, medtem ko *vipassana* tega materiala sploh ne prizna oziroma ga

diskvalificira kot nekaj pogojenega in zato nepomembnega. Se pa obe tehniki ukvarjata s tistim, kar je na površju posameznikovega uma. Skupna sta jima tudi sočutje in modrost: »Modrost je sublimiran libido jaza; je investicija sebstva, obrnjena navzven, transformacija narcizma in izbris nevednosti glede prave narave jaza... Sočutje je sublimiran libido objekta: želja in jeza, transformirana skozi vizijo, da ni nobenega ločenega subjekta, ki bi potreboval magično združenje z Drugim« (Epstein 1995, 83). Budizem vidi narcizem kot neizogiben človeški naravi, saj izhaja iz želje po sigurnosti in stabilnosti, zaradi katere sploh ustvarjamo podobo o sebstvu. Ta narcizem pa torej transformira v vednost o pravi naravi jaza in pravi naravi pojavnega sveta, na tem pa zgradi sočutje do vseh bitij.

Budističen koncept sebstva lahko primerjamo z Lacanovim pojmovanjem identitete kot »iluzije, ki jo konstruira imaginarni red« (Purser 2011, 297). V Lacanovi psihoanalizi »simbolni red označuje manko zaradi izgube Realnega, ki je onkraj jezika. Imaginarni jaz je odrinjen zaradi izgube Realnega in ta izguba se ne more povrniti znotraj lingvističnega okvira simbolnega redu« (prav tam, 296). Gre namreč za konstrukcijo podobe substancialnega jaza, ki se zgodi v zrcalni fazi, to je med 6 in 18 mesecem, ko otrok v zrcalu zagleda koherentno in unitarno podobo telesa kot objekta materine želje. Ta samopodoba je imaginarna, subjekt pa je zato že od vsega začetka odtujen, posameznika pa posledično večno zaznamuje iskanje izgubljenega objekta. Jaz je pravzaprav zrcalna slika manka, ta pa povzroča tesnobo in nelagodje. Jaz je tako neka imaginarna konstrukcija, zaznamovana z fundamentalnim mankom, z neizogibnim občutkom nepopolnosti, nesigurnosti, praznine, z občutkom da vedno nekaj manjka. Prav zaradi tega naj bi se oklepali jaza, da bi se na tak način obranili praznine, manka. To se v zahodni kulturi kaže tudi kot kulturno pogojeni simptomi: obsesija s slavo, močjo, bogastvo, mladostjo... Budizem pa manko vidi kot »simptom bolj temeljne in primarne potlačitve: strahu pred ne-sebstvom, praznino – strah, da jedro tega, kar smo, ni resnično« (prav tam). Osvoboditev tega manka pomeni osvoboditev jaza, to pa v končni fazi pomeni uresničenje največjega strahu, in to je nesebstva. Na mestu obsesije z lastnim sebstvom, na mestu iluzije da je to »naše« sebstvo nekaj trdnega, stabilnega in trajnega, torej stoji fundamentalni strah pred nesebstvom, ki nas sili v vedno nove konstrukcije sebstva, vedno nova iskanja nečesa trdnega in nepogojenega, v večni lov za neminljivostjo, trajnostjo. In iz tega izvira vsa naša nesreča, vse naše nelagodje – ker je realnost namreč precej drugačna in ker je realnost tista, pred katero bežimo in katere nočemo sprejeti. Konstruiranje sebstva je torej simptomatično, saj to sebstvo že od vsega začetka ni nekaj »našega«, ampak še kako pogojenega in odvisnega.

Vsako dejanje (fizično, govor ali misel) je rezultat emocionalnega stanja. Na dojeta situacijo reagiramo emocionalno. Vsaka dojeta situacija je interpretacija tega. Kar se zares dogaja (naše resnične izkušnje) v skladu z našim individualnim zgodovinskim pogojevanjem ali karmo, manifestiramo kot simbole, koncepte in tendence k določenim mislim in miselnim vzorcem. Ker ponavadi nismo pozorni na vsako misel kot samostojen dogodek, verjamemo, da reagiramo na to, kar se resnično dogaja in ne na našo dojeto resničnost. Interpretacijska faza je izgubljena ali skrita (Harrison 2006, 78–79).

