

v psychologickém výzkumu. Praha: Grada.
Nyanaponika Thera (1998). *Abhidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness and Time*. Kandy: Buddhist Publication Society.
Kratochvíl, S. (1998). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
Schwartz, J. & Begley, S. (2002). *The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force*. New York: HarperCollins.
Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002): *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.

Trávníček, Z., Hytych, R (2008). *Estetika prožívání barev a elementů*. Poster prezentován na Konferenci Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku VII., Bratislava, 21. – 22. 1.

2008.

PhDr. Roman Hytych pracuje v privátní praxi jako psycholog a psychoterapeut.

Došlo do redakce: 29. 1. 2008, v revidovaném znění 28. 4. 2008. K publikaci přijat 29. 5. 2008.

MOUDROST ABHIDHAMMY V PSYCHOTERAPII

Hojivé balzámy pro duši

Jan Benda, Michal Horák

ABSTRAKT:

Článek představuje některé způsoby rozvíjení všímavosti v satiterapii a ukazuje dále využití abhidhammických matic jako prostředků pro diagnostiku a plánování terapeutických postupů. Zmiňuje se též o využití etiky jako principu vysvětlujícího utrpení a jako základního paradigmatu pro dovedné zvládnání života.

Klíčová slova: satiterapie, na všímavosti založená psychoterapie, abhidhamma, etika, buddhismus

ABSTRACT:

Wisdom of Abhidhamma in Psychotherapy: Healing Balms for the Soul.

This article presents some methods of mindfulness development used in satithery and shows the utilization of abhidhammic matrices of knowledge as means for diagnosis and therapeutic strategy planning. It mentions the use of ethics as the explanatory principle of suffering and as the basic paradigm of skilful coping.

Key words: satithery, mindfulness-based psychotherapy, Abhidhamma, ethics, buddhism

Zájem o využívání rozvoje všímavosti (angl. mindfulness)¹ v psychoterapii v posledních letech expanduje (Benda 2007; Brown, Ryan, Creswell, 2007) a to především v rámci nových kognitivně-behaviorálních směrů (Benda, 2006; srov. Ellis, 2005, 2006). Databáze PsycINFO obsahuje 543 záznamů obsahujících slovo „všímavost“ jen od počátku roku 2005 do současnosti (březen, 2008). Časopis *Psychological Inquiry* věnoval v loňském roce všímavosti celé číslo (2007, č. 4). Všímavost je využívána v léčbě nejrůznějších poruch – od psoriázy (Kabat-Zinn et al., 1998) až

¹ Anglický termín „mindfulness“ je do češtiny překládán bohužel nejednotně. Bestseller *Emoční alchymie* (Bennett-Goleman, 2001) překládá mindfulness jako „vědomé vnímání“. Praško, Možný, Šlepecký et al. (2007) užívají překladu „uvědomování“. *Buddhistický slovník* (Nyanatiloka, v tisku) se přidržuje původního pálijského „sati“.

po psychózy (Abba, Chadwick, Stevenson, 2008). V souvislosti s obnovením zájmu o introspekci a výzkum vědomí jsou všímavost a meditace všímavosti a vzhledu diskutovány také v rámci kognitivní vědy a neurovědy (Varela, Thompson, Rosch, 1991; Varela, Shear, 1999; Clayton, Schloss, 2006; Zelazo, Moscovitch, Thompson, 2007). Všímavost však není jediným prvkem prastaré moudrosti abhidhammy, který lze využít v psychoterapii.

Rozvíjení všímavosti bylo do psychoterapie přeneseno z buddhistické meditační praxe. V abhidhammě (eticko-psychologické učení theravádové buddhistické tradice)² je všímavost jedním z klíčových pojmů. Představuje zde ovšem pouze malou část mnohem komplexnějšího celku. Abhidhamma je systematizovaným „know-how“ pro zvládnání života, překonávání utrpení a dosahování štěstí. Je překvapivé, že pro hesla „abhidhamma“ (v jazyce páli), resp. „abhidharma“ (v sanskrtu) nabízí PsycINFO pouze 10 záznamů (např. Lancaster, 1997; srov. Barendregt, 2006). Záměrem tohoto příspěvku je na konkrétních příkladech ukázat, jak jsou všímavost a další elementy abhidhammy využívány v rámci satiterapie.³

