

Psihoanaliza in zen budizem

Zen Buddhism and Psychoanalysis

Ko povezujemo zen budizem in psihoanalizo, razpravljamo o dveh sistemih, ki se ukvarjata s teorijo človekovega bistva in praktičnimi ukrepi za njegov blagor. Oba sistema sta karakteristična, eden za vzhodno, drugi za zahodno mišljenje. Zen budizem je zlitje indijske racionalnosti in pojmovanja s kitajsko konkretnostjo in kitajskim realizmom. Psihoanaliza je otrok zahodnega humanizma in racionalizma, pa tudi romantičnega iskanja temnih sil devetnajstega stoletja, ki se izmika racionalizmu. Stoletja pred tem sta stali na tehtnici tega znanstveno-terapevtskega pojava človeka modrost Grkov in etika Hebrejcev.

Čeprav se tako psihoanaliza kot zen ukvarjata z bistvom človeka in s potjo, ki vodi do njegove spremembe, se vendar zdi, da razlike presegajo podobnosti. Psihoanaliza je znanstvena in povsem nereligiozna metoda, medtem je zen teorija in pot, ki vodi do »razsvetljenja«, do doživetja, ki bi ga lahko na Zahodu imenovali za religioznega ali mističnega. Psihoanaliza je zdravljenje duševnih bolezni, medtem ko je zen pot do duhovnega odrešenja. Lahko razprava o odnosih med psihoanalizo in zen budizmom privede do česa drugega kot do ugotovitve, da je edini odnos med njima temeljna in nepremostljiva različnost?

In vendar vlada med psihoanalitiki vse večje zanimanje za zen budizem. Kaj so vzroki tega rastočega zanimanja? Kaj to pomeni? Skušajmo odgovoriti na ta vprašanja. Ne nameravam podati sistematične predstavitve zen budizma, saj bi to presegalo moje znanje in izkušnjo; prav tako ne želim podati popolne predstavitve psihoanalize, ker bi to preseglo okvir tega dela. Kljub temu pa želim v prvem delu nekoliko obširneje predstaviti tiste smernice psihoanalize, ki so neposredno pomembne za njen odnos z zen budizmom, hkrati pa predstavljajo temeljne pojme tistega razvoja Freudove analize, ki sem jo priložnostno imenoval »humanistična psihoanaliza«. S tem želim pokazati, zakaj je bil zame študij zen budizma bistvenega pomena in zakaj menim, da je pomemben tudi za psihoanalitike.

I. Duhovna kriza in vloga psihoanalize

Pri naši temi se moramo najprej ustaviti ob duhovni krizi, značilni za zahodnega človeka v tem kritičnem zgodovinskem obdobju, pa tudi ob funkciji psihoanalize v tej krizi.

Čeprav večina ljudi Zahoda nima občutka, da živi v krizi zahodne kulture (verjetno se večina v zares kritičnih okoliščinah nikdar ne zave krize), si je vendarle več kritičnih opazovalcev edinih v tem, da kriza obstaja in v čem je njeno bistvo. Gre za krizo, ki ji pravijo »malaise«,

»ennui«, »bolezen stoletja«, otopelost življenja, avtomatizacija človeka in njegova odtujitev od sebe, soljudi in narave. Človek je sledil racionalizmu do točke, ko je racionalizem postal skrajno iracionalen. Od Descartesa dalje je človek v vse večji meri ločeval mišljenje od čustev: samo mišljenje ima za racionalno – čustvo pa velja že po svoji naravi za iracionalno; oseba je razcepljena v razum, ki predstavlja človekov *self* in *ga* obvlada prav tako kot obvladuje naravo. Gospodstvo razuma nad naravo in proizvodnja vse več stvari sta postala najvišja življenjska cilja. V tem procesu se je človek spremenil v stvar, življenje je podrejeno lastnini, »biti« obvladuje »imeti«. Medtem ko je v začetkih zahodne kulture, tako pri Grkih kot pri Judih, *izpopolnjevanje* človeka veljalo za življenjski cilj, se sodobni človek ukvarja z *izpopolnjevanjem stvari* in s pridobivanjem znanja, kako to početi. Zahodni človek se nahaja v stanju shizoidne nesposobnosti, da bi čutil, in je zato tesnoben, potr in obupan. Še vedno izjavlja, da so njegovi cilji sreča, individualizem in iniciativa – toda v resnici nima več cilja. Vprašajte ga, za kaj živi, kaj je cilj njegovega teženja – in ga boste spravili v zadrego. Nekateri morda rečejo, da živijo za družino, drugi »za zabavo«, tretji, da služijo denar, toda v resnici nihče ne ve, za kaj živi: nimajo drugega cilja kot želje, kako bi utekli negotovosti in osamljenosti.

Danes sicer več ljudi obiskuje cerkve kot kadar koli prej, knjige o religiji postajajo uspešnice in o Bogu govori največ ljudi doslej. Vendar prekriva tovrstna religioznost globoko materialistično in nereligiozno držo, izhajajočo iz negotovosti in konformizma, in jo lahko razumemo kot ideološko reakcijo na težnjo devetnajstega stoletja, ki jo je označil Nietzsche s svojim znamenitim »Bog je mrtev«. Prava religiozna drža to gotovo ni.

Če gledamo iz določenega zornega kota, ni šlo za zanemarljiv uspeh devetnajstega stoletja, ki je odložilo teistične zamisli. Človek se je spustil na glavo v objektivnost. Zemlja ni bila več središče vesolja, človek je izgubil osrednjo vlogo v stvarstvu, za katerega mu je Bog naročil, naj ga obvladuje. Freud je z novo objektivnostjo raziskoval človekove skrite motivacije in spoznal, da korenini vera v vsemogočnega in vsevednega Boga v nemoči človekove biti, kakor tudi v njegovem poskusu, da to nemoč preseže s pomočjo vere v mogočne starše, ki jih uteleša Bog na nebu. Videl je, da se lahko človek odreši le sam; nauki velikih učiteljev, ljubeča pomoč staršev, prijateljev in ljubečih ljudi mu lahko pri tem pomagajo – vendar le k temu, da upa sprejeti izziv biti in odgovoriti nanj z vso svojo močjo in z vsem svojim srcem.

Človek je opustil iluzijo očetovskega boga kot pomočnika – toda opustil je tudi prave cilje velikih humanističnih religij: premagovanje meja, ki jih postavlja egoističen jaz, uresničevanje ljubezni, objektivnost, ponižnost in tisto spoštovanje življenja, ki vidi cilj življenja v življenju samem in naredi človeka za to, kar je lahko po svojih zasnovah. To so bili cilji velikih religij tako Zahoda kot Vzhoda. Vzhod sicer ni bil obremenjen s predstavo transcendentnega očeta in odrešenika, s katero so monoteistične religije izrazile svoje hrepenenje. Taoizem in budizem sta poznala racionalnost in realizem, s katerima sta presegala zahodne religije. Človeka sta lahko videla realistično in objektivno, saj so bili »prebujeni« posamezniki tam, da bi ga vodili; in človek se jim je lahko pustil voditi, saj živi v vsakem človeku sposobnost, da postane prebujen in razsvetljen. Prav to je razlog, zakaj postajajo religiozne misli Vzhoda, tudi taoizem in budizem (ter njuno zlitje v zen budizmu), tako pomembne za Zahod. Zen budizem pomaga človeku najti odgovor na vprašanje njegove eksistence, ki je v bistvu enak kot v judovsko-krščanski tradiciji in ne predstavlja nasprotja racionalnosti, realizmu in neodvisnosti, dragocenim pridobitvam sodobnega človeka. Na paradoksen način se pokaže, da so religiozne misli Vzhoda zahodnemu racionalnemu mišljenju bolj sorodne kot religiozne misli Zahoda.

II Vrednote in cilji psihoanalitskih pojmovanj

Psihoanaliza je karakterističen izraz duhovne krize zahodnega človeka in hkrati poskus njene rešitve. To velja še zlasti za novejši razvoj psihoanalize, za »humanistično« ali »eksistencialistično« analizo. Preden se lotim svojega lastnega, »humanističnega« pojmovanja, bi rad pokazal, da sega Freudov sistem – v nasprotju s splošno razširjenim pojmovanjem – prek teorije »bolezni« in »zdravljenja« in se ukvarja z »odrešenjem« človeka, ne le z zdravljenjem duševno bolnih pacientov. Površno gledano je bil Freud začetnik nove terapije za duševne bolezni; to je bil tudi predmet, ki mu je posvetil vse svoje zanimanje in prizadevanja. Pri podrobnejšem opazovanju ugotovimo, da se za zamislijo medicinske terapije zdravljenja nevroz skriva povsem drug interes, ki ga je Freud redko izrazil in se ga je verjetno komaj zavedal. Ta skrita ali le implicitna ideja se v prvi vrsti ni nanašala na zdravljenje duševnih bolezni, marveč na nekaj, kar presega pojem bolezni in zdravljenja. Kaj je bilo tisto nekaj? Kaj je bilo bistvo »psihoanalitskega gibanja«, ki ga je utemeljil? Kakšna je bila Freudova vizija prihodnosti človeštva? Kaj je bila dogma, na kateri je temeljilo njegovo gibanje?

Freud je na to vprašanje morda najbolj jasno odgovoril s stavkom: »Kjer je bilo ono – naj postane jaz.« Njegov cilj je bil obvladanje iracionalnih in nezavednih strasti z razumom, osvoboditev človeka izpod oblasti nezavednega. Človek bi se moral zavesti nezavednih sil v sebi, da bi jih lahko obvladal in jih imel v oblasti. Freudov cilj je predstavljalo optimalno spoznanje resnice, to je spoznanje resničnosti. To spoznanje je bilo zanj edino vodilo, ki ga ima človek. To so bili tradicionalni cilji racionalizma, filozofije razsvetljenstva in puritanske etike. Toda medtem ko sta religija in filozofija te cilje obvladovanja »selfa« zahtevali na *utopičen* način, je bil Freud prvi (ali je menil, da je prvi), ki jih je (z raziskovanjem nezavednega) postavil na *znanstveno* osnovo in tako pokazal pot do njihovega uresničenja. Čeprav predstavlja Freud vrhunec zahodnega racionalizma, je s svojim genijem hkrati premagal racionalistične in površno optimistične vidike racionalizma ter ustvaril sintezo z romantiko, ki se je v devetnajstem stoletju s svojim vrednotenjem človekove iracionalne, afektivne strani uprla racionalizmu.

Glede obravnave posameznika, je bil Freudov cilj prav tako bolj filozofske in etične narave, kot običajno domnevamo. V uvodnih predavanjih govori o prizadevanjih nekih mističnih praktik, ki privedejo do temeljne preobrazbe osebnosti. »Vsekakor moramo priznati«, nadaljuje, »da so si terapevtska prizadevanja psihoanalize izbrala podobno izhodišče. Njihov namen je krepiti jaz, ga narediti bolj neodvisnega od nadjaza, razširiti njegovo polje zaznavanja in izgraditi njegovo organizacijo tako, da si lahko prilasti nove dele onega. Kjer je bilo ono, naj postane jaz. To je kulturno delo kot izsušitev velikega močvirja.« Na enak način govori o psihoanalitski terapiji, ko piše, da gre pri njej za »*osvoboditev človeka* njegovih nevrotskih simptomov, zavrtosti in značajskih abnormnosti«. Tudi vloga psihoanalitika gre po njegovem pojmovanju prek vloge zdravnika, ki pacienta »zdravi«. Analitik, pravi, mora biti na neki način superioren pacientu, da lahko v nekaterih analitskih okoliščinah deluje nanj kot *zgled*, v drugih pa kot *učitelj*. In nazadnje ne smemo pozabiti, da temelji analitski odnos na ljubezni do resnice, se pravi na priznavanju realnosti, in izključuje vsak videz in prevaro.

So še drugi dejavniki v Freudovem pojmovanju psihoanalize, ki presegajo tradicionalno predstavo bolezni in zdravljenja. Kdor pozna vzhodno mišljenje in zlasti zen budizem, bo opazil, da dejavniki, ki jih hočem omeniti, niso brez povezanosti s pojmovanji in mislimi Vzhoda. Najprej naj omenim Freudovo pojmovanje, da *znanje vodi do spremenjenja*, da teorije in prakse ne smemo ločiti in da pride do spremenjenja že z golim spoznanjem samega sebe. Ni treba

opozarjati, kako zelo se ta ideja razlikuje od pojmovanj znanstvene psihologije v Freudovem, kakor tudi v sedanjem času, ko znanje ostaja teoretsko znanje in v njegovem nosilcu ne povzroča nobenega spremenjenja.

Še en vidik Freudove metode je z vzhodnim mišljenjem, zlasti z zen budizmom, tesno povezan. Freud ni le visoko cenil naših zavestnih misli, ki so tako značilne za sodobnega zahodnjaka. Nasprotno, menil je, da je naše zavestno mišljenje le majhen del celotnega psihičnega dogajanja v nas, in sicer nepomemben del v primeri z ogromno močjo tistih virov v nas, ki so temni, iracionalni in hkrati nezavedni. V svoji želji, da bi prišel do spoznanja o človekovi pravi naravi, je s svojo metodo *prostih asociacij* prebil zavestni miselni sistem. Svobodno asociiranje bi naj obšlo logično, zavestno, konvencionalno mišljenje in privedlo do novih virov naše osebnosti, do nezavednega. Kakor koli že kritiziramo bistvo Freudovega nezavednega, ostane dejstvo to, da je Freud s svobodnim asociiranjem bistveno presegel konvencionalen, racionalistični način mišljenja zahodnega sveta in utrl smer, ki jo je vzhodno mišljenje mnogo širše in bolj temeljito razvilo.

Obstaja še ena točka, v kateri se Freudova drža bistveno razlikuje od sodobne drže na Zahodu. S tem mislim na dejstvo, da je bil pripravljen človeka do pet ali več let analizirati. To mu je dejansko prineslo mnogo kritik. Tu hočem poudariti, da je imel Freud pogum povedati, da je smiselno z eno osebo sodelovati toliko let, da ji pomagamo razumeti sebe. S stališča dobička in izgube to ni zelo smiselno. Prej bi rekli, da se ne splača porabiti toliko časa za analizo, zlasti če upoštevamo *socialni učinek* spremembe ene same osebe. Freudova metoda je smiselna le tedaj, ko presežemo sodobno zamisel »vrednosti« pravega razmerja med sredstvom in ciljem; če verjamemo, da človeka ne moremo meriti z isto mero kot stvar, da je njegova emancipacija, blagostanje, razsvetljenje ali kakor koli že to imenujemo, samo po sebi zadeva »najvišjega pomena«, potem ni nobena poraba časa in denarja v kvantitativnem smislu povezana s tem ciljem. Njegova zamisel in pogum razviti metodo, ki je prinesla tako razširjeno ukvarjanje z eno osebo, pričata o drži, ki v pomembni točki presega tradicionalno zahodno mišljenje.

S temi pripombami pa ne trdim, da se je Freud v svojih zavestnih namenih čutil blizu vzhodnemu mišljenju, zlasti mišljenju zen budizma. Mnogo elementov, ki sem jih prej omenil, je bilo njegovemu mišljenju bolj implicitnih kot eksplicitnih, bolj nezavednih kot zavednih. Freud je bil prevelik otrok zahodne civilizacije in predvsem miselnega sveta osemnajstega in devetnajstega stoletja, da bi se lahko približal vzhodnemu mišljenju, tudi če bi ga poznal. Freudova predstava o človeku je v bistvenih potezah ustrezala sliki, ki so jo razvili nacionalni ekonomski in filozofi osemnajstega in devetnajstega stoletja. Videli so človeka kot bitje, naravnano na tekmovanje, izolirano bitje, ki je v odnosu z drugimi le prek zadovoljevanja gospodarskih in instinktivnih potreb. Za Freuda je človek stroj, ki ga poganja libido in usmerja načelo ohranjanja libidinoznega vznburjenja na minimumu. Zanj je človek v osnovi egoističen, povezan z drugimi le s skupno nujnostjo zadovoljevanja instinktivnih poželenj. Zadovoljstvo je bilo za Freuda osvoboditev napetosti, ne doživetje radosti. Verjel je, da je človek razpet med razum in čustva; to ni bil ves človek, ampak razumsko bitje filozofov razsvetljenstva. Bratska ljubezen je bila nerazumna zahteva in se je upirala resničnosti, mistična doživetja so bila zdras v otroški narcizem.

S tem sem skušal pokazati, da so bili kljub očitnim razlikam z zen budizmom v Freudovem sistemu elementi, ki presegajo tradicionalne pojme o bolezni in zdravljenju, kakor tudi racionalistična pojmovanja zavesti, ki so privedli do nadaljnjega razvoja psihoanalize. Ta je z mišljenjem zen budizma v tesnejši in v pozitivnejši zvezi.

Preden pa se lotimo povezanosti med takšno »humanistično« psihoanalizo in zen budizmom,

bi rad opozoril na spremembo, ki je osnovna postavka za razumevanje nadaljnjega razvoja psihoanalize: to je sprememba pacientov, ki prihajajo na analizo, in problemov, s katerimi se soočajo.