Gre torej za to, da se ne zavedamo pogojenosti naših reakcij, ker so že tako avtomatizirano pogojene, da se te faze sploh ne zavedamo. Pozornost je tako »sposobnost opazovanja notranjega toka misli in čustev brez predhodnih predsodkov. V psihoanalitičnih terminih to pomeni sposobnost raziskovanja močnih afektov, boljšega toleriranja konfliktov, ambivalentnosti in celo dezintegrativnih stanj sebstva« (Clement 2005, 139). S pozornostjo šele lahko uvidimo pogojenost naših reakcij in se je začnemo zavedati, s tem pa si tudi odpremo možnosti za spremembe. In pozornost je prisotna tako pri meditaciji, kot tudi pri psihoanalitični tehniki, pri kateri morata pozornost razvijati tako pacient, kot tudi analitik. Pozornost je tista, ki razkriva nezavedno in ga na tak način osvobaja. Lahko bi rekli da je pozornost transformativna tako v budizmu, kot tudi v psihoanalizi. Posamezniki smo, s stališča budizma, vse preveč ujeti v neke miselne matrice, v večni in neprekinjen tok zmedenih misli, v svoje občutke, v svoja razmišljanja in v končni fazi – sami vase. Zato pogosto sveta zunaj sebe niti ne opazimo, niti se nam ne zdi pomemben, vse dokler nam ne predstavlja neke ovire ali cilja. Vse preveč torej ustvarjamo meje med sabo in zunanjim svetom, čeprav bi se morali zavedati, da »mi« pravzaprav smo zunanji svet in da naše misli niso »mi«, ampak so neki pogojeni, minljivi in brezsební pojavi, ki nas le zadržujejo v nekih kletkah. Razvijanje pozornosti pa posamezniku omogoča, da se te meje med sebstvom in zunanjim svetom začnejo krhati, rahljati in potencialno tudi omogočijo, da posameznik zares postane zgolj del pojavnega sveta oziroma niti ne pojavnega, ampak nedualnega, strukturiranega, Realnega sveta.

Budistična doktrina praznine lahko ob napačnem, ali pa zgolj drugačnem razumevanju povzroča težave in je interpretirana kot nek beg – beg od vsakdanjosti, beg od življenja, beg od navezanosti in neprijetnosti, s katerimi se posameznik ne zna soočiti, beg od odgovornosti, in zaradi vsega tega se posameznik lahko raje vda in zapade v nek nihilizem, v apatijo, podporo za katero lahko najde, če jo poišče, tudi v budistični doktrini. To je ena od pasti budizma, saj je lahko interpretiran tudi tako, s čimer so psihopatologije posameznikov le še bolj poudarjene in v budizmu zgolj najdejo nek okvir, znotraj katerega še naprej nemoteno obstajajo.

Še ena past budizma se skriva v učiteljih meditacije. Gre v bistvu za to, da se posameznik z učiteljem začne identificirati in ga internalizira, to pa v končni fazi lahko pripelje tudi do oblikovanja nekega kulta osebnosti. Tu se pravzaprav skriva še ena ambivalenca budizma: posameznik naj bi sam prišel do ultimativnega spoznanja, pa vendar ima te učitelje in te doktrine, ki mu razkrivajo pot. Ali je potem to res še pot posameznika in njegov lasten uvid, ali gre prek mehanizma identifikacije za nekaj kar internalizira in se mu le zdi, da je na neki svoji poti? Ali je še tvoje lastno izkustvo, če veš kaj naj bi izkusil, kaj naj bi občutil? Meja med tem, da ti nekdo pokaže pot, ki vodi do cilja in tem, da zgolj prevzameš njegovo pot in jo vzameš za svojo je namreč tanka in občutljiva.

