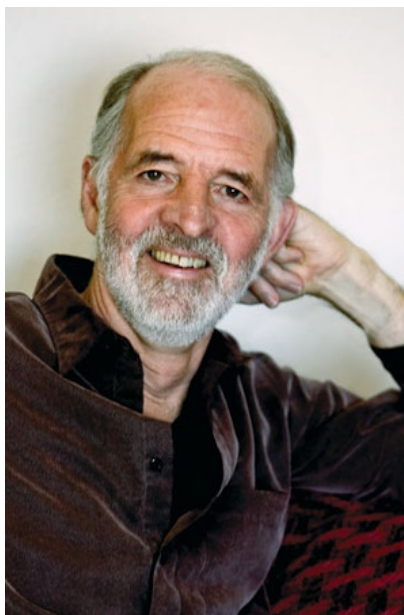


ŽMOGAUS PRIGIMTIS, BUDOS PRIGIMTIS: INTERVIU SU JOHNU WELWOODU*

Terapeutė Tina Fossella kalbasi su Johnu Welwoodu ir aptaria, kaip vystėsi jo sukurta „*dvasinio vengimo*“ sąvoka nuo tada, kai jis ją paskelbė prieš trisdešimt metų. 1980-aisiais Johnas Welwoodas pasirodė kaip novatorius tiriant Vakarų psichoterapijos ir budizmo praktikos santykį.



Johnas Welwoodas**

Jis dirbo Eastwest psichologijos programos direktoriumi Kalifornijos integralių studijų institute San Franciske, taip pat buvo transpersonalinės psichologijos žurnalo vykdomasis redaktorius. Welwoodas parašė daugybę straipsnių ir knygų apie santykius, psichoterapiją, sąmonę ir asmeninį augimą, įskaitant bestselerį „Širdies kelionė“ („*Journey of The Heart*“). Jo "dvasinio vengimo" idėja tapo raktu į tai, ką daugelis supranta kaip dvasinės praktikos pavojus.

.....

Tina Fossella: Prieš trisdešimt metų jūs sugalvojote terminą "dvasinis vengimas". Ar galėtumėte paaiškinti, kas tai yra tiems, kurie nėra susipažinę su šia sąvoka?

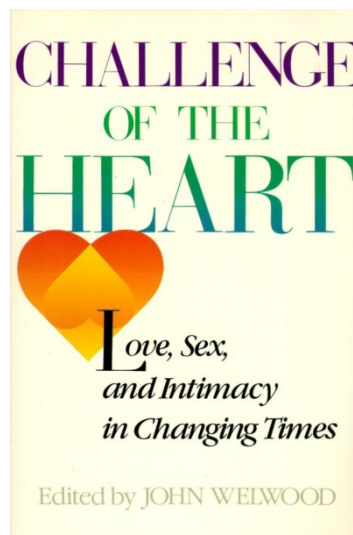
Johnas Welwoodas: *Dvasinis vengimas* yra terminas, kurį sugalvojau norėdamas apibūdinti procesus, kuriuos stebėjau budistų bendruomenėje, kurioje buvau apsistojęs, taip pat savyje. Nors dauguma iš mūsų nuoširdžiai bando dirbti su savimi, pastebėjau plačiai paplitusią tendenciją naudoti dvasines idėjas ir praktikas tam, kad apeitumėte ar išvengtumėte nesuvoktų emocinių problemų, psichologinių žaizdų ir neišspręstų vystymosi etapų.

Kai dvasingumą dėka mes ko nors norime išvengti, imame naudoti nušvitimo ar pabudimo tikslus racionalizavimui to, ką aš vadinu išankstine transcendencija (premature transcendence) - bandymus pakilti virš neapdorotos ir murzinos mūsų žmogiškumo pusės iš anksto, dar jos iki galo nepriėmę ir nesusitaikę su ja. Šiuo atveju mes linkę vartoti absoliučią tiesą, kad sumažintume ar paneigtume santykinius žmogaus poreikius, jausmus, psichologines problemas, santykių sunkumus ir vystymosi defektus. Aš tai vertinu kaip tam tikrą **dvasinio kelio** "gamybinę riziką", ta prasme, kai dvasingumu iš tiesų siekiame įveikti esamos karminės situacijos viziją.

T.F.: Kokios rizikos su tuo siejamos?

Johnas: Bandymas peržengti savo psichologines ir emocines problemas, vengiant susitikimo su jomis pavojų. Tai sukuria sekinantį atotrūkį tarp Budos ir mumyse esančio žmogaus. Tai taip pat veda prie conceptualaus, vienpusio dvasingumo supratimo, kuriame vienas gyvenimo lygmuo yra išaukštinamas jo priešingybės sąskaita: absoliuti tiesa iškeliamą virš santykinės tiesos, beasmensškumas prieš asmenybę, tuštuma prieš formą, transcendencija prieš įsikūnijimą, o susvetimėjimas prieš jausmingumą. Pavyzdžiui, galima bandyti praktikuoti neprisirišimą neigiant meilės poreikį, tačiau tai veda į tai, kad šis poreikis nustumiamas į nuošalę, todėl dažnai jis nesąmoningai ir impulsyviai pakeičiamas slaptu ir žalingu būdu.

