

Meditace není všelék

# BUDDHISMUS A PSYCHOTERAPIE

Jan Benda

**Buddhovo učení nabízí zájemcům cestu vedoucí k osvobození se od veškerých životních strastí. Psychoterapie má ambice menší, vede ale v zásadě tímtéž směrem. Je proto pochopitelné, že mezi psychoterapeuty můžeme najít řadu badatelů, kteří v buddhismu hledali a hledají inspiraci. Na druhé straně se pro některé buddhisty psychoterapie může stát důležitou součástí duchovní cesty. Také oni mohou mít vnitřní zranění, která je třeba léčit.**

První zlatou érou zájmu o východní spiritualitu byla v rámci psychologie 70. léta 20. století, kdy vznikala tzv. transpersonální psychologie. Ta se soustředila především na výzkum mystických zážitků a změněných stavů vědomí. Zůstala ovšem spíše okrajovým proudem.<sup>1</sup> V posledních letech zájem psychologů a psychoterapeutů o některé poznatky a metody tradované konkrétně v Buddhově učení znovu rapidně roste a tentokrát se stává prakticky mainstreamovou záležitostí.<sup>2</sup> Příčinou takového vývoje je „objevení“ všímavosti (anglicky mindfulness, česky též bdělost, bdělá pozornost).<sup>3</sup>

## Všímavost

Rozvíjení všímavosti – tedy schopnosti nezaujatě reflektovat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku – má v buddhistické meditační praxi zásadní význam. Všímavost umožňuje rozvoj vhledu a je jedním z klíčových předpokladů probuzení. Psychologové obeznámení s meditačními postupy v posledních letech prokázali, že i jen velmi malé rozvinutí schopnosti všímavosti může významně pomoci v léčbě chronické bolesti, poruch vyvolaných stresem, úzkostí, depresí, závislostí, poruch příjmu potravy a mnoha jiných potíží.<sup>4</sup> Úspěchy při využívání všímavosti v psychoterapii nyní proto znovu vracejí pozornost odborníků k prastarému vědění o lidské mysli, jež je tradováno jednotlivými buddhistickými školami.

Je třeba zmínit, že poněkud kuriózní překážkou je přitom fakt, že fenomenologickou psychologii Buddhova učení – proto-

že vychází z empirie introspektivního sledování procesů odehrávajících se ve vlastní mysli a těle – prakticky není možné pochopit a verifikovat jinak než prostřednictvím vlastní meditační praxe. Nelze ji studovat pouze teoreticky. Naštěstí je až s podivem, kolik psychologů a dalších vědců takovou praxi skutečně rozvíjí, a tak kvalitních prací o „buddhistické psychologii“ utěšeně přibývá.<sup>5</sup>

## Meditace pro psychoterapeuty

K opravdovým průkopníkům, kteří integrovali nejen všímavost, ale komplexnější „buddhistické know-how“ v psychoterapii, patří ve světě například Jack Engler, John Welwood, Jack Kornfield, Mark Epstein,<sup>6</sup> Rob Preece a mnozí další. U nás byl nesporným pionýrem v této oblasti Mirko Frýba.<sup>7</sup> I dnes působí v Čechách řada psychoterapeutů, kteří se dlouhodobě věnují

meditaci a pravidelně se účastní intenzivních meditačních zásedů u nás i v zahraničí. Jmenujme alespoň Jitku Vodňanskou,<sup>8</sup> Veroniku Nevolovou, Romana Hytycha či Karla Hájka.

Výzkumy dokládají, že dlouholeté meditační úsilí a praxe Buddhovy nauky pomáhají psychoterapeutům k hlubšímu sebepoznání, pochopení principů a mechanismů psychoterapeutické změny a také k rozvíjení schopností, kompetencí, charakterových vlastností a postojů pozitivně ovlivňujících výsledek psychoterapie. Jde mimo jiné o otevřenost vůči prožívané zkušenosti a laskavý a smírlivý postoj vůči ní; schopnost empatie a neposuzujícího přijetí, trpělivost, toleranci, schopnost unést klientovo utrpení, vlastní bezmoc, složitost situace; schopnost čelit nejistotě, neznámému, atd.<sup>9</sup> Meditaci všímavosti a vhledu využívá ve světě v současnosti již řada psychoterapeutických škol.<sup>10</sup> Zda některé školy integrují i další elementy Buddhovy nauky, ukáže ovšem teprve budoucnost.<sup>11</sup>

## Pastí a úskalí spirituální praxe

Podívejme se však nyní na téma setkání buddhismu a psychoterapie jaksi z druhé strany. Může být psychoterapie užitečná buddhistům? Po 15 letech zkoumání této otázky si troufám odpovědět: ano, zde na Západě rozhodně! Intenzivní meditace totiž předpokládá poměrně zdravou osobnost, zakotvenou ve vztazích i v životě, a to u nás v současné době není samozřejmostí.