4.1 Možnost integracije psihoanalitične tehnike in *vipassana* meditacije

Zgodovina odnosa med psihoanalizo in budizmom poteka nekje od leta 1880 naprej, odnos pa se je tekom te kratke zgodovine precej spreminjal. Mnogi danes *vipassana* meditacije ne vidijo kot zadostne tehnike zdravljenja za Zahodnjake. To je povezano s tem, da izhaja iz drugačnega kulturnega okolja. Iz okolja, kjer naj posamezniki ne bi poznali občutka nepomembnosti, sovraštva do sebe in slabe samopodobe. Mnogi duhovni učitelji Vzhoda so presenečeni nad temi lastnostmi Zahodnjakov in trdijo, da jih pravzaprav niti ne znajo razumeti, saj česa podobnega pri njih ni najti. Vzrok za to je drugačna kultura, za katero je npr. značilno, da otrok dalj časa spi s svojimi starši in je zato ta unija med otrokom in njegovo materjo nekoliko podaljšana, poleg tega pa je posameznik tudi mnogo bolj vpet in povezan s skupnostjo, prek katere tudi oblikuje svojo identiteto in ki mu predstavlja neko zatočišče in varen pristan. Nasprotno pa je zahodna psiha »vedno bolj občutljiva na občutke odtujenosti, hrepenenja, praznine in nepomembnosti« (Epstein 1995, 177). Zahodnjaki, ki meditirajo se tako z meditacijo ne znebijo svojih problemov, kompleksov, frustracij, saj jih ti še vedno lovijo in preganjajo. Zato naj *vipassana* sama, vsaj za Zahodnjaka, ne bi bila zmožna razrešiti osebnega materiala in naj zato ne bi bila zadostna metoda, ki bi se posamezniku pomagala osvoboditi od nelagodja. Problem je, ker tekom meditacije v zavest pridejo vse te potlačene vsebine in predstave, s katerimi posameznik ne ve, kaj bi naredil. In ker jih le spusti, se vedno znova pojavljajo in vračajo. »Meditacija lahko okrepi moč ega, potrebno za uspešno psihoterapijo, ne more pa narediti psihoterapije same« (prav tam, 135).

Omenili smo že, da se *vipassana* meditacija vedno bolj uveljavlja tudi na Zahodu, zato naj omenimo še položaj psihoanalize na Vzhodu. Psihoanaliza na Vzhodu ni nekaj novega, ampak je prisotna že dolgo časa, vendar pa naj bi se v zadnjih letih zanimanje za psihoanalizo povečalo. Je pa psihoanaliza na Vzhodu drugačna kot psihoanaliza na Zahodu, čeprav izhajata iz istih začetkov in iz istih temeljev. Politični in družbeni dogodki, kulturni in socialni kontekst imajo vpliv na razvoj psihoanalize in to se jasno odraža. Eizirik v tem oziru govori o »kulturalizaciji« psihoanalize. Avtor omenja tudi japonskega psihoanalitika Heisaku Kosawo, ki je definiral Ajase-v kompleks kot kontrast Ojdipovemu kompleksu¹² (Eizirik 2013). Skratka, »promet« s tehnikami zdravljenja ne poteka le v smeri Vzhod – Zahod, ampak tudi v smeri Zahod – Vzhod.