Na začetku tega stoletja so psihiatra obiskali predvsem tisti ljudje, ki so trpeli zaradi *simptomov*. Imeli so hromo roko, trpeli so zaradi fiksnih idej, na primer zaradi prisilnega umivanja rok, ali zaradi blodnih predstav, ki se jih niso mogli znebiti. Z drugimi besedami: bili so bolni v tistem smislu, v katerem se pojem »bolezen« uporablja v medicini; nekaj jih je oviralo, da bi bili v socialnem smislu takšni, kot je tako imenovani »normalni človek«. Če so trpeli zaradi takšnih simptomov, je njihova predstava o ozdravljenju ustrezala pojmovanju bolezni. Hoteli so se rešiti simptomov in njihova predstava o zdravju je bila »ne biti bolan«. Hoteli so biti tako zdravi, kot je zdrav povprečen človek v naši družbi.

Ti ljudje še vedno prihajajo k psihoanalitiku po pomoč in zanje je psihoanaliza še vedno terapija s ciljem rešiti jih simptomov in jih v socialnem pogledu spremeniti v »normalne«. Toda medtem ko so takšni ljudje prej predstavljali večino klientov psihoanalitika, so danes v manjšini – verjetno ne zato, ker bi se njihovo število zmanjšalo, marveč ker je njihovo število relativno manjše v primeri s številnimi novimi »pacienti«, ki so v socialnem oziru normalni in v tradicionalnem smislu niso bolni, marveč trpijo za »boleznijo stoletja«, za notranjo omrtvelostjo, o kateri sem prej govoril. Ti novi pacienti prihajajo k psihoanalitiku, ne da bi vedeli, za čim zares trpijo. Tožijo, da so potrti, da nimajo veselja ob svojem delu in navajajo še kup drugih pritožb. Navadno verjamejo, da je njihov problem ta ali oni simptom in da bi bili čisto zdravi, če bi se le rešili teh težav. Ti pacienti pa ne vidijo, da njihov problem ni potrlost, nespečnost, zakon ali delo. Njihove različne težave so le oblika, v kateri jim je v naši kulturi dovoljeno zavestno izraziti nekaj, kar je mnogo globlje in zaradi česar trpijo vsi ti različni ljudje v enaki meri, ko menijo, da trpijo za tem ali onim simptomom. Splošno trpljenje je odtujitev od sebe, soljudi in narave; gre za zavest, da nam življenje teče kot pesek skozi prste, da bomo umrli, ne da bi kdaj živeli, da živimo v izobilju, a smo povsem brez radosti.

Kakšno pomoč lahko ponudi psihoanaliza tistim, ki trpijo zaradi »boleznijo stoletja«? Ta pomoč je različna (in mora biti različna) od »ozdravljenja«, ki je v odstranitvi simptomov in ga nudimo tistim, ki v socialnem oziru niso »normalni«. Za tistega, ki trpi zaradi odtujenosti, ozdravljenje ni v odsotnosti bolezni, marveč v prisotnosti zdravja.

Če pa želimo opredeliti zdravje, se znajdemo pred težavo. Če ostanemo v Freudovem sistemu, bi moralo biti zdravje v terminologiji teorije libida neomejena funkcija spolnega nagona, iz drugega zornega kota pa v zavedanju prikritega ojdipovega položaja. Te definicije pa se po mojem mnenju le obrobno dotikajo pravega problema človekovega obstoja in doseganja zdravja vsega človeka. Vsak poskus rešitve problema zdravja mora prebiti freudovski okvir in voditi k razpravi o temeljnem pojmovanju človeške eksistence, ki je na dnu humanistične psihoanalize. Le tako lahko ustvarimo osnovo za primerjavo psihoanalize z miselnostjo zen budizma.

III Bistvo zdravja – duševni razvoj človeka

Začasno definicijo zdravja lahko oblikujemo tako: biti zdrav pomeni biti v sozvočju s človekovo naravo. Če pogledamo prek te formalne ugotovitve, se nam zastavi vprašanje: kaj pomeni biti v sozvočju z danostmi človeške eksistence? Kaj so te danosti?

Človeška eksistenca odpira vprašanje. Človek je brez svoje volje vržen v ta svet in bo brez

svoje volje iz njega vzet. V nasprotju z živaljo, ki ima v instinktih »vgrajene« mehanizme prilagajanja okolju in se povsem zlije z naravo, človeku manjka ta instinktivni mehanizem. Svoje življenje mora živeti, ne da bi ga to živelo. Je v naravi, a jo presega; zaveda se samega sebe in ta zavest samega sebe kot posamičnega bitja deluje tako, da se počuti neznošno osamljenega, izgubljenega in nemočnega. Samo dejstvo, da si rojen, načne problem. V trenutku rojstva postavlja življenje človeku vprašanje, na katerega mora odgovarjati vsak trenutek svojega življenja; ne njegov duh, ne njegovo telo, ampak on, človek, ki misli in sanja, spi in je, joče in se smeje – ves človek – mora odgovoriti nanj. Kaj je to vprašanje, ki ga postavlja življenje? Glasi se: kako lahko premagamo trpljenje, ujetost, sramoto, ki nam jo povzroča občutje ločenosti, kako lahko dosežemo harmonijo s seboj, soljudmi in naravo. Človek mora na to vprašanje odgovoriti. Celo v blodnji odgovarja s tem, ko izbriše resničnost zunaj samega sebe, živi zgolj znotraj skodele svojega »selfa« in tako premaga strah pred osamljenostjo.

Vprašanje je vedno enako. Odgovori so pa različni, a v resnici sta samo dva. Eden skuša premagati ločenost in doseči harmonijo z umikom v stanje pred nastankom zavesti, se pravi v stanje pred rojstvom. Drugi odgovor se glasi: biti povsem rojen, svojo zavest, razum, sposobnost ljubezni razviti do stopnje, ko zapustimo lastno egocentričnost in dosežemo novo harmonijo, novo enost s svetom.

Če govorimo o rojstvu, to običajno razumemo kot fiziološko rojstvo, ki se pri človeku zgodi devet mesecev po spočetju. Pogosto pa pomen tega rojstva precenjujemo. Še en teden po rojstvu je otrokovo življenje bolj podobno življenju v materinem telesu kot življenju odraslega. Vendar ima rojstvo edinstven vidik: popkovnica se prekine in otrok začne svojo prvo aktivnost: začne dihati. Od takrat naprej je vsaka prekinitev prvotnih vezi mogoča le takrat, ko ji sledi lastna aktivnost.

Rojstvo ni trenuten dogodek, marveč trajen proces. Cilj življenja je, da se povsem rodimo, njegova tragedija pa, da večina od nas umre, preden se povsem rodi. Živeti pomeni roditi se vsako minuto. Smrt nastopi, ko se preneha rojevanje. Fiziološko gledano je naš celični sistem v trajnem rojevanju, psihološko gledano pa se rojevanje večine od nas preneha na določeni točki. Nekateri so mrtvorojenci: fiziološko živijo dalje, medtem ko duhovno hrepenijo po tem, da bi se vrnil v materino telo, zemljo, temo, v smrt; ti ljudje so dejansko ali skoraj duševno bolni. Mnogi drugi korakajo dalje po stezi življenja, a popkovnice ne morejo povsem pretrgati; simbiotsko ostanejo povezani z materjo, očetom, družino, raso, državo, slojem, denarjem, bogovi in podobno; nikdar ne postanejo povsem oni sami in se zato nikdar povsem ne rodijo.

Poskus regresivnega odgovora na problem eksistence lahko prevzame različne oblike, vsem pa je skupno to, da nujno spodletijo in prinesejo trpljenje. Ko je človek iztrgan iz predčloveške, rajske harmonije z naravo, se nikdar več ne more vrniti tja, od koder je prišel. Povratek se lahko zgodi le v smrti ali v blodnji – ne v življenju in duševnem zdravju.

Človek se lahko trudi, da bi na različnih ravneh dosegel to regresivno harmonijo, ki predstavlja različne stopnje patologije in iracionalnosti. Lahko je obseden od strasti, da se vrne v materino telo, mater zemljo, v smrt. Če je ta težnja premočna in neobvladljiva, vodi v samomor ali v blodnjo. Manj nevarna patološka oblika regresivnega iskanja harmonije je težjenje, da bi obvisel na materinih prsih ali na očetovem ukazu. Za različne težnje so značilne različne značilne osebnosti. Kdor ostane na materinih prsih, je večno odvisen dojenček, ki občuti evforijo, če je ljubljen, oskrbljen, zavarovan in občudovan; če mu grozi ločitev od ljubeče matere, pa se ga loti neznošen strah. Kdor ostane navezan na očetov ukaz, lahko razvije veliko iniciative in

aktivnosti, vendar s predpostavko, da je prisotna avtoriteta, ki ukazuje, hvali in kaznuje. Druga oblika regresivne orientacije je bes po uničevanju, želja, da bi osamljenost premagali s strastjo: vse in vsakogar uničiti. Pri tem lahko gojiš željo, da bi vse in vsakogar použil, se pravi svet in vse, kar obsega, občutiš kot hrano, ali pa moraš stvari (z izjemo samega sebe) neposredno uničiti. Nadaljnja oblika zdravljenja bolečine izoliranosti je v tem, da si človek zgradi lastni jaz kot samostojno, neuničljivo »stvar«. Po tem se počuti kot njegova lastna posest, moč, prestiž, razum.

Ko posameznik stopi iz regresivne harmonije, postopoma premaga tudi narcizem. Novorojenček nima zavesti resničnosti razen samega sebe v smislu čutnega zaznavanja: otrok in materina dojka sta še eno, malček je v obdobju, ko še ne razlikuje med subjektom in objektom. Čez nekaj časa se v vsakem otroku razvije sposobnost, da razlikuje med subjektom in objektom, vendar le v tem smislu, da se zaveda razlike med jazom in ne-jazom. Čustveno se mora šele razviti do polne zrelosti, da bi presegel narcistično držo vsevednosti in vsemogočnosti. To narcistično držo lahko opazujemo v vedenju otrok in nevrotikov, le da je pri prvih običajno zavestna, pri drugih pa nezavedna. Otrok ne sprejema resničnosti takšne, kot je, marveč takšno, kot bi jo rad imel. Če se njegova želja ne izpolni, postane besen z namenom, da bi prisilil svet (in starše kot posrednike) k uresničitvi njegove želje. Med otrokovim normalnim razvojem se ta drža postopoma spremeni v držo zrelega človeka, ki se zaveda resničnosti in priznava njene zakonitosti ter s tem neko nujnost. Pri nevrotiku pa vedno znova ugotavljamo, da ni dosegel te stopnje in si resničnost še vedno razlaga v narcističnem smislu. Vztraja pri tem, da mora resničnost ustrezati njegovim predstavam, in če spozna, da ni tako, se odzove bodisi z impulzom prisile resničnosti, ki bi ustrezala njegovim željam, bodisi z občutjem nemoči, ker mu ni uspelo nemogoče. Takšen človek razume pod svobodo narcistično vsemogočnost, najsi se tega zaveda ali ne, medtem ko je pojem svobode zrele osebnosti v tem, da resničnost in njene zakone priznava in v okviru teh zakonov nujnosti ravna tako, da se na produktiven način poveže s svetom, da jo razume svobodno s silami svojega razuma in čustev.

Ti različni cilji in poti za njihovo uresničevanje niso predvsem različni miselni sistemi, marveč različni načini biti, različni odgovori celega človeka na vprašanje, ki mu ga postavlja življenje. To so prav tako odgovori različnih religij, iz katerih obstoji zgodovina religij. Od primitivnega kanibalizma do zen budizma je človeška rasa podala le malo odgovorov na vprašanje biti, vsak človek pa da v svojem življenju enega teh odgovorov, čeprav se ga na splošno ne zaveda. V naši zahodni kulturi veruje skoraj vsak, da je to odgovor krščanske ali judovske religije ali odgovor razsvetljenega ateizma, a če bi lahko naredili duševno rentgensko sliko vsakega človeka, bi našli kar nekaj privržencev kanibalizma, častilcev totemov in idolov različnih vrst, pa tudi nekaj kristjanov, judov, budistov in taoistov. Religija je izdelan odgovor na človeško bivanje, in ker jo v obredih delimo skupaj z drugimi, vzbuja že najnižja oblika religije prek skupnosti z drugimi občutek, da je pametna in ponuja varnost. Če se je ne udeležujemo, če so regresivne želje v nasprotju z zavestjo in z zahtevami kulture, potem je skrivna, individualna »religija« nekakšna nevroza.

Da bi razumeli posamezne paciente – ali katerega koli človeka, moramo vedeti, kakšen je njegov odgovor na vprašanje biti ali kakšna je njegova individualna religija. Religija je tisto, čemur posveča vsa svoja prizadevanja in strasti. Večina tako imenovanih »psiholoških problemov« je le posledica njegovega temeljnega »odgovora«, zato jih je dokaj brezsmiselno »zdraviti«, dokler tega odgovora (torej njegove skrivne, zasebne religije) ne razumemo.

Kako naj ob doslej povedanem opredelimo zdravje?

Zdravje je stanje, v katerem se je razum lahko povsem razvil. Tu ne govorimo o razumu v

smislu sposobnosti presoje, marveč v smislu spoznavanja resnice, tako da »lahko stvari pustimo«, kakršne so (če uporabimo Heideggerjeve izraz). Zdravi smo lahko le toliko, koliko smo premagali lastni narcizem; le toliko, koliko smo odprti, sprejemljivi, občutljivi, budni in prazni (v smislu zena). Zdravje pomeni, da smo aktivno čustveno povezani z ljudmi in z naravo, da smo premagali izolacijo in odtujitev, da se z vsem bivajočim čutimo kot eno – a se vendar doživljamo kot ločena celota, kot in-dividuum, kot ne-deljeni. Zdravje pomeni, da smo povsem rojeni za to, kar smo lahko po svojih zasnovah, pomeni, da lahko neovirano čutimo radost in žalost, ali z drugimi besedami, da smo prebujeni iz polsna, v katerem živi povprečni človek, in smo povsem budni. Če je zdravje vse to, pa pomeni tudi, da smo ustvarjalni, se pravi, da se lahko kot resnični, celostni ljudje odzivamo nase, na druge, na vse bivajoče. V tem pravem spoprijemanju je ustvarjalna moč, ki pomeni, da vidimo svet, kakršen je, hkrati pa ga vidimo kot naš lasten svet, kot svet, ki smo ga s svojim ustvarjalnim dojemanjem ustvarili in spremenili, tako da ni več tuj svet »tam prek«, marveč postaja naš svet. Zdravje nazadnje pomeni, da lahko opustimo svoj jaz, odmislimo svojo lakomnost in nam ne gre več za ohranjanje in množenje jaza, da se ne doživljamo več v imeti, ohranjati, poželeti, koristiti, marveč v biti.

V teh pripombah sem opozoril na vzporeden razvoj posameznika in religije. Ker obravnavam povezanost med psihoanalizo in zen budizmom, se mi zdi potrebno, da izčrpnije predstavim vsaj nekaj psiholoških vidikov razvoja religije.

Rekel sem, da se človeku že s samim dejstvom njegovega bivanja postavlja vprašanje, nakaže se nasprotje v njem samem – da je namreč v naravi in hkrati naravo presega, da je življenje, ki se zaveda samo sebe. Vsak človek, ki prisluhne zastavljenemu vprašanju in mu je zadeva »najvišjega pomena«, da na vprašanje odgovori kot cel človek in ne le miselno, je »religiozni« človek; in vsi sistemi, ki skušajo takšne odgovore podati, jih učiti in posredovati, so »religije«. Po drugi strani pa je vsak človek in vsaka kultura, ki se dela gluhega za vprašanje bivanja, neregiozen. Najboljši primer ljudi, ki so gluhi za vprašanje bivanja, smo mi sami, ljudje dvajsetega stoletja. Temu vprašanju se skušamo izogniti tako, da se ukvarjamo s posestjo, prestižem, močjo, proizvodnjo, zabavo in tudi s tem, da skušamo pozabiti, da bivamo. Vseeno je, kako pogosto kdo misli na Boga ali gre v cerkev, ali kako trdno veruje v religiozne nazore, če je gluha za vprašanje bivanja in nanj nima odgovora, se prestopa na mestu. Misli na Boga, namesto da bi ga občutil v sebi.

Zmotno pa je verjeti, da imajo religije poleg težnje po odgovoru na vprašanje biti nujno nekaj skupnega. Vsebine religij niso enotne; nasprotno, obstajata le dva temeljno različna odgovora, ki smo ju že omenili glede na posameznika. Eden pravi, naj se vrnemo k predčloveškemu, predzavednemu bivanju, odpravimo razum, postanemo znova žival in s tem znova eno z naravo. Oblike, v katerih se te težnje izražajo, so mnogovrstne. Na eni strani so to pojavi, kot jih najdemo v germanskih skrivnih družbah, v »medvedjih srajcah«, ki se identificirajo z medvedom in v katerih bi moral mlad moški pri svojem posvečenju preobraziti svojo človeško naravo v napadu agresivnega in strah vzbujajočega besa, v katerem postane podoben dirjajoči zveri. Da ta težnja vrniti se v predčloveško enost z naravo ni omejena na primitivne družbe, postane jasno, če primerjamo »medvedje srajce« s Hitlerjevimi rjavosrajčniki. Medtem ko je velik del privrženecv nacionalsocialistične stranke obstajal iz posvetnih, oportunističnih, neusmiljenih in oblasti željnih politikov, generalov, poslovnežev in birokratov, se jedro, ki ga je tvoril trumvirat Hitlerj, Himmler in Goebbels, v bistvu ni razlikovalo od primitivnih »medvedjih srajc«, ki jih je gnal »sveti« bes in so videli v uničevanju najvišjo izpolnitev svoje religiozne vizije. Te »medvedje srajce« dvajsetega stoletja so legendo »ritualnega umora« usmerile v Jude. V resničnost so projicirale eno svojih velikih poželenj: ritualni umor. Najprej so izvajali ritualne umore nad Judi,

nato nad tujimi narodi, potem na samem nemškem narodu, nazadnje pa so umorili še svoje žene in otroke ter sami sebe v poslednjem ritualu popolnega uničenja.