ROZVÍJENÍ VŠÍMAVOSTI V SATITERAPII

Na rozdíl od řady jiných na všímavosti založených psychotherapeutických přístupů, nevyužívá satiterapie meditaci jako terapeutický nástroj (odůvodňuje Benda, 2006). Meditace všímavosti a vzhledu (*satipatthána-vipassaná*) je sice podobně jako metoda focusing součástí výcviku satiterapeutů, tito však využívají tyto metody pouze pro sebe, aby porozuměli

vlastním psychickým procesům a získali dovednosti pro jejich zvládnání. Klienti se s meditací nesetkávají. K rozvíjení všímavosti a pro práci s klientovou myslí používá satiterapie místo meditace specifické postupy (techniky) jako je komentování, reflektování, kotvení, konkretizace nebo průzkum psychotopu (Němcová, 2002). Navenek se tyto postupy mohou jevit jako běžný rozhovor.

Zatímco meditace je praktikována individuálně, v satiterapii spolu klient a terapeut vytvářejí jeden interaktivní systém, kde terapeut zpočátku jedinec berá roli klientových tzv. „řídících schopností mysli“ (viz dále), zvláště všímavosti. Učí přítom klienta rozlišovat mezi slovem a skutečností nebo jinak řečeno tím, co klient prožívá tady a teď (srov. rogersovská psychoterapie, gestaltterapie), a pouze virtuálními obsahy myšlení, vzpomínek či představ. Uveďme si několik ilustrativních příkladů:

a) Klientka líčí potíže, které prožívá ve vztahu se svým partnerem: „...Je tak necitlivý! Asi je to tím, že ho matka opustila, když mu byly dva... Vlastně nikdy nepoznal mateřskou lásku... Možná v tom hraje roli i jeho první láska, která ho zradila...atd., atd.“ To, co probíhá právě teď a tady v klientčině mysli v průběhu tohoto líčení, je přemýšlení. Klientka sedí, mluví, přemýšlí. To je aktuální skutečnost. Obsahy myšlenek či představ skutečné nejsou. Terapeut, který na počátku terapie zastupuje klientčinu všímavost, zde může aplikovat techniku komentování (*sallakkhaná*)⁴ a tedy konstatuje: „Hmm..., přemýšlíte...“ nebo „Aha..., hledáte příčinu... (necitlivosti)“. Tím napomáhá klientce, aby si mohla povšimnout právě probíhajících procesů myšlení či představování.

b) Klient mluví o svém otci a říká: „...Už jsem mu odpustil...“ a přitom lehce nervózně poklepává prostředníkem pravé ruky do desky

² Abhidhamma není náboženstvím (není založená na víře nebo zjevení, neoperuje s pojmem duše, nevzývá žádného Boha) ani filozofií (budovaná na úrovni myšlenkových kategorií, pojmů a jejich logických vztahů). Je to systém zkoumající konkrétní fenomény přístupně prožívání a poznávání (Frýba, 1996; Sircar, 1999).

³ Satiterapie je psychotherapeutický přístup integrující postupy západní psychoterapie a východních nauk (viz Němcová, 2002; srov. Kratochvíl, 2006).

⁴ U klíčových pojmů uvádíme v závorce ekvivalent v jazyce páli, neboť tyto pojmy lze dohledat v buddhistických pramenech a literatuře, kde jsou precizně definovány (srov. např. Warder, 1991). Páli je staroindický jazyk, ve kterém jsou zapsány nejstarší buddhistické texty tzv. pálijského kánonu Ti-Pitaka.

stolu. Terapeut zaznamenává tuto tělesnou skutečnost a komentuje ji neverbálně (zrcadlí) tak, že opakuje: „Odpustil, říkáte...?“ a rovněž nenápadně poklepává prstem, případně toto klepání může zesílit (amplifikace) až bouchne dlaní do stolu. „Odpustil?“ zeptá se. Konfrontuje tím (neverbálně) klienta s inkongruencí mezi jeho verbálním sdělením a neverbálním projevem a umožňuje mu povšimnout si skrytých pocitů (např. hněvu), které doposud zůstávaly nevědomé.

c) Jiný typ komentáře lze využít, jestliže klient pokládá nějakou sugestivní otázku jako: „Co byste dělal vy na mém místě? No řekněte, nepraštil byste ho?“ Terapeut pak reflektuje právě probíhající proces sugestivního nátlaku (zde jde vlastně o metakomunikaci) a komentuje protiotázkou: „Chcete ode mne souhlas (povolení)?“

d) Kotvení v tělesně prožívané skutečnosti (*kája-anupassaná*) je také postupem, který aktivuje klientovu všímavost a vede ho k uvědomování si tělesného ohniska prožívání (srov. Gendlin, 2003; Hájek, 2006). Klientka např. sděluje: „Moc jsem ho milovala...“ Terapeut převádí klientčinu pozornost k tělu a ptá se: „Jak se cítíte teď, když o tom mluvíte?“ Klientka se rozplácne: „Stýská se mi“ (Gendlinův „felt sense“ umožňující „felt shift“).

