

# 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 tímž 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 – protože 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 jí 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 smířlivý 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>

## Pasti 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



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

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 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 – přiklání lidé, kteří čelí potížím v osobním a pracovním životě, ve vztazích, lidé s mnohdy zkeslenými představy 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“ (křečovité upnutí se k spirituální praxi ve snaze uniknout osobním a vztahovým problémům, vyhnout se nepřijemnému prožívání, bolesti, odpovědnosti); „duchovní materialismus“ či „inflation

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 Asiaté, které tehdy sledoval, dosahovali pokroku *vhledu* poměrně rychle, západní meditujiící 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 nenávisti 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 meditujiící

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

Ranná 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 meditujiícím 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 pustin“ 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 máthou či spící pannou. Jeho cílem je duchovní probuzení a osvobození se od chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Život ve společnosti a ve vztazích s druhými od nás vyžaduje rozhodnutí a činy, 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 sebepoznávání, sebezřetění 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

<sup>1</sup>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). *Theravada 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.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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>>

<sup>4</sup> Srov. např. DIDONNA, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> EPSTEIN, M. (1995): *Thoughts without a thinker : Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.

<sup>7</sup> FRÝBA, M. (2008). *Psychologie zvládnání života: Aplikace metody abhidhamma*. Boskovice: Albert.

<sup>8</sup> VODŇANSKÁ, J.; KOUČKÁ, P. (2006). *Psychoterapie versus meditace : Rozhovor*. Psychologie dnes 12 (9), 8-10.

<sup>9</sup> Výsledky výzkumů na toto téma shrnuje BENDA, J. (2011). *Přínos meditace pro psychoterapeuty : Rozvíjení terapeutických kvalit pozitivně ovlivňujících výsledek psychoterapie*. Psychoterapie, 5 (1), 14-25. Dostupný z WWW: <<http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2011.pdf>>

<sup>10</sup> Některé západní školy chápou meditaci všímavosti a vhladu poněkud redukcionisticky, jako „pouhou“ další psychoterapeutickou techniku. Její původní účel přitom víceméně ignorují. – srov. BODHI, B. (2011). *What does mindfulness really mean? A canonical perspective*. Contemporary Buddhism, 12 (1), 19-39.

<sup>11</sup> 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.

<sup>12</sup> 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.

<sup>13</sup> Srov. WELWOOD, J. (2000). *Toward a psychology of awakening : Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.

<sup>14</sup> I Východ se samozřejmě potýká s řadou ekonomických, sociálních i psychologických problémů a při srovnávání 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 Asiaté vnímají své „Já“. Uvedené faktory přitom nepřímo ovlivňují jak meditační pokrok, tak i dovednosti zvládnání každodenního života.

<sup>15</sup> 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: Shambhala. 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.

<sup>16</sup> 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 : Úskalí a přísliby duchovního života*. Praha: Eminent.

KORNFIELD, J. (2009). *Po extázi prádelna : Výzvy a úskalí, jež člověku přináší duchovní život*. Praha: Eminent.

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

<sup>17</sup> V češtině viz např. MAHASI, S. (2003). *Praxe meditace vhladu : Základní a pokročilé stupně*. Praha: Stratos.

MAHASI, S. (1997). *Pokrok v pěstování vhladu : Pojednání o buddhistické meditaci*. Praha: Alternativa.

<sup>18</sup> Srov. poznámky 1. a 15.

<sup>19</sup> 1) jasné uvědomění si účelu; 2) jasné uvědomění si vhodnosti prostředků; 3) jasné uvědomění si oblasti prožívání resp. meditace a 4) jasné uvědomění si nezaslepenosti (v jednání).

<sup>20</sup> 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.

<sup>21</sup> Srov. BENDA, J. (2010). *O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi*. In: HONZÍK, J. (Ed.): *Jednota v rozmanosti: 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 FF UK v Praze. Dlouhodobě zkoumá možnosti využití prastarého „know-how“ abhidhammy v psychoterapii, v koučování i v každodenním životě.

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

Staženo z [www.jan-benda.com](http://www.jan-benda.com).

