

O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi

Jan Benda¹

Meditační praxe tradovaná v různých podobách jednotlivými buddhistickými školami na Západě v posledních desetiletích již poměrně zdomácněla podobně jako asijská bojová umění či cvičení jógy. Buddhovo učení je veřejností často vnímáno spíše jako forma psychohygieny nebo metoda osobnostního rozvoje než jako klasické náboženství, a jistá paralela mezi buddhismem a psychoterapií proto asi málokoho překvapí. Přes podobnost v cílech a částečně i prostředcích meditační praxe a psychoterapie existují mezi oběma těmito metodami i důležité rozdíly. Mimo jiné o nich, a tedy o tom, kdy je (podle mne) vhodné ukončit psychoterapii a začít medítovat a kdy je naopak lepší přestat medítovat a vyhledat psychoterapeuta, pojednává tento článek. Příspěvek dále popisuje, jaké výhody může klientovi v psychoterapii přinést meditační zkušenost psychoterapeuta a zvláštní pozornost věnuje také fenoménu tzv. psychospirituální krize.

Začneme ale minikvízem. Má se podle vás praktikující buddhista, když přistihne svou manželku s milencem, vnitřně nad tyto pomíjivé skutečnosti povznést a s všeobjímající láskou a soucitem jim přenechat své lože? A nebo je to chvíle pro kung-fu? ... Nemáte v odpovědi na tyto otázky jasno? Pak čtete dále.

ROZDÍLY

Následující odstavce mají ukázat, že uvědomění si cíle je jednoduchým indikátorem, který nám může pomoci rozhodnout, zda bude vhodnější projít psychoterapií, anebo rozvíjet meditační praxi. Uvažme ale nejprve následující fakta: 1) Cíl psychoterapie je v rámci psychoterapeutického kontraktu obvykle definován samotným klientem. Bývá jím dosažení konkrétní změny v klientově prožívání (například zbavení se nepříjemných symptomů), respektive zvládnutí nějaké náročné životní situace či situací (vyřešení konfliktu apod.). 2) Cíl meditace všímavosti a vhledu

[1] PhDr. Jan Benda, psycholog, pracuje jako psychoterapeut v privátní praxi. Je aktivním členem Atelieru satiterapie a Asociace Trenérů Aplikované Psychologie. Zaměřuje se na využití všímavosti (*mindfulness*) v psychoterapeutické práci, jakož i v koučování, managementu a leadershipu. Kontakt: www.jan-benda.com.

(*satipatthána-vipassaná*)² definoval Siddhattha Gótama — Buddha. Je jím rozvíjení schopností mysli, osvobození se od veškerých strastí a dosažení toho nejjemnějšího štěstí — *nibbány*. Co z toho plyne? Abychom porozuměli tomu, jaké praktické důsledky tento rozdíl v cílech přináší, načrtněme si dále, jakým způsobem člověk uchopuje skutečnosti vnitřního i vnějšího světa v každodenním životě, respektive v intenzivním meditačním tréninku.

Při jistém zjednodušení můžeme říci, že při intenzivní meditaci meditující krok za krokem proniká do povahy prožívané skutečnosti a zažívá postupně hlubokou „transformaci prožívání světa“.³ Zaznamenává jednotlivé tělesné a mentální fenomény a s rozvojem všímavosti (*sati*) začíná všechny tyto jevy vnímat jako stejné, ničím v podstatě rozdílné, ničím jiné. Jiný než v běžném životě je ovšem jeho postoj k vnímaným fenoménům. Meditující NEREAGUJE. Pouze zaznamenává. A tímto zaznamenáváním se zaznamenávané mění. Nevznikají například delší myšlenkové řetězce. Meditující prakticky nepřemýšlí. Všímá si. Někdy zaznamená vibraci na svém ušním bubínku, aniž by si uvědomil, že tu vibraci způsobuje lidská řeč, natož aby si uvědomil význam slyšených slov. Všímá si, jak vědomí zvuku vzniklo, trvalo a zaniklo. Uvědomuje si, že toto vědomí je pomíjivé, neustále se měnící a neuspokojivé — jako každý jiný prožívaný fenomén. Je bdělý, a přesto je na hony vzdálený každodenní „realitě“ ostatních lidí. Přijímá skutečnost takovou, jaká je. To v kontextu meditačního tréninku dává smysl. V interakcích s druhými lidmi by však stejný postoj mohl způsobit nedorozumění i vážné potíže. Představme si třeba následující dialogy. Maminka: „Tak na co bys měl dnes chut?“ Meditující: „To je jedno, všechny jevy jsou stejné.“ Padouch: „Mohu si vzít vaši kreditní kartu?“ Meditující: „Jistě, na ničem nelpím.“ Absurdní, že?