»Skozi čas obe disciplini učita um fleksibilnosti. Psihoanaliza umu omogoča postati boljši v prostih asociacijah, da lahko vidimo plasti pomena v stvareh zunaj ali znotraj. Meditacija pa doda še sposobnost ravnodušnosti, tudi pri negativnem« (Nichol 2006, 170). Integracija obeh metod je tako morda prava rešitev, saj psihoanaliza lahko identificira problem, ga izpostavi in pokaže na dejavnike njegovega razvoja, ne zna pa posameznika osvoboditi od narcisističnih stremeljenj (Epstein 1995). Psihoanaliza tako ne opravi zadostne naloge, saj ni dovolj da pokaže na probleme in interpretira njihove infantilne vire. In tudi meditacija ne opravi vsega, saj pri njej namreč manjka ravno ta identifikacija problemov in njihovih izvorov. Integracija tehnik pa bi pomenila, da bi najprej svoje delo opravila psihoanaliza, nato pa bi meditacija proces še zaključila. Vsebine nezavednega, ki bi se pojavile v posameznikovem zavednem, bi tako psihoanaliza identificirala, jih postavila v ustrezen kontekst in našla njihove infantilne izvore. S pomočjo meditacije pa bi posameznik te stvari lahko ravnodušno sprejel, in jih spustil, se jih osvobodil. Meditacija naj bi tudi izboljšala poslušanje terapevtov: »močna pozornost in ravnodušnost, zavedanje in toleranca do čustev... izboljša sposobnost empatije, kreativnosti in intuicije« (Rubin 2009, 95).

Kot odgovor na to, da sama *vipassana* praksa ne zmore razrešiti psihičnega materiala, ki se pokaže meditatorju je bil v Ameriki ustanovljen Spirit Rock, ki združuje tradicijo in inovacijo. Gre za meditacijski center, ki sicer uči *vipassana* meditacijo, poudarek pa je predvsem na njeni vpeljavi v vsakdanje življenje (Gleig 2012, 139). Vendar pa mu nekateri očitajo, da je preveč »pozahodnjen«, da se je preveč odmaknil od ortodoksnih učenj in da bi tehnika

¹² Medtem ko je Ojdip ubil očeta, da bi bil z materjo, je Ajase poskušal ubiti mati, ker je čutil da je izgubljal svojo posest nad njo. Kosawa je zagovarjal, da »tako patricidni kot matricidni impulzi rezultirajo v krivdi, ampak ta krivda je močnejša, če je začetno sovraštvo naperjeno proti materi« (glej Eizirik 2013, 28).

meditacije morala ostati takšna, kot je že več kot 2500 let, saj je kot taka pomagala, in še pomaga mnogim. Se pa budistična meditacija vedno bolj uveljavlja tudi v dejanskih psihoanalitičnih praksah. Tako je npr. Nissanka definiral budistično psihoterapijo in določil njenih 6 korakov: 1. vzpostavljanje odnosa med pacientom in terapevtom; 2. opazovanje telesa; 3. opazovanje bolečine; 4. opazovanje misli; 5. psihoanaliza; 6. rehabilitacija (Nissanka 2006). Ta naj bi torej združevala najboljše iz obeh svetov.

5 ZAKLJUČEK

Skupno psihoanalitični terapiji in *vipassana* meditaciji je »ukvarjanje z mentalnim in čustvenim nelagodjem, razvite sofisticirane teorije uma in njegovih disfunkcij, razvite unikatne metode za intenzivno raziskovanje uma in osredotočenje na terapije in prakse za doseganje svobode in dobrega počutja« (Purser 2011, 290). *Vipassana* in psihoanaliza izhajata iz povsem drugačnih kulturnih okolij, in medtem ko je prva nastala v pretežno hindujskem religioznem kontekstu, se je druga pojavila kot odklon od zahodnega religijskega dojemanja sveta. Okvir, znotraj katerega sta se disciplini pojavili in razvili je konstitutiven za sami disciplini in ga je potrebno pojasniti, da bi lahko razumeli in pojasnili posamezne doktrine in teorije.