T.F.: Ar tuo galima paaiškinti stebimas problemas mūsų dvasinėse bendruomenėse?



Johnas: Būtent. Nesunku vienašališkai panaudoti tuštumos tiesą: "Mintys ir jausmai yra tuštuma, - neva paprastas samsarinių vizijų žaismas, todėl neverta į jas kreipti dėmesį. Priimkite jų prigimtį kaip tuštumą ir tiesiog įveikite jas iš karto." Praktikos eigoje tai gali būti vertingas patarimas. Tačiau gyvenimo situacijose tie patys žodžiai gali būti naudojami slopinimui jausmų ir rūpesčių, kuriems reikia mūsų dėmesio. Daug kartų stebėjau tokias situacijas.

T.F.: Kas jus šiandien labiausiai domina dvasiniame vengime?

Johnas: Man įdomu, kokią vaidmenį tai vaidina santykiuose, kur dvasinis vengimas ypač žalingas. Jei jūs buvote jogas oloje, panardintas ilgiems metams į reitrus, - jūsų psichologinės žaizdos gal ir nebūtų tokios skausmingos, o juk jūs galėtumėte sutelkti dėmesį į savo praktiką aplinkoje, kuri nepablogina jūsų santykių žaizdų. Būtent santykiuose neišspręstos psichologinės problemos pasireiškia intensyviausiai. Taip yra todėl, kad psichologinės žaizdos slypi būtent santykiuose: jos formuojasi per santykius su pirmaisiais globėjais ir per juos.



Pagrindinė žmogaus žaizda, vyraujanti šiandieniniame pasaulyje, formuojasi aplink jausmą, kad esame nemylimi arba mūsų nemyli iki tokio lygio, kokio nusipelnome. **Neadekvati meilė arba sambūvis sukrečia ir traumuoja vaiko raidą ir jo labai jautrią nervų sistemą.** Ir kai mes įsisaviname tai, kaip buvome auginti, mūsų gebėjimas vertinti save, kuris taip pat virsta pagrindu vertinti kitus, yra pažeidžiamas. Aš tai vadinu "**santykių žaizda**" arba "**širdies žaizda**".

T.F.: Taip, tai yra kažkas, ką mes visi žinome.

Johnas: Vakarų psichologijoje yra visa eilė tyrimų ir mokslinių įrodymų, kurie parodo, kokią svarbią įtaką kiekvienam žmogaus raidos aspektui daro prisirišimas («bonding») ir mylintis derinimas («loving attunement»), - žinomas kaip „saugus prisirišimas“. Saugus prisirišimas turi neįtikėtiną poveikį daugeliui mūsų gyvenimo aspektų, gerovei ir gebėjimui efektyviai veikti pasaulyje: tam, kaip formuojasi mūsų smegenys, kaip veikia mūsų endokrininė ir imuninė sistema, kaip mes sąveikaujame su savo emocijomis, kaip įveikiame depresiją, kaip veikia mūsų nervų sistema ir kaip prisitaikome prie streso, kaip mes elgiamės su kitais.

Skirtingai nuo tradicinių Azijos vietinių kultūrų, šiuolaikinė tėvystė lemia tai, kad dauguma žmonių kenčia nuo nesaugių prisirišimo simptomų: savęs gailėjimosi, fizinio artumo, "įžeminimo" trūkumo, chroniško nepasitikėjimo savimi ir nerimo, hiperreaktyvaus proto, tvirto pasitikėjimo stokos ir gilaus vidinio deficito jausmo. Taigi dauguma iš mūsų kenčia nuo kraštutinio atsiribojimo ir susvetimėjimo laipsnio, kuris nebuvo būdingas ankstesnėms epochoms, – nuo visuomenės, bendruomenės, šeimos, vyresniųjų kartos, gamtos, religijos, tradicijų, savo kūno, jausmų ir mūsų žmogiškumo kaip tokio.

T.F.: O ką tai reiškia tam, kaip mes praktikuojame dharmą?

Johnas: Daugelis iš mūsų, įskaitant ir mane, iš pradžių kreipiasi į dharmą, bent jau iš dalies, kaip į būdą pabandyti įveikti savo psichologines ir su santykiiais susijusęs žaizdas. Tačiau mes dažnai neigiame arba išliekame nesąmoningi tų žaizdų prigimčiai ir gilumui. Mes tik žinome, kad kažkas negerai, ir norime būti laisvi nuo kančių.