Obstajajo še druge, manj arhaične religiozne oblike, ki težijo po predčloveški enosti z naravo. Najdemo jih v kultih, v katerih se plemo poistoveti s totemsko živaljo, na primer v religioznih sistemih, ki se posvečajo češčenju dreves, jezer, votlin in v orgiastičnih kultih, katerih cilj je brisanje zavesti, razuma in vesti. V vseh teh religijah je sveto tisto, kar spada k viziji človekovega spremenjenja v predčloveški del narave; »sveti mož« (na primer šaman) je tisti, ki je dospel najdlje pri uresničevanju tega cilja.

Drugi pol predstavljajo vse tiste religije, ki iščejo odgovor na vprašanje človekove biti v tem, da je treba povsem zapustiti predčloveško eksistenco, razvijati svojevrstne človeške sposobnosti razuma in ljubezni ter se dokopati do nove harmonije med človekom in naravo ter med ljudmi nasploh. Čeprav lahko takšna prizadevanja ugotavljamo tudi pri posameznikih relativno primitivnih družbah, se vendar zdi, da poteka velika ločnica za celotno človeštvo približno v času 2000 p. n. št. do začetka našega štetja. Taoizem in budizem na Daljnem vzhodu, Ehnatonova religiozna revolucija v Egiptu, Zaratustrova religija v Perziji, Mojzaična religija v Palestini, Quetzalcoatlova religija v Mehiki – za vse je značilen popoln obrat, ki ga je naredilo človeštvo.

Vse te religije iščejo harmonijo – ne regresivne harmonije z vračanjem v predindividualno, predzavestno harmonijo raja, marveč harmonijo na novi ravni, ki jo človek doseže šele po tem, ko je občutil svojo osamljenost in prešel stadij odtujenosti od sebe in od sveta ter se povsem rodil. Predpostavka te nove harmonije je popolni razvoj človekovega razuma do stopnje, ko ga nič več ne ovira v neposrednem in intuitivnem dojemanju narave. Za ta cilj, ki je pred nami in ne v preteklosti, imamo več simbolov: tao, nirvana, razsvetljenje, dobro, Bog. Razlike v teh simbolih izhajajo iz socialnih in kulturnih razlik v posameznih deželah, v katerih so nastali. V zahodni tradiciji so izbrali za simbol cilja avtoritarno podobo najvišjega kralja ali najvišjega rodovnega poglavarja. Vendar se je že v času stare zaveze ta podoba spremenila iz samovoljnega vladarja v vladarja, ki ga zavezuje zaveza in njene obljube do človeka. Preroška literatura pojmuje ta cilj kot novo harmonijo med človekom in naravo: v krščanstvu se Bog razodene kot človek, v Maimonidovi filozofiji, kakor tudi v mistiki, so antropomorfni in avtoritarni elementi skoraj povsem odstranjeni, čeprav so v ljudskih oblikah zahodnih religij brez bistvene spremembe ohranjeni.

Kar imata judovsko-krščansko in zen-budistično mišljenje skupnega, je zavest, da se moramo odpovedati svoji »volji« (v smislu težnje, da bi zunanji in svoj notranji svet silil, usmerjal in ga zatiral), da bi bil povsem odprt, sprejemljiv, buden in živ. V terminologiji zena temu pogosto pravijo »izprazniti se«, kar ne pomeni ničesar negativnega, marveč odprtost, da lahko nekaj sprejmeš. V krščanski terminologiji temu pravijo »omrtviti in se ukloniti božji volji«. Zdi se, da pri teh izrazih ni velike razlike med krščanskim in budističnim občutjem. Po ljudski razlagi in izkušnji pa ta formulacija pomeni, da se človek ne odloča sam, ampak prepušča te odločitve vsevednemu in vsemogočnemu očetu, ki nad njim bdi in ve, kaj je zanj dobro. Jasno je, da človek takšnega čutenja ni odprt in sprejemljiv, marveč poslušen in podredljiv. Najbolje mu uspeva slediti božji volji, če sploh ne pozna pojma Boga. Na paradoksen način pravilno sledi božji volji takrat, ko na Boga pozabi. Pojmovanje praznine v zenu vsebuje pravi pomen: da se človek odpove svoji volji, ne da bi se zatekel k maliku, podobnemu pojmu pomagajočega očeta.

IV Zavest, potlačitev in ukinitve potlačitve

V prejšnjem poglavju sem skušal orisati predstave humanistične psihoanalize o človeku in človeškem bivanju. Psihoanaliza deli te splošne predstave z drugimi humanističnimi filozofskimi ali religioznimi pojmovanji. Zdaj moramo opisati, kako skuša psihoanaliza doseči svoj cilj.

Najbolj značilen element psihoanalitske metode je brez dvoma njeno prizadevanje, da nezavedno postane zavestno ali – s Freudovimi besedami – da se ono spremeni v jaz. To pa še zdaleč ni tako preprosto in jasno, kot zveni. Takoj se porodijo vprašanja: kaj je nezavedno? Kako nezavedno postane zavestno? In če se to zgodi, kako to deluje?

Najprej moramo opozoriti, da se izraza zavestno in nezavedno uporabljata v različnih pomenih. V funkcionalnem pomenu označujeta »zavestno in nezavedno« subjektivno stanje znotraj posameznika. Če rečemo, da se kdo zaveda te ali one psihološke vsebine, to pomeni, da to ve s čustvi, željami, presojo in podobno. V istem smislu pomeni nezavedno duševno stanje, v katerem človek ničesar ne ve o svojih notranjih doživljajih; če se ne bi zavedal nobenih občutij, vključno s senzornimi, bi bil kot človek brez zavesti. Če rečemo, da se človek zaveda nekih čustev, to pomeni, da je glede teh čustev pri zavesti, če pa rečemo, da so čustva nekoga nezavedna, to pomeni, da je glede teh čustev brez zavesti. Moramo pa pomisliti, da »nezavedno« ne pomeni odsotnosti vsakršnih impulzov, čustev, poželjenj, strahu, ampak le, da umanjka zavest teh impulzov.

Različna od funkcionalnega pomena pojmov zavestno in nezavedno, ki smo ga pravkar opisali, je druga uporaba teh pojmov, ki označuje določena mesta v človeku in vsebino, povezano z njimi. To je običajno v primeru, ko se poslužujemo samostalnikov »zavest« in »nezavedno«. Tu je »zavest del osebnosti z določenimi vsebinami, »nezavedno« pa je drugi del osebnosti z drugimi vsebinami. Po Freudovem pojmovanju je nezavedno v bistvu sedež iracionalnosti. Po Jungovem pojmovanju pa je pomen skoraj nasproten; zanj je nezavedno sedež najglobljih virov modrosti, medtem ko je zavest intelektualni del osebnosti. Tako Jung primerja nezavedno s kletjo hiše, v kateri je nakopičeno vse, za kar zgoraj v hiši ni prostora. Freudova klet vsebuje predvsem človekove pregrehe, Jungova pa predvsem njegovo modrost.

H. S. Sullivan je poudaril, da uporaba izraza »nezavedno« v lokalnem smislu ni posrečena rešitev; psihična dejstva, za katera gre, s tem le pomanjkljivo opišemo. Rad bi še dodal, da uporaba takšnega samostalnika namesto funkcionalnega pojma ustreza splošni težnji današnje zahodne kulture: dojemati vse kot stvari, ki jih imamo, namesto v pojmihi biti. Imamo probleme s strahom, imamo nespečnost, imamo depresijo, imamo psihoanalitika, kakor imamo avto, hišo ali otroka. V istem smislu imamo tudi nezavedno. Ni naključje, da mnogi ljudje namesto »nezavedno« omenjajo »podzavest«: očitno zato, ker »podzavest« bolj ustreza lokalnemu pojmovanju. Lahko rečem »to ali ono mi je nezavedno«, ne morem pa reči »to mi je podzavestno«.

Obstaja še druga uporaba pojma »zavestno«, ki včasih povzroča zmedo. Zavest enačimo s premišljenim razumom, nezavedno pa z nerefektiranim občutjem. Proti tej uporabi ne moremo ugovarjati, seveda če nam je smisel jase in ga ne zamenjujemo z drugima dvema pomenoma. Kljub temu se ta uporaba ne zdi ravno posrečena. Miselni premislek je seveda vedno zavesten, vendar ni vse, kar je zavestno, tudi miselni premislek. Če pogledam človeka, se ga zavedam; zavedam se, kaj se v meni dogaja v povezavi s tem človekom. Toda le če se kot subjekt oddaljim od njega kot objekta, je ta zavest identična z miselnim premislekom. Tako je tudi, če se zavedam, da diham, kar nikakor ni isto, kot če mislim na svoje dihanje: kakor hitro namreč mislim na svoje

dihanje, se ga več ne zavedam. Isto velja za vsa moja dejanja, s katerimi stopam v stik s svetom. A o tem več pozneje.

Zavedno in nezavedno torej pomenita stanji zavesti in ne »dela« osebnosti, zato se zdaj sprašujemo, kaj neko vsebino ali občutje ovira, da ne doseže zavesti. A preden načnemo to vprašanje, se nam poraja še drugo, ki ga moramo obravnavati najprej. Ko v psihoanalizi govorimo o zavesti in nezavednem, nastane vtis, da ima zavest večjo vrednost od nezavednega. Čemu bi naj sicer težili k temu, da si razširimo področje zavesti, če ne bi bilo tako? In vendar je povsem očitno, da zavest kot taka nima posebne vrednosti; v resnici je večji del človekovega zavestnega mišljenja le utvara in prevara. Razlog za to ni toliko človekova nesposobnost, da bi videl resnico, ampak funkcija družbe. V večjem delu človeške zgodovine (z izjemo nekaj primitivnih družb) je manjšina gospodovala in izkoriščala soljudi. To je običajno dosegla z nasiljem, ki pa ni bilo dovolj. Čez čas je morala večina prostovoljno priznati svoje izkoriščanje – in to je bilo mogoče le, če je bil njen duh poln najrazličnejših pravljic, ki so pojasnjevale in opravičevale gospostvo manjšine. To pa ni edini razlog za to, da je večji del tega, kar vsebuje zavest ljudi o njih samih, drugih in o družbi izmišljeno. Med zgodovinskim razvojem se v vsaki družbi nujno pojavi potreba, da bi obstala v tisti obliki, do katere se je razvila, to pa običajno doseže tako, da ne upošteva višjih ciljev človeštva, ki so skupni vsem ljudem. To nasprotje med socialnim in splošnim ciljem vodi do izmišljanja vseh mogočih fikcij in utvar, ki imajo nalogo, da tajijo in utemeljujejo razcepljenost med cilji človeštva in cilji neke konkretne družbe.

Lahko bi torej rekli, da sestoji vsebina zavesti pretežno iz fikcij in prevar ter ne predstavlja resničnosti. Zavest kot takšna zato ni nekaj prizadevanja vrednega. Le če nam uspe razkriti skrito resničnost (ki je nezavedna), da postane razkrita oziroma zavedna, smo storili nekaj vrednega. K temi se bomo vrnili še na drugem mestu. Zdaj bi rad poudaril, da je večji del tega, kar vsebuje naša zavest, »napačna zavest«, in da je predvsem družba tista, ki nas polni z napačnimi predstavami.

Delovanje družbe pa ni le v tem, da polni našo zavest z utvarami, marveč tudi v tem, da nam brani, da bi se zavedli resničnosti. Tako prihajamo do osrednjega problema: kako pride do potlačevanja oziroma do nezavednega.

Žival se zaveda stvari, ki jo obdajajo, in to zavest lahko po R. R. Bucku imenujemo »preprosta zavest«. Človekovi možgani, večji in bolj zapleteni kot živalski, pa presegajo preprosto zavest in so osnova zavesti jaza, zavesti o sebi kot subjektu doživljanja. A morda je prav zato, ker so tako strahotno zapleteni, človeška zavest na različne načine razčlenjena: da lahko neko občutje postane zavestno, mora biti razumljivo v kategorijah, v katere je zavestno mišljenje razdeljeno. Nekatere kategorije, kot sta čas in prostor, so morda splošno veljavne in tvorijo kategorije zaznavanja, skupne vsem ljudem, nekatere, kot je kavzalnost, so morda veljavne kategorije za mnoge, a ne za vse oblike zavestnega zaznavanja. Spet druge kategorije so še manj splošno veljavne in od kulture do kulture različne. Kakor koli že, občutje lahko postane zavestno le pod pogojem, da je zaznano in povezano z nekim pojmovnim sistemom in njegovimi kategorijami ter včlenjeno vanje. Ta sistem je rezultat družbenega razvoja. Vsaka družba si oblikuje s svojim načinom življenja in z vrsto usmerjenosti, čutenja in zaznavanja sistem kategorij, ki določajo oblike zavesti. Ta sistem deluje tako rekoč kot družbeno pogojeni filter. Neko občutje lahko prodre v zavest, če gre skozi ta filter.

Kako naj bolje razumemo, kako deluje ta »socialni filter«, ki določenim občutjem pusti, drugim pa prepreči, da bi pridrli v zavest?

Najprej moramo ugotoviti, da niso vsa občutja brez nadaljnega primerna za to, da bi jih zavestno zaznali. Med telesnimi občutji je za zavestno zaznavanje morda najprimernejša bolečina; tudi spolno poželenje, lakota in podobno zlahka zaznamo: očitno preidejo vsa občutja, ki služijo ohranjanju življenja posameznika ali skupine, zlahka v zavest. Subtilnejše ali bolj zapleteno občutje, na primer ob pogledu na cvetlični popek s kapljico rose v zgodnjem jutru, medtem ko je zrak še hladen, sonce pa pravkar vzhaja in ptica pojejo – bo v nekaterih kulturnih krogih (na primer na Japonskem) zlahka prodrlo v zavest, medtem ko isto občutje v sodobni zahodni kulturi navadno ne bo doseglo zavesti, ker ni dovolj »pomembno« ali »doživljajsko bogato«, da bi ga opazili.

Ali subtilna čustvena občutja lahko postanejo zavestna, je odvisno od tega, koliko jih v nekem kulturnem krogu gojijo. Za mnoga čustvena občutja v nekem jeziku ni nobenih oznak, medtem ko je drug jezik bogat z izrazi, s katerimi jih poimenuje. V nemščini na primer beseda »ljubezen« zajema občutja od preprostega »imeti rad« do erotične strasti, bratovske in materinske ljubezni. Če se v nekem jeziku različna čustvena občutja ne morejo izraziti z različnimi besedami, je skoraj nemogoče, da bi prodrli v zavest – in obratno. Na splošno lahko rečemo, da neko občutje težko postane zavestno, če zanj ne poznamo besede, ki bi ga označevala.

Vendar je to le en vidik filtriranja jezika. Različni jeziki se ne razlikujejo le po mnogovrstnosti izrazov za poimenovanje določenih čustvenih občutij, marveč tudi po svoji sintaksi, po svoji slovnici in po izvirnem pomenu njihovih besed. Jezik vsebuje pojmovanje življenja, je izraz za določen način doživljanja življenja.

Nekaj primerov. So jeziki, v katerih se glagol »deževati« različno sprega, odvisno od tega, ali rečem, da dežuje, ker sem na dežju zunaj in sem moker, ali sem gledal iz neke koč, kako je deževalo oziroma mi je to nekdo povedal. Očitno je, da poudarek, ki ga jezik pripisuje različnim virom, iz katerih lahko izveš neko dejstvo (v tem primeru, da dežuje), močno vpliva na način, kako ljudje to dejstvo doživijo. (V našem kulturnem krogu, ki izrazito poudari zgolj intelektualen način vedenja, je dokaj vseeno, kako sem izvedel za neko dejstvo: iz neposredne, posredne izkušnje, morda sem zanj le slišal.) V hebrejskem jeziku je glavno načelo spregatve v ugotavljanju, ali je neko dejanje dovršeno ali nedovršeno, medtem ko se čas, v katerem se dogaja – preteklost, sedanjost, prihodnost – šele naknadno izrazi. Latinščina enako upošteva obe načeli, medtem ko se v angleščini in nemščini pretežno usmerjamo po času. Spet je samoumevno, da te razlike v spregatvi izražajo različnost doživljanja.

Naslednji primer najdemo v različni uporabi glagolov in samostalnikov v različnih jezikih, pa tudi med različnimi ljudmi, ki govorijo isti jezik. Samostalnik izraža »stvar«, glagol dejavnost. Vse več ljudi misli v pojmih »posedovanja stvari« namesto v pojmih biti ali ravnanja, zato dajejo prednost samostalnikom pred glagoli.

Jezik določa s svojimi besedami, slovnico, s sintakso in s celotnim duhom, ki je v njem otrepel, kako nekaj občutimo in katera občutja prodrejo v našo zavest.

Drugi vidik filtra, ki ga omogoča zavest, je logika, ki usmerja mišljenje ljudi v nekem kulturnem krogu. Kakor večina ljudi meni, da je njihov jezik »naraven« in da se drugi jeziki poslužujejo le drugih besed za iste stvari, tako menijo tudi, da so merila za pravilno mišljenje naravna in splošno veljavna, in da je nekaj, kar je nelogično v enem kulturnem krogu, v vsakem drugem prav tako nelogično, ker je v nasprotju z »naravno« logiko. Lep primer za to je razlika med aristotelsko in paradokšno logiko.