Důležitost moudrého uvážení (*sampadžaňña*) vhodnosti použitých prostředků s ohledem na účel, který sledujeme, a na oblast, kde se nacházíme (včetně jasného rozlišení meditačního kurzu a každodenního života), velmi srozumitelně přibližuje ve svých knížkách Jack Kornfield.⁴ S porozuměním ukazuje, že v každodenním životě jsou v řadě případů účinnější jiné postupy, než jaké užíváme při meditaci. Meditačně vy-kultivovaná schopnost zachovávat si prožitkový odstup je jistě výhodou i v běžných situacích. Neznamená to však, že každý pocit necháme vždy

[2] V Buddhově učení, respektive v jeho nejstarší formě nazývané *théraváda*, je tradováno čtyřicet druhů meditace. Zde zaměříme pozornost pouze na meditaci *satipatthána-vipassaná*.

[3] Klíčové momenty tohoto procesu popisuje např. Mahási, 1997, srov. Šašma, 2009.

[4] Např. Kornfield, 2009.

odeznít, aniž bychom reagovali, aniž bychom se například bránili nebo utíkali v situacích ohrožení, aniž bychom zvedli telefon, když se nám po někom zasteskne, nebo aniž bychom se omluvili, když si uvědomíme chybu. Zvládání konkrétních situací v každodenním životě předpokládá, že se rozhodujeme a jednáme. REAGUJEME. Pokud jsme toho schopni, tak nikoli impulzivně, ale přiměřeně, moudře. Někdy ale i razantně, když chceme, aby jednání mělo patřičný dopad na druhé.⁵ Pocity jako strach, hněv, lítost či stud jsou nám přitom důležitým vodítkem a nápovědou a jde spíše o to, jakým způsobem jim porozumíme, využijeme je, projevíme je.

Že toto porozumění není samozřejmé a že způsob, jak s pocity zacházíme v interakcích s druhými, přináší leckdy nesnáze, dobře vědí psychotherapeuti. Ti dokáží porozumění napomoci v těch složitějších případech. A mají na to nástroje, neboť o porozumění prožívání a zvládnutí konkrétních situací psychoterapii jde. Zatímco meditace v některých fázích uchopuje cítění jako fenomén bez bližšího zájmu o to, o jaké cítění jde, jaký má obsah,⁶ psychoterapie přesněji rozlišuje, jde-li o zlost, zklamání nebo bezmoc, odkud pramení a k čemu se vztahuje. Psychoterapie napomáhá vzhledu do konkrétních situací (včetně těch interpersonálních) a můžeme říci, že je v tomto ohledu každodennímu životu obecně blíže než meditace.⁷

