

Zborník prác 11. dní dynamickej psychoterapie: Straty, starnutie, smrť,
ktoré sa konali 16.-17. septembra 2009 v Senci

Straty, starnutie a smrť z pohľadu Jungovskej psychológie

Zuzana Horňáková

Pri spracovávaní nejakej témy, okrem odborných prameňov, zvyknem vychádzať z definícií základných pojmov podľa slovníkov. K dnešnej téme straty, starnutie a smrť som však v slovníku analytickej psychológie príslušné heslá vôbec nenašla. O čom by to mohlo vypovedať (?), spýtali by sa iste moji psychoanalytici kolegovia. Ide o vytesnenie, negáciu, či potlačenie, zo strany autorov alebo o chybný krok editora?

Najrôznejšie aspekty ľudskej existencie, ktoré sme sa v priebehu výchovy a vzdelania naučili považovať za niečo, čo k nám neprináleží, pretože nám to pripadá zlé, škodlivé, menejcenné, zakázané alebo tabuizované, patrí do oblasti tieňa. Tieň je obrazný pojem, ktorý používa analytická psychológia pre všetky temné stránky a nežité časti, ktoré človek síce má, ale nepriznáva si ich. Dovolím si tvrdiť, že z hľadiska tejto definície, naše tri „S“ naplnili skutkovú podstatu veci. Niet teda divu, že k nim – ako k tieňovým – pristupujeme nielen vo svojich individuálnych životoch, ale aj ako spoločnosť.

Starnutie a smrť sme si zinsitucionalizovali, presunuli ich z nášho zorného uhla i dosahu do nemocníc, domovov dôchodcov, hospicov a iných zariadení, v snahe vyhnúť sa stratám a bolesti, ktoré sú v konfrontácii so starnutím a smrťou prítomné. Straty sú v priamom protiklade s trendom modernej spoločnosti, ktorý nás vedie skôr k obsahom získať, vlastniť, nevzdať sa ničoho, podržať – pokiaľ možno netrvalo to, čo už raz bolo nadobudnuté.

Bez ohľadu na to, po čom túžime, o čo sa usilujeme, k čomu smerujeme svoje sily, sú stále naše životy plné strát, čas z nich neúprosne ukrajuje, nehľadiac na to, ako úporne sa snažíme ho oklamať a s neomylnou presnosťou navigátora nás vedie k bránam smrti. To čo je nevyhnutné, zákonité, čo prichádza akoby „zhora“, z vyššej moci, čo významným spôsobom ovplyvňuje naše životy a zasahuje do nich, postihuje rovnako každého jedného z nás, tomu od pradávna ľudstvo prisudzovalo zvláštny význam. Takéto udalosti, skúsenosti (pozri archetyp) sa objavujú v legendách, rozprávkach, mý-

toch i náboženských podobenstvách. Jung ich nazýva archetypálnou skúsenosťou ľudstva, ktorá je súčasťou kolektívneho nevedomia. Nie je preto náhodou, že s archetypom straty sa stretávame takpovediac hneď na samom začiatku – v mýte o stvorení sveta a vyhnaní prvých ľudí z raja.

Vyhnanie z raja, v tradičnom ponímaní, vyvoláva lútosť a smútok nad prvotným hriechom, ale i zo straty blaženého nevedomia a zo straty Božej ochrany.

Edward Edinger podáva zaujímavú interpretáciu tohto mýtu v kontexte procesu individuácie a formovania vedomého Ja, v ktorej môžeme vidieť dôležitý význam straty pre rozšírenie vedomia. Mýtus zobrazuje zrodenie vedomia ako zločin, ktorý človeka odcudzuje Bohu i jeho predvedomej celosti. Adam a Eva tým, že pojedli zo stromu poznania dobra a zla, obetovali pasívne pohodlie poslušnosti v prospech rozšírenia vedomia.

Ovocie v tomto mýte celkom jasne symbolizuje vedomie. Je plodom stromu poznania dobra a zla, to znamená, že prináša uvedomenie si protikladov, čo je jedinečná vlastnosť vedomia. A tak, podľa tohto mýtu a teologických doktrín, ktoré na ňom spočívajú, je vedomie prvotným hriechom a koreňom všetkého zla v prirodzenosti človeka.

Had sa potom z dlhodobého hľadiska javí ako skutočný dobrodinec, ak si však vedomie ceníme viac ako pohodlie.