Aristotelska logika temelji na načelu identitete, ki pravi, da je A enako A, na načelu nasprotja (A ni ne A) in na načelu izključenega tretjega (A ni istočasno A in ne A, in tudi ne niti A niti ne A). Aristotel je to izrazil tako: »Nemogoče je, da bi se isto istočasno in v istem oziru pritikalo istemu in se ne pritikalo ... To je najbolj gotovo vseh načel.«

V nasprotju z aristotelsko logiko je tako imenovana paradokсна logika, ki predpostavlja, da A in ne A kot predikata X drug drugega ne izključujeta. Paradokсна logika je prevladovala v kitajskem in indijskem mišljenju, v Heraklitovi filozofiji in pod imenom dialektika v mislih Hegla in Marksa. Splošno načelo paradokсне logike je jasno opisal Lao Če: »Besede, ki so enoumno resnične, se zdijo paradokсне.« Podobna piše tudi Čuangče: »Kar je od enega, je eno. Kar ni eno, je prav tako eno.«

Če živi človek v kulturnem krogu, v katerem ne dvomijo v pravilnost aristotelske logike, je zanj zelo težavno, če ne celo nemogoče, da bi se zavedel občutij, ki so v nasprotju z aristotelsko logiko in so zato kulturno gledano nesmiselna. Lep primer je Freudov pojem ambivalence, ki pravi, da lahko do iste osebe hkrati občutimo ljubezen in sovraštvo. To občutje je iz stališča paradokсне logike povsem »logično«, a je po aristotelski logiki tudi povsem nesmiselno¹. Rezultat je, da se mnogi ljudje zelo težko zavejo svojih ambivalentnih čustev. Če jim je zavestna ljubezen, se ne morejo zavedati sovraštva – ker bi bilo povsem nesmiselno istočasno do iste osebe čutiti nasprotujoča si čustva.

Tretji vidik filtra, poleg jezika in logike, je vsebina občutij. V vsaki družbi se določene misli in čustva ne smejo misliti, čutiti in izražati. So stvari, ki se jih ne le »ne počne«, marveč tudi »ne misli«. V nekem vojaškem plemenu, katerega člani se preživljajo s tem, da ropajo in ubijajo druga plemena, bi se lahko našel posameznik, ki bi čutil odpor do ropanja in ubijanja. Je pa zelo verjetno, da se tega čustva ne bo zavedel, saj bi bilo nezdržljivo s čutenjem celotnega plemena. Če bi se ga zavedel, bi zanj postalo nevarno, da se bo čutil povsem osamljenega in izločenega. Zato bi takšen posameznik prej razvil psihosomatski simptom, na primer bruhanje, namesto da bi njegov odpor prodrl v njegovo zavest.

Nasprotno bi se zgodilo pripadniku miroljubnega, poljedelskega plemena, ki bi začutil vzgib po ropanju in ubijanju drugih skupin. Verjetno si prav tako ne bi dovolil, da bi ti impulzi postali zavestni, ampak bi namesto tega razvil simptom – morda hud strah. Še en primer: v velikih mestih je mnogo trgovcev, h katerim pride stranka, ki recimo nujno potrebuje obleko, a nima dovolj denarja, tudi ne za najcenejšo obleko. Med trgovci jih je gotovo nekaj, ki imajo naravni človeški impulz, da bi stranki prepustili obleko za ceno, ki bi jo lahko plačala. A koliko teh trgovcev si dovoli, da takšen impulz prodre v njihovo zavest? Menim, da le redki. Večina ga bo izrinila, nekateri se bodo do stranke vedli agresivno, da bi tako prikrili nezaveden vzgib, ali pa bodo naslednjo noč sanjali sanje, ki jim ga bodo razodele.

Če trdimo, da socialno nedopustne vsebine ne smejo priti v zavest, pridemo do dveh novih vprašanj. Zakaj si določene vsebine neke družbe nasprotujejo? In še: zakaj je posameznika strah, da bi mu prepovedane vsebine postale zavestne?

¹ S Frommom se strinjam, da imajo mnogi ljudje težave s prepoznavanjem oziroma ozaveščanjem lastnih ambivalenc, vendar menim, da je ambivalenca skladna tudi z aristotelsko logiko, z drugim delom njenega načela »v istem oziru«: v nekem oziru lahko namreč do istega človeka čutimo sovraštvo, v drugem pa simpatijo. Očitno je za psihično neodraslega človeka že aristotelska logika prezahteven zalogaj

(prip. prevajalca).

Ob prvem vprašanju moram opozoriti na pojem »socialnega značaja«. Da bi si zagotovila obstoj, mora vsaka družba značaj svojih članov oblikovati tako, da bodo hoteli to, kar morajo početi. Njihova socialna funkcija mora postati del njih samih in se mora spremeniti v nekaj, k čemur se ne čutijo prisiljeni, ne sme biti nekaj, kar morajo početi. Družba ne sme trpeti odklonov od te sheme, kajti če »socialni značaj« izgubi svojo povezujočo trdnost, mnogi posamezniki ne bodo več ravnali tako, kot od njih pričakujejo, nadaljnji obstoj družbe pa utegne biti ogrožen. Seveda obstajajo razlike v strogosti, s katero družbe uveljavljajo svoj socialni značaj in ohranjanje tabujev; toda v vsaki družbi poznajo tabuje, katerih kršitev vodi v izobčenje.

Drugo vprašanje je, zakaj postane posameznika tako strah pred grozečo nevarnostjo izobčenja, da si ne dovoli zavedanja »prepovedanih« nagonov. Naj povem na kratko: če posameznik noče duševno zboleti, mora biti na neki način v stiku z drugimi. Popolna osamitev bi ga privedla na rob blodnjavosti. Kolikor je njegova narava animalična, se sicer najbolj boji smrti, toda kolikor je človek, se najbolj boji, da bi bil popolnoma sam. Ta strah, in ne, kot meni Freud, strah pred kastracijo, mu prepoveduje, da bi se zavedal čustev in misli, ki so tabuizirane.

Tako pridemo do sklepa, da je socialno pogojeno ali bo nekaj zavestno ali nezavedno. Zavedam se vseh svojih čustev in misli, ki lahko prodrejo trojni filter socialno pogojenega jezika, logike in tabujev. Občutja, ki ne prodrejo skozi filter, ostanejo zunaj zavesti; ostanejo torej nezavedna.

Ko poudarjam socialni značaj nezavednega, moram opozoriti na dve omejitvi. Prva je zelo očitna in pravi, da obstajajo poleg socialnih tabujev še individualne razlage teh tabujev, ki se razlikujejo od družine do družine. Otrok, ki se boji, da ga bodo starši zavrgli, če se bo zavedal občutij, ki so zanje tabu, bo poleg normalnega socialnega potlačevanja potlačil tudi ta čustva. Po drugi strani bodo starši, ki so notranje zelo odprti in malo potlačujejo, vplivali na socialni filter (in nadjaz), da bo manj tesen in nepropusten.

Druga omejitev se nanaša na bolj zapleten pojav. Ne potlačujemo le zavestnih teženj, ki so nezdržljive s socialno miselno shemo, ampak težimo tudi k potlačevanju teženj, ki so nezdržljive z načelom gradnje in rasti celotnega človeka, tistega glasu, ki govori v imenu polnega razvoja naše osebe.

Destruktivni nagoni, težnja po vrnitvi v materino telo ali impulz požreti tiste, ki bi jim rad bil blizu – vsi ti in regresivni nagoni so lahko s socialnim značajem združljivi ali ne. Toda nikakor jih ni mogoče uskladiti z inherentnimi razvojnimi cilji človeške narave. Če bi dojenček rad bil podojen, je to normalno, ker ustreza razvojnemu obdobju, v katerem je. Če pa bi odrasel imel iste želje, je bolan, ker ga določa ne le preteklost, marveč tudi prirojen cilj. Zato čuti prepad med tem, kar je, in tem, kar bi naj bil: »naj« tu ni mišljen v smislu moralne zapovedi, ampak v smislu imanentnih razvojnih ciljev, podobno kot so zgradba telesa in barva oči »prisotni« že v hormonih.

Če človek izgubi stik s socialno skupino, v kateri živi, ga postane strah, da bo povsem osamljen in zaradi tega strahu ne upa misliti, kar »se ne misli«. Toda človeka je tudi strah, da bo povsem odrezan od človečnosti v svoji notranjosti, ki jo uteleša njegova vest. Biti povsem nečloveški povzroča tudi strah, čeprav manj, kot kaže zgodovina, od socialnega preziranja, seveda če je vsa družba prevzela takšne nečloveške norme vedenja. Kolikor bolj življenjska norma neke družbe ustreza človekovi življenjski normi, toliko manj je sporov med osamo od družbe in

osamo od človeštva. Kolikor večji je spor med socialnimi in človeškimi cilji, toliko bolj je posameznik razpet med obema nevarnima poloma osame. Ni treba posebej omenjati, da bo človek lažje prenašal socialni prezir, če se bo spričo svojega intelektualnega in duhovnega razvoja čutil solidarnega s človeštvom – in obratno. Sposobnost, da sledimo svoji vesti, je odvisna od tega, koliko smo zrasli prek meja svoje družbe, in postali državljani sveta, »kozmodopoliti«.

Posameznik si ne sme dovoliti, da bi se zavedal misli in čustev, ki so nezdružljivi s shemami njegove družbe, zato jih mora potlačiti. V formalnem pogledu je torej zavestno in nezavedno odvisno (poleg individualnih, družinsko pogojenih elementov in vpliva humanistične vesti) od strukture družbe in njenih norm glede čustev in misli. Kar zadeva vsebino nezavednega, ne moremo ničesar posplošiti. Zapišemo pa lahko, da nezavedno vedno predstavlja celotnega človeka z vsemi njegovimi možnostmi za svetlobo in temo ter vedno vsebuje osnovo za različne odgovore, ki jih človek ima na vprašanja življenja. V primeru najbolj nazadnjaških kultur, ki težijo k povratku v živalsko eksistenco, je prav ta želja prevladujoča in zavestna, medtem ko so težnje dvigniti se nad to stopnjo, izrinjene. V kulturi, ki se je obrnila od regresivne k duhovno-progresivnemu cilju, so nezavedne tiste sile, ki zastopajo temo. Toda v vsaki kulturi so v človeku vse možnosti: je arhaičen človek, zver, kanibal, malikovalec in bitje z zmožnostjo razuma, ljubezni in pravičnosti. Vsebina nezavednega torej ni niti dobro niti slabo, niti racionalno niti iracionalno, marveč oboje: sestoji iz vsega, kar je človeško. Nezavedno je celoten človek z odbitkom tistega dela, ki ustreza njegovi družbi.

Zavest predstavlja socialnega človeka, čigar naključne meje določa zgodovinski položaj, v katerega je posameznik vržen. Nezavedno pa uteleša univerzalnega, celotnega človeka, ki je zakoreninjen v kozmosu: uteleša rastlino, žival in duha v njem, njegovo preteklost do jutranjega svita človeške biti in njegovo prihodnost do dneva, ko bo človek povsem človeški in bo narava prav tako počlovečena, kot bo človek postal »naraven«.

Kaj torej po vsem povedanem pomeni narediti nezavedno zavestno in ukiniti potlačevanje?

Po Freudovem pojmovanju ima ta proces omejen domet predvsem zato, ker bi naj nezavedno sestavljala pretežno izrinjena, instinktivna poženja, ki so nezdružljiva s civiliziranim življenjem. Freud se je ukvarjal s posameznimi instinktivnimi poženji, kot so incestni nagon, kastracijski strah, zavidanje penisa in podobno, za katere je domneval, da so bili v zgodovini posameznika potlačeni. Ozaveščanje potlačenega nagona bi naj prispevalo k temu, da bi ga obvladal zmagoslavni jaz. Če se osvobodimo ozkega Freudovega pojmovanja nezavednega in se pridružimo tukaj predstavljenemu pojmovanju, dobi Freudov cilj širši in globlji pomen. *Če postane nezavedno zavestno, se gola ideja človekove univerzalnosti spremeni v živo izkušnjo njegove univerzalnosti in postane empirično uresničenje človeškosti.*

Freud je jasno spoznal, kako potlačevanje prizadene človekov smisel za stvarnost in kako ukinitvev potlačevanja privede do nove ocene stvarnosti. Zmaličen učinek nezavednih teženj je Freud imenoval »prenos«, H. S. Sullivan pa je isti pojav pozneje imenoval »paraktična popačenost«. Freud je v odnosu pacienta do analitika spoznal, da pacient ne vidi analitika takšnega, kakršen je, ampak kot projekcijo svojih lastnih pričakovanj, želja in bojazni, kot so prvotno nastale z njegovimi izkušnjami s pomembnimi osebami njegovega otroštva. Le če pride pacient v stik s svojim nezavednim, lahko premaga popačenja, ki jih je sam proizvedel, in lahko vidi analitika, svojega očeta ali mater takšne, kakršne so.

Kar je Freud odkril, je bilo dejstvo, da vidimo stvarnost popačeno: menimo sicer, da vidimo človeka, kakršen je, medtem ko v resnici vidimo projicirano podobo tega človeka, ne da bi se

tega zavedali. Freud ni spoznal le, kako nam prenos popači stvarnost, marveč tudi druge vplive potlačevanja z istim učinkom. Če je človek gnan od impulzov, o katerih ničesar ne ve in ki so v nasprotju z njegovim zavestnim mišljenjem (ki ga utelešajo zahteve socialne stvarnosti), je mogoče, da svoje nezavedne težnje prenaša na druge ljudi in je nad njimi (nad svojo projekcijo) zgrožen. Ali pa si zamisli zelo pametne razloge za impulze, ki imajo povsem drug vzrok. To zavestno argumentiranje, pseudorazlago za težnje, katerih pravi motivi so nezavedni, je Freud imenoval racionalizacija. Najsi gre za prenos, projekcijo ali racionalizacijo, večina tega, česar se človek zaveda, je fikcija, medtem ko je resnično to, kar je izrinil (se pravi nezavedno).

Če upoštevamo to, kar smo rekli o poneumljajočem delovanju družbe in našem razširjenem pojmovanju nezavednega, pridemo do novega pojmovanja zavesti in nezavednega. Lahko začnemo s tem, da se povprečni človek nahaja v polsnu, čeprav meni, da je buden. Z resničnostjo je le delno v stiku, kar ima za resničnost (zunaj ali znotraj samega sebe), je le vrsta fikcij, ki jih gradi njegov duh. Resničnosti se zaveda le toliko, koliko je potrebno za socialno življenje. Soljudi se zaveda le toliko, koliko mora z njimi sodelovati; materialne in socialne resničnosti se zaveda le toliko, koliko se ju mora zavedati, da ju lahko oblikuje. *Resničnosti se zaveda le toliko, koliko je to potrebno za njegov nadaljnji obstoj.* (V nasprotju s tem je v spanju ukinjena zavest zunanje resničnosti, a si jo zlahka pridobi nazaj; tudi v primeru duševne bolezni manjka polna zavest zunanje resničnosti, a je tudi v nujnem primeru ne more znova doseči.) Zavest povprečnega človeka je predvsem »napačna zavest«, ki sestoji iz fikcij in utvar, medtem ko je resničnost natančno to, česar se ne zaveda. Zato lahko razlikujemo med tem, česar se človek zaveda, in tem, česar se začenja zavedati. Zaveda se predvsem svojih fikcij; lahko pa se zave resničnosti, ki je za temi fikcijami.

Obstajajo še drugi vidiki nezavednega, ki izhajajo iz povedanih postavk. Ker je zavest le majhen izsek socialno vnaprej označenih občutij in nezavedno uteleša bogastvo in globino celotnega človeka, vodi potlačevanje k temu, da sem jaz, naključni, socialni človek, ločen od mene, celotnega človeka. Samemu sebi sem tujec in v isti meri je tudi vsak drugi tujec zame. Odrezan sem od neizmernega področja človeškega čutenja in ostajam človeški fragment, pohabljenec, ki občuti le del tega, kar je v njem in v drugih.

Doslej smo govorili o popačenem delovanju potlačevanja, omenimo pa še nadaljnji vidik, ki ne vodi k popačenju, ampak k temu, da postane neko občutje z miselnim delom neresnično. S tem mislim na dejstvo, da mislim, kako vidim, a *vidim le besede*, da verjamem, kako čutim, toda *čustva le mislim*. Človek, ki vse predeluje le miselno, je odtujen, človek v votlini, ki vidi le sence kot v Platonovi alegoriji, a jih ima za neposredno resničnost.

Ta proces miselne predelave je povezan z večpomenskostjo jezika. Kakor hitro sem izrazil nekaj z besedo, se zgodi odtujitev in beseda že nadomesti polno občutje. Polno občutje traja le do trenutka, ko ga jezikovno izrazimo. Ta splošen proces miselne predelave je v zahodni kulturi bolj razširjen in intenziven, kot je bil kadar koli prej v zgodovini. Prav zaradi povečanega poudarjanja intelektualnega znanja kot pogoja za znanstveno in tehnično uspešnost zavzemajo besede vse bolj mesto občutenja. In vendar se tega ne zavedamo. Menimo, da nekaj vidimo, nekaj čutimo, a vendar ne čutimo ničesar, razen spomina in mišljenja. Če menimo, da dojemamo resničnost, je to le naš možganski jaz, ki jo dojemamo, medtem ko je naše oči, naše roke, naše srce, naš trebuh ne dojemajo in niso deležni občutja, o katerem menijo, da je njihovo občutje.