Rozvíjení všímavosti v satiterapii vede klienta k uvědomění si souvislostí a vzájemné podmíněnosti mezi vnějšími událostmi, vlastním jednáním a prožíváním. Satiterapeut se přitom v průběhu terapie zdržuje jakýchkoli interpretací a pouze nastavuje podmínky tak, aby si klient sám mohl všimat a objevovat. Na základě nezkrasleného vnímání reality klient postupně upouští od nejrůznějších klamných názorů a představ a dosahuje vhledu (*vipassaná*), který mu umožňuje zbavit se patologie a odhalit nové alternativy pro zvládnutí situace.

MATICE ABHIDHAMMY

Jestliže dále chceme ilustrovat aplikaci dalších elementů abhidhammy v psychoterapii, bude užitečné nejprve stručně vysvětlit pojem abhidhammické matice (*mátiká*). Matice

představují samu esenci abhidhammického vidění skutečnosti (Rhys Davids, 2003; srov. Nyanatiloka, 1983; Gethin, 1992). Lze je charakterizovat jako vzorce, klíče nebo katalogy, které studentům abhidhammy umožňují třídít (klasifikovat) veškeré fenomény vnitřního i vnějšího světa, kterých si dokáží všimnout. Strukturální matice přitom zachycují především uspořádání jevů, procedurální matice pak jejich vzájemnou podmíněnost. Účel matic je praktický – mají napomoci k vhledu do podstaty psychických a materiálních jevů a k dosažení moudrosti a svobody od utrpení.

Proč matice zmiňujeme? Jak si ukážeme dále, satiterapie využívá abhidhammické matice pro účely diagnózy i klinické intervence. Chceme zde ovšem zdůraznit, že: 1) každý terapeut může efektivně využívat pouze ty matice, které důkladně pochopil skrze vlastní prožitou zkušenost (zpravidla v rámci satiterapeutického výviklu nebo meditačního tréninku); 2) rozhodně s maticemi neseznamujeme klienty. To by bylo komplikované a zbytečné. Matice využívá pouze terapeut k plánování terapeutické strategie. Klient s terapeutovou pomocí odkrývá některé zákonitosti zachycené maticemi, ovšem nikoli na úrovni teorie, ale ve vztahu ke svému vlastnímu prožívání. V následujícím textu si představíme matici pěti řídicích schopností mysli (*pañca-indrija*), matici prospěšných a neprospěšných kořenů (*hétu*) a matici znečištění mysli (*kilésa*).⁵

ŘÍDICÍ SCHOPNOSTI MYSLI

Abhidhamma je velmi precizní v analýze psychických fenoménů a rozlišuje celkem dvaadvacet tzv. „řídicích schopností mysli“ (srov. Frýba, 1996, kap. 3.2). V rámci rozvíjení pozitivního klientova potenciálu v satiterapii dbáme o rozvoj pěti z nich (*pañca-indrija*). Jsou to: důvěra, moudrost, soustředění, úsilí a všímavost (viz obr. 1). Popišme si je nejprve jednotlivě.

⁵ Matici šesti základů mysli (*salájatana*) zmínil na stránkách tohoto časopisu Hytych (2008, toto vydání). Další příklady využití matic v psychoterapii a psychohygieně viz Frýba (1996, 2003).

Schopnost důvěry (*saddhá-indrija*) neboli senzitivita, propustnost a otevřenost myslí vychází z předchozí dobré zkušenosti umožňující akceptaci toho, co přichází. V podobě sebedůvěry je východiskem pro záměr jít kupředu a důvěřovat realisticky sobě a svým možnostem. Aby důvěra nedegenerovala v pošetilou lehkověrnost či slepou víru musí být podle abhidhammy vyvažována věděním a moudrostí.