Ofitovia, gnostická sekta, vzývali práve hada. Mali v zásade rovnaké hľadisko ako dnešná psychológia. Had pre nich predstavoval duchovný princíp symbolizujúci oslobodenie zo závislosti na démiurgovi, ktorý stvoril záhradu eden a držal človeka v temnote. Psychologicky je had princípom poznania a rozširujúceho sa vedomia. Hadove pokušenie predstavuje nutkanie k sebarealizácii v človeku a symbolizuje tak princíp individuácie.

Zjedenie zakázaného ovocia značí prechod z bezčasovej nevedomej jednoty s bytostným Ja do skutočného vedomého života v priestore a čase. V krátkosti povedané, mýtus symbolizuje zrodenie ja. Následkom tohto procesu zrodenia sa ja odcudzuje svojmu božskému pôvodu. Adam a Eva strácajú privilegium pobývať v jednote s Bohom a odchádzajú do sveta utrpenia, stretov a neistoty (E. Edinger).

Bolesť, utrpenie a smrť existujú síce pred zrodením vedomia, ale nie psychologicky. Útrapy akoby neexistovali, keď nie je vedomie, ktoré by ich zaznamenalo. Tým sa vysvet-

Psychosomatická klinika, Pinelova nemocnica v Pezinku

Adresa: PhDr. Zuzana Horňáková, Pinelova nemocnica, Psychosomatická klinika, malacká cesta 63, 902 18 Pezínok, Slovenská republika

luje i nesmierna nostalgia po pôvodnom nevedomom stave. V tomto stave totiž človek uniká utrpeniu, ktoré vedomie nevyhnutne prináša. Rajský stav, pokiaľ v ňom zotrúvame príliš dlho, sa stáva väzením, vyhnanie sa potom nepociťuje ako nechcené, ale ako oslobodzujúce.

I mnohé ďalšie pasáže evanjelií zdôrazňujú výnimočnú dôležitosť toho, čo bolo stratené. Napríklad podobenstvo v 15. kapitole Lukášovho evanjelia o zblúdilej ovci, stratenej minci a márnoträtom synovi. Tieto podobenstvá ukazujú na zvláštny význam stratenej alebo potlačenej časti osobnosti. Stratená vec (časť) je nanajvýš dôležitá, pretože so sebou nesie i možnosť celosti. Menejcennej funkcii, ktorá bola pre vedomý život stratená, sa musí dostať zvláštnej pozornosti, ak je cieľom jedinca celosť bytostného Ja! Posledné sa stáva prvým a kameň, ktorým staviteľia opovrhli, sa stáva kameňom uholným (E. Edinger).

Napokon nemožno zabudnúť na Knihu Jóbovu. Jóbova dráma sa dá vzťahovať na každého z nás osobne. Odpoveďa totižto na takmer univerzálnu otázku: „prečo sa toto musí stať mne?“ Straty, ktoré Jób utrpel – služobníctvo, stáda a rodina – upadli do nevedomia. Sily, ktoré boli pre vedomú časť osobnosti stratené, sa stali súčasťou energetického náboja nevedomia. Obraz ukazuje, ako sa Ja v počiatočných fázach najčastejšie pokúša s psychickými symptómami vyrovnáť. Namiesto toho, aby sa im postavilo a pochopilo ich význam, oddelí a disociuje ich od vedomia. Výsledkom je potom ochudobnenie vedomej osobnosti, ktorá môže ďalej fungovať len s minimom energie a za obťažných obmedzení (E. Edinger). Jób sa pýtal, prečo ho postretlo také utrpenie. Odpoveď, ktorá vyplýva z knihy Jóbovej, znie – aby stretol Boha!

Dalo by sa teda povedať, že my tiež, tak ako biblický Jób – strácame, starneme a zomierame, aby sme sa stretli s Bohom. Nie však v rovine fyzickej alebo teologickej, ale v rovine symbolicky psychologickéj – kde sa stretávame s bytostným Ja. Stretnutie s bytostným Ja a dosiahnutie vedomého vzťahu k bytostnému Ja, je cieľom individualizačného procesu. Ak má vývoj pokračovať, musí každá dosiahnutá úroveň integrácie ustúpiť ďalšej transformácii.

Čím viac sa človek blíži stredu života a čím viac sa mu podarilo pevne zakotviť vo svojom osobnom postoji a v sociálnom postavení, tým viac sa mu bude zdať, že odhalil správny beh života, správne ideály a princípy správania. Preto potom predpokladá ich večnú platnosť a robí cnosť z toho, že na nich stále visí. Prehliada pritom dôležitú skutočnosť, že totižto stanovenie a uskutočnenie sociálneho cieľa sa deje na úkor celostnosti osobnosti.