Při porovnání meditace a psychoterapie vidíme tedy kvalitativně rozdílné cíle, rozdílné oblasti aplikace, rozdílný postoj k prožívaným fenoménům, rozdílné prostředky. Meditaci nejde o vyřešení partnerských, rodinných či výchovných problémů. Psychoterapie naproti tomu nevede k dokonalému zbavení se všech psychických pout, nevede k nibbáň. Naše úvodní dilema o vhodnosti obou metod můžeme tedy shrnout následovně: Chcete-li „pouze“ najít řešení vaší JEDINEČNÉ životní situace (např. manželské krize, konfliktu) nebo zvládnout konkrétní prožívání (zahlcující pocity zklamání, bezmoci, strachu, vzteku apod.), bude pro vás efektivnější navštívit zkušeného psychotherapeuta. Jde-li vám o poznání UNIVERZÁLNÍCH zákonitostí fungování lidské mysli, chcete-li rozvíjet široce použitelné schopnosti, jako je soustředění, vůle, všímavost, anebo vůbec nejlépe — chcete-li se vymanit z omezení tohoto světa radikálně

[5] Srov. např. Dilgo Khjence, 2007.

[6] Meditující rozlišuje cítění příjemné, nepříjemné, neutrální. Podrobněji se o význam pocitů obvykle nezajímá.

[7] V některých fázích meditačního tréninku meditující také pracuje s obsahy prožívání (terciální meditační předmět) a získává vzhled do životních událostí (*lokija vipassana*). Například v případech právě probíhající životní krize, je však psychoterapie pro klienta méně náročná a podle našeho názoru vhodnější (srov. Prodej, nedatováno).

a jednou provždy — začněte medítovat. Dodejme k tomuto odlišení, že i Buddha sám, když intervenoval u lidí s psychickými problémy či v případech osobních konfliktů, volil jiné postupy, než je meditace. Doklady o tom lze nalézt v původních pramenech.⁸

INSPIRACE

Jestliže nyní zhruba rozumíme některým rozdílům mezi meditací a psychoterapií, obraťme pozornost k tomu, co v Buddhově učení může psychoterapii inspirovat. Není toho málo, a zájem o buddhistickou filozofii a psychologii má proto mezi psychology a psychoterapeuty ne náhodou již poměrně dlouhou tradici. Uvedme zde ve zkratce, že zatímco osobnosti jako William James, Carl G. Jung či Erich Fromm se inspirovaly buddhistickými texty víceméně v rovině myšlenek, u Carla Rogerse nebo Fritze Perlse lze elementy „buddhistického know-how“ rozpoznat poměrně zřetelně i v reálné terapeutické praxi.⁹ Z hlediska historie lze konstatovat, že pokusy integrovat buddhistické metody práce s myslí v psychoterapii se začaly objevovat stále častěji zhruba od 70. let minulého století, tedy od doby, kdy mnozí terapeuti získali vlastní zkušenosti s meditační praxí. Tento vývoj vyvrcholil na přelomu tisíciletí, kdy došlo k prudkému vzestupu zájmu psychoterapeutů o všímavost (*mindfulness*).¹⁰

Všímavost (též bdělost, bdělá pozornost) bývá definována jako schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku. Je to právě tato klíčová schopnost mysli, jejíž rozvíjení v meditaci vede podle Buddhova učení k mírnění utrpení a postupně až k dosažení nepodmíněného štěstí a svobody *nibbány*. Ve světě dnes využívají všímavost v psychoterapii především nové kognitivně-behaviorální přístupy.¹¹ U nás se se všímavostí setkáváme v rámci satiterapie.¹² O satiterapii a o tom, jak může být užitečná medítujícím, si nyní řekneme víc.

[8] Viz např. příběh Kisa Gótamí truchlící nad ztrátou svého dítěte (*Dhammapada* 287, *Anguttara-nikája*, 225–227), usmíření znesvářených mnichů v Kósambí (*Vinaja-pitaka, Mahāvagga* X. 1–6.3) a jiné příklady (srov. de Silva, 1984; McConnell, 2001).

[9] V gestalt terapii jde např. o důraz na přítomný okamžik, rozvoj uvědomování si (*awareness*), v terapii zaměřené na osobu např. o otevřenost vůči zkušenosti a její přijetí, využívání empatie atd.

[10] Všímavost a meditační praktiky se staly předmětem zájmu také kognitivní vědy a neurověd. Česky k tématu viz např. Burian (2009), srov. Hayward, Varela (2009).