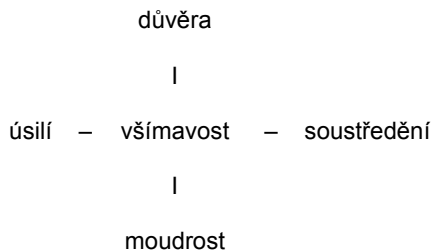
Schopnost moudrosti (*paññá-indrija*) umožňuje orientaci ve světě a v sobě samém. Nejedná se přitom o nějaké vědomosti získané studiem, ale o věděni rostoucí z vlastní reflektující zkušenosti. Díky moudrosti jsme schopni realisticky vyhodnocovat informace, které k nám přicházejí skrze naše smyslové kanály. Pokud by moudrost nebyla vyvažována schopností důvěry, zdegenerovala by v přehnanou pochybovačnost a skepsi.

Schopnost soustředění (*samádhi-indrija*) umožňuje v klidu spočinout u jednoho předmětu myslí. Je to klid myslí, který přináší spokojenost a uvolnění ze všech forem napětí. Pokud soustředění degeneruje stává se ospalostí a malátností a musí být proto vyvažováno úsilím.

Schopnost úsilí (*virija-indrija*) je síla vůle, jež dává schopnost učinit rozhodnutí a dodržet jej. Je to energie potřebná pro každou záměrnou aktivitu i výdrž a vytrvalost. V případě degenerace vede k neklidu a tenzi a proto musí být vyvažována soustředěním (srov. Hájek, 1999).

Pro vzájemné vyvažování obou výše uvedených dvojic schopností je klíčová poslední z těchto pěti - **schopnost všímavosti** (*sati-indrija*). Všímavost neselektivním způsobem sleduje probíhající psychické a tělesné jevy⁶ a zároveň umožňuje zpětnou reflexi proběhlého. Dokáže proto zaznamenat nevyváženost výše uvedených schopností ústící v jejich degeneraci. To je pochopitelně základním předpokladem případné intervence

směřující k podpoření a umocnění příslušného protikladu.



Obr. 1: Vyvažování řídicích schopností myslí

Jak pracujeme s maticí řídicích schopností myslí v terapii si ukážeme na následujících příkladech:

a) Stává se, že některý klient začne prakticky cokoli, co terapeut řekne, brát automaticky (nekriticky) za své. Cokoli terapeut učiní, je klientem adorováno a velebno. Klient může mít tendenci až ke zbožštění terapeuta (srov. přenos, projekce). Z hlediska abhidhammy jde o přebujelou důvěřivost. Terapeutická intervence bude proto spočívat v podpoře klientovy vlastní moudrosti. Terapeut bude pravděpodobně záměrně pasivní v jakémkoli hodnocení a vyjadřování názorů a naopak bude podporovat klienta v jeho vlastním rozhodování i následném kritickém zkoumání vlastních zkušeností.

b) Převaha moudrosti nad důvěrou se projeví u klienta pochybovačností a skepsí. Jde o situaci, kdy klient cokoli terapeut nabídne předem odmítá jako zbytečné a nesmyslné. Odmítá hovořit o sobě, o druhých, cokoli vyzkoušet. Prostě nevěří, že by to mohlo fungovat. Terapeut v takovém případě bude vytvářet prostor pro nárůst důvěry v terapeuta, terapii i vlastní schopnosti klienta např. prostřednictvím zaměření se na vytváření pocitu bezpečí v interakci nebo reflektováním dílčích úspěchů.

c) Klient s převahou soustředění může být velmi pasivní až ospalý v terapii. I terapie sama může být doslova bez energie. Pak je třeba vyvážit tento stav úsilím a energií. Terapeutická

⁶ Psychickými a tělesnými jevy rozumíme procesy dostupné smyslům, citění, stavy myslí a obsahy myslí (viz Frýba, 1996, 2003; Benda, 2006, 2007).

intervence bude směřovat k aktivizaci a realisticky podložené motivaci k jednání.

d) Klient, který se snaží až příliš a přichází do terapie s velkou energií, rozhodnutý během jednoho sezení vyřešit celý svůj život, je opakem předchozího. Má přebujelé úsilí a díky tomu je pod tlakem a v tenzi. Terapeut mu může pomoci důrazem na rozvoj jeho schopnosti soustředění. Bude zdůrazňovat a podporovat jakoukoli formu zklidnění, uvolnění, relaxace.