Kaj se torej zgodi, ko nezavedno postane zavestno? Da bi odgovorili na vprašanje, ga raje drugače zastavimo. Nečesa takega, kot sta »zavest« in »nezavedno«, ni, ampak so le posame-

zne stopnje zavestnega in nezavednega. Zato se naše vprašanje glasi: kaj se zgodi, ko postane zavestno, česar se prej nisem zavedal? Po tem, kar smo doslej povedali, je splošen odgovor na to vprašanje, da z vsakim korakom v tej smeri vse bolj spoznamo, kako fiktiven in neresničen je značaj naše »normalne« zavesti. Zavesti se nezavednega in s tem razširiti svojo zavest pomeni intelektualno in čustveno priti v stik z resničnostjo. Razširiti zavest pomeni prebuditi se, odgniti tančico, zapustiti votlino, razsvetliti temo.

Bi utegnili to biti enako doživetje, ki mu zen budisti pravijo »razsvetljenje«?

K temu vprašanju se bom vrnil pozneje, na tem mestu pa bi rad izčrpnije obravnaval kritično točko psihoanalize, namreč bistvo spoznanja in znanja, ki povzročita preoblikovanje nezavednega v zavestno. Freud je bil v prvih letih svojega psihoanalitičnega raziskovanja konvencionalnega in racionalističnega prepričan, da je znanje teoretično in intelektualno. Verjel je, da je dovolj, če pacientu pojasnimo, zakaj je prišlo do nekih razvojev, in mu povemo, kaj je analitik našel v njegovem nezavednem. To intelektualno znanje, imenovano »interpretacija«, bi naj v pacientu povzročilo spremembo. Toda kmalu so morali Freud in drugi analitiki odkriti resnico Spinozove ugotovitve, da intelektualno znanje pospeši spremembo le toliko, koliko je hkrati afektivno. Postalo je očitno, da intelektualno vedenje kot takšno ne povzroči spremembe, razen morda v smislu, da človek z intelektualnim znanjem bolje obvladuje nezavedne težnje – kar pa je prej cilj tradicionalne etike kot psihoanalize. Dokler zavzema pacient stališče objektivnega, znanstvenega opazovalca, ki je sam predmet svoje raziskave, ni v stiku s svojim nezavednim, razen s tem, da premišljuje: ne občuti širše, globlje resničnosti v svoji notranjosti. Odkrivati nezavedno ni intelektualna dejavnost, marveč čustveno doživetje, ki ga je težko zajeti v besede. To ne pomeni, da pred tem odkritjem ni mišljenja in spekulacije, toda odkritje samo je vedno celosten dogodek, kajti doživi ga celotna osebnost, je dogodek, za katerega sta značilni spontanost in nenadnost. Človeku se nenadoma odprejo oči: človek sam in svet se prikažeta v novi luči, iz drugega zornega kota. Pred doživetjem občutimo običajno velik strah, medtem ko imamo potem nov občutek moči in gotovosti. Proces odkrivanja nezavednega lahko opišemo kot vrsto vse širših doživetij, ki jih intenzivno občutimo in presegajo teoretično, intelektualno vedenje.

Pomen tega doživetega vedenja je v tem, da presega tisto vrsto znanja in zavesti, kjer se subjekt-intelekt opazuje kot objekt in zato presega zahodno, racionalistično pojmovanje znanja. (Izjeme v zahodni tradiciji, pri katerih gre za doživeto znanje, najdemo v Spinozovi najvišji obliki znanja, intuiciji, v Fichtejevi intelektualni intuiciji ali v Bergsonovi ustvarjalni zavesti. Vse te kategorije intuicije presegajo znanje, razcepljeno na subjekt in objekt. Kakšen pomen ima takšno doživetje za problem zen budizma, bomo pojasnili v razpravi o zenu.)

Našemu kratkemu orisu zahodnih elementov psihoanalize dodajmo še nadaljnjo točko, namreč vlogo psihoanalitika. Sprva se ni razlikovala od zdravnika, ki »obravnavajo« pacienta. Toda v nekaj letih se je položaj v temelju spremenil. Freud je spoznal, da je za analitika samega potrebno, da se analizira, se pravi, da se podvrže istemu procesu, ki naj bi se mu pozneje podvrigel njegov pacient. To pa zato, da se analitik osvobodi svojih lastnih predsodkov, nevrotičnih nagnjenj in podobno. Toda ta razlaga se zdi z ozirom na Freudove lastne nazore nezadostna, če upoštevamo njegove zgodnje ugotovitve, da bi moral biti analitik »zgled« in »učitelj« ter sposoben vzpostaviti odnos med seboj in pacientom, ki je zgrajen na »ljubezni do resnice« in izključuje vsakršno nepristnost in prevaro. Tu, se zdi, je Freud začutil, da ima analitik v svojem odnosu do pacienta funkcijo, ki presega zdravnikovo. Kljub temu pa ni spremenil osnovnega prepričanja, da je analitik objektivni opazovalec in pacient njegov objekt opazovanja. V zgodovini psihoanalize se je predstava objektivnega opazovalca preoblikovala v dve smeri, in sicer najprej v Ferenczijevo, ki je v zadnjih letih življenja trdil, da ne zadošča, če analitik le opazuje

in interpretira, marveč mora biti sposoben ljubiti pacienta s prav tisto ljubeznijo, ki jo je pacient potreboval kot otrok, a je ni izkusil. Ferenczi ne trdi, naj analitik do pacienta občuti erotično ljubezen, marveč prej materinsko ali očetovsko ljubezen, ali če se izrazimo še bolj splošno: ljubeče zanimanje. H. S. Sullivan se je lotil problema z druge strani in menil, da analitik ne sme zavzeti drže objektivnega, ampak »soudeležnega« opazovalca, in je tako skušal preseči ortodokšno pojmovanje analitikove objektivnosti. Menim, da Sullivan ni šel dovolj daleč: analitika bi po njegovem pojmovanju prej opredelili kot »opazujočega udeleženca« kot pa »soudeležnega opazovalca«. Pa tudi izraz »udeleženec« ne izrazi povsem, kar s tem pojmom mislimo: če smo česa deležni, smo še vedno zunaj. Da bi spoznali drugo osebo, moramo biti v njej, moramo biti ta oseba sama. Analitik razume pacienta le toliko, koliko občuti v svoji notranjosti vse, kar občuti pacient, sicer bo imel le intelektualno vedenje o pacientu, nikdar pa ne bo poznal pacientovih občutij, niti mu ne bo mogel posredovati občutka, da deli njegova občutja in jih razume. Eden bistvenih pogojev psihoanalitičnega razumevanja in zdravljenja je, da gre za produktiven odnos med analitikom in pacientom, da je analitik za pacienta povsem odprt, sprejemljiv in tako rekoč prepojen z njim. Analitik mora postati pacient, a vendar ostati on sam. Mora pozabiti, da je zdravnik, a se mora tega vendarle zavedati. Le če sprejme ta paradoks, lahko daje »interpretacije« z avtoriteto, ker koreninijo v njegovem čutenju. Analitik analizira pacienta, toda pacient prav tako analizira analitika. Če analitik nezavedno deli svojega pacienta, ne more mimo tega, da si ne bi pojasnil svojega lastnega nezavednega. Tako ne zdravi le analitik pacienta, ampak tudi pacient analitika. Ne razume le on pacienta, ampak sčasoma tudi pacient razume njega. Ko dosežeta to stopnjo, so rezultat solidarnost in skupne poteze.

Ta odnos do pacienta mora biti realističen in brez vsakršne čustvenosti. Niti analitik niti kateri koli drug človek ne more človeka »odrešiti«. Deluje lahko le kot voditelj ali babica: lahko mu pokaže pot, lahko mu odstrani prepreke s poti in mu včasih direktno pomaga, toda za pacienta ne more nikdar storiti tega, kar lahko le pacient stori zase. To mora pacientu jasno povedati, ne le z besedami, marveč z vso svojo držo. Mora tudi poudariti, da se zaveda stvarnega položaja, ki je še bolj omejen, kot je lahko odnos med dvema človekoma. Če hoče živeti svoje lastno življenje in hkrati služiti številnim pacientom, ima časovne in prostorske omejitve. Toda srečanje tukaj in zdaj med pacientom in analitikom ni omejeno. Če se to srečanje dogaja med analitično seanso in če se dva pogovarjata, ni na vsem svetu ničesar bolj pomembnega, kot je njun pogovor – tako za pacienta kot za analitika. V letih sodelovanja s pacientom analitik dejansko preseže dogovorjeno vlogo zdravnika in postane učitelj, zgled, morda mojster, vse to pa s predpostavko, da se nima za analiziranega, dokler ni dosegel polne zavesti samega sebe in polne svobode ter je premagal svojo lastno odtujenost in osamo. Analitikova učna analiza ni konec, ampak začetek trajne samo-analize, torej začetek vse večje budnosti.

V Načela zen budizma

Doslej sem podal kratek oris Freudove psihoanalize in njen razvoj, humanistično psihoanalizo. Govoril sem o človekovi biti in o vprašanju, ki ga zastavlja, pa tudi o bistvu zdravja, ki sem ga opredelil kot razrešitev odtujenosti in osame, in o posebni metodi, s katero skuša psihoanaliza doseči cilj s tem, ko prodre v nezavedno. Obravnaval sem vprašanje, kaj je bistvo nezavednega in zavesti, in kaj pomenita »vedenje« in »zavest« v psihoanalizi. Nazadnje sem govoril o vlogi psihoanalitika pri tem procesu.

Da bi ustvaril pogoje za razpravo o odnosih med psihoanalizo in zenom, bi moral podati sistematičen pregled zen budizma. A se spričo omejenega prostora lahko ustavim le pri tistih

načelih zena, ki so neposredno povezana s psihoanalizo.

Bistvo zena je doseči razsvetljenje – »satori«. Kdor tega ni doživel, ne more zena nikdar povsem razumeti. Ker sam nisem nikdar doživel satorija, lahko le obrobno, in ne tako kot bi naj, govorim o zenu – iz bogastva doživetja samega. Toda ne zato, kot je menil C. G. Jung, ker satori »opisuje način in pot razsvetljenja, ki je za Evropejca skoraj nedostopna«. V tem oziru zen za Evropejca ni težji kot Heraklit, Mojster Eckehart ali Heidegger. Težava je v neizmernem naporu, ki je potreben za dosego satorija. Ta napor je več, kot je večina ljudi pripravljenih prevzeti nase, zato je satori tudi na Japonskem redek. Ker o zenu ne morem govoriti kot avtoriteta, sem imel srečo spoznati knjige dr. Suzukija in slišati več njegovih predavanj. O zenu sem prebral še marsikaj, kar mi je bilo dostopno in si ustvaril vsaj približno predstavo o tem, kaj je zen. Zato bom tvegal poskus primerjave med zen budizmom in psihoanalizo.

Kaj je osrednji cilj zena? Dr. Suzuki odgovarja: »Zen je v svojem bistvu umetnost, da se ozremo v naravo svoje biti in uzremo pot iz sužnosti v svobodo ... Lahko rečemo, da zen osvobodi vse energije, ki so v vsakem od nas pravilno in naravno shranjene, a so v normalnih razmerah popačene in stisnjene v krču, tako da ne najdejo ustreznega kanala za udejstvovanje ... Zato je cilj zena, da nas zaščiti pred pohabljenjem in duševno boleznijo. S pojmom svoboda razumem, da lahko sprostimo vse ustvarjalne in dobrohotne impulze, ki dremajo v našem srcu. Običajno smo slepi za dejstvo, da imamo vse potrebne sposobnosti, ki nas osrečijo in naredijo ljubeče do drugih.« V tej definiciji najdemo vrsto bistvenih vidikov zena, ki bi jih rad poudaril: zen je umetnost, da se ozremo v naravo svoje biti in uzremo pot iz suženjstva v svobodo, sprosti naše naravne energije, varuje nas pred tem, da bi duševno zboleli ali zakrneli in nas sili, da izrazimo svojo sposobnost sreče in ljubezni.

Najvišji cilj zena je doživetje razsvetljenja, imenovano satori. Dr. Suzuki ga je v svojih delih opisal tako natančno, kot je mogoče. Tu bi rad poudaril nekatere vidike, ki so za zahodnega bralca (in zlasti za psihologe) posebnega pomena. Satori ni nenormno duševno stanje, ni trans, ki izgine v resničnosti. Ni narcistično duševno stanje, kot ga najdemo v nekaterih religioznih razodetjih. Je kvečjemu »povsem normalno stanje duha«. Kot pojasnjuje Joshu: »zen je vaše vsakdanje mišljenje [...] kakor je odvisno od načina, kako je pritrjen vratni tečaj, ali se bodo vrata odpirala navznoter ali navzven.« Satori ima na človeka, ki ga doživi, svojevrstne učinke. »Vse tvoje duševne sile delujejo v novem osnovnem tonu, bolj osrečujoče, bolj mirne, bolj radostno kot prej. Način življenja se spremeni. V posesti zena je nekaj pomlajujočega. Pomladne cvetlice se smejejo bolj vedro, gorski potok teče bolj hladno in bistro v dolino.«

Satori je očitno prava izpolnitev stanja dobrega počutja, kot ga je dr. Suzuki opisal v navedenem odstavku. Če skušamo opisati razsvetljenje s psihološkimi izrazi, bi rekel, da je stanje, v katerem je človek povsem uglasen z resničnostjo v sebi in zunaj sebe, stanje, v katerem je povsem zavesten in se povsem dojema. On se jih zaveda – niti njegovi možgani niti kateri drug del njegovega organizma, marveč on, cel človek. On se jih zaveda, in sicer ne kot objekta, ki ga dojema s svojim mišljenjem, marveč njih: cvetlice, psa, človeka v njihovi ali v svoji polni realnosti. Kdor se prebudi, je za svet odprt in sprejemljiv, ker se je nehal oklepiti sebe kot stvari in je zato prazen in pripravljen sprejemati. Prebujenje pomeni »popolno prebujenje človeka za resničnost«.

Pomembno je razumeti, da stanje razsvetljenja ni stanje disociacije ali transa, v katerem verjamemo, da smo budni, medtem ko v resnici globoko spimo. Zahodni psiholog bo hitro pomislil, da je satori le subjektivno stanje, nekakšen samoinduciran trans, in celo psiholog, ki je zenu tako

naklonjen kot dr. Jung, verjame isti napaki. Piše namreč: »Tudi utvara je psihičen proces, zato je povsem nepomembno, ali je prebujenje 'resnično' ali ga imamo za utvaro. Tisti, ki je prebujenje doživel, gotovo meni, da je prebujen ... Celo če bi lagal, bi bila njegova laž duhovno dejstvo.« To seveda ustreza Jungovi relativistični drži do »resnice« religioznih doživetij. V nasprotju z njim pa menim, da laž ni nikdar »duhovno dejstvo« ali kakršno koli drugo dejstvo, ampak je le laž. Jungovo stališče se ne ujema z zen budizmom. Nasprotno, zanj je skrajno pomembno razlikovati med pristnim satori doživetjem, v katerem smo v resnici našli nov zorni kot in je zato resnično, in psevdodoživetjem, ki je lahko histerične ali psihotične narave. Učenec zena je sicer prepričan vanj, a mojster zena mu mora pojasniti, da temu ni tako. Prav v tem je ena izmed funkcij mojstra zena – da je buden, da učenec ne zamenja resničnega in namišljenega razsvetljenja.

Biti povsem buden za resničnost pomeni, prevedeno v psihološke pojme, da smo dosegli povsem »produktivno orientacijo«. To pomeni, da v odnosu do sveta nismo sprejemajoči, ropajoči in grabežljivi, ampak ustvarjalni in aktivni (v Spinozovem smislu). V stanju polne produktivnosti ni tančice, ki bi ločevala jaz od ne-jaza. Objekt ni več objekt, ne stoji mi več nasproti, marveč je pri meni. Cvetlica, ki jo gledam, ni več objekt mojega mišljenja, ampak »vidim cvetlico«, s tem pa ugotovimo, da objekt, cvetlica, spada v vrsto »cvetlice« in ima pomen: »Cvetlica je cvetlica.« Stanje produktivnosti je hkrati stanje največje objektivnosti. Vidim objekt, ki ni popačen z mojim strahom ali lakomnostjo. Vidim ga, kakršen je, in ne kakršnega hočem, da je ali ni. Pri tej vrsti zaznavanja ni paraktičnih popačenj, doživetje je povsem živo, je sinteza subjektivnosti in objektivnosti. Doživljam intenzivno, a objekt ostaja to, kar je. Prebudim se v življenje – in življenje me prebudi. Satori se zdi skrivnosten le temu, ki se ne zaveda, v kolikšni meri je njegovo zaznavanje sveta zgolj miselne ali paralaktične narave. Če se tega zavedamo, se zavedamo tudi druge zavesti, ki bi jo lahko imenovali povsem realistična zavest. Morda smo občutili le delce tega, vendar si lahko predstavljamo, kaj je. Deček, ki se uči igranja na klavir, ne igra kot velik umetnik. In vendar igra umetnika ni nič skrivnostnega, marveč le izpopolnitev začetnega doživetja, ki ga ima deček.