Specifične metode zdravljenja se vedno vežejo na točno določen koncept sebstva, iz katerega pravzaprav izhajajo. Najprej moramo torej definirati sebstvo, da bi potem lahko oblikovali tehnike, s katerimi bi ga lahko ozdravili. Je pa morda že sam obstoj tehnik zdravljenja simptomatičen, saj predpostavlja, da temu konceptu sebstva vedno nekaj manjka oziroma da ima vedno nek prostor za probleme in težave, katere bo potrebno reševati. Budistična *vipassana* meditacija izhaja iz koncepta nesebstva, kot ga je definiral Buda. Sebstvo kot nekaj trajnega, trdnega, neminljivega in substancialnega v budizmu namreč ne obstaja, ampak obstaja le minljiva, spremenljiva in nesebsteni narava pojavnega sveta in del tega sveta je tudi to, kar imamo za svoje sebstvo. A to nam ni samoumevno, saj smo na svoje sebstvo navezani in ga prepoznavamo kot nekaj »našega«, s tem pa še naprej gonimo iluzijo o nekem trdnem in nespremenljivem sebstvu. Vzrok tega je nevednost, je to, da ne poznamo prave narave pojavov oziroma si pred njo zatiskamo oči. A navezanost, ki izhaja iz sebstva nam prinaša nelagodje in budizem ponudi svojo rešitev, kako se tega nelagodja znebiti: če izvira iz nevednosti, moramo torej doseči modrost oziroma pravo razumevanje pojavnega sveta. To pa lahko dosežemo le preko izkustva, preko lastnega uvida – prek *vipassane*. Z *vipassana* meditacijo tako najprej na svojem telesu opazujemo pogojenost pojavov, nato pa to vednost prenesemo še na ves pojavni svet. S tem se osvobodimo navezanosti in posledično se osvobodimo tudi nelagodja. Omogočeno nam je, da vidimo svet tak kot je, in ne tak kot bi radi, da bi bil. Telo vidimo kot le telo, zaznave kot le zaznave, občutke kot le občutke, predstave kot le predstave in zavest kot le zavest. Zavedanje o tem, da nič ni »naše«, da je vse med seboj povezano in odvisno, da so vsi pojavi minljivi, se spreminjajo in nimajo lastnega

sebstva, naj bi nas popeljalo na neko novo raven bivanja, na raven nedualnega sveta, v razsvetljenje.

Psihoanalitična tehnika pa temelji na nekem popolnoma drugačnem konceptu sebstva. Pri slednjem gre predvsem za vpliv nezavednega, v katerem so potlačeni spomini iz našega najbolj zgodnjega otroštva. Naše sebstvo je tudi v psihoanalizi odvisno, saj se konstruira skozi druge osebe. Tudi tu torej ni nekaj inherentno »našega«, ampak je pogojeno. Rešitev vidi psihoanaliza v tem, da te problematične nezavedne vsebine s pomočjo analitika in mehanizma transferja poskuša ozavestiti in jih tako narediti bolj sprejemljive, predvsem pa ne več tako travmatične in boleče. V psihoanalizi se torej vse vrti okrog nezavednega, ki tako predstavlja izvor in hkrati rešitev posameznikovih psihopatologij.

Poskušali smo torej pokazati, da je *vipassana* meditacija za budizem to, kar je psihoanalitična tehnika za zahodno kulturo. Oziroma, da je psihoanalitična tehnika neka meditacija Zahoda in da je *vipassana* meditacija neka psihoanalitična tehnika budizma. Obe izhajata iz istega cilja in sicer si obe prizadevata človeka osvoboditi od nelagodja. A tisto, kar je analitik v procesu psihoanalitičnega zdravljenja, je na nek način v *vipassana* meditaciji meditator sam – je sam svoj analitik. Prav tako pa tekom psihoanalitičnega procesa tako analitik kot tudi pacient razvijata pozornost – pacient razvija pozornost na svoje misli, analitik pa pozornost na misli in besede pacienta. Pozornost pa je tudi ključen element, ki ga razvija *vipassana* meditacija.