Dodejme ještě, že terapeut v průběhu terapie obdobným způsobem sleduje i vlastní řídicí schopnosti. Díky rozvinuté všímavosti zaznamenává a následně vyvažuje svoji vlastní nepřiměřenou víru ve schopnosti nebo naopak neschopnost klienta, svoji ospalost a letargii v kontaktu s klientem nebo naopak svůj neklid a tenzi (srov. metapozice v gestaltterapii).

ETICKO-PSYCHOLOGICKÁ DETERMINACE PROŽÍVÁNÍ

Než v poslední části uvedeme příklad toho, jak satiterapie zachází s tzv. „jádry patologie“, nastíníme obecné abhidhammické pojetí zákonitostí eticko-psychologické determinace prožívání. Vysvětlení těchto zákonitostí je podle nás tím největším přínosem abhidhammy moderní psychoterapii (Němcová, 2002; srov. též Shear, 1999; Varela, 1999).

Velmi stručně řečeno abhidhamma pečlivě analyzuje souvislosti mezi motivy našeho jednání a výsledným příjemným, nepříjemným nebo neutrálním prožíváním a ukazuje fatální provázanost mezi etickým jednáním a prožíváním štěstí. Nejmenší společné jmenovatele veškeré motivace identifikuje abhidhamma jako tzv. tři blahodárné, tři zlobné a tři neutrální motivační kořeny (*hétu*). Zlobné kořeny jsou chtivost, nenávist a zaslepenost (srov. libido a destrudo u Freuda). V nich pramení námi prožívané utrpení. Blahodárné kořeny jsou štědrost, láska a moudrost a z nich vyrůstá v našem životě prožívání štěstí a radosti. Neutrální motivační kořeny podle abhidhammy nemají dopad na naše prožívání, neboť neobsahují záměr

(*čétaná*), tedy intenci k blahodárnému či zlobnému jednání (srov. Nyanaponika, 2000).

V nedirektivní satiterapii klient samozřejmě není seznamován s maticí motivačních kořenů ani není nijak moralisticky usměrňován „dobře míněnými radami od profesionála“. Satiterapeut klienta pouze doprovází a vede k systematické a velmi detailní (mikroanalytické) reflexi některých s ohledem na terapeutický cíl relevantních událostí. Díky důkladné reflexi vlastních činů si klient sám postupně uvědomuje dopad těchto minulých činů na své současné prožívání. Je naší zkušeností, že po skutečném vlastním objevení či prokouknutí klíčových souvislostí se klient obvykle sám rozhoduje ve zlobných formách jednání nepokračovat a naopak rozvíjet blahodárné formy jednání vedoucí k prožívání štěstí.⁷

Lze pochopitelně namítnout, že mnoho utrpení v našich životech nemá zjevnou provázanost s tím, co jsme schopni si vybavit z naší minulosti. Co je v takovém případě nejdůležitější, je právě to skutečné, neoddiskutovatelné prožívání utrpení a naše možnost být s tímto utrpením plně v kontaktu a najít naše aktuální možnosti pro jeho zvládnutí. Chceme říci, že je mnoho věcí, které nemůžeme změnit, ale naší velkou svobodou je, že se můžeme naučit zvládat a transcendovat (nikoli znásilňovat, či měnit) naše prožívání v těchto bolestiplných situacích. Jedním z výsledků úspěšné psychoterapie je dovednost a připravenost pro změnu ve vlastním životě. Vystoupit z vyjetých kolejí naší minulosti a jít novou cestou za jasným cílem – rozvíjet blahodárné, eliminovat zlobné a sklízet příjemné výsledky tohoto jednání nyní i v budoucnu.

⁷ Rozlišení „blahodárného“ a „zlobného“ provádí klient (který samozřejmě nepoužívá tyto tradiční termíny). Nejde tedy o hodnocení ze strany terapeuta, ale o klientovo vlastní věcné uvědomění si souvislostí. Příkladem může být klient, který si uvědomí, že poté, co něco ukradl, se dlouhou dobu bál, že se na to přijde (krádež -> strach). Rozhodne se již nekrást, aby se tak napříště vyhnul nepříjemnému strachu.