[11] Např. Baer, 2006.

[12] Viz Frýba, 2008; Benda, Horák, 2008.

SATITERAPIE

Satiterapie je psychoterapeutický směr, který v rámci rogersovského, na osobu zaměřeného přístupu integruje postupy odvozené z meditační praxe i teorie eticko-psychologického systému abhidhamma.¹³ Z důvodů výše naznačených nerozvíjí satiterapie (na rozdíl od řady jiných, na všímavosti založených přístupů) všímavost klientů prostřednictvím meditace, ale využívá k tomu jedinečných postupů, jako je komentování, reflektování, kotvení, konkretizace nebo průzkum psychotopu.¹⁴ Meditační trénink je v satiterapii začleněn do výcviku terapeutů. To přináší zajímavé výhody, z nichž některé zde chceme zmínit.

Řekněme si úvodem, že když výzkumníci navzájem porovnávají účinnost jednotlivých psychoterapeutických přístupů, navzdory rozdílům v teoretických východiscích neshledávají mezi nimi významnější rozdíly.¹⁵ Zdá se, že o účinnosti léčby nerozhoduje ani tak zvolená teorie, ale mnohem spíše konkrétní osobnost psychoterapeuta, respektive faktory, jako je terapeutova autenticita (opravdovost), schopnost empatie (vcítění) a bezpodmínečného přijetí.¹⁶ Rozvoj právě těchto obecných proměnných ovšem (mimo jiné) přináší meditační trénink.¹⁷ A nejen to! Meditační praxe rozvíjí u meditujícího schopnost odpoutávat se od obsahů myšlenek a pojmát je jako přechodné objekty vědomí. Namísto obvyklého vyhýbání se konfrontaci s utrpením se meditující učí trpělivě a bez posuzování přijímat a „nechávat plavat“ vlastní smyslné touhy, vztek a zlost, unavenost a malátnost, neklid a obavy, vlastní pochyby a veškerá „znečištěná mysl“ (*nívarana, kilésa*). Učí se získávat nadhled při sledování i krajně nepříjemných tělesných a mentálních jevů.¹⁸ To vše se v terapii hodí!

Díky introspektivní fenomenologické mikroanalýze vlastního prožívání dochází meditující postupně k autochtonnímu poznání vztahů (podmíněnosti) mezi motivy vlastního jednání a následným příjemným či nepříjemným prožíváním. Ověřuje si, že jednání motivované chtivostí či nenávisí vede k utrpení, zatímco jednání motivované štědrostí či laska-

[13] Pojmem abhidhamma (tzn. „vyšší učení“ v jazyce páli) se označují buddhisticke kanonické texty, které systematicky a schematicky shrnují Buddhovo učení. Na Západě je abhidhamma považována za prototyp východní psychologie.

[14] Viz Němcová, 2002.

[15] Srov. Lambert, Bergin, 1994; Wampold, 2001.

[16] Mimochodem, jak uvádí např. Martin, jedním z klíčových elementů, který by mohl pomoci porozumět mechanismu terapeutické změny obecně, napříč jednotlivými směry, by mohla být také všímavost (Martin, 1997).

[17] Srov. Grepmaier et al. (2007); Aggs, Bambling (v tisku).

[18] Srov. Shapiro, Carlson, 2009; Woods, 2009; Kabat-Zinn, v tisku.

vostí vede ve svých důsledcích k prožívání štěstí. A právě toto poznání a z něj vyplývající možnost využívat etiku jako princip vysvětlující vznik utrpení a jako základní paradigma dovedného zvládnání života umožňuje meditujiícím satiterapeutům osvojit si účinné terapeutické strategie, které v západní psychoterapii dosud nemají obdoby.