V zemích, kde má buddhismus své kořeny, je meditace jen opravdovou „třešinkou na dortu“ spirituální praxe. Ta je zcela



Rituál *paritta* - mnich recituje ochranné verše pro rodinu autora článku. Foto: Maty de Vreeze.

Tento článek prošel recenzním řízením.

propojená s každodenním životem a jednoduše řečeno následuje tradiční schéma *dāna – sīla – bhāvanā*, tedy v první řadě rozvíjí štědrost, schopnost nelpět a nechávat věci plavat (v páli *dāna*), následně klade důraz na osobní etiku (*sīla*) a teprve pak rozvíjí mysl meditačně (*bhāvanā*).<sup>12</sup> To má své důvody. I celý způsob výchovy a péče o děti se ostatně v tradičně buddhistických zemích od toho západního liší.<sup>13</sup> Dítě vyrůstá mezi sourozenci v několikagenerační rodině a je dospělými zbožňováno. Hodnoty, mýty, rituály a tradice sdílené celou společností, štědrost, etika – to vše mu pomáhá vybudovat si zdravou identitu, najít si místo ve světě i ve vztazích.<sup>14</sup> A jak kdysi konstatoval Engler: „Musíte se stát někým, než můžete být nikým.“<sup>15</sup>

U nás je ovšem spíše pravidlem než výjimkou, že se k buddhismu – stejně jako k jiným formám spirituality – přiklánějí lidé, kteří čelí potížím v osobním a pracovním životě, ve vztazích, lidé s mnohdy zkreslenými představami o tom, že díky buddhismu budou moci nějak uniknout vlastním potřebám, frustracím, obsesím, komplexům i odpovědnosti. Život plný stresu, nejasných hodnot, rozpad tradiční rodiny i mnoho dalších potíží spojených s moderním životem na Západě, přitom vytvářejí podmínky, v nichž se neuróza stává prakticky normou, takže si patologičnost takového stavu ani neuvědomujeme.

Každopádně se nesprávně pochopený „buddhismus“ (či přesněji jeho elementy vytržené z širšího sociálního a kulturního kontextu) může stát pro některé Západany pochybnou skrýš před nároky světa, v němž žijeme, a zároveň ovšem i jistou osobní pastí. Psychologové popisují takové nesprávné pojetí termíny jako „spirituální bypass“ (křečovitě upnutí se ke spirituální praxi ve snaze uniknout osobním a vztahovým problémům, vyhnout se nepřijemnému prožívání, bolesti, odpovědnosti); „duchovní materialismus“ či „inflace ega“ (narcistická snaha kompenzovat vlastní méněcennost a dosáhnout spirituální dokonalosti); schizoidní „odcizení“ (spirituální ospravedlnování strachu z blízkosti a intimity), apod.<sup>16</sup>

Představa, že meditace automaticky vyřeší všechny osobní problémy, je mylná. Meditace není všelék. A duchovní život nezačíná ani nekončí na meditační podložce. Již Engler ve svém výzkumu intenzivní a pokročilé buddhistické meditace kromě jiného konstatoval, že zatímco Asiáté, které

tehdy sledoval, dosahovali pokroku vzhledu poměrně rychle, západní meditující na zásedech často po celé týdny a měsíce vůbec nebyli schopni rozvinout a udržet pravou všímavost, neboť byli příliš zahlceni nevyřešeným psychologickým materiálem. Východní učitelé přitom např. s takovou mírou pocitů méněcennosti či nenávisť vůči sobě prakticky neměli zkušenost. Na konci své návštěvy USA v roce 1980 prohlásil jeden z nejuznávanějších meditačních mistrů a učenců Mahási Sayadó:<sup>17</sup> „Jde o nový druh utrpení – psychologické utrpení.“<sup>18</sup>

### Psychoterapie pro meditující

Meditující žijí na rozhraní dvou světů: absolutní a relativní skutečnosti. Zkušenost přitom ukazuje, že přenášení vzhledů a realizací dosažených v meditaci do každodenního života je celoživotním procesem s řadou úskalí. Tradiční nástroje jako je celostní „moudré uvázení“ (v páli *joniso-manasikāra*) dané životní situace s využitím čtyř druhů „jasného uvědomění“ (v páli *sampadžāñña*)<sup>19</sup> mohou meditujícím pomoci rozlišovat a uváženě využívat odlišné způsoby zvládnání skutečnosti v meditaci a v každodenním životě. Stejně tak může ale v některých případech pomoci psychoterapie.