JÁDRA PATOLOGIE A JEJICH LÉČBA

Pro terapeutickou praxi shledáváme velmi užitečnou matici tzv. „znečištění mysli“ (*kilésa*, viz Frýba, 1996, str. 80-86; srov. Goleman 1975; Wotruba a Wotruba, 1994; Dreyfus, 2006). Znečištění mysli lze chápat jako nežádoucí, v důsledcích k nepříjemnému prožívání vedoucí postoje či motivační síly. Matice znečištění mysli, kterou by případně bylo možné zredukovat na tři výše uvedené kořeny patologie, umožňuje v některých případech nesmírně efektivně vystihnout či pochopit podstatu patologického procesu neboli najít „jádro patologie“ a současně zvolit vhodné prostředky k jeho překonání a odstranění. Diagnóza je zde založena na konkrétní

zkušenosti klienta, tak jak jí sdílí s terapeutem, přičemž terapeut identifikuje znečištění díky meditačně rozvinuté empatii a díky vlastní zkušenosti v zacházení s těmito znečištěními. Díky této vlastní zkušenosti terapeut ví, že znečištění mysli představují pasti, bez jejichž překonání nemůže být klient nikdy úplně šťastný. Pro identifikaci (*abhiññá*), transcendování (*pariññá*) a vyčištění (*pahána*) jader patologie používá satiterapie například techniky „proražení začarovaného kruhu“, „zpředmětnění spletnce“, „rozpuštění bloku“ či „krocení démonů“ (Hájek, 1998; Frýba, 2002). Současně se v terapii (podobně jako u řídicích schopností mysli) po rozpoznání znečištění obvykle zaměřujeme také na podporu a rozvíje-

Tab. 1: Jádra patologie a jejich léčivé protipóly

Jádro patologie (mentální past)	Antidotum (mentální balzám)
Chtivost (<i>lobha</i>)	Štědrost, dávání, schopnost odpouštět, odpoutat se, nechat to plavat, spokojenost
Nenávist (<i>dosa</i>)	Přijetí skutečnosti, smíření, odpuštění, soucit, laskavost, měkkost
Zaslepenost (<i>moha</i>)	Připuštění skutečnosti, poznání toho, jak se věci mají, vhled, schopnost být nad tím, moudrost
Zaujatost, bludy (<i>ditthi</i>)	
Pochybovačnost, skepse (<i>vičikiččhá</i>)	Důvěra, sebedůvěra, odvaha, schopnost se spolehnout, odevzdat se
Domýšlivost (<i>mána</i>)	Sebedůvěra, spokojenost se sebou, přijetí vlastních limitů, ocenění druhých, soucit s druhými, spoluradost, sounáležitost
Neklid (<i>uddhačča</i>)	Klid, soustředění
Výčitky (<i>kukkučča</i>)	Soucit se sebou, laskavost a úcta k sobě, odpuštění, přijetí skutečnosti, že jsem nebyl v daný okamžik schopen udělat něco lepšího, že jsem dělal, co jsem mohl, rozhodnutí v budoucnu se chovat jinak
Strnulost (<i>thína</i>)	Energie, vitalita, radost, úsilí, vůle, uvědomění si, co chci, dovednost, chuť a odvaha
Malátnost (<i>middha</i>)	
Nestydatost (<i>ahirika</i>)	Cudnost, zdrženlivost
Bezohlednost (<i>anotappa</i>)	Prozíravost, péče a starost o druhé, pocit sounáležitosti, propojení, ocenění sebe sama, sebezpřijetí
Závist (<i>issá</i>)	Ocenění sebe sama, toho, co mám, satisfakce, spokojenost, spravedlnost, nestrannost, těšení se, obdiv, radost z radosti druhých
Lakomost (<i>macčcharija</i>)	Povznešenost, lehkost, štědrost, vzdání se, spokojenost

ni jejich pozitivních protipólů, které v konkrétních případech představují vskutku „hojivý balzám pro duši klientů“ (viz tab. 1). I zde si uvedme několik příkladů: a) Klient se (často jen nepřímo, implicitně) líčí jako „nejhorší“, „nejhloupější“, „nejošklivější“, má tu „největší smůlu“, je tím „nejtěžším případem“. V pozadí takového negativního vyčleňování je možné rozpoznat zvláště převrácenou domýšlivost (*mána*). Symptomy zde poskytují klientovi jistou výlučnost. Bez nich by možná nebyl tak zajímavý. Léčba v tomto případě bude kromě poznání neprospěšných důsledků domýšlivosti směřovat na jedné straně k posílení sebedůvěry a spokojenosti se sebou (jste fajn i bez symptomů), na straně druhé ale též k přijetí vlastních limitů (pokora) a k rozvinutí schopností empatie a soucitu vůči druhým, k pocitu sounáležitosti, ocenění druhých a k radosti z radostí či úspěchů druhých.