Videli smo, da se tehniki v nekaterih vidikih pomembno razlikujeta, predvsem npr. glede koncepta in pomena nezavednega. Slednje je v psihoanalizi ključno, medtem ko v budizmu praktično ne obstaja. Vendar pa je med metodama možno potegniti tudi veliko vzporednic, na katerih lahko gradimo in iz katerih se lahko učimo. Tehniki nista preprosto kompatibilni, pa vendar vsebujeta elemente, ki se dajo prenesti in tako dopolniti ali izpopolniti tako eno kot tudi drugo metodo zdravljenja. Nobena namreč ni že sama po sebi popolna in dovršena. Dialog in integracija je vsekakor mogoča in s tem se strinja tudi vedno več strokovnjakov s področja psihoanalize. Je pa potrebno metodo prilagoditi kulturnemu kontekstu, ne moremo je namreč enostavno prenesti drugam – npr. *vipassana* meditacije na Zahod ali pa psihoanalitične tehnike na Vzhod. Na tem bi morale temeljiti nadaljnje raziskovanje te teme, da bi z znanjem iz drugih kultur lahko izpopolnili svoje metode in tehnike, s tem pa morda posameznikom omogočili še boljše, bolj zadovoljno in srečno življenje. Različnost nas povezuje in odprtost novim idejam izpopolnjuje in osvobaja.

Preden zaključimo se ustavimo še pri enem splošnem premisleku glede samega predmeta, ki smo ga obravnavali. Gre namreč za to, da smo raziskovali dva zelo različna analitična aparata, dve radikalno drugačni tehniki zdravljenja, ki izhajata iz povsem drugega časa, iz povsem drugega prostora, iz povsem druge kulture in iz povsem drugega konteksta, skratka sta si zelo različni. Nujno je, da se zavedamo določene pristranskosti, ki nam je zaradi naše lastne kulturne pozicije pač neizogibna. Gre namreč za to, da tisto, kar ni del naše lastne kulture lahko opazujemo le od zunaj, z vidika opazovalca. Vidimo skozi svoja kulturna očala, ki jih ne moremo sneti. Pojavov ne doživljamo, čeprav lahko o njih teoretiziramo. Morda je zato še toliko bolj pomembno, da stvari in pojave postavimo v ustrezen kontekst. Da jih umestimo v kulturno matrico, iz katere izhajajo in se jim tako poskušamo približati. Kljub temu da sta si tehniki tako zelo različni pa to ne bi smela biti ovira pri nadaljnjem raziskovanju možnosti njune integracije. Ključno je, da najprej pogledamo kako posamezna tehnika funkcionira znotraj lastnega kulturnega konteksta in šele nato začnemo razmišljati o potencialnem »preseljevanju«. Ni namreč samoumevno, da kar pomaga nekemu, bo pomagalo tudi meni, še posebej če ima za sabo tako zelo drugačen miselni okvir. Včasih je primerjanje fenomenov iz različnih kultur zelo nehvaležno delo. Temelj, ki je skupen *vipassana* meditaciji in psihoanalitični metodi je funkcija, ki jo opravljata za družbo oziroma kulturo, iz katere izhajata. Od tu izvirajo tako njune prednosti, kot tudi slabosti. Kar pa se tiče prenosljivosti metod med kulturama, moramo ostati skeptični. Popoln »prenos« ne obstaja, saj gre nenazadnje za povsem drug kulturni okvir, pa tudi pojmovnik kulture je drugačen, kar predstavlja nepremostljive ovire. S tega vidika je zanimivo, na koliko težav naletimo, ko želimo budistične izraze preko angleščine prevajati v slovenščino. Mnogokrat ni ustrezne besede, niti besede, ki bi vsaj približno pomenila isto. To npr. velja za palijsko besedo *upekkha*, ki je v angleščini prevedena kot »equanimity«, mi pa smo uporabili slovenski izraz »ravnodušnost«. Pri tem je seveda še dodaten problem da je prevod dvakraten – ne le iz palijske v angleščino, ampak šele prek angleščine v slovenščino. »Prenos« skratka vsakokrat pomeni prenos selekcioniranih vsebin ali vidikov, ki so že prirejeni naši lastni kulturi. A to seveda ni nujno slabo. Čeprav nam nek fenomen, npr. *vipassana* meditacija ni neposredno dostopen, to ne pomeni, da se od njega ne moremo nič naučiti. Smiselno jo moramo preučiti in nato raziskati, če je kompatibilna z našimi kulturnimi okviri. Zagotovo bi bilo nesmiselno primerjati *vipassana* meditacijo in psihoanalitično metodo z vidika katera je boljša, ali katera je slabša. To je neizmerljivo in pravzaprav nepomembno, saj velja zgolj to, da je stvar funkcionalna v lastni kulturi. In tako ena kot druga obravnavana metoda to zagotovo sta.