T.F.: Ar galime kreiptis į dharmą (dvasią – mano patikslinimas) iš pažeidžiamumo erdvės, kurios nė neįtariate?

Johnas: Taip. Mes kreipiamės į dharmą, kad jaustumėmės geriau, bet tada mes nesąmoningai pradėdame naudoti dvasinę praktiką, kad pakeistume savo psichologinius poreikius.

T.F.: Taigi, kaip mūsų psichologinės žaizdos veikia dvasinę praktiką?

Johnas: Dvasinė praktika gali tapti tuo, ką aš vadinu **kompensacine tapatybe**, kuri apima ir apsaugo nuo sistemiškai nesveikos (ar ydingos) tapatybės, kurioje jaučiame nepasitenkinimą savimi, jaučiamės esantys nepakankamai geri arba su kažko stoka. Tada, nors ir galime stropiai praktikuoti, mūsų dvasinė praktika naudojama neigimo ir gynybos tikslais. Ir kai dvasinė praktika naudojama siekiant išvengti probleminių mūsų realaus žmogaus gyvenimo sričių, ji yra atskiriama nuo mūsų gyvenimo dalies, lieka neintegruota į bendrą mūsų egzistavimą

T.F.: Ar galite pateikti daugiau pavyzdžių, kaip tai pasireiškia Vakarų praktikoje?

Johnas: Savo psichoterapinėje praktikoje dažnai dirbu su dharmos studentais, kurie jau daug dešimtmečių atlieka dvasines praktikas. Pastebiu, kokia ji naudinga jiems ši praktika. Ir vis dėlto, nepaisant jų praktikos nuoširdumo, tai, ką jie praktikuoja, deja nepersmelkia jų gyvenimo. Jie ieško psichologinės pagalbos, nes jų žaizdos negyja ir jie nėra išsprendę jokių emocinių/tarpasmeninių/intrapersonalinių santykių, - jie gali apvaizdinti savo žaizdas gana destruktiviais būdais.

Dažnai jie skelbia iškalbingus pareiškimus apie mūsų tikrosios prigimties pamatinį gėrį ir prigimtinių tobulumą, bet jais sunku pasitikėti, nes vis dar skauda psichologines žaizdas. Dažnai dharmos mokiniai, išsiugdę gerumą ir atjautą kitiems, yra žiaurūs sau už tai, kad neatitinka savo dvasinių idealų, dėl to jų dvasinė praktika tampa sausa ir negyva. Jų tarnavimas kitiems tampa savotiška pareiga ar būdu pagerinti savivertę. Kiti gali nesąmoningai naudoti savo dvasinę išvalgą, kad pamaitintų savo narcisistinę infliaciją, nuvertintų kitus arba panaudotų juos manipuliaciniais tikslais.

Žmonės, linkę į depresiją, galbūt užaugę su meilės stoka vaikystėje, dėl ko būna sunku save įvertinti, gali naudoti mokymus apie medžiagos trūkumą savyje, kad sustiprintų defliacijos jausmą. Jie ne tik blogiau jaučiasi savyje, bet ir tiki, kad jų pažeidžiamumas šiuo požiūriu yra dar viena klaida - savotiška savęs fiksacija, dharmos antitezė, kuri dar labiau sustiprina jų gėdą ar kaltę. Tokiu būdu jie įstringa į skausmingą kovą su savimi, ir bando save dekonstruoti.

Sangha dažnai tampa amfiteatru, kuriame žmonės apžaidžia savo neišspręstas šeimos problemas. Lengva ką nors projektuoti į mentorius ar mokytojus, suvokti juos kaip tėvų figūras, o tada kyla noras laimėti jų meilę arba maištauti prieš juos. Gana įprasta brolių ir seserų konkurenciją perkelti į santykius bendruomenėje, taip pat konkurenciją su kitais bendruomenės nariais dėl to, kas yra mokytojo mylimiausias.

Meditacija taip pat dažnai naudojama siekiant išvengti diskomforto ir neišspręstų gyvenimo situacijų. Tie, kurie neigia savo asmeninius jausmus ir žaizdas, gali naudoti meditaciją, kad sustiprintų polinkį į šaltumą, atsiribojimus tarpasmeniniame lygmenyje. Jie susipainioja, kai reikia tiesiogiai parodyti savo jausmus arba skaidriai išreikšti savo asmenybę. Būtinybė įveikti savo pažeidžiamumą, emocinę priklausomybę ar bazinį meilės poreikį gali būti suvokiama kaip kažkas grėsmingo.

Dažnai matydavau, kaip žmonės bando demonstruoti neprisirišimą, kad atsiribotų nuo savo žmogiškojo ir emocinio pažeidžiamumo. Tiesą sakant, susitapatinimas su dvasinio praktiko įvaizdžiu skatina vengti asmeninio bendravimo su kitais, galinčiais atgaivinti senas žaizdas ir meilės ilgesį. Skaudu stebėti, kaip kai kas laikosi susvetimėjimo pozicijos, o giliai širdyje lieka alkani trokštamo prisirišimo ir ryšio patirties.