b) Klient se stále dokola obviňuje a připomíná si domnělá nebo i skutečná provinění: „Je to má vina... Kdybych býval udělal (neudělal) to nebo ono, tak se to (možná) nemuselo stát.“ Uvědomění si vlastní chyby je jistě prospěšné a vede k moudrosti. Zde se však jedná o nesmyslné ulpívání na výčitkách (*kukkučča*). Pozitivním antidotem je soucit se sebou, laskavost a úcta k sobě, odpuštění, přijetí skutečnosti, že jsem nebyl v daný okamžik schopen udělat něco lepšího, že jsem dělal, co jsem mohl... Pomoci může také pevné rozhodnutí v budoucnu se chovat již jinak.

c) Klient ulpívá na nějakém názoru nebo předsudku (*diithi*), který přijal za svůj, který mu ale neumožňuje rozeznat a zvládnout realitu, v níž se nachází. Příkladem takového bludného názoru může být: „kluci nepláčou“, „maminka (guru :-)) má vždycky pravdu“, „muž má vydělávat víc než žena“, apod. Zde je protilečkem přípuštění skutečnosti, poznání toho, jak se věci mají, neboli vhled, moudrost.

ZÁVĚR

Když William James v roce 1904 slyšel na Harvardu přednášku Anagariky Dharmapaly

o buddhistickém pojetí mysli, údajně povstal a před celým publikem prohlásil: „Vezměte si mé místo. Jste kompetentnější přednášet o psychologii než já. Toto je psychologie, kterou budou za pětadvacet let studovat všichni“ (zmiňuje např. Thompson in Clayton, Schloss, 2006). V časovém odhadu se James mylil. Nynější vlna zájmu psychologů o využití rozvoje všímavosti v psychoterapii by však přirozeně mohla vést i ke zvýšení zájmu o „buddhistickou psychologii“ jako takovou (srov. Kelly, 2008). Jak jsme na několika příkladech ukázali, u nás čerpá z této tradice satiterapie. Otázkou zůstává: Objeví moudrost abhidhammy také jiné psychotherapeutické směry?

LITERATURA:

- ABBA, N.; CHADWICK, P.; STEVENSON, CH. (2008): *Responding mindfully to distressing psychosis: A grounded theory analysis*. Psychotherapy Research, 18 (1), 77-87.
- BARENDREGT, H. (2006): *The Abhidhamma Model of Consciousness AM₀ and some of its Consequences*. In: KWEE, M. G. T.; GERGEN, K. J.; KOSHIKAWA, F., eds.: *Horizons in Buddhist Psychology*. Taos, Taos Institute Publications.
- BENDA, J. (2006): *Meditace, všímavost a nové směry KBT*. Konfrontace, časopis pro psychoterapii, 17, 3 (65), 132-135.
- BENDA, J. (2007): *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*. Československá psychologie, 51 (2), 129-140.
- BENNETT-GOLEMAN, T. (2001): *Emoční alchymie: Jak může mysl uzdravit srdce*. Praha, Columbus.
- BROWN, K. W.; RYAN, R. A.; CRESWELL, J. D. (2007): *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological Inquiry, 18 (4), 211-237.
- CLAYTON, P.; SCHLOSS, J., eds. (2006): *Oxford Handbook of Science and Religion*. Oxford, Oxford University Press.