Jung sa k problematike starnutia vo svojom diele „Duše moderného človeka“ zamýšľa nasledovne: „byť starý je krajne nepopulárne. Ľudia, ako sa zdá, nemajú na zreteli, že nedokázať zostarnúť je rovnako hlúpe, ako nedokázať vyrásť z detských topánočiek. Tridsaťročný muž, ktorý je ešte infantilný, je zaiste poľutovaniahodný, ale mladistvý sedemdesiatnik – nie je to rozkošné? A predsa je oboje zvrátené, bez štýlu, psychologicky je to proti prírode. Mladík, ktorý nebojoval a nevífzil, prepásol to najlepšie zo svojej mladosti, a starý človek, ktorý nedokáže načúvať tajomstvu potokov

zurčiacich z vrcholkov do údolia, je nerozumný, je to duchovná múmia, nič než skamenená minulosť. Stojí bokom svojho života podobný stroju, ktorý sa opakuje až do úplného opotrebovania“ (C.G. Jung).

Jung nám predkladá starnutie veľmi tajuplne až romanticky, ako „tajomstvo potokov zurčiacich z vrcholkov...“, nesmieme však zabúdať, že iba máloktoľ ľudia sú umelcami života a navyiac umenie žiť je najvznešenejším a najvzácnnejším umením, veď vyprázdniť v kráse celý pohár, komu sa to podarí?

A tak ako sa detinský človek obáva neznámeho sveta a života, tak i dospelý cúva pred druhou polovicou života, akoby ho tam čakali neznáme, nebezpečné úlohy alebo akoby mu tam hrozili obeť a straty, ktoré nie je schopný na seba vziať, alebo akoby mu doterajší život pripadal tak krásny a tak drahý, že by ho nemohol postrádať (C.G. Jung).

Takéto tendencie sú dôsledkom prílišnej identifikácie sa s archetypom puer aeternus a následne jeho negatívneho napätia s archetypom senex.

Puer aeternus je archetypová postava dieťaťa v prechode k dospelosti. K jeho pozitívnym aspektom patria tendencie k obnove a rastu, nezávislosť, bezstarostnosť, sviežosť, kreativita a originalita. Tie chránia pred duchovnou a duševnou stagnáciou a pred ustrnutím. Problematické stránky spočívajú vo vlastnostiach, ktorými sa často prejavujú mladiství a ktoré neskôr vychádzajú symptomaticky najavo u ľudí, ktorí zotrúvajú v adolescencii. V tejto súvislosti sa archetypu puer často pripisuje obzvlášť nezáväzný, provizórny, dobrodružný životný štýl, ktorý sa so svojimi vzletnými ideami a plánmi desí konkrétnych a záväzných povinností. So svojimi zdravými i nezdravými aspektmi má puer svoj opak v archetype senex.

Senex je iné meno boha Krona, je archetypom umného starého muža, nie však múdreho starca. Senex ako archetyp je systém potencionálnych duševných dispozícií, ktorý je treba posudzovať v súvislosti s polom pôsobnosti archetypu veľkého mužstva. Ako všetky archetypy má i senex dvojité aspekty: aspekt pozitívno-tvorivých síl a aspekt síl regresívno-deštruktívnych. Senex súvisí s živým predávaním zvyklostí, s príbehmi minulosti a silou tradície. Často je nevyhnutné ustúpiť k začiatkom alebo sa rozpamätáť na ideje minulých kultúrnych epoch. Následne je rozumné a správne preniesť ich do novej situácie. Viedouci starci umožňujú tiež odstup a vnáša zmysel pre to podstatné a pre esenciu vecí. Negatívny aspekt senexu robí z minulosti ťažké bremeno. Konšteluje sa potom a tvrdý otec, ktorý sa násilnícky stavia voči všetkému novému a nepriateľsky odmieta každú kritiku. V tom spočíva nebezpečenstvo rigidity, ktorá staromilsky odmieta akúkoľvek zmenu.

Prílišné stotožnenie sa s archetypom puera znamená nikdy nič neurobiť. Život takéhoto človeka oplýva mnohými prisľubmi, ale žiadne z nich neuskutočňuje. Konfrontácia s druhou polovicou života býva potom v tom lepšom, pripadá alarmujúcou skúsenosťou. Zrazu sa dostaví poznanie, aký vzácny je čas, ktorého dĺžka je obmedzená. Takáto skúsenosť nezriedka mení smerovanie celého života, poháňajúc jedinca k väčšej usilovnosti a ľudskosti.