T.F.: Taigi, kaip mes galėtume suderinti neprisirišimo idealą su žmogaus prisirišimo poreikiu?

Johnas: Tai geras klausimas. Jei budizmas nori visiškai priprasti prie vakarietiškos psichikos, manau, kad jis turi labiau pažinti vakarietiškos psichikos dinamiką; suprasti jų psichiką, kuri labai skiriasi nuo azijietiškos psichikos. Mums reikia platesnės perspektyvos, kuri galėtų atpažinti ir apimti du skirtingus žmogaus raidos kelius – tai, ką galėtume pavadinti augimu ir pabudimu, gydymu ir išsilaisvinimu, tapimu tikrai žmogišku asmeniu ir apskritai asmens peržengimu. Mes esame ne tik žmonės, siekiantys tapti Budomis, bet ir Budos, pabudę žmogaus pavidale, išmokę tapti tikrais žmonėmis. Ir šie du vystymosi keliai gali vienas kitą praturtinti.

Nors dharmos praktikos vaisius yra pabudimas, visapusiškai išsivysčiusio žmogaus siekis yra gebėjimas įsitraukti į „aš-tu“ santykį su kitais. Tai reiškia, kad **reikia rizikuoti būti visiškai atviram ir skaidriam kitiems**, tuo pačiu gebėti vertinti ir domėtis tuo, ką išgyvena kitas ir kuo jis skiriasi nuo tavęs. Gebėjimas atvirai ir giliai išreikšti save gana retai sutinkamas šiame pasaulyje. Ypač sunku tai parodyti, jei santykių sferoje turite žaizdų.

Trumpai tariant, dharma pernelyg dažnai naudojama kaip pretekstas neigti savo žmogiškąją pusę. Štai kaip vienas "The New York Times" kalbintas Vakarų Zen mokytojas patarė vienam iš savo mentorių: **"Ką jūs turite padaryti, - tai atmesti visus žmogiškus jausmus"**. Kai po dešimtmečių jis perėjo psichoterapijos kursą, jis suprato, kad tai buvo nedoras patarimas, ir jam prireikė dešimtmečių, kad tai išsiaiškintų.

Bet jei išlaikysite perspektyvą, apimančią du vystymosi kelius, tada nenaudosime absoliučios tiesos santykinės tiesos nuvertinimui. Vietoj "arba/arba" logikos: "Jūsų jausmai yra tušti, todėl tiesiog atmeskite juos". Geriau laikytis požiūrio "ir (arba)": Nors jausmai yra tušti, kartais turite būti dėmesingi ir jiems. Absoliučios tiesos šviesoje asmeniniai poreikiai yra nereikšmingi, kaip mirazas, o jų fiksavimas veda į kančią. Taip, ir tuo pat metu, jei atsiranda santykinis poreikis, tiesiog jų atmetimas gali sukelti papildomų problemų. Žvelgiant iš santykinės tiesos perspektyvos, aiškus supratimas to, kur jūs esate ir ko jums trūksta, - yra vienas iš svarbiausių sveiko tarpasmeninio bendravimo principų.

Didysis paradoksas, jog esate ir žmogus, ir Buda, yra tas, kad esate ir priklausomi, ir nepriklausomi. Dalis mūsų visiškai priklauso nuo kitų žmonių dėl visko, pradedant maistu ir drabužiais, baigiant meile, ryšiu, įkvėpimu ir pagalba tobulėjimui. Nors mūsų Budos prigimtis yra nepriklausoma – absoliuti tiesa, tačiau mūsų žmogiškasis įsikūnijimas priklauso nuo santykinės tiesos.

Žinoma, giliausia prasme absoliutumas ir santykinumas yra visiškai susipynę ir negali būti atskirti: kuo giliau suvokiame absoliutų atvirumą to, kas esame, tuo giliau pripažįstame savo santykinį ryšį su visomis būtybėmis.

T.F.: Vadinasi, vienu metu galime būti ir prisirišę, ir neprisirišę?

Johnas: Taip ir yra. Neprisirišimas yra mokymas apie jūsų absoliučią prigimtį. Budos prigimtis yra visiškai ir iš prigimties neprisirišusi. Prisirišimas budistine prasme turi neigiamą „kabinimosi“ prasmę. Kai esame laisvi ir atviri, mūsų Budos prigimtis nereikalauja prisirišimo.