Díky vlastnímu poznání a vlastním v meditaci rozvinutým schopnostem jsou satiterapeuti schopni nastavovat terapeutické podmínky způsobem, který klientovi umožňuje zcela konkrétní vhléd do eticko-psychologických souvislostí důležitých v jeho individuální situaci. Můžeme říci, že satiterapeuti zde do jisté míry suplují (alespoň zpočátku) klientovu vlastní všímavost. Takový postup je ovšem pro zvládnutí konkrétního problému efektivnější, než by bylo rozvíjení klientovy všímavosti prostřednictvím meditace. Satiterapeutické postupy jsou využívány v léčbě neurotických poruch, poruch vyvolaných stresem, somatoformních poruch, psychosomatických onemocnění, poruch příjmu potravy, u hraničních poruch osobnosti, u psychóz v remisi, atd. Lze je využít i pro zpracování problematických zážitků, jež se někdy objevují v průběhu meditace (viz dále). Rozvoj rogersovských proměnných (autenticita, empatie, akceptace) a porozumění eticko-psychologické determinaci prožívání jsou tedy dva konkrétní příklady toho, co meditace může přinést meditujiícím psychotherapeutům a potažmo pak jejich klientům v procesu psychoterapie. Čím může být satiterapie užitečná specificky meditujiícím si nyní ukážeme na příkladu tzv. „psychospirituální krize“.

PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE

Pokrok vhledu při intenzivní meditaci satipatthána-vipassaná v některých jejích fázích rozhodně není procházkou růžovým sadem. Otřásá totiž do samých základů nejen představami, které mají meditujiící o světě, ale doslova všemi oporami a jistotami, které meditujiící mají, včetně „jistoty“ vlastního já (*anattá*). Ztrátu iluzí přitom někteří mohou snášet poměrně těžko, zvláště z počátku.¹⁹ V těchto fázích meditace nabývá na důležitosti podpora kompetentního meditačního učitele, jež ovšem není samozřejmostí, nemluvě o tom, že meditujiící často po několika týdnech intenzivní meditace odjíždějí z kurzu domů a jakoukoli podporu učitele ztrácejí. Mohou pak propadnout panice a z transformace, kterou procházejí, se stává chaotický a někdy zdrcující proces. Tito lidé „mohou mít pocit, že vědomí jejich identity je narušeno, že jejich dosavadní hodnoty už neplatí a že jejich osobnost se prudce otřásá v samotných základech. ...mohou pociťovat děsivou úzkost, prožívat obtíže v denním životě, v zaměstnání,

[19] Podrobněji viz Mahási, 1997; Šašma, 2009.

v mezilidských vztazích.²⁰ V takovém případě lze hovořit o rozvinutí tzv. „psychospirituální krize“.

Psychospirituální krize může mít i jiné spouštěče, než je nekompetentně prováděná meditace,²¹ a může vypuknout i bez jakékoli zjevné příčiny. Může zahrnovat celou škálu neobvyklých zkušeností, z nichž jmenujme alespoň: proudící energie, třesy, křeče, nepotlačitelný smích či pláč, různé vize, objevení se paranormálních schopností, mimosmyslové vnímání, zážitky existence mimo vlastní tělo, stavy posedlosti, prožitky smrti a znovuzrození, archetypální zkušenosti rozpadu světa, dramatického boje dobra se zlem a mnohé další. Příznačný je přitom pocit strachu, ohrožení, pocit izolace, bezmoci, nepochopení druhými, nedůvěra k nim a často také pocit jakési výjimečnosti. Tradiční psychiatrie dosud neumí rozpoznat transformativní potenciál takových zkušeností, považuje je za patologické a snaží se je potlačit léky. Integraci podobných zkušeností a uskutečnění osobní transformace může naopak podpořit kompetentní meditační učitel nebo psychoterapeut s odpovídající meditační zkušeností.