Oveľa častejšie sa však stretávame s inou tendenciou vývoja. Miesto toho, aby sa dospelý štyridsiatnik vzdal okúž-

lenia z puera, stáva sa z neho večný mladík, čo je žalostnou náhradou za osvetlenie vlastného bytostného Ja, ale tiež nevyhnutným výsledkom bludu, že druhá polovica života sa musí riadiť zásadami polovice prvej. Ten, kto takto zbytočne presúva zákon životného dopoludnia do životného odopoludnia, musí zaplatiť duševnou ujmou, rovnako ako mladý človek, ktorý si chce svoj detský egoizmus uchrániť do dospelého veku, musí za svoj omyl zaplatiť sociálnymi neúspechmi.

Veľmi časté neurotické poruchy dospelého veku majú všetky spoločné jedno, chcú si totižto preniesť psychológiu mladosti cez prah švábskeho veku. A tak sa mnoho starých ľudí stane radšej hypochondrami, držgrošmi a „zásadovcami“, povedané terminológiu analytickej psychológie identifikujú sa s negatívnym obrazom archetypu senex.

Ale ako potom vstúpiť do druhej polovice života, ako starnúť, čoho sa vzdať, čo si uchovať? V tomto smere sa teda pýtame skôr na zmysel a účel.

Človek by sa iste nestal sedemdesiatnikom alebo osemdesiatnikom, píše Jung, keby táto dlhovekosť neodpovedala zmyslu jeho druhu. Preto i jeho životné odopoludnie musí mať svoj zmysel a účel a nemôže byť len akosi žalostnou príťažou dopoludnia. Zmyslom rána je nepochybne rozvoj individua, jeho ustanovenie a rozmnoženie vo vonkajšom svete a starosť o potomstvo. To je zrejmy prirodzený účel. Avšak ak je tento účel naplnený, ako pokračovať ďalej?

U primitívnych kmeňov napríklad vidíme, že starí ľudia sú takmer vždy opatrovníkmi a strážcami mystérií a zákonov a že v nich sa v prvej rade prejavuje kultúra kmeňa. Ako je tomu v tomto ohľade u nás? Kde je múdrosť našich starcov? Kde sú ich tajomstvá a ich snové vízie? U nás sa skôr chcú starí vyrovnáť mladým. V Amerike je to takmer ideál, že otec je bratom svojich synov a matka pokiaľ možno mladšou sestrou svojej dcéry.

Úsmevné, ale zároveň tragické, keď si uvedomíme že toto napísal Jung v 50. rokoch minulého storočia. A tak si kladem otázku, kam sme sa odvtedy posunuli? Čo je pre nás ako moderných ľudí charakteristické z hľadiska psychického vývinu? Rozvíjame kultúru tela, ale čo naša kultúra duše? Ako je to s našim poznaním seba samých, stávame sa lepšími, múdrejšími, diferencovanejšími a zdravšími osobnosťami? Rozširujeme svoje vedomie alebo len umelo posúvame hranice mladosti a hľadáme sofistikované ospravedlnenia nášho čoraz tesnejšieho splynutia s už spomínaným archetypom puer aeternus? Prečo sa tak bojíme starnúť, prečo náš duševný aj duchovný rozvoj ustrnul, keď nám moderné technológie šetria veľa času a umožňujú tak v tejto oblasti (ako hovorí Jan Heller) podniknúť hlbinné vrty, my dolujeme len v povrchových lomoch?

Nahliadnuť hlbšie do svojho vnútra vyžaduje odvahu a odhodlanie konfrontovať sa s tým, čo sa objaví. Nikdy si nemôžeme byť celkom istí, čo na svojich výpravách za osobným poznaním objavíme, ale s určitosťou môžeme povedať, že každý pri tomto počínaní dospeje k uvedomeniu si vlastnej konečnosti, že sa nevyhne stretne s vlastným strachom zo smrti.

To, k čomu dochádza na vrchole životnej paraboly, je obrat tejto paraboly a teda zrodenie smrti. Vzostupu života na tejto pomyselnej parabole života priznávame zmysel, prečo by sme ho nemali priznať aj zostupu? Samozrejme s vrcholom sme čohosi viditeľne dosiahli, človek niečím je, niečo má. Ale čoho sa dosiahne smrťou?!

Literatúra

Literatúra u autorky.

Do redakcie došlo 22.12.2009.