

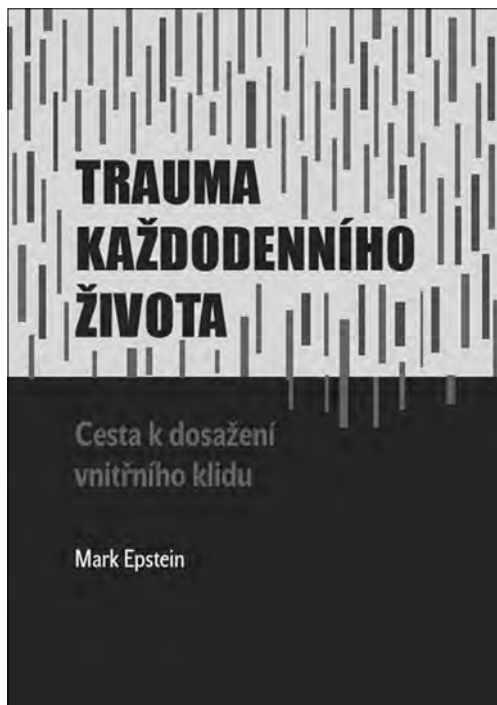
## NEVYHNUTELNÉ TRAUMA JAKO VÝZVA K SEBEPŘESAŽENÍ

**Mark Epstein (2016). Trauma každodenního života:  
Cesta k dosažení vnitřního klidu. Brno, Emitos.**

Jan Benda

Newyorský psychiatr Mark Epstein patří k uznávaným odborníkům, jenž ve svých knihách o lidské mysli integruje vhledy ze své psychotherapeutické praxe se zkušenostmi získanými díky intenzivní meditaci všímavosti (*vipassanā*) a díky teoretickému studiu Buddhova učení. Jeho práce jsou překládány do mnoha jazyků. V českém překladu vyšly zatím dvě jeho knihy. Jeho prvotinu – bestseller „Myšlenky bez myslitele: Psychotherapie z pohledu buddhismu“ – vydalo v roce 2013 nakladatelství Maitrea. Jeho šestou a zatím poslední knihu „Trauma každodenního života“ vydalo loni nakladatelství Emitos.

Základním východiskem této nejnovější Epsteinovy knihy je autorovo konstatování, že trauma patří nevyhnutelně k lidské existenci. Každý člověk podle něj zažívá trauma. Kromě zjevných traumat spojených s životními ztrátami, smrtí, nehodami, nemocemi nebo zneužitím, existují totiž i traumata méně nápadná, zato však všudypřítomná. Příkladem může být tzv. „vývojové trauma“, které vzniká, jestliže mezi matkou a kojencem chybí dostatečně empatické napojení. Podle Epsteinova je kojenec v takovém případě zaplaven pocitem, který není připraven zvládat (srov. též pojem „narcistické zranění“). Prožívá intenzivní emoční bolest a propadá se do „primitivní agonie“, jež se později stává zdrojem „vývojového traumatu“ a eventu-



álně i pozdější sebenenávisti a další psychopatologie. Protože se ale vzniku takových traumat v životě podle Epsteinova nelze vyhnout, stává se pro člověka výzvou spíše to, jak se k traumatu později vztahuje.

Epstein v knize upozorňuje na nebezpečí disociace čili distancování se od nepříjemných emocí spojených s traumatem, s nímž se lze setkat jak u psychotherapeutických pacientů, tak i u dlouhodobě meditujících (viz tzv. „spirituální bypass“). A ukazuje, že cesta z traumatu ve skutečnosti vede „skrze

něj“. Transformační potenciál traumatu pak Epstein podrobně ilustruje fascinující analýzou Buddhova života, v níž odhaluje souvislosti v tradiční verzi příběhu poměrně skryté, avšak pro psychologa nanejvýš zajímavé.

Podle tradice zemřela Buddhova matka sedm dní po porodu. Malého Siddhatthu si vzala do péče jeho tetička. Měl i vlastní kojnou. Jeho otec, který byl emočně zasažen ztrátou milované ženy, se o svého syna natolik obával, že ho chtěl ochránit před sebemenším nepohodlím. A tak byl Siddhatta celé dětství a mládí obklopen hmotným přepychem. Měl sluhy, kteří se starali o jeho potřeby. Měl zdánlivě vše, co si mohl přát. Epstein však na úryvcích z Anguttara–Nikáji dokládá, že Siddhattovo otcem mohutně podporované, grandiózní „falešné já“, bylo přesto velmi křehké a Siddhatta byl vlastně vnitřně velmi nejistý a osamělý. Když se pak iluze, v níž Siddhatta žil celých 29 let, konečně rozplynula, a Siddhatta byl konfrontován se zranitelností lidského života, s nemocí, stářím a smrtí, vyústilo to u něj v osobnostní krizi, která se stala počátkem jeho duchovního hledání a cesty za osvícením.

Epstein v knize pak dále vysvětluje důvody, proč byla Siddhattova cesta za osvícením zpočátku tak tvrdá, asketická, spojená s potlačováním fyzických potřeb, sebetřýzněním a sebeumrtvováním (viz „acting-

out“). A ukazuje i „bod zlomu“, který nastal v momentě, kdy Siddhatta k sobě začal být laskavější a soucitnější. Epstein v této souvislosti vykládá pět Siddhattových snů, které se dochovaly v záznamech a které se budoucímu Buddhovi zdály krátce před osvícením. Ukazuje, že sny přinášely obrazy empatické mateřské péče, a že právě takový „mateřský“ postoj k vlastním do té doby vytěšňovaným pocitům a emocím umožnil pak Siddhattovi další pokrok v meditaci i dosažení nibbány.

Epstein na příkladu Buddhova života dokládá nevyhnutelně traumatickou povahu každodenního života. Píše o tom, co Kundera nazýval „nesnesitelnou lehkostí bytí“ a Řek Zorba a Kabat-Zinn o tom mluví jako o „životě v celé té katastrofě“ (česky viz kniha „Život samá pohroma“, Jan Melvil Publishing, 2016). Ukazuje ale, že toto trauma, které všichni zažíváme, přináší i příležitost k růstu. Skrývá v sobě totiž možnost „dotknout se“ této univerzální bolesti a tím překročit vnitřní osamělost a probudit v sobě živý a soucitný vztah k sobě i k druhým. Trauma nás může učinit laskavějšími a moudřejšími. To je, myslím, hlavní poselství knihy. Poselství, které může oslovit terapeuty, meditující, ale i jakékoli vnímavé čtenáře.

*Autor je privátní psycholog a psychoterapeut.*

### **Jak citovat tento článek:**

Benda, J. (2017). Nevyhnutelné trauma jako výzva k sebepřesažení. *Psychoterapie*, 11(2), 160-161. Staženo z <https://www.jan-benda.com/>