Da je nepopačeno in brez miselnega dela pridobljeno zaznavanje resničnosti bistveni element zenovskega izkustva, izražata dve zgodbi. Ena opisuje pogovor mojstra z menihom:

»Se kdaj potrudiš, da bi spoznal resnico?«

»Da.«

»In kako vadiš?«

»Če sem lačen, jem, če sem utrujen, spim.«

»To počne vsak. Ne moremo reči zanje, da vadijo na enak način kot ti?«

»Ne.«

»Zakaj ne?«

»Če oni jedo, ne jedo, marveč mislijo na različne druge reči in so zato raztreseni. Če spijo, ne spijo, marveč sanjajo o tisočerihih stvareh. Zato niso kot sem jaz.«

Zgodba ne potrebuje razlage. Povprečen človek, ki je gnan od negotovosti, pohlepa in strahu, je neprestano zapleten v svet domišljije, v katerem opremlja svet z lastnostmi, ki jih preslikava vanj, a v njem niso navzoče. To se je dogajalo že v času tega pogovora, še toliko bolj pa se dogaja danes, ko skoraj vsak gleda, sliši, čuti in okuša s svojimi mislimi namesto s tistimi silami v njem, ki lahko vidijo, slišijo, čutijo in okušajo.

Druga zgodba pripoveduje o mojstru, ki je dejal: »Preden sem bil razsvetljen, so bile reke reke in gore gore. Ko sem stopil na pot razsvetljenja, reke niso bile več reke in gore niso bile več gore. Zdaj, ko sem razsvetljen, so reke spet reke in gore so spet gore.« Spet vidimo novo držo do

resničnosti. Povprečen človek je kakor človek v Platonovi votlini, ki vidi le sence in jih ima za resničnost. Kakor hitro spozna svojo zmoto, ve, da sence niso resničnost. Ko pa je razsvetljen, je zapustil votlino in njeno temo ter stopil na svetlo: tu vidi substanco in ne sence. Buden je. Dokler je v temi, ne more razumeti luči (ali kot pravi Biblija: »In luč sveti v temi, a tema je ni sprejela.«). Kakor hitro stopi iz teme, dojame razliko med svetom senc, ki ga je gledal, in resničnim svetom, ki ga vidi.

Cilj zena je spoznanje lastnega bistva. Toda to spoznanje ni »znanstveno« spoznanje sodobnega psihologa, spoznanje jaza v zenu je znanje, ki ni ne intelektualno ne odtujeno, ampak bogato občutje, v katerem spoznavajoči in spoznano postaneta eno. Kot se je izrazil Suzuki: »Osnovna ideja zena je v tem, da pridemo v stik z notranjim delovanjem našega bistva, in sicer na najbolj neposreden način, ne da bi segli po zunanjem ali dodanim.« To spoznanje lastnega bistva ni intelektualno in zunanje, marveč doživeto in notranje spoznanje. Za zen je razlika med intelektualnim in doživetim spoznanjem najbolj pomembna in predstavlja hkrati osnovno težavo za zahodnega človeka, ko skuša razumeti zen. Zahod (z le nekaj izjemami, kot so mistiki) že dve tisočletji verjame, da je do dokončnega odgovora na problem eksistence mogoče priti po miselni poti. V religiji in filozofiji je »pravilen odgovor« osrednjega pomena. Vztrajanje pri »pravilnem odgovoru« je ustvarilo predpogoj za razcvet naravoslovnih znanosti. V njih je pravilna misel, čeprav ne daje dokončnega odgovora na problem eksistence, sestavni del metode, ki potrebna za uporabo misli v praksi, se pravi v tehniki. V nasprotju s tem pa zen predpostavlja, da do zadnjega odgovora na življenje ni mogoče priti z mišljenjem. Intelektualna šablona »da« in »ne« je udobna, ko stvari normalno tečejo; kakor hitro pa si zastavimo zadnje vprašanje življenja, razum ne zmore več dati zadovoljivega odgovora. Iz tega razloga satori doživetje razumu ne more postati razumljivo. Je »doživetje«, ki ga z nobenimi pojasnili in argumenti ne moremo posredovati drugim, če ga še niso bili deležni. Če satori analiziramo tako, da postane razumljiv za tiste, ki ga še niso doživeli, potem to ni več satori. Kajti satori, ki ga lahko spremenimo v pojem, ni več satori.

Do zadnjega odgovora na vprašanje življenja se ne moremo dokopati z razumsko formulacijo, da bi dosegli razsvetljenje, moramo opustiti mnoge umetne tvorbe duha, ki ovirajo pravo spoznanje. »Zen hoče prostega in neoviranega duha, celo ideja enosti in celosti (totalitete) je ovira in zanka, ki ogroža prvotno svobodo duha. Nadaljnja pojma angažiranosti in empatije, ki ju zahodni psihologi tako močno poudarjajo, sta za mišljenje zena enako nesprejemljiva. »Ideja angažiranosti in empatije je razumska interpretacija prvotnega občutja, medtem ko občutje samo ne dopušča prostora za kakršno koli delitev. Toda razum se vsili in zlomi občutje, da bi postalo dostopno razumski predelavi, kar pomeni razlikovanje ali cepitev. Prvotno čustvo identitete je s tem izgubljeno in razum lahko na svoj karakteristični način zlomi resničnost v kose. Angažiranost ali empatija sta rezultat razumske predelave. Filozof, ki nima prvotnega občutja, se bo rad zadovoljil z njima.«

Ne le razum, ampak tudi vsi avtoritarni pojmi ali zasuki omejujejo spontanost čutenja, zato zen ne pripisuje svetim sutram ali njihovim razlagam posebnega pomena. Osebnost občutje nasprotuje avtoriteti in objektivnemu razodetju. Zen ne trdi, da Bog je, niti ga ne taji. Zen hoče absolutno svobodo, celo svobodo od Boga. Enako hoče biti svoboden tudi od Bude, od koder izhaja zenovski rek: »Očisti svoja usta, ko izgovarjaš besedo Buda.«

V skladu z držo zena do razumskega spoznavanja njegov učni cilj ni vedno večja prefinjenost logičnega mišljenja, marveč je njegova metoda v tem, »da privede človeka v prisilen položaj, iz katerega se ne izmuzne z logiko, ampak z duhom višje stopnje.« Zato učitelj ni učitelj v zahodnem smislu. Je mojster, ker je »zmojstroval« svojega lastnega duha in zato zmora posredovati

učencu edino, kar se da posredovati: svojo bit. »Kljub vsemu, kar lahko mojster stori, ne more povzročiti, da bi učenec dojel Stvar, če ni nanjo popolnoma pripravljen ... Najvišjo resničnost lahko dojameš le sam.«

Drža zenovskega mojstra do svojega učenca zahodnega človeka zmede: ujeta je v med iracionalno avtoriteto, ki omejuje svobodo in izkorišča objekt, in laissez-faire odnos. Zen predstavlja drugo obliko avtoritete, kot je »racionalna avtoriteta«. Mojster ne kliče učenca in od njega ničesar noče, niti to, da bi dosegel razsvetljenje. Učenec pride in odide svobodno. Toda če se hoče od mojstra učiti, mora priznati dejstvo, da je mojster mojster, kar pomeni, da mojster ve, kar hoče učenec vedeti in še ne ve. Mojster nima ničesar, kar bi lahko pojasnil z besedami: nobenega svetega nauka. Trideset udarcev s palico, če se strinjaš ali zavračaš. Ne stoj molče tu niti se ne sprehajaj v dežju.« Za zenovskega mojstra je značilna vsakršna odsotnost iracionalne avtoritete in močno priznavanje tiste avtoritete, katere izvor je pristno čutenje.

Zena ni mogoče razumeti, če ne upoštevamo, da je uresničevanje pravega spoznanja povezano s spremembo značaja. Tu korenini zen v budističnem mišljenju, za katerega je sprememba značaja predpogoj odrešenja. Pohlep po posesti ali po čemer koli drugim, nečimrnost ali samopoveličevanje moraš pustiti za seboj. *Do preteklosti si hvaležen, sedanjosti si pripravljen služiti in pred prihodnostjo si odgovoren.* Živeti v zenu pomeni, da ravnaš s seboj in s svetom skrajno spoštljivo; ta drža je osnova skrivne kreposti, značilne poteze zenovskega nauka. Pomeni, da ne zapravljáš naravnih virov moči, vse, kar ti pride naproti, pa izkoristiš gospodarno in moralno.

Pozitiven, etičen cilj zena je v tem, da uresničuješ popolno varnost in stanje brez strahu ter prispeš iz suznosti v svobodo. Zen je stvar značaja in ne razuma, kar pomeni, da se zen poraja iz volje kot prvega življenjskega načela.

VI Odstranitev potlačevanja in razsvetljenje

Kaj nam prinaša naša razprava o odnosu med (humanistično) psihoanalizo in zenom?

Prepričali smo se že lahko, da izhaja prepričanje o nezdržljivosti zen budizma in psihoanalize iz površnega poznavanja obeh. Njuna sorodnost se zdi v resnici mnogo bolj očitna od njune različnosti. In v tem poglavju bomo podrobneje obravnavali to sorodnost.

Začnimo z že navedeno Suzukijevo ugotovitvijo o cilju zena. »Zen je v svojem bistvu umetnost, da se ozremo v naravo biti in da uzremo pot iz suženjstva v svobodo. ... Lahko rečemo, da zen sprosti energije, ki so v vsakem od nas pravilno in naravno shranjene, a so v normalnih razmerah popačene in krčevite, tako da ne najdejo ustreznega kanala za udejstvovanje. Zato je cilj zena, da nas zaščiti pred duševno boleznijo ali invalidnostjo. To razumem kot svobodo, da sprostimo vse ustvarjalne in dobrohotne impulze, ki dremajo v našem srcu. Na splošno smo slepi za dejstvo, da imamo vse potrebne sposobnosti, ki nas naredijo srečne in ljubeče.«

Ta opis ciljev zena bi lahko uporabil za opis tega, kar skuša doseči psihoanaliza: spoznanje lastne narave, uresničenje svobode, srečo in ljubezen, sprostitev energije in odrešenje od duhovnega in telesnega hiranja.

Zadnja ugotovitev, da lahko izbiramo med razsvetljenjem in duševno boleznijo, je osupljiva, vendar jo lahko z opazovanimi dejstvi dokažemo. Medtem ko se psihiatrija ukvarja z vprašanjem, zakaj nekateri ljudje duševno zbolijo, je pravo vprašanje, zakaj večina ljudi duševno ne

zboli. Če mislimo na položaj človeka v svetu, na njegovo osamo in osamljenost, na njegovo nemoč in na to, da vse to ve, bi lahko domnevali, da to breme presega njegove sile in da se mora pod to obremenitvijo zlomiti. Večina se temu izogne s kompenzacijskimi mehanizmi, kot so vsakdanja rutina, soglasje z maso, teženje po moči, prestiž in denar, odvisnost od idolov, ki jih z drugimi delimo v religioznih kultih, požrtvovalno, mazohistično življenje, narcistična napihnjenost – skratka s tem, da postanejo pohabljeni. Vsi ti kompenzacijski mehanizmi lahko, če funkcionirajo, do neke mere ščitijo duševno zdravje, toda edina temeljna rešitev, ki potencialno duševno bolezen zares premaga, je povsem produktiven »da« svet, čigar najvišja oblika je razsvetljenje.

Preden pridemo do jedrne točke povezanosti med psihoanalizo in zenom, bi rad opozoril na nekaj obrobnihih stikov.

Najprej bi omenil etično orientacijo, ki je skupna zenu in psihoanalizi. Predpostavka za doseganje ciljev zena je premagovanje pohlepa, naj bo to pohlep po posesti, slavi ali katero koli drugo »poželenje« (v smislu stare zaveze). Natančno to je tudi cilj psihoanalize. Freud je v svoji teoriji razvoja libida od oralno-receptivne faze prek oralno-sadistične in analne do genitalne faze izrecno poudaril, da se zdrav karakter razvija prek pohlepne, okrutne, lakomne orientacije v aktivno, neodvisno orientacijo. V moji lastni terminologiji, ki se naslanja na Freudova klinična opažanja, še močneje izpostavljam ta vrednostni element s tem, ko govorim o razvoju od receptivne prek izkoriščevalske, zbiralske do produktivne orientacije. Toda kakršne koli terminologije se poslužujemo, bistveno je, da je pohlep po psihoanalitičnem pojmovanju patološki pojav: pojavi se takrat, ko človek ni razvil svojih aktivnih, produktivnih zmožnosti. In vendar nista niti psihoanaliza niti zen predvsem etična sistema. Cilj zena je višji kot etično vedenje in isto velja za psihoanalizo. Lahko rečemo, da vidita oba sistema v uresničevanju njunih ciljev etično spreminjanje, premagovanje pohlepa ter sposobnost občutiti ljubezen in sočutje. Ne gre jima za to, da bi človek z zatiranjem »slabih« poželenj živel krepotno, marveč pričakujeta, da se slaba poželenja raztopijo in izginejo v luči in toploti razširjene zavesti. Kljub vzročni zvezi med razsvetljenjem in etičnim spremenjenjem bi šlo za temeljno zmoto, če bi menili, da je cilj zena mogoče ločiti od tega cilja. Premagovati pohlep, samopovečevanje in neumnost, da je satori mogoče doseči brez ponižnosti, ljubezni in sočutja. Napačno bi bilo mnenje, da je mogoče doseči cilj psihoanalize, če se ni v človekovem značaju zgodilo podobno spremenjenje. Človek, ki je dosegel produktivno raven, ni pohlepen in je premagal svojo sijajnost in utvaro svoje vsevednosti in vsemogočnosti; je skromen in se vidi takšnega, kakršen je. Tako zen kot psihoanaliza težita po nečem, kar gre prek etike, a vendar njunega cilja ni mogoče uresničiti, če ni prišlo do etičnega spremenjenja.

Obema sistemoma je tudi skupno, da poudarjata neodvisnost od vsakršne avtoritete. To je glavni razlog Freudove kritike religije. Po njem je bistvo religije utvara, da bi prvotno odvisnost od pomagajočega in kaznujočega očeta nadomestili z odvisnostjo od Boga. V veri v Boga ohranja človek po Freudu svojo infantilno odvisnost, namesto da bi zorel, kar pomeni, da bi se zanesel na svojo lastno moč. Kaj bi dejal Freud o religiji, ki zahteva, da si, če si izgovoril Budoovo ime, moraš očistiti svoja usta? Kaj bi dejal o religiji, v kateri ni Boga in nobene iracionalne avtoritete in katere osrednji cilj je v tem, da osvobodi človeka vsakršne odvisnosti, ga naredi aktivnega in mu pokaže, da nosi on in nihče drug odgovornost za svojo usodo?

Lahko bi se vprašali, ali ta protiavtoritarna drža ne nasprotuje pomenu mojstra v zenu in analitika v psihoanalizi. Tudi to vprašanje se dotika globlje povezanosti med zenom in psihoanalizo. V obeh sistemih je potreben voditelj, nekdo, ki ima izkušnjo, ki naj bi je bil deležen njegov pacient (učenec). Pomeni to, da postane učenec odvisen od mojstra (ali psihoanalitika) in mu zato mojstrove besede pomenijo resnico? Psihoanalitiki se ukvarjajo z dejstvom takšne odvisnosti

(prenosa) in prepoznajajo mogočen vpliv, ki jo s pacientovim prenosom lahko dobijo. Toda cilj psihoanalize je, da to vez naredi zavestno in jo sčasoma razreši s tem, ko privede pacienta tako daleč, da je od analitika povsem neodvisen, ker je spoznal nezavedno v svoji notranjosti in jo spet sprejel v svojo zavest. Mojster zena – in isto velja za psihoanalitika – ve več, zato lahko zaupa svoji presoji, toda to ne pomeni, da učencu vsili svojo presojo. Učenca ni poklical in ga ne ovira, ko ga zapusti. Če učenec pride prostovoljno k njemu z namenom, da ga vodi po strmi stezi razsvetljenja, ga je mojster pripravljen voditi, toda le pod enim pogojem: učenec mora spoznati, da se mora »brigati sam zase«, naj mu mojster pri tem še tako rad pomaga. Nihče od nas ne more odrešiti duše nekoga drugega, lahko se odreši le sam. Vse, kar lahko mojster stori, je, da igra vlogo babice ali gorskega vodnika. Kot je dejal neki mojster: »Ni ničesar, zares ničesar, kar bi ti lahko sporočil, in če bi to skušal storiti, bi se ti zdel smešen. Poleg tega je vse, kar ti lahko rečem, moja lastnina, ki ne more nikdar pripadati tebi.«

Zelo očiten in konkreten primer drže zenovskega mojstra najdemo v Herrigelsovi knjigi o umetnosti streljanja z lokom. Mojster zena uveljavlja svojo racionalno avtoriteto, ve, kako se osvoji umetnost streljanja z lokom, zato mora vztrajati pri določeni metodi, kako se te umetnosti naučiti; toda noče nobene iracionalne avtoritete, nobene moči nad učencem, nobene trajne odvisnosti učenca od mojstra. Nasprotno, kakor hitro je postal učenec sam mojster, gre na svojo pot, edino, kar mojster pričakuje od njega, pa je, da mu od časa do časa pošlje sliko, ki mu pokaže, kako mu gre. Lahko bi rekli, da mojster zena ljubi svoje učence. Njegova ljubezen je zrela in realistična in ne bo se izognil nobenemu naporu, da bi učencu pomagal doseči cilj. Ob tem pa ve, da ne more z nobenim sredstvom rešiti problem za učenca in namesto njega doseči cilja. Ta ljubezen mojstra zena je realistična in ni sentimentalna; je ljubezen, ki sprejema realnost človeške usode, da nihče od nas ne more odrešiti drugega, a da se kljub temu ne smemo nehati truditi, da bi drugemu pomagali, da se sam odreši. Vsaka ljubezen, ki te omejitve ne pozna in trdi, da lahko »odreši« dušo koga drugega, je ljubezen, ki se ni osvobodila častihlepja in domišljavosti.