Ir vis dėlto, norint tapti **sveiku žmogumi**, mums reikia saugaus prisirišimo pagrindo tiek psichologine, tiek paties termino prasme: būtini glaudūs emociniai ryšiai su kitais žmonėmis, palaikant sambūvį, įsišaknijimą šioje tikrovėje, ir gerovę. /.../

Štai kodėl natūralu jausti gilų sielvartą, kai prarandame artimą žmogų. Kai Chögyam Trungpa Rinpoche dalyvavo savo artimo draugo ir kolegos Suzuki Roshi laidotuvių pamaldose, jis nesuvaldė gilaus šauksmo ir pratrūko ašaromis. Jis pripažino savo artimus santykius su Suzuki Roshi, ir buvo nuostabu, kad jis leido savo jausmams pasireikšti tokiu būdu.

Kadangi neįmanoma visiškai išvengti prisirišimo prie kitų, kyla klausimas: "Ar mes esame susiję sveiku ar nesveiku prisirišimu?" Žmonės, kurie auga su saugiu prisirišimu, rodo didesnę pasitikėjimą, - jie yra mažiau linkę kabintis prie kitų. Galbūt galėtume tai pavadinti "nepriklausomu prisirišimu".

Bijau, kad daugelis Vakarų budistų praktikuoja prisirišimo vengimo metodus. Tačiau prisirišimo vengimas nėra laisvė nuo prisirišimo. Tai yra suvokimas, kad žmogiškosios meilės poreikis yra negatyvus, - jis kyla iš netikėjimo, kad meilė gali tarnauti kaip saugi atrama.

T.F.: Taigi vengimas prisirišti yra dar viena prisirišimo forma.

Johnas: Taip. Raidos psichologijos srityje, vadinamoje "prisirišimo teorija", viena nesaugaus prisirišimo forma vadinama "vengiančiu prisirišimu". Vengiančio prisirišimo stilius vystosi vaikams, kurių tėvai nuolat buvo emociškai nepasiekiami. Todėl tokie vaikai mokosi rūpintis savimi ir nieko nereikalauti iš kitų. Tai yra jų adaptyvi strategija, kuri yra pagrįsta ir naudinga. Akivaizdu, kad jei jų poreikiai nėra patenkinami, per daug skaudu juos jausti. Geriau nuo jų nusigręžti ir "viską daryti patiems" – išsiugdyti susvetimėjusią kompensacinę tapatybę.

T.F.: Taigi matome tendenciją naudoti budistines idėjas, kad pateisintume natūralaus ryšio ir prisirišimo troškimo neigimą?

Johnas: Taip. Daugeliui iš mūsų, kuriuos traukia budizmas, pirmiausia būdingi prisirišimo vengiantys tipai. Kai susipažįstame su neprisirišimo doktrina, galvojame: "O, tai pažįstama. Man pakankamai jauku šiame mokyme." Tokiu būdu ištikimoji dharma pradeda tarnauti kaip gynybinė atrama.

Bet noriu labai aiškiai pasakyti, kad nesistengiu nieko patologizuoti. Visa tai reikia priimti su nuoširdumu ir atjauta. Tai vienas iš būdų, kaip galėtume įveikti širdies žaizdas. Nenoras bendrauti su žmonėmis leidžia išgyventi ir susidoroti su emociniu nykumu. Tačiau vėliau, subrendus, vengiantis prisirišimo žmogus sunku užmegs gilius santykius su kitais, o tai gali sukelti gilią izoliaciją ir susvetimėjimo jausmą, - tai yra skausminga būseną.

T.F.: Kas vyksta sangha bendruomenėje, kur dauguma žmonių santykiuose vengia prisirišimo stiliaus?

Johnas: Santykių vengiantys tipai linkę neigti kitų žmonių poreikius, nes, jie neigia ir savo poreikius.

T.F.: O kas tada nutinka?

Johnas: Būna, kad žmonės jaučiasi teisūs negerbdami vienas kito jausmų ir poreikių. Nenuostabu, kad "poreikis" tampa nešvariu žodžiu daugelyje dvasinių bendruomenių.

T.F.: O kas tada nutinka?

Johnas: Pasitaiko, kad žmonės pateisina nepagarbą vienas kito jausmams ir poreikiams. Žodelis "poreikis" tampa nešvariu daugelyje dvasinių bendruomenių.

T.F.: Ir žmonės jaučiasi suvaržyti, kai reikia išreikšti tai, ko jie nori.

Johnas: Taip. Jūs nesakote, ko norite, nes nenorite būti įvertinti kaip vargšai. Jūs bandote neprisirišti. Bet tai yra tarsi nesubrendęs vaisius, bandantis per anksti nutrūkti nuo šakos ir nukristi ant žemės, užuot palaipsniui brandęs iki stadijos, kurioje galite natūraliai paleisti šaką. /.../ Mūsų dharminės išminties ir atjautos praktikos tikrai padeda tai subrandinti.

T.F.: Tapimas visaverčiu žmogumi. Ar tai jūs turite omenyje sakydamas "brandinimas"?