Raná traumata, deficit ve schopnostech základní důvěry či intimity, problémy ve vztazích a některé další, vážnější psychické poruchy mohou být vůči meditaci (i přes opravdový pokrok) celá léta naprosto rezistentní a pomoc psychoterapeuta zde může sehrát neocenitelnou roli. Tedy zvláště právě zde na Západě, kde jsou uvedené potíže – tedy ono „psychologické utrpení“ – zcela běžné. Psychoterapeut zde může meditujícím pomoci odhalit a ošetřit mnohá slepá místa, ale může jim pomoci také odlišit osobní a transpersonální rovinu,<sup>20</sup> a tak moudře integrovat a aktualizovat duchovní poznání v běžném životě. Platí to i pro náročné období duchovního života, někdy označované jako „překračování pustiny“ či „temná noc ducha“.<sup>21</sup> Psychologická práce může zkrátka sloužit jako důležitý doplněk a spojenec spirituální praxe a může být dokonce i samotným začátkem opravdové spirituality.

Cílem Buddhova učení není stát se nějakou netečnou mátohou či spící pannou. Jeho cílem je duchovní probuzení a osvobození se od chtivosti, nenávisť a zaslíbenosti. Život ve společnosti a ve vztazích s druhými od nás vyžaduje rozhodnutí a či-

ny, a i když tyto se z absolutního hlediska mohou jevit jako nedokonalé a někdy snad až absurdní, nelze se jim vyhnout. Ani buddhismus to nepopírá. Ukazuje střední cestu, jež se vyhýbá extrémům, ale nikoli životu. Od unikání před sebou vede své následovníky k postupnému sebezpoznávání, sebezpřijetí a posléze sebezpřesažení. A tak jako se v tomto procesu prolínají úroveň osobní a transpersonální, mohou se prolínat a doplňovat i obě metody označované jako meditace a psychoterapie. Mimo jiné právě proto, že působí každá primárně na jiné úrovni a jinými prostředky.

### Poznámky

- Je třeba konstatovat, že někteří transpersonální psychologové studovali Buddhovo učení komplexněji a do podstatně větší hloubky než většina současných autorů hlásících se k tzv. „třetí vlně“ kognitivně-behaviorálních terapií – viz např. fenomenální tisícistránková disertace Jacka Englera mapující vývoj vědomí v pokročilé meditaci vipassana: ENGLER, J. (1983). *The ravada Buddhist Insight Meditation and an Object Relations Model of Therapeutic-Developmental Change* (Dissertation). Chicago: University of Chicago. Tuto práci si lze vyžádat u autora článku. E-mail: psychoterapeut@gmail.com.
- Srov. např. BOYCE, B. (Ed.) (2011): *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*. Boston: Shambhala.
- Přehledový článek k tématu viz BENDA, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129-140. Dostupný z WWW: <<http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2007.pdf>>
- Srov. např. DIDONNA, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.
- Srov. např. HARRINGTON, A.; ZAJONC, A., eds. (2006). *The Dalai Lama at MIT*. Cambridge: Harvard University Press. KWEE, M. G. T.; GERGEN, K. J.; KOSHIKAWA, F., eds. (2006). *Horizons in Buddhist Psychology*. Taos: Taos Institute Publications.; a další zde zmiňované zdroje.
- EPSTEIN, M. (1995): *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- FRÝBA, M. (2008). *Psychologie zvládnání života: Aplikace metody abhidhamma*. Boskovice: Albert.
- VODNANSKÁ, J.; KOUCKÁ, P. (2006). Psychoterapie versus meditace: Rozhovor. *Psychologie dnes* 12 (9), 8-10.
- Výsledky výzkumů na toto téma shrnuje BENDA, J. (2011). Přínos meditace pro psychoterapeuty: Rozvíjení terapeutických kvalit pozitivně ovlivňujících výsledky psychoterapie. *Psychoterapie*, 5 (1), 14-25. Dostupný z WWW: <<http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2011.pdf>>
- Některé západní školy chápou meditaci všímavosti a vzhledu poněkud redukcionisticky, jako „pouhou“ další psychoterapeutickou techniku. Její původní účel přitom víceméně ignorují. – srov. BODHI, J. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 19-39.
- Komplexněji integrovala buddhistické know-how zatím např. Frýbova satiterapie, která je však ve světě neznámá. Existují ovšem i původní východní psychoterapeutické systémy, jako je Moritova terapie, terapie Naikan, aj. – srov. česky např. BURNS, D. M. (1999). *Buddhismus a psychologie*. Bratislava: CAD Press.