Skorajda ne potrebujemo nadaljnega dokaza za to, da kar smo povedali o mojstru zena, načelno velja tudi za psihoanalitika. Freud je menil, da je neodvisnost pacienta od analitika najlažje doseči z neosebno, zrcalno držo psihoanalitika. Analitiki, kot so Ferenczi, Sullivan, jaz in drugi pa menimo, da je odnos med analitikom in pacientom potreben za razumevanje, povsem pa se strinjamo, da mora biti ta odnos brez vsake čustvenosti, nerealističnih popačenj in predvsem vsakega vmešavanja analitika v pacientovo življenje. Ne sme vztrajati niti v zahtevi, da pacient ozdravi. Če pacient hoče ozdraveti in se spremeniti, je to dobro, zato mu bo analitik pripravljen pomagati. Če pa je njegov odpor do spremembe prevelik, analitik zanj ni odgovoren. Vsa njegova odgovornost je v tem, da zastavi svoje znanje in prizadevanje za dosego cilja, zaradi katerega ga je pacient poiskal.

V zvezi z analitikovo držo obstaja še ena podobnost med zen budizmom in psihoanalizo. Učna metoda zena je v tem, da učenca tako rekoč potisne v kot. Koan onemogoči učencu, da bi iskal zavetje v intelektualnem mišljenju; deluje kot ovira, ki prepreči nadaljnji beg. Analitik počne nekaj podobnega. Mora se izogniti napaki, da bi pacientu nudil interpretacije ali pojasnila, ki bi mu ovirala skok od mišljenja v čutenje. Nasprotno, mora mu odvzeti eno racionalizacijo za drugo, eno berglo za drugo, dokler se pacient ne more več izmikati in prebije fikcije, ki izpolnjujejo njegovega duha in dokler ne doživi resničnosti – kar pomeni, da se zave, česar se prej ni zavedal. Ta postopek izzove pogosto hud strah, ki bi včasih, če ne bi bilo pomirjajoče navzočnosti analitika, preprečil preboj. Toda to pomirjenje je v tem, da je »tu« in ne v besedah, ki bi pacientu preprečevale, da začuti, kar lahko začuti le on.

Doslej smo obravnavali zunanje stične točke med zen budizmom in psihoanalizo. Toda takšna primerjava ne more zadovoljiti, ne da bi obravnavali osrednjo misel zena, razsvetljenje, in osrednjo zadevo psihoanalize, premagovanje potlačevanja in transformacijo nezavednega v zavestno.

Skušajmo povzeti, kar smo doslej zapisali o psihoanalizi. Cilj psihoanalize je v tem, da nezavedno naredi zavestno. Ko pa govorimo o »zavesti« in o »nezavednem«, vzamemo besedo za resničnost. Moramo vztrajati v dejstvu, da sta zavest in nezavedno funkciji in ne kraja ali vsebini. Če smo natančni, lahko govorimo le o različnih stopnjah potlačevanja, o stanju, v katerem lahko prodrejo v zavest le tista občutja, ki gredo skozi socialni filter jezika, logike in pomena. Če se osvobodim tega filtra in se prepoznam kot cel človek, potlačevanje pojema in sem v stiku z najglobljimi viri v moji notranjosti, se pravi s celim človekom. Ko je odstranjeno vsakršno potlačevanje, ni več nezavednega v nasprotju z zavestnim, marveč le neposredno doživetje; v isti meri, kot samemu sebi nisem tuj, mi nihče in nič ni tuje. In dalje, če je del mene odtujen in ločen od moje zavesti, je način, kako dojemam svet, popačen. Najprej s paralaktičnimi popačenji (prenosom): drugega ne doživim z vsem svojim jazom, ampak z razcepljenim, infantilnim jazom, zaradi česar občutim drugega človeka kot pomembno osebo mojega otroštva in ne kot človeka, kakršen v resnici je.

Človek v stanju potlačevanja doživlja svet z napačno zavestjo. Ne vidi tega, kar je, marveč preslikava v stvari svojo miselno sliko ter jih vidi v luči svojih miselnih slik in fantazij, ne pa v njihovi realnosti. Po miselni sliki, tančici, ki pači, nastajajo njegove strasti in bojazni. Človek s potlačevanjem nazadnje ne doživlja stvari in ljudi, marveč je njegovo doživljanje miselne narave. Ima iluzijo, da je v stiku s svetom, v resnici pa je le v stiku z besedami. Parataktično popačenje, napačna zavest in intelektualizacija niso strogo ločene vrste neresničnosti; v večji meri so različni, a prekrivajoči se vidiki istega pojava neresničnosti, ki je navzoč tako dolgo, dokler je univerzalni človek ločen od socialnega človeka. Vseskozi opisujemo isti pojav na različne načine, ko rečemo, da je človek, ki živi v stanju potlačevanja, odtujeni človek. Projicira svoja lastna čustva in ideje na objekte, samega sebe pa ne občuti kot subjekta svojih čustev, ampak ga obvladujejo objekti, napolnjeni z njegovimi čustvi.

Nasprotje odtujenemu, popačenemu, napačnemu in miselno oblikovanemu občutju je neposredno, popolno dojetje sveta, ki ga opažamo pri otroku, preden mogoče spremeni to obliko čutenja. Novorojenček še ne loči med jazom in ne-jazom. Ta ločitev se zgodi postopoma in njena dopolnitev se izrazi s tem, ko otrok lahko reče »jaz«. Toda otrok še vedno dojema svet sorazmerno neposredno. Če se igra z žogo, jo dejansko vidi, kako se premika; je popolnoma v tem dogajanju in ga lahko zato ponavlja brez premora ter vedno z isto radostjo. Odrasli prav tako meni, da vidi, kako se žoga kotali. To je seveda res v toliko, kolikor vidi, da se objekt žoga kotali po objektu tleh. Toda kotaljenja ne vidi zares. Misli kotalečo žogo po tleh. Če reče: žoga se kotali,« potrdi le a) svoje vedenje, da se okrogla reč tam prek imenuje žoga, in b) svoje vedenje, da se okrogli predmeti kotalijo po gladkih površinah, če jim damo zalet. Njegove oči delajo s ciljem, da bi dokazale njegovo vedenje in naredile njegov svet varen.

Ko nimamo potlačevanj, se znova učimo neposredno in nepopačeno dojemati resničnost ter znova osvojimo preprostost in spontanost otroka. Ko imamo za seboj odtujitev in razvoj razuma, je svoboda od potlačevanj vrnitev v nedolžnost na višji ravni; ta vrnitev v nedolžnost je mogoča le po tem, ko smo svojo nedolžnost izgubili.

To idejo jasno izraža stara zaveza v zgodbi o padcu v greh in preroško pojmovanje Mesija.

V biblični zgodbi se nahaja človek v vrtu Eden v stanju neprepoznane harmonije. Ni zavesti, ni diferenciacije, ni odločitve, ni svobode, ni greha. Je del narave in se ne zaveda svoje razdalje med seboj in naravo. To stanje prvotne in pred-individualne harmonije se poruši z njegovo prvo odločitvijo, ki je hkrati prvo dejanje njegove nepokorščine in svobode. To dejanje prinese s seboj nastanek zavesti. Človek (Adam) se zave samega sebe, svoje ločenosti od Eve, ženske, od narave, živali in od zemlje. Ko občuti to ločenost, ga je sram – tako kot nas je še vedno sram (čeprav nezavedno), kadar občutimo svojo ločenost od soljudi. Zapusti Edenski vrt in to je začetek zgodovine človeštva. Ne more se vrniti v stanje prvotne harmonije, lahko pa teži po stanju nove harmonije s tem, da popolnoma razvije svoj razum, svojo objektivnost, svojo vest in svojo ljubezen tako, kot pravijo preroki, »da je dežela polna Gospodovega spoznanja, kakor voda prekriva morje«. Zgodovina je po mesijanskem pojmovanju kraj, kjer se bo dovršil ta razvoj od pred-individualne, pred-zavestne harmonije v novo harmonijo, ki temelji na dopolnitvi in izpopolnjenosti razvoja razuma. To novo stanje harmonije se imenuje mesijanski čas, v katerem med človekom in naravo, pa tudi med ljudmi samimi ne bo več konflikta, ko bo puščava postala rodovitna dolina, ko bo volk počival ob jagnjetovi strani in bodo meče prekovali v pluge. Mesijanski čas je čas Edenskega vrta in hkrati njegovo nasprotje. Je enost, neposrednost in celostnost polno razvitega človeka, ki je znova postal otrok, a je vendar presegel prvotno otroštvo v raju.

Ista ideja je izražena v novi zavezi: »Resnično vam povem: kdor ne sprejme božjega kraljestva kot otrok, ne pride vanj« (Lk 18, 17). Smisel je jasen: znova moramo postati otroci, da bi dojemali svet neodtujeno in ustvarjalno; toda medtem ko postajamo otroci, hkrati nismo več otroci, ampak razviti odrasli. V resnici doživljamo, kar opisuje Nova zaveza: »Zdaj gledamo z ogledalom, v uganki, takrat pa iz obličja v obličje. Zdaj spoznavam deloma, takrat pa bom spoznal, kakor sem bil spoznan« (1 Kor 13, 11).

Ozavestiti nezavedno pomeni premagati potlačitve in odtujitev v meni. Pomeni prebuditi se, stresti s sebe utvare, fikcije in laži ter videti resničnost, kakršna je. Človek, ki se prebudi, je osvobojen človek, je človek, čigar svoboda ne more biti omejena niti od njega niti od drugih. Proces ozaveščanja tega, česar se ne zavedamo, tvori človekovo notranjo revolucijo. Je resnično prebujenje, tako korenine kot ustvarjalnega intelektualnega mišljenja, kakor tudi intuitivnega, neposrednega dojetja. Lažemo lahko le v stanju odtujenosti, ko občutimo resničnost kot misel. Če smo za resničnost odprti, se pravi prebujeni, je nemogoče lagati, saj bi se laž stopila v moči polnega doživljanja. Nazadnje pomeni ozavestiti nezavedno to, da živimo v resnici. Resničnost ni več odtujena, odprt sem zanjo, pustim jo bivati; zato so moje reakcije »resnične«.

Ta cilj, da svet polno in neposredno dojemamo, je tudi cilj zena. A sprva bi rad opozoril na izrazno težavo, ki po mojem mnenju stvar zapleta, namreč na uporabo izrazov »zavest« in »nezavedno« namesto funkcionalnih pojmov, da se človek bolj ali manj močno zaveda čutenja. Če osvobodimo našo razpravo teh terminoloških ovir, lahko lažje prepoznamo povezanost med tem, kaj resnično pomeni ozavestiti nezavedno, in idejo razsvetljenja.

»Metoda zena je to, da prodremo v predmet sam in ga tako rekoč vidimo od znotraj.« To neposredno dojetje resničnosti »lahko imenujemo tudi nagonsko ali ustvarjalno«. Suzuki govori o tem viru ustvarjalne sile kot o »nezavednem zenu« in nadaljuje tako: »Nezavedno je nekaj, kar se čuti, a ne v običajnem smislu, marveč v najbolj elementarnem in fundamentalnem smislu«. Tu je govor o nezavednem kot o področju znotraj osebnosti, ki pa jo hkrati presega, in kot Suzuki nadaljuje: »Čustvo nezavednega je temeljno in elementarno.« Če bi to prevedel v funkcionalne pojme, ne bi rekel, da čutiš »nezavedno«, marveč da se zaveša globljega in ne običajnega področja čutenja, ali drugače: stopnja potlačevanja in s tem paraktična popačenost

preslikane podobe in miselna predelava resničnosti bi se zmanjšale. Ko pravi dr. Suzuki, da je pristaš zena v neposredni zvezi z velikim nezavednim, bi jaz dejal takole: v vsej globini in brez tančice se zaveda svoje lastne resničnosti in resničnosti sveta. Nekoliko pozneje uporabi Suzuki iste funkcionalne govorice, ko pravi: »Nezavedno nam je najbolj domače, a prav zaradi te domačnosti ga težko dojamemo, tako kot oko ne more videti samo sebe. *Da bi si torej ozavestili nezavedno, se mora zavest posebej vaditi.*« Tu izbere Suzuki formulacijo, ki bi jo iz psihoanalitiškega vidika tudi izbral: Cilj je v tem, da se zavemo nezavednega, in da bi dosegli ta cilj, se mora zavest posebej vaditi. Pomeni to, da imata zen in psihoanaliza isti cilj in da se razlikujeta le v tem, kakšno šolanje zavesti sta razvila?

Preden se vrnemo k tej točki, bi rad spregovoril o nekaterih nadaljnjih točkah, ki potrebujejo pojasnila.

Suzuki omenja v svojem prispevku isti problem, ki sem ga načel zgoraj, namreč problem nasprotja med vedenjem in stanjem nedolžnosti. Kar imenujemo v bibličnem smislu izguba nedolžnosti s pridobitvijo vedenja, imenujejo v zenu in v budizmu na splošno »afektivna okuženost« ali »vmešanost zavestnega duha, ki ga obvladuje razum« (vijnana). Pojem razumskega dela sproži pomembno vprašanje. Je razumsko delo isto kot zavest? V tem primeru bi ozaveščanje nezavednega pospeševalo razumsko delo in s tem vodilo do cilja, ki je nasproten zenu. Če bi bilo tako, bi bili cilji zena in psihoanalize diametralno nasprotni.

Priznati moramo, da je Freud v zgodnjih letih svojega dela verjel, da je dovolj za ozdravljenje, če psihoanalitik da pacientu pravilno informacijo; torej mu je bil cilj analize razumska predelava. Priznati moramo tudi, da se mnogi analitiki še niso osvobodili takšnega pojmovanja in da Freud ni nikdar dovolj jasno poudaril razlike med razumsko predelavo in celostnim čustvenim doživetjem, ki se zgodi ob pristnem »prodoru«. In vendar predstavlja cilj psihoanalize prav čustveno in ne razumsko spoznanje. Kot sem že rekel, ni isto, če se zavedam, da diham, ali o dihanju le premišljam. Če se zavedam gibanja moje roke, to ne pomeni, da na to mislim. Nasprotno, kakor hitro mislim na svoje dihanje ali gibanje roke, se dihanja ali gibanja roke ne zavedam več. Isto velja, če se zavedam cvetlice ali človeka, svojega občutja radosti, ljubezni ali miru. V psihoanalizi je za vsako pravo spoznanje značilno, da ga miselno ne moremo formulirati, medtem ko je za slabo analizo značilno, da je »spoznanje« spravljeno v zapletene teorije, ki nimajo ničesar skupnega z neposrednim občutjem. Pristen psihoanalitski uvid pride nenadoma: ne moremo ga načrtovati ali izsiliti. Ne začne se v naših možganih, ampak, če uporabim japonsko prispodobo, v našem trebuhu. Ne pusti se nam zadovoljivo ujeti v besede in se nam izmakne, če to poskušamo. In vendar je resničen, zavesten in pusti človeka, ki ga občuti, spremenjenega.

Malček dojema svet neposredno, ker še nima dovolj razvite zavesti, objektivnosti in čuta, da je resničnost ločena od jaza. V tem obdobju je »nezavedno instinktivno in ne presega živali ali majhnih otrok. Nezavedno zrelega človeka ne more obstajati.« Med spremenjenjem od primitivnega nezavednega do zavesti jaza občutimo zaradi razcepljenosti med subjektom in objektom, med univerzalnim in socialnim človekom, med nezavednim in zavestnim, svet kot odtujeni svet. Vendar pa v vaji, v kolikšni se zavest trudi, da se odpre in razrahlja trojni filter, izgine diskrepanca med zavestjo in nezavednim. Ko je povsem izginila, je občutje neposredno, nereflektirano, zavestno in enako, kakršnega imamo brez razumskega dela in brez razmišljanja. To vedenje je to, kar je Spinoza imenoval najvišja oblika vedenja, intuicija; vedenje, ki ga Suzuki opisuje kot tisto, ko »*prodremo direktno v objekt sam in ga tako rekoč vidimo od znotraj*«; to je konativen ali ustvarjalen način videnja resničnosti. Če človek dojema svet neposredno in brez razmišljanja, postane s tem doživetjem »ustvarjalen umetnik življenja«, kar smo mi vsi, a smo na to pozabili.

Vsako od dejanj ustvarjalnega umetnika življenja je izraz njegove izvirmosti, ustvarjalne sile in žive osebnosti. V njem ni konvencionalnosti, ni konformnosti, ni zavrte motivacije ... Njegov jaz ni ujet v fragmentarno, omejeno, zavrto, egocentrično bivanje; kajti zapustil je svojo ječo.«

Ko se je »zrel človek očistil 'afektivne okuženosti' in vmešavanja razuma, lahko živi svobodno in spontano; vznemirjajoča čustva, kot so strah, bojazen ali negotovost ga ne morejo preplaviti. Kar govori Suzuki o osvobajajoči funkciji tega cilja, je isto, kot bi iz psihološkega stališča trdili o pričakovanem delovanju polnega uvida.