Johnas: Taip, tapsmas tikru žmogumi, sąžiningai sprendžiančiu emocinius, psichologinius ir tarpasmeninius santykius, leidžia mums visapusiškai augti savo žmogiškume. Būti tikru - žmogumi reiškia atvirai ir skaidriai bendrauti su savimi ir kitais.

Jei yra didelis atotrūkis tarp mūsų praktikos ir žmogiškumo, mes dar nesubrendome. **Mūsų praktika gali duoti vaisių, bet ne gyvybę.** Ir yra tam tikras taškas, kurį pasiekus šis atotrūkis tampa labai skausmingas.

T.F.: Kitaip tariant, jūs sakote, kad dvasinis vengimas ne tik sugadina Dharmos praktiką, bet ir blokuoja mūsų asmeninį augimą?

Johnas: Taip. Vienas iš būdų, kuris blokuoja augimą, yra dvasinio mokymo pavertimas receptais: ką *reikia* daryti, kaip *reikia* galvoti, kaip reikia kalbėti, kaip *reikia* jaustis. Tada mūsų dvasinė praktika užfiksuoja tai, ką aš vadinu "**dvasiniu superego**" - balsu, kuris šnabžda mums į ausį "reikia". Tai yra didelė kliūtis augimui, nes ji augina mūsų trūkumus.

Indų mokytojas Swami Prajnyanpad, kurio raštais žaviuosi, sakė, kad "**idealizmas yra smurto aktas**". Bandydamas gyventi pagal idealą, o ne autentiškai būti ten, kur esate, gali tapti vidinio smurto forma, kai jis suplėšo jus į dvi dalis ir supriešina vieną jūsų dalį su kita. Jei naudosisime dvasinę praktiką, kad "taptume gerais" ir paneigtumėte savo gelmėje glūdinčius stokos ir nepilnavertiškumo jausmus, mes tapsime panašiais į „kryžiuočius“.

T.F.: Taigi savo jausenos neigimas gali sukelti pavojingų pasekmių.

Johnas: Taip. Ir jei dvasinės organizacijos etosas veda į jūsų jausmų ar poreikių neigimą santykiuose, tai gali sukelti didelių bendravimo problemų, - kalbant labai švelniai. Tai taip pat nėra geras sprendimas santuokai, jei vienas ar abu partneriai neigia emocinius poreikius. Tad nenuostabu, kad budistinės organizacijos ir vedybinis gyvenimas dažnai yra tokie pat disfunkciniai tarpasmeniniuose santykiuose, kaip ir ne budistinių organizacijų. Marshallas Rozenbergas moko, kad sąžininga ir atvira išraiška bei įsiklausymas į kito žmogaus jausmus ir poreikius sudaro pagrindą nesmurtiniam tarpasmeninių konfliktų sprendimui, ir aš visiškai su juo sutinku.

Mano, kaip egzistencinio psichologo, požiūriu, **jausmas yra intelekto, proto forma.** Tai tiesioginis, holistinis, intuityvus kūno būdas mokytis ir reaguoti. Labai darnus ir protingas. Jame telpa daug veiksnių, - tuo tarpu mūsų conceptualus protas, vienu metu gali apdoroti tik vieną dalyką. Skirtingai nuo emocingumo, kuris yra į išorę nukreiptas reaktyvumas, jausmas dažnai padeda užmegzti ryšį su giliomis vidinėmis tiesomis. Deja, tradicinis budizmas neatskiria aiškiau jausmų ir emocijų, todėl yra tendencija juos supainioti kaip kažką samsarinio ir kažką, ką reikia įveikti.

T.F.: Tam tikra prasme stebima tendencija nuvertinti poreikį rimtai žiūrėti į jausmus, pavyzdžiui, kai vengiama tyrinėti, kas vyksta mūsų viduje, kai mus skaudina mūsų partneriai.

Johnas: Taip. Tiesa tame, kad daugeliui iš mūsų niekas nesuteikia tiek išgyvenimų, kiek romantiški santykiai. Todėl, jei griebiamės dvasinio vengimo, bandydami išvengti susidūrimo su tų santykių žaizdomis, praleidžiame ypatingą praktikos sritį. Santykių praktikavimas padeda mums išsiugdyti atjautą "apkasuose", kur labiausiai paveiktos mūsų žaizdos.

Apart užuojautos, turime išsiugdyti pojūtį jausti kitą: gebėjimą matyti ir išgyventi tai, ką išgyvena kitas žmogus, - ką galėtume pavadinti "tikra empatija". Sambūvis yra esminis "aš-tu" santykių pagrindas, tačiau tai įmanoma tik tuo atveju, jei pirmiausia mokame sugyventi su savimi ir atsekti, ką išgyvename.

T.F.: Kokias priemones ar metodus jūs atradote kaip veiksmingiausias darbe su sunkiais jausmais ir santykių problemomis?