⇒ *Ostatní poznámky, resumé a autorův medailon jsou na dalších stranách dole.*

⇒ Poznámky k článku  
„Buddhismus a psychoterapie“.

- 12 Autor zde vychází především z vlastních zkušeností nasbíraných během pobytů na Srí Lance a v Indii. Srov. MARVAN, L. (2004). *Mnich: Deník ctihodného Mantakusaly: Jak jsem se stal, byl jsem, a jak jsem přestal být Buddhovým mnichem*. Praha: Eminent.
- 13 Srov. WELWOOD, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.
- 14 I Východ se samozřejmě potýká s řadou ekonomických, sociálních i psychologických problémů a při srovnávaní

ni Východu se Západem jde vždy o značné zjednodušení. Přesto se zdá, že: 1) meditační praxe je na Východě jasněji zasazena do širšího kontextu Buddhovy nauky (etika!, atd.); 2) k malým dětem (řekněme do 6 let) se rodiče v tradičně buddhistických zemích chovají jinak než Západané; 3) obecně se zřejmě liší také způsob, jakým Asiati vnímají své „já“. Uvedené faktory přitom nepřímo ovlivňují jak meditační pokrok, tak i dovednosti zvládání každodenního života.

- 15 Článek „Therapeutic aims in psychotherapy and meditation“ byl otištěn např. v knize WILBER, K.; ENGLER, J.; BROWN, D. P. (Eds.) (1986). *Transformations of consciousness: Conventional and contemplative perspectives on development*. Boston: Shambala.

Autor se později k tématu vrátil ještě v kapitole ENGLER, J. (2003). *Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism*. In: SAFRAN, J. D. (Ed.). *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Boston: Wisdom Publications.

- 16 Kromě již výše uvedených prací Englera, Epsteina a Welwooda jsou k tématu v češtině dostupné knihy: CAPLAN, M. (2002). *Slepé uličky osvícení: Nástrahy na duchovní cestě, jak je rozpoznat a zvládnout*. Bratislava: Eugenika. KORNFIELD, J. (2008). *Cesta srdce: Úskali a přísliby duchovního života*. Praha: Eminent. KORNFIELD, J. (2009). *Po extázi prádelna: Výzvy a úskali, jež člověku přináší duchovní život*.

Praha: Eminent. PREECE, R. (2009). *Moudrost nedokonalosti: Proces individuace v životě buddhisty*. Praha: DharmaGaia.

- 17 V češtině viz např. MAHASI, S. (2003). *Praxe meditace vzhledu: Základní a pokročilé stupně*. Praha: Stratos. MAHASI, S. (1997). *Pokrok v pěstování vzhledu: Pojednání o buddhistické meditaci*. Praha: Alternativa.
- 18 Srov. poznámky 1. a 15.
- 19 1) jasné uvědomění si účelu; 2) jasné uvědomění si vhodnosti prostředků; 3) jasné uvědomění si oblasti prožívání resp. meditace a 4) jasné uvědomění si nezasepenosti (v jednání).
- 20 Srov. např. FIRMAN, J.; VARGIU, J. G. (1996). *Personal and Transpersonal Growth: The Perspective of*

Psychosynthesis. In: BOORSTEIN, S.: *Transpersonal Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press.

- 21 Srov. BENDA, J. (2010). O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi. In: HONZÍK, J. (ed.): *Jednota v rozmanitosti: Současný buddhismus v České republice*. Praha: Dharmagaia. Dostupné z WWW: <<http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2010b.pdf>>. BENDA, J. (2007). *Mystika a schizofrenie: Mystické zážitky jako předmět klinického zájmu*. Ústí nad Labem: vlastní náklad. Dostupné z WWW: <<http://www.stinstromu.net/krize/mystika.pdf>>.

**Buddhism and Psychotherapy:  
Meditation is not a panacea**

This article reflects the growing interest of psychologists in Buddhism and in the possibilities of using mindfulness in psychotherapy. It points out possible pitfalls in meditation practice and describes how psychotherapy can be helpful to meditators.

PhDr. Jan Benda (\*1974) vystudoval psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Dlouhodobě zkoumá možnosti využití prastarého „know-how“ abhidhammy v psychoterapii, v koučování i v každodenním životě.

**Jak citovat tento článek:**

Benda, J. (2012). Buddhismus a psychoterapie: Meditace není všelék. *Dingir*, 15(1), 12-15.

Staženo z <https://www.jan-benda.com>