Ostane še terminološko vprašanje, ki se ga hočem le bežno dotakniti, saj kot vsa terminološka vprašanja ni zelo pomembno. Suzuki govori, da je treba zavest vaditi, na drugih mestih pa lahko beremo o »treniranem nezavednem«, v katero so sprejete vse zavestne izkušnje od našega otroštva dalje, ki skupaj tvorijo njegovo celotno bistvo. Lahko bi videli nasprotje, ko se enkrat govori o »trenirani zavesti«, drugič pa o »treniranem nezavednem«. V resnici pa menim, da ne gre za nasprotje. Če nezavedno postane zavedno in doseže polno in nereflektirano realnost občutja, je treba vaditi tako zavest kot tudi nezavedno. Zavest moramo vaditi, da se ne zanaša na tradicionalen filter, nezavedno pa, da stopi iz skrite, ločene eksistence na svetlobo. Toda v resnici se, ko govorimo o treningu zavesti in nezavednega, poslužujemo le metafor. Niti zavest niti nezavedno ne potrebuje vaje (saj ju v resnici ni), ampak se mora človek učiti, kako bo opustil svoja potlačevanja in doživel resničnost polno, jasno, zavestno in brez intelektualne refleksije, razen tam, kjer je potrebna in zaželeno, kot je v znanosti in v praktičnih opravilih. Suzuki predlaga, da bi to nezavedno imenovali kozmično nezavedno. Sam bi raje uporabljal izraz »kozmična zavest«, s katerim Bucke označuje novonastajajočo obliko zavesti. Temu pojmu dajem prednost, ko namreč nezavedno postane zavest, preneha biti nezavedno (pri čemer vedno pazimo, da ne postane miselni premislek). Kozmično nezavedno je nezavedno le dokler se resničnosti ne zavedamo. V stopnji, do katere se prebudimo in stopimo v stik z resničnostjo, ni ničesar, kar bi nam ne bilo zavestno. Vendar pa s pojmom »kozmična zavest« označujemo funkcijo in ne kraja znotraj osebnosti.

Kaj sledi iz vse te razprave o odnosih med zen budizmom in psihoanalizo?

Cilj zena je razsvetljenje: neposredno, nereflektirano dojetje resničnosti brez čustvene okuženosti in razumskega dela ter s spoznanjem odnosa med človekom in vesoljem. To novo občutje je ponovitev predintelektualnega dojemanja otroka, toda na novi ravni, na kateri so človekov razum, objektivnost in individualnost povsem razviti. Medtem ko je otrokovo doživljanje neposrednosti in enosti pred izkustvom odtujenosti in razcepljenosti na subjekt in objekt, pride doživetje razsvetljenja po fazi odtujenosti.

Cilj psihoanalize, kot ga je opredelil Freud, je v tem, da nezavedno postane zavestno, da jaz nadomesti ono. Vsebina nezavednega, ki bi ga naj razkrili, je omejena na majhen izsek osebnosti, in sicer na instinktivne težnje, ki so bile dejavne v zgodnjem otroštvu, a so potem zapadle amneziji. Cilj psihoanalitske prakse je bil osvoboditi jih iz stanja potlačanja. Ne glede na Freudove teoretske postavke je bil izsek, ki bi ga naj razkrili, določen s terapevtsko nujnostjo. Za razkrivanje nezavednega zunaj izseka, povezanega z oblikovanjem simptomov, je bilo malo zanimanja. Ščasoma je uvedba pojmov nagona po smrti ter erosa in razvoj vidikov jaza v zadnjih letih razširila Freudova pojmovanja o vsebini nezavednega. Šole, ki so se od Freuda osamosvojile, so področje nezavednega, ki bi ga naj razkrili, močno povečale. Največ so k temu prispevali Jung, pa tudi Adler, Rank in drugi mlajši novofreudovci. Toda obseg področja, ki ga je treba razkriti, je ostal (z izjemo Junga) določen s terapevtskim ciljem zdravljenja tega ali onega simptoma ali nevrotske značajske poteze in ni zajel celotnega človeka.

Če zasledujemo Freudov prvoten cilj do zadnjih posledic, ga moramo osvoboditi omejitev, ki mu jih je naložila njegova naravnost na instinkte, in naloga, da zdravi simptome. Če zasledujemo cilj popolnega razkritja nezavednega, ta naloga ni omejena niti na instinkte niti na druge omejene dele čutenja, marveč zajema celotno čutenje vsega človeka; potem je cilj premaganje odtujenosti in razcepljenosti v subjektu in objektu pri zaznavanju sveta, razkritje nezavednega pa pomeni premaganje afektivne okuženosti in miselnega dela, osvoboditev izrinjenega, razrešitev razkola med univerzalnim in socialnim človekom, izginotje polarnosti med zavestjo in nezavednim. Pomeni tudi, da dojemamo resničnost neposredno, brez intelektualne refleksije, odpoved teženju po oklepanju in oboževanju lastnega jaza, opustitev iluzije o neuničljivem, izoliranem jazu, ki ga je treba povečevati in ohranjati, kot so egiptovski faraoni upali, da se bodo z mumificiranjem ohranili za večno. Zavedati se nezavednega pomeni, da smo odprti in sprejemljivi, a ne za imeti, marveč za biti.

Ta cilj, nezavedno povsem osvojiti z zavestjo, je enoumno globlji kot splošni cilj psihoanalize. Da bi dosegli ta celostni cilj, se zahteva od nas mnogo večji napor, kot ga je večina ljudi Zahoda pripravljena sprejeti nase. Toda ne glede na napor je le pod določenimi pogoji mogoče, da ga uzremo. Prvič lahko po takšnem cilju težimo le s stališča neke filozofske drže. Te drže ni treba podrobno opisati. Dovolj je, če rečemo, da z njo ne razumemo le negativnega cilja analize: odsotnosti bolezni, ampak pozitivni cilj prisotnosti zdravja, ki ga razumemo kot harmonijo ter neposredno in neokuženo dožemanje sveta. Tega cilja ne bi mogli bolje opisati kot Suzuki z izrazom »umetnost življenja«. Verjeti moramo, da lahko pojmovanje, ki ustreza tej umetnosti življenja, zraste le iz tal duhovno-humanistične orientacije, kot jo najdemo v nauku Bude, prerokov, Jezusa, Mojstra Ekecharta ali pri možeh, kot so Blake, Walt Whitman ali Bucke. Če je ne vidimo v tej navezi, pojmovanje umetnosti življenja izgubi vso specifičnost in se izrodi v pojmovanje, ki je dandanes razširjeno pod pojmom »sreča«. Prav tako ne smemo pozabiti, da vsebuje ta orientacija etičen cilj. Čeprav zen presega etiko, vsebuje vendarle osnovne etične cilje budizma, ki so v bistvu enaki kot v vseh humanističnih naukih. Doseči cilj zena pomeni premagati vsakršen pohlep, najsi bo to pohlep po imetju, slavi ali naklonjenosti; pomeni premagati narcistično samopovečevanje in iluzijo vsemogočnosti, premagati teženje, da bi se podvrgli neki avtoriteti, ki bi rešila problem bivanja za nas. Kdor hoče nezavedno razkriti le za zdravljenje neke bolezni, ne bo niti poskušal doseči tega globljega cilja, ki je v premagovanju potlačenega.

Vendar bi bilo napačno domnevati, da globlji cilj osvobajanja potlačenega ni povezan s terapevtskim ciljem. Kot smo spoznali, da brez analize in spremembe karakterja ni mogoče ozdraviti simptoma in preprečiti prihodnje tvorbe simptomov, tako moramo spoznati, da ni mogoče spremeniti te ali one značajske poteze, ne da bi težili za popolnim spremenjenjem osebnosti. Mogoče je, da vzrok razočaranja nad sorazmerno skromnimi dosežki analize značaja (ki jih ni nihče bolj iskreno priznal kot Freud v svojem spisu »O končni in brezkončni analizi«) vidimo v dejstvu, da terapija nevrotskega značaja ni segla dovolj globoko ter da je mogoče zdravje in svobodo od strahu in negotovosti uresničiti le, če presežemo omejen cilj, če torej spoznamo, da tudi omejenega terapevtskega cilja ne bomo dosegli, dokler je omejen in ni del širšega, humanističnega sistema. Morda je mogoče omejen cilj doseči z bolj omejenimi in časovno manj zahtevnimi metodami, medtem ko sta v dolgem analitskem procesu uporabljen čas in energija smiselno investirana le za temeljni cilj »spremenjenja« in ne za omejen cilj neke »reforme«. To pojmovanje lahko opremo na eno prejšnjih ugotovitev. Dokler človek ni dosegel ustvarjalne usmerjenosti, katere najvišji domet je satori, v najboljšem primeru kompenzira potencialno depresijo z rutino, služenjem malikom, težnjo po uničevanju, pohlepom po posesti ali slavi in podobno. Če ena od teh kompenzacij odpove, je njegovo duševno zdravje v nevarnosti. Ozdravljenje potencialne duševne bo-

lezni je v tem, da se odvrnemo od razcepljenosti in odtujenosti ter se obrnemo k ustvarjalnemu, neposrednemu dožemanju sveta in odzivanju nanj.

Če psihoanaliza na ta način lahko pomaga, prispeva k ohranjanju duševnega zdravja, če ne, bo le nekoliko okrepila kompenzacijske mehanizme. Naj povem še drugače: človeku v slednjem primeru pozdravimo simptom, ne »pozdravimo« pa njegove karakterne nevroze; človek ni stvar, ni »primer« in analitik ne more nobenega od svojih pacientov pozdraviti, če ga obravnava kot objekt. Analitik lahko »pacientu« pomaga le, da odraste, če se znajde z njim v procesu medsebojnega razumevanja, če občuti njuno enost.

Ko vse to ugotavljamo, moramo biti pripravljeni na ugovor. Če naj nezavedno postane povsem zavestno in je to podobno globokosežen in težko dosegljiv cilj kot razsvetljenje, ali je potem sploh smiselno, da o tem globokosežnem cilju govorimo kot o nečem, po čemer je na splošno vredno težiti? Ni to, da trdimo, da ta globokosežen cilj lahko opraviči upe psihoanalitične terapije, samo ugibanje? Če bi šlo le za možnost med polnim razsvetljenjem in ničem, bi bil ta ugovor upravičen. Toda ni tako. V zenu je mnogo stopenj razsvetljenja, od katerih je satori le najvišja in odločilna stopnja. Koliko ga razumem, je vrednost v občutjih, ki so koraki na poti k satori, čeprav ga morda nikdar ne dosežemo. Suzuki je to pojasnil tako: če v popolnoma temnem prostoru prižgemo svečo, tema izgine in postane svetlo. Toda če bi dodajali še deset, sto ali tisoč sveč, bi postajal prostor vedno svetlejši. A vendar se je zgodila odločilna sprememba s prvo svečo.

Kaj se dogaja v analitskem procesu? Človek morda prvič začuti, da je nečimrn, da ga je strah, da sovraži, medtem ko je zavestno bil prepričan, da je skromen, pogumen in ljubeč. Novo spoznanje ga morda boli, toda odpre neka vrata: nazadnje mu omogoči, da neha projicirati v druge, kar je izrinil iz sebe. In gre dalje: doživi dojenčka, otroka, mladostnika, zločinca, blodnjavega svetnika, umetnika, moškega in žensko v sebi, pride v tesnejši stik s človeštvom, z univerzalnim človekom, manj potlačuje, je bolj svoboden in ima manj potrebe po preslikavanju in po miselni predelavi; potem morda prvič doživi, kako vidi barve, kako se vrti žoga, njegova ušesa se odpro glasbi, ki jo je dotle le poslušal; če začuti svojo enost z drugimi, morda prvič vidi, da se predaja iluziji s prikлеpanjem svojega individualnega jaza na nekaj, kar bi naj ohranjal, kultiviral; občutil bo, kako nekoristno je, če išče odgovor na življenje v tem, da se ima, namesto da je in postaja on sam. To so nenadni in nepričakovani doživljaji brez intelektualne vsebine. In vendar se počuti človek po njih bolj svoboden, močnejši in manj boječ kot prej.

Doslej smo govorili le o ciljih, in ko sem trdil, da bi speljali Freudovo načelo o transformaciji nezavednega do zadnjih logičnih posledic, sem se bližal pojmovanju razsvetljenja. Kar pa zadeva metode za dosego tega cilja, sta si psihoanaliza in zen zares popolnoma različna. Lahko bi rekli, da je metoda zena v frontalnem naskoku na odtujeni način zaznavanja s pomočjo »sedenja«, koana in avtoritete mojstra. Seveda to ni tehnika, ki bi jo lahko ločili od predpostavk budističnega načina mišljenja, vedenja in etičnih vrednot, ki jih utelešajo mojster in samostansko ozračje. Ne smemo tudi pozabiti, da to ni zaporedje »petih ur na teden« in da je učenec že samo s tem, ko išče pouk zena, sprejel pomembno odločitev, pomemben del tega, kar bo sledilo.

Metoda psihoanalize je od zena popolnoma različna. Uči zavest, da se loti nezavednega na drug način. Usmerja pozornost na popačeno zaznavanje, vodi do spoznanja fikcije v naši notranjosti, z razreševanjem potlačevanja razširja področje človeškega čutenja. Analitska metoda je psihološko-empirična. Raziskuje človekov duševni razvoj od otroštva dalje in skuša razkriti zgodnejše doživljanje, da bi človeku pomagali občutiti to, kar je potlačil. Nadaljuje s tem, ko korak za korakom odkriva naše iluzije o svetu, tako da parataktična popačenja in odtujene intelek-

tualizacije polagoma izginejo. Ko človek postaja manj tuj samemu sebi, je tudi manj odtujen od sveta; ker se je v svoji notranjosti priključil v veselje, je navezal tudi stike z zunanjim veseljem. Napačna zavest izginja, z njo pa tudi polarnost med zavestnim in nezavednim. Nov realizem se zdani s tem, ko »so gore spet gore«. Psihoanalitična metoda je seveda le metoda, priprava; toda isto velja za metodo zena. Že samo dejstvo, da gre le za metodo, izključuje garancijo, da bomo dosegli cilj. Dejavniki, ki omogočijo doseg cilja, koreninijo globoko v individualni osebnosti, o vseh praktičnih ciljih pa vemo zelo malo.

Zapisal sem, da je metoda razkrivanja nezavednega, če jo izvedemo do zadnje posledice, lahko korak na poti do razsvetljenja, če predpostavimo, da storimo ta korak v filozofski povezanosti s tem, kar se najgloblje in najbolj realistično izrazi v zenu. Toda šele več nadaljnjih izkustev pri uporabi te metode bo pokazalo, kako daleč lahko privede. Poimovanje, ki ga tu zastopam, kaže le eno možnost in ima zato značaj hipoteze, ki jo je treba preveriti. Z večjo gotovostjo pa lahko rečemo, da poznavanje zena in zanimanje zanj lahko zelo koristno deluje na teorijo in prakso psihoanalize. Naj se metoda zena še tako razlikuje od psihoanalize, lahko zen vendarle ostri pogled, na novo osvetli bistvo spoznanja in poglobi občutek za to, kaj pomeni biti ustvarjalen in premagati čustveno okuženost ter napačno intelektualiziranje.

Mišljenje zena bo razširilo psihoanalitikovo obzorje prav s svojim radikalizmom v odnosu do razumske predelave, avtoritete in zaslepljenosti jaza, kakor tudi s poudarjanjem dobrega počutja kot cilja, ter mu bo pomagalo, da bo z globljim razumevanjem dojemanja resničnosti kot najvišjega cilja dosegel budnejšo zavest.

Če si dovolim spekulacijo o odnosu med zenom in psihoanalizo, pomislim na možnost, ki bi jo psihoanaliza utegnila pridobiti za učence zena. Lahko si jo predstavljam le kot pomoč, da se izognejo nevarnosti napačnega razsvetljenja, ki je zgolj subjektivno in temelji na psihotičnih ali histeričnih pojavih, ali na samoinduciranem stanju transa. Analitično razčiščevanje bi lahko učencu zena pomagalo, da se izogne iluzijam, katerih odsotnost je pogoj za razsvetljenje.

Kakršno koli korist že bi utegnil imeti zen od psihoanalize: s stališča zahodnega psihoanalitika bi rad izrazil svojo hvaležnost za to dragoceno darilo Vzhoda. Rad bi se zahvalil zlasti dr. Suzukiju, ki nas je uspel prepričati, da ne bomo izgubili ničesar bistvenega, če bomo vzhodno mišljenje prenesli v zahodno, tako da bo človek Zahoda, ki se bo potrudil, lahko dosegel razumevanje zena, kolikor je to sploh mogoče, preden bo dosegel cilj. Kako bi bilo takšno razumevanje mogoče, če ne bi bila »Budova narava« v nas vseh, če ne bi bila človek in njegova bit splošno veljavne kategorije, neposredno dojemanje resničnosti, prebujenje in razsvetljenje pa univerzalni dogodki?

Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki, Richard de Martino, 1981, 10. izdaja. Zen-Budismus und Psychoanalyse. Suhrkamp Taschenbuch 37, str. 101–179.

Prevedel Janko Bohak

Frommova misel na hrbtni strani ovitka:

Rojstvo ni trenuten dogodek, marveč trajen proces. Cilj življenja je, da se povsem rodimo, in njegova tragika, da večina od nas umre prej, kot se povsem rodi. Živeti pomeni biti rojen vsako minuto. Smrt nastopi, ko preneha rojstvo.