Díky vlastnímu meditačnímu tréninku má řada satiterapeutů osobní prožitou zkušenost přinejmenším s některými fenomény objevujícími se v rámci psychospirituální krize i s jejich integrací v každodenním životě. Poznání pomíjivosti a prázdnoty všech jevů umožňuje takto zkušeným satiterapeutům zachovávat si vnitřní vyrovnanost vůči fenoménům psychospirituální krize a napomáhat jejich zvládnutí prostřednictvím rozvoje všímavosti. V praxi jde o přístup velmi podobný na osobu zaměřené kognitivní terapii Paula Chadwicka uplatňované u psychóz.²² Terapeut pomáhá klientovi akceptovat nepříjemné symptomy, aniž by se jim bránil či se s nimi identifikoval. Nesoustředí se ani tak na obsahy jednotlivých prožitků, ale spíše na klientův postoj k nim, na překonání strachu, nedůvěry, pocitů bezmoci, izolace a vylučnosti. Pomáhá klientovi zbavit se lpění na představách, myšlenkách, postojích a reakcích, které probíhající proces blokuje, a dosáhnout metakognitivního vhledu (*sic*) přinášejícího úlevu a nové možnosti zvládnutí prožívání.

Můžeme říci, že satiterapeutický přístup k psychospirituální krizi je velmi strážlivý a soustředí se na integrování nové zkušenosti a obnovu klientovy schopnosti zvládat každodenní život. Podobně jako meditace všímavosti a vhledu nezajímá se satiterapie příliš o OBSAHY vizí,

[20] Grof, Grofová, 1999; srov. Vančura, 2002; Zajáková, 2009.

[21] Při striktním dodržení meditační instrukce by stav psychospirituální krize nenastal. K vypuknutí psychospirituální krize může dojít pouze v případě, že meditujiící potřebné instrukce nemá nebo je ignoruje.

[22] Chadwick, 2006; srov. též Podvoll, 2003; Pinto, 2009.

o paranormální schopnosti, UFO nebo duchy, ale věnuje více pozornosti PROCESŮM, které prožívané obsahy nesou. Jakmile klient překoná strach a naučí se zvládat své prožívání, je na něm, jak se svými zkušenostmi naloží. Výhodou satiterapeutického přístupu je, že uvedené zkušenosti nepatologizuje, ale dokáže je akceptovat a pracovat s nimi. To v západní medicíně dosud zdaleka není běžné.

Když shrneme sdělení tohoto článku, můžeme konstatovat, že buddhistická meditace všímavosti a vhledu i psychoterapie mají své opodstatnění, své pole působnosti i své aplikační limity. Meditace vede k postupné emancipaci od světských záležitostí, ale není vhodným nástrojem u klientů s naléhavou potřebou řešit zcela konkrétní (vztahové, pracovní) životní situace. Zde je efektivnější psychoterapie. Psychoterapie na druhé straně nedokáže transcendovat postoj k veškerému utrpení a nevede k nibbáňe. Ta je cílem meditace.

Meditační zkušenost přináší (kromě jiného) vhledy do eticko-psychologické determinace prožívání a rozvíjí schopnosti empatického porozumění a bezpodmínečného přijetí. Obojí může významně pozitivně ovlivnit proces psychoterapie, je-li vedený meditujiícím psychoterapeutem. Satiterapeuti (stejně jako meditujiící psychoterapeuti jakéhokoli jiného zaměření) mohou meditujiícím pomoci zpracovat obsahy problematických zkušeností, které se někdy objevují v průběhu meditace, a mimořádnou kvalifikaci mají také pro zvládnání případů psychospirituální krize. Můžeme předpokládat, že psychoterapie, která jako vědecká disciplína existuje jen něco málo přes sto let, najde v několika tisíc let praxí prověřované metodě meditace ještě mnohou inspiraci. Současný zájem psychologů o všímavost tomu každopádně nasvědčuje.