- DREYFUS, G. (2006): *An Abhidharmic View of Emotional Pathologies and Their Remedies*. In: HARRINGTON, A.; ZAJONC, A., eds.: *The Dalai Lama at MIT*. Cambridge, Harvard University Press.
- ELLIS, A. (2005): *Can rational-emotive behavior therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) resolve their differences and be integrated?* Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23 (2), 153-168.
- ELLIS, A. (2006): *Rational emotive behavior therapy and the mindfulness based stress reduction training of Jon Kabat-Zinn*. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 24 (1), 63-78.
- FRÝBA, M. (1996): *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Brno, Masarykova univerzita.
- FRÝBA, M. (2002): *Principy satiterapie*. Praha, Atelier satiterapie.
- FRÝBA, M. (2003): *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Praha, Argo.
- GENDLIN, E. T. (2003): *Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha, Portál.
- GETHIN, R. (1992): *The Mátikás: Memorization, Mindfulness and the List*. In: GYATSO, J., ed.: *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Albany, State University of New York Press.
- GOLEMAN, D. (1975): *Mental Health in Classical Buddhist Psychology*. Journal of Transpersonal Psychology, 7 (2), 176-181.
- HÁJEK, K. (1998): *Satiterapie a krocení démonů*. Konfrontace, časopis pro psychoterapii, 9 (4), 25-32.
- HÁJEK, K. (1999): *Nesnažte se soustředit*. Psychologie dnes, 5 (11), 18-19.
- HÁJEK, K. (2006): *Práce s emocemi pro pomáhající profese: Tělesně zakotvené prožívání*. Praha, Portál.
- HYTYCH, R. (2008): *Hrozby a možnosti přechodů*. Psychoterapie, 2 (2), 79-85.
- KABAT-ZINN, J., WHEELER, E., LIGHT, T. et al. (1998): *Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)*. Psychosomatic Medicine, 60, 625-632.
- KELLY, B. D. (2008): *Buddhist Psychology, Psychotherapy and the Brain: A Critical Introduction*. Transcultural Psychiatry, 45 (1), 5-30.
- KRATOCHVÍL, S. (2006): *Základy psychoterapie*. Praha, Portál.
- LANCASTER, B. L. (1997): *On the stages of perception: Towards a synthesis of cognitive neuroscience and the Buddhist Abhidhamma tradition*. Journal of Consciousness Studies, 4 (2), 122-142.
- NĚMCOVÁ, M. (2002): *Úvod do satiterapie: Příručka ke kurzu*. Brno, Atelier Satiterapie.
- NYANAPONIKA (2000): *Kořeny dobrého a zlého: Základy buddhistické etiky*. Praha, DharmaGaia.
- NYANATILOKA (1983): *Guide through the Abhidhamma-Pitaka*. Kandy, Buddhist Publication Society.
- NYANATILOKA (v tisku): *Buddhistický slovník*. Praha, DharmaGaia.
- PRAŠKO, J.; MOŽNÝ, P.; ŠLEPECKÝ, M. et al. (2007): *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Praha, Triton.
- RHYS DAVIDS, C. A. F. (2003): *Buddhist Manual of Psychological Ethics*. Whitefish, Kessinger Publishing.
- SHEAR, J. (1999): *Ethics and the experience of happiness*. In: BARNARD, G. W.; KIRPAL, J. J., eds.: *Crossing boundaries: Ethics, antinomianism and the history of mysticism*. New York, Suny Press.
- SIRCAR, R. (1999): *The Psycho-Ethical Aspects of Abhidhamma*. Lanham, University Press of America.
- VARELA, F. J. (1999): *Ethical know-how: action, wisdom, and cognition*. Stanford, Stanford University Press.
- VARELA, F. J.; SHEAR, J., eds. (1999): *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness*. Exeter, Imprint Academic.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. (1991): *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MIT Press.

WARDER, A. K. (2001): *Introduction to Pali*. Oxford, Pali Text Society.

WOTRUBA, A.; WOTRUBA, S. (1994): *Existenzialpsychologisch-Meditative Therapie: Das Tor zum Insgeheimen öffnen*. In: PETZOLD, H., ed.: *Wege zum Menschen: Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie: ein Handbuch. Band I*. Paderborn, Junfermann.

ZELAZO, P. D.; MOSCOVITCH, M.; THOMPSON, E., eds. (2007): *Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University Press.

PhDr. Jan Benda pracuje jako psychoterapeut a lektor psychologických dovedností (www.jan-benda.com). Je studentem doktorandského studia na Katedře psychologie FF UK v Praze. E-mail: jan.benda@centrum.cz.

Mgr. Michal Horák působí jako psychoterapeut a supervizor. Je studentem doktorandského studia na ÚHSL 1.LF UK v Praze. E-mail: horak_michal@hotmail.com.

Došlo do redakce: 24. 3. 2008, v revidovaném znění 20. 4. 2008. K publikaci přijat: 21. 4. 2008.

Benda, J.; Horák, M. (2008): Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši. *Psychoterapie*, 2 (2), 85-93.
Staženo z www.jan-benda.com.