Johnas: Aš sukūriau procesą, kurį vadinu "**besąlygišku buvimu**", kuris apima ryšį, leidimą, atradimą ir net gražą tam, ką patiriame. Šis procesas išaugo iš mano Vajrayana ir Dzogchen praktikos, taip pat iš mano psichologinio išsilavinimo. Tai leido padaryti prielaidą, kad viskas, ką patiriame, net ir blogiausi samsariniai reiškiniai, turi savo išmintį. Jei mes visiškai ir tiesiogiai susiduriame su savo patirtimi, mes galime atrasti šią išmintį ir atskirti ją nuo iškreiptų jos pasireiškimo formų.

Pavyzdžiui, jei gilinsimės į ego išsipūtimo patirtį, galime rasti autentiškesnę jo esmę, – kad tai yra sužeisto žmogaus ketinimas deklaruoti savo gerumą, priminti mums ir patvirtinti, kad iš esmės esame geri žmonės. Lygiai taip pat visų žmogiškųjų būtybių tamsiausioje gelmėje yra išminties sėkla, kuri, atsiskleidusi, gali atvesti į išsilaisvinimą.

T.F.: Ar galite detalizuoti savo psichologinį metodą?

Johnas: Padedu žmonėms tyrinėti savo gelminę patirtį ir leidžiu jai atsiskleisti žingsnis po žingsnio. /.../ Pastebėjau, kad kai žmonės užsiima tiek psichologine, tiek meditacine praktika, jie papildo vienas kitą abipusiai naudingai, sinergetiniu būdu. Kartu jie atranda kelionę, kuri veda į išgijimą ir į pabudimą. /.../

T.F.: Taigi, viskas susiję su atjauta.

Johnas: Taip. Žodis «com-passion» pažodžiui reiškia "užuojautą" («feeling with»). Neįmanoma jausti užuojautos, jei nesate pasirengęs pajusti tai patys. Tai atveria tam tikrą nuogumą ir švelnumą, tai, ką Trungpa Rinpočė pavadino "minkštumo vieta", kuri yra *bodhichitos* sėkla.

T.F.: Tai pažeidžiama.

Johnas: Taip. Tai ženklas, kad artėjate prie *bodhichitos*. Šis nuogumas taip pat turi tvardantį poveikį. Net jei dešimtmečius užsiimant dvasine praktika, vis tiek galime atrasti savyje šiuos didelius, nepalietus, gėdingus jausmus, galbūt gilaus liūdesio ar bejėgiškumo rezervuare. Bet jei mes sugebame pripažinti šiuos jausmus ir atvirai

jiems atsiskleisti, mes judame į priekį didesnio atvirumo kryptimi, kad jis būtų įkūnytas mūsų žmogiškume. /.../

T.F.: Tai suteikia tam tikrą laisvę.

Johnas: Taip, santykinę laisvę: "Aš noriu jausti viską, ką jaučiu. Esu pasirengęs patirti viską, ką patiriu." Kartais tai vadinu "papildomu buvimu" («applied presence»), - buvimu, kurį atradome per meditaciją, savo jausminę patirtį.

T.F.: Mūsų praktikoje po meditacijos.

Johnas: Būtent. Tai padeda į mūsų gyvenimą įnešti tuštumos, kaip visiško atvirumo, suvokimą. Dvasinio vengimo atveju tuštuma neintegruojama į mūsų gyvenimo pajautą. Tai gali virsti asmeniniu „sausumu“, kuriame mes iš tikrųjų nebegalime jaustis savimi.

T.F.: Kas galėtų padėti mūsų sangha bendruomenėms vystytis emociškai sąžiningesniais būdais?

Johnas: Turime dirbti su santykiais. Priešingu atveju žaizdos, kurias gauname santykiuose, bus nesąmoningai apvaizdintos su sangha. Turime pripažinti, kad viskas, į ką reaguojame kituose, yra atspindys to, su kuo nesusiduriame ar neatpažįstame savyje. Šios nesąmoningos projekcijos ir reakcijos visada impulsyviai žaidžiamos grupių išorinėje erdvėje.

Pavyzdžiui, jei nesugebu prisiimti atsakomybės už savo poreikius, esu linkęs neigti kitų žmonių poreikius ir vertinti juos kaip grėsmę, nes tai, kad juos reikia patenkinti sąmoningai, man primena mano paties atmestus poreikius. Ir aš pasmerksiu kitus, panaudosiu kažkokią "dharmos logiką", kad parodyčiau jiems neteisybę arba pakelčiau save virš jų.

T.F.: Vadinasi, žmonės turi dirbti savo asmeninius darbus?

Johnas: Kartu su mano dvasine praktika. Deja, nėra lengva rasti psichoterapeutų, kurie dirba su į kūną orientuota patirtimi, o ne konceptualiomis interpretacijomis. Galbūt Vakarų dharmos bendruomenėse turime sukurti keletą paprastų būdų, kaip padėti žmonėms dirbti per savo asmeninę medžiagą.