6 LITERATURA

1. Bache, Christopher M. 1981. On the Emergence of Perinatal Symptoms in Buddhist Meditation. *Journal for the Scientific Study of Religion* 20 (4): 339–350.
2. Breuer, Josef in Sigmund Freud. 2002. *Študije o histeriji*. Ljubljana: Delta.
3. Ching, Julia. 1984. Paradigms of the Self in Buddhism and Christianity. *Buddhist-Christian Studies* 4: 31–50.
4. Clement, Carolyn. 2005. The Evocation of Death Anxiety on a Meditation Retreat. *Psychoanalytic Dialogues* 15 (2): 139–152.
5. Cooper, Paul C. 1998. Sense and Non-sense: Phenomenology, Buddhist and Psychoanalytic. *Journal of Religion and Health* 37(4): 357–369.
6. --- 2001. Clouds into Rain. *Journal of Religion and Health* 40 (1): 167–183.
7. DelMonte, Michael M. 2012. Mindfulness and Awareness: Constructivist, Psychodynamic and Eastern Perspectives. *Int J Ment Health Addiction* 10: 311–329.
8. Eizirik, Claudio Laks. 2013. Psychoanalysis and culture. V *Psychoanalysis in Asia: China, India, Japan, South Korea, Taiwan*, ur. Alf Gerlach, Maria Teresa Savio Hooke in Sverre Varvin, 3–18. London: Karnac Books.
9. Emavardhana, Tipawadee in Christopher D. Tori. 1997. Changes in Self-Concept, Ego Defense Mechanisms, and Religiosity Following Seven-Day Vipassana Meditation Retreats. *Journal for the Scientific Study of Religion* 36 (2): 194–206.
10. Engler, Jack. 2003. Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism. V *Psychoanalysis and Buddhism: an unfolding dialogue*, ur. Jeremy D. Safran, 35–79. Boston: Wisdom Publications.
11. Epstein, Mark. 1995. *Thoughts without a thinker: psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: BasicBooks.
12. Fink, Charles K. 2012. The »Scent« of a self: Buddhism and the First-Person Perspective. *Asian Philosophy* 22(3): 289–306.
13. Freud, Sigmund. 1987. *Metapsihološki spisi*. Ljubljana: ŠKUC, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
14. --- 1995. Končna in neskončna analiza. *Problemi* 33 (4/5): 63–94.
15. --- 2005. *Spisi o psihoanalitični tehniki*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.
16. --- 2012. *Metapsihološki spisi*. Ljubljana: Studia humanitatis.