LITERATURA

- AGGS, C., BAMBLING, M. (v tisku). *Teaching Mindfulness to Psychotherapists in Clinical Practice: A Standardised Training Program*. Journal of Counselling and Psychotherapy Research.
- BAER, R. A. (Ed.) (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. Oxford: Academic Press.
- BENDA, J., HORÁK, M. (2008). *Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši*. Psychoterapie, 2 (2), 85–93. Dostupný z WWW: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda_horak2008.pdf>
- BURIAN, J. (2009). *Meditace z pohledu neurověd*. In: KELEMEN, J., KVASNIČKA V. (eds.). *Kognice a umělý život IX*. Opava: Slezská univerzita v Opavě.
- DILGO KHJENCE, R. (2007). *Nebojácny soucit: Vysvětlení Atišova Sedmibodového výcviku mysli*. Praha: DharmaGaia.

- DE SILVA, P. (1984). *Buddhism and Behaviour Modification*. Behaviour Research and Therapy, 22 (6), 661–678.
- FRÝBA, M. (2008). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Boskovic: Albert.
- GREPMAIR, L. et al. (2007). *Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study*. Psychotherapy and Psychosomatics, 76 (6), 332–338.
- GROF, S.; GROFOVÁ, Ch. (1999). *Krise duchovního vývoje*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- HAYWARD, J.; VARELA, F. (2009). *Mosty k porozumění. — Rozhovory předních vědců s dalajlamou o zkoumání lidské mysli*. Praha: DharmaGaia.
- CHADWICK, P. (2006). *Person-Based Cognitive Therapy for Distressing Psychosis*. New York: Wiley.
- KABAT-ZINN, J. (v redakci). *Prožívání úplně katastrofy: Užívání moudrosti vašeho těla a mysli k čelení stresu, bolesti a nemoci*. Praha: DharmaGaia.
- KORNFIELD, J. (2009). *Po extázi prádelna: Výzvy a úskalí, jež člověku přináší duchovní život*. Praha: Eminent.
- LAMBERT, M. J., BERGIN, A. E. (1994). *The effectiveness of psychotherapy*. In: BERGIN, A. E., GARFIELD, S. L. (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley.
- MAHÁSI, S. (1997). *Pokrok v pěstování vhledu: Pojednání o buddhistické meditaci*. Praha: Alternativa.
- MARTIN, J. R. (1997). *Mindfulness: A proposed common factor*. Journal of Psychotherapy Integration, 7, 291–312.
- MCCONNELL, J. A. (2001). *Mindful mediation: A handbook for buddhist peacemakers*. Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.
- NĚMCOVÁ, M. (2002). *Úvod do satiterapie: Příručka ke kurzu*. Brno: Atelier Satiterapie.
- PINTO, A. (2009). *Mindfulness and Psychosis*. In: DIDONNA, F. (Ed.): *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.
- PODVOLL, E. M. (2003). *Recovering Sanity. A Compassionate Approach to Understanding and Treating Psychosis*. Boston: Shambhala.
- PRODAJ, M. *Vzájemný vztah meditácie satipatthána-vipassaná a satiterapie*. [online]. Dostupný z WWW: < <http://www.satiterapie.cz/www/meditace.php> >
- SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. New York: American Psychological Association.
- ŠAŠMA, M. (2009). *Postkarteziánská pojetí reflexe ve světle buddhistické meditace klidu a vhledu: Dizertační práce*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého.
- VANČURA, M. (2002). *Psychospirituální krize*. In: VODÁČKOVÁ, D. et al.: *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- WAMPOLD, B.E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods and findings*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- WOODS, S. L. (2009). *Training Professionals in Mindfulness: The Heart of Teaching*. In: DIDONNA, F. (Ed.): *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.
- ZAJDÁKOVÁ, S. (2009). *Zvládání psychospirituální krize v kontextu odborných služeb i mimo ně v prostředí České republiky (diplomová práce)*. Brno, FSS — Masarykova univerzita. Dostupný z WWW: < <http://www.stinstromu.net/krize/zajdakova2009.pdf> >

Jak citovat tento článek: Benda, J. (2010b). *O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi*. In J. Honzík (Ed.), *Jednota v rozmanitosti: Současný buddhismus v České republice*. Dharmagaia. Staženo z <https://www.jan-benda.com/>