T.F.: Kaip mes galime tapti sąmoningesni savo sanghose?

Johnas: Reikia pripažinti faktą, kad dvasinės bendruomenės yra veikiamos tos pačios dinamikos, kaip ir kitos grupės. Rimta tiesa yra ta, kad dvasinė praktika dažnai neužgydo gilių žaizdų patirtų meilės santykiuose, taip pat nevirsta sumaniu bendravimu ar tarpasmeniniu sambūviu.

Manau, kad santykiai yra pažangiausias žmogaus evoliucijos taškas dabartiniame istoriniame laikotarpyje. Nors žmonija atrado nušvitimą prieš tūkstančius metų, mes vis dar iki galo nenušvietėme tarpasmeninių santykių srities. Grupės dinamikos apraiškos yra gana sudėtingos, nes jos neišvengiamai veikia žmonių reaktyvumą ir patirtas žaizdas. Sąžiningai tai pripažindami galime prisidėti prie bendravimo sunkumų įveikimo sanghoje.

T.F.: Kaip galėtume su tuo dirbti?

Johnas: Suvokimas, kad mes neišvengiamai projektuojame savo nesąmoningą patirtį į kitus grupės narius, gali būti gera pradžia. Taip pat turime išmokti kalbėtis vienas su kitu asmeniškai ir sąžiningai, remdamiesi savo dabartine patirtimi, o ne kartoti mokymus apie tai, ką, mūsų manymu, turėtume patirti. Ir reikia tai, ką Thich Nhat Hanhas vadina "**giliu klausymu**", paremtu gebėjimu išgirsti savo patirtis. Klausymasis yra šventa veikla, savotiškas nuolankumas, priėmimas ir įsileidimas. Turime tai pripažinti kaip savo dvasinio darbo dalį.

T.F.: Thich Nhat Hanhas sakė, kad mylėti reiškia klausytis.

Johnas: Teisingai. Taip pat turime išsiugdyti nepaprastą toleranciją ir skirtingų dharmos įsikūnijimo stilių priėmimą. Priešingu atveju, jei įsikursime nuostata, kad "**vienas būdas tinka visiems**" (dharmos), būsime pasmerkti begalinei konkurencijai "aš esu šventesnis už tave" ir "kas ką pranoks".

Nors mes visi gerbiame dharmą, kiekvienas iš mūsų turi skirtingą būdą ją įkūnyti ir išreikšti. Kaip sakė Swami Prajnanpadas: "Visi skirtingi, niekas neatskirtas". Taigi, tegyvuoja skirtumai, tai puiku. Individualių skirtumų šventimas labai padės sumažinti kivirčius sanghoje.

T.F.: Paskutinis klausimas apie prisirišimą santykiuose yra toks: ar norint būti tikrai neprisirišusiam, pirmiausia reikia prisirišti?

Johnas. Dzogcheno meistras Chagdudas Tulku /.../ padarė stulbinantį pareiškimą apie ryšį tarp prisirišimo ir neprisirišimo. Jis sakė: "Žmonės manęs dažnai klausia, ar lamos turi prisirišimų. Nežinau, kaip kiti lamos galėtų atsakyti į šį klausimą, bet aš turiu atsakyti teigiamai. Pripažįstu, kad mano mokiniai, mano šeima, mano šalis neturi originalios realybės... [Čia jis skelbia absoliučią tiesą.] Ir vis dėlto lieku prie jų giliai prisirišęs. [Čia jis pateikia santykinę tiesą.] Pripažįstu, kad mano prisirišimas neturi originalios realybės. [Absoliuti tiesa.] Ir vis dėlto negaliu paneigti savo patirties apie šį prisirišimą. [Santykinė tiesa.]"

Ir jis užbaigia tokiu teiginiu: "Bet kokiu atveju, žinodamas niekingą prisirišimo pobūdį, aš žinau, jog mano motyvacija tarnauti jaučiančių būtybių labui turi pranokti šitą žinojimą."

Manau, kad tai yra puiki nesavanaudiško prisirišimo ir požiūrio "ir (arba)" formulotė. Ji sujungia absoliučias ir santykinės tiesas, skleisdama jas į kuo platesnį kontekstą. Viskas įskaičiuota.

Štai ko kartais trūksta Dharmos bendruomenėms: pripažinti ir priimti savo žmogiškumą, kartu stengiantis peržengti save. Šių dviejų aspektų derinimas gali būti labai vaisingas.

.....

*Originalus interviu su John Welwood anglų kalba buvo išspausdintas žurnale "Tricycle" 2011 m. pavasarį. Aš verčiau iš rusų kalbos su žurnalo "Eros and Cosmos" leidimu šiek tiek patrupintą

**čia yra Autoriaus svetainė. <https://www.johnwelwood.com/>