17. Gleig, Anu. 2012. Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy. *Journal of Global Buddhism* 13: 129–146.
18. Harrison, Jonathan R. 2006. Analytic Meditative Therapy as the Inverse of Symbol Formation and Reification. *Journal of Religion and Health* 45(1): 73–92.
19. Jennings, Pilar. 2007. East of Ego: The Intersection of Narcissistic Personality and Buddhist Practice. *Journal of Religion and Health* 46(1): 3–18.
20. Kakar, Sudhir. 1985. Psychoanalysis and Religious Healing: Siblings or Strangers? *Journal of the American Academy of Religion* 53(4): 841–853.
21. Kara, Ashok. 1979. The Ego Dilemma and the Buddhist Experience of Enlightenment. *Journal of Religion and Health* 18(2): 144–159.
22. Lacan, Jacques. 1980. *Štirje temeljni koncepti psihoanalize*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
23. Langan, Rober. 2003. The Dissolving of Dissolving Itself. V *Psychoanalysis and Buddhism: an unfolding dialogue*, ur. Jeremy D. Safran, 131–145. Boston: Wisdom Publications.
24. Love, Thomas T. 1965. Theravada Buddhism: Ethical Theory and Practice. *Journal of Bible and Religion* 33 (4): 303–313.
25. MacKenzie, Matthew. 2008. Self-Awareness without a Self: Buddhism and the Reflexivity of Awareness. *Asian Philosophy* 18(3): 245–266.
26. Milčinski, Maja. 2013. *Azijske filozofije in religije*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
27. Minolli, Michele. 2004. Identity and Relational Psychoanalysis. *Int Forum Psychoanal* 13: 237–245.
28. Nichol, David. 2006. Buddhism and psychoanalysis: A personal reflection. *The American Journal of Psychoanalysis* 66(2): 157–172.
29. Nicholson, Hugh. 2012. The Spirit of Contradiction in the Buddhist Doctrine of Not-Self. *The Journal of Religion* 92 (1): 31–57.
30. Nissanka, H.S.S. 2006. *Uvod v budistično psihoterapijo*. Dostopno prek: <http://www.budisticna-psihoterapija.com/clanki/slike/Uvodvbudisticnopsihoterapijo.pdf> (26. junij 2014).
31. Pagis, Michal. 2006. *Toward an Analytic Theory of the Self: Studying the Buddhist »Non-Self« in Practice*. Dostopno prek: http://citation.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/1/0/3/3/7/pages103376/p103376-1.php (26. junij 2014).

32. Paul, Robert A. 1989. Psychoanalytic Anthropology. *Annual Review of Anthropology*: 177–202.
33. Pečenko, Primož. 1990. *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Ljubljana: Domus.
34. --- 2001. O značilnostih nesebstva – Anattalakkhanassutta. V *Sebstvo in meditacija*, ur. Andrej Ule, 79–90. Ljubljana: Nova revija.
35. *PewResearch: Buddhists*. 2012. Dostopno prek: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-buddhist> (26. junij 2014).
36. Price, Richard in Sally Price. 1972. Saramaka Onomastics: An Afro-American Naming System. *Ethnology* 11(4): 341–367.
37. Purser, Ronald E. 2011. A Buddhist-Lacanian Perspective on Lack. *The Humanistic Psychologist* 39: 289–304.
38. Rubin, Jeffrey B. 2001. A new view of meditation. *Journal of Religion and Health* 40 (1): 121–128.
39. --- 2009. Deepening Psychoanalytic Listening: the Marriage of Buddha and Freud. *The American Journal of Psychoanalysis* 69: 93–105.
40. Safran, Jeremy D. 2003. Psychoanalysis and Buddhism as Cultural Institutions. V *Psychoanalysis and Buddhism: an unfolding dialogue*, ur. Jeremy D. Safran, 1–33. Boston: Wisdom Publications.
41. Schafer, Roy. 2005. Listening in Psychoanalysis. *Narrative* 13(3): 271–280.
42. Smrke, Marjan. 2000. *Svetovne religije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
43. --- 2004. (A)teizem in pojmovanja smisla življenja v postsocialističnih deželah. *Teorija in praksa* 41 (3–4): 575–585.
44. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. 2000. Dostopno prek: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (26. junij 2014).
45. Ule, Andrej. 2001. Pot polnine in pot praznine v mišljenju in meditaciji. V *Sebstvo in meditacija*, ur. Andrej Ule, 7–60. Ljubljana: Nova revija.
46. Vanheule, Stijn in Paul Verhaeghe. 2009. Identity through a Psychoanalytic Looking Glass. *Theory Psychology* 19: 391–411.
47. Young-Eisendrath, Polly. 2003. Transference and Transformation in Buddhism. V *Psychoanalysis and Buddhism: an unfolding dialogue*, ur. Jeremy D. Safran, 301–317. Boston: Wisdom Publications.