

Podmíněné vznikání a západní psychoterapie

INSPIRACE BUDDHOVÝM UČENÍM V TERAPII

Jan Benda

Zájem o Buddhovo učení můžeme v západní psychologii sledovat již od 50. a 60. let dvacátého století. Psychologové jako Carl Gustav Jung, Erich Fromm nebo Fritz Perls byli Buddhovým učením inspirováni a implementovali poznatky o fungování lidské mysli tradované v buddhistických textech do svých vlastních teorií i psychotherapeutických metod. Skutečný průlom ale nastal teprve po roce 2000, když západní psychologie „objevila“ všímavost (angl. *mindfulness*). Všímavost se od té doby stala neodmyslitelnou součástí tzv. třetí vlny kognitivně-behaviorální terapie¹ a v současné době proniká doslova do všech oblastí, kde je psychologie využívána.

Spolu s všímavostí ale západní psychologové postupně objevují i mnohé další elementy Buddhova učení, jako např. etiku, soucit nebo učení o ne-Já.² Renesance psychedelického výzkumu, která obnovila zájem psychologů o změněné stavy vědomí, nyní probouzí dokonce i zájem o transpersonální či spirituální aspekty Buddhova učení.³ A tak se zdá, že dialog mezi buddhistickými učenci a západními vědci bude nejspíš v následujících letech probíhat intenzivněji než kdykoli dříve.⁴

V Česku má ovšem propojování Buddhova učení a psychoterapie poměrně dlouhou tradici. Již v 90. letech dvacátého století u nás Mirko Frýba vytvářel a vyučoval jedinečnou metodu satiterapie (*sati* je pálijský termín pro všímavost). Ta při léčení duševních poruch využívala matice a modely prastaré psychologie abhidhammy jako například model tzv. podmíněného vznikání utrpení.⁵ A právě s touto maticí se v tomto článku krátce seznámíme.

Maticice podmíněného vznikání je jakýmsi základním stavebním kamenem psychologie všech buddhistických škol. Je to schéma, které velmi stručně řečeno fenomenologickým způsobem popisuje proces odehrávající se v nás znovu a znovu v každém přítomném okamžiku (viz vnější kruh obrázku na této stránce). Popisuje, jak v nás díky naší *nevědomosti* či *zaslepenosti* (nebo jinak řečeno kvůli našemu nedostatečnému vhledu do povahy našich vlastních tělesných a mentálních procesů) vznikají a fungují takzvané *mentální for-*

mace (tzn. jakási patologická schémata či programy), které skrytě ovlivňují naše vnímání, *vědomí* a *cítění*. Diagram podmíněného vznikání ukazuje, že pokud si nezačneme bedlivě všimnout toho, co se v nás děje, tak jako automatická reakce na jakékoli *cítění* v nás vždy vzniká *žádost*, která může mít buď podobu bažení po další příjemné zkušenosti anebo podobu odporu k tomu nepříjemnému, co právě cítíme. Nereflektovaná *žádost* dále vede ke vzniku *lpění* na smyslových předmětech, představách, názorech, činnostech atd. A *lpění* pak automaticky ovlivňuje naše rozhodování k případné akci a vznik nových tělesných a mentálních *stavů*, které vznikají a zanikají. A pokud se vše

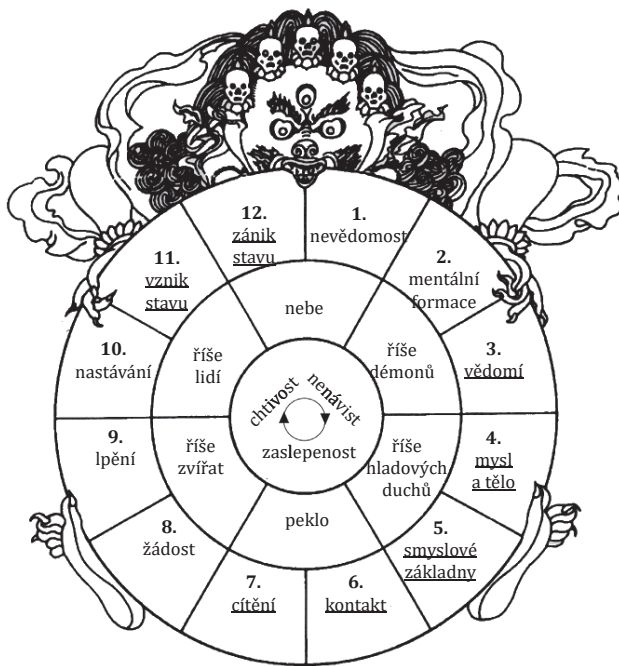
takto odehrává automaticky a bez účasti našeho všímavého uvědomování, naše *nevědomost* přetrvává a znovu a znovu zapříčiňuje vznik dalších a dalších nepříjemných tělesných a mentálních stavů.

Úplné zastavení řetězce podmíněného vznikání by podle Buddhova učení znamenalo dosažení takzvaného vyhasnutí (v páli *niródhā*), a tedy i úplné svobody od všech forem strádání. To je cílem meditace všímavosti a vhledu (v páli *vipassānā*). I daleko dříve, než se úplně vymaníme z podmíněného vznikání, můžeme ale využít všímavost a alespoň dílčí vhledy do našeho prožívání k vymanění se z lecjakého konkrétního bludného kruhu, v němž naše prožívání uvízlo. Když se chceme vymanit z cyklu podmíněného vznikání nějakého našeho konkrétního trápení, můžeme i v psychoterapii odhalit místa, kde je možné cyklus přerušit.

K tomu je ale dobré nejprve pochopit, že s některými články řetězce podmíněného vznikání ani s využitím všímavosti nemůžeme nijak nhlout. Nemůžeme je naší vůlí nijak ovlivnit. Tyto články řetězce jsou na obrázku podtrženy. Zbylé články řetězce jsou však považovány za příčiny, které udržují cyklus podmíněného vznikání v běhu, a ty je možné s využitím všímavosti a moudrého uvážení ovlivnit.

Exit 1 – Akceptování pocitů

Podle psychologie abhidhammy v cyklu podmíněného vznikání existují tři místa, kde je možno prostřednictvím roz-



Tradiční buddhistické schéma sansáry (koloběhu vznikání a zanikání), kterou drží v rukou Jama, bůh sansáry. Vnější kruh znázorňuje podmíněné vznikání, ve středním kruhu je vyjmenováno šest řiší nového zrození a uprostřed jsou tři kořeny kladu.

vinuté všímavosti kruh opakování patogenních způsobů prožívání přerušit. Jsou to místa mezi členy *cítění* a *žádost*, mezi členy *zánik stavu* myslí nebo těla a *nevědomost* a mezi členy *vědomí* a *mysl a tělo*. Nevím přitom o tom, že by některá psychoterapie využívala exit mezi *vědomím* a článkem *mysl a tělo*. Zbylé dva exity se ale v západní psychoterapii využívají.

Psycholog Judson Brewer z Brownovy univerzity, který se zabývá mimo jiné závislostmi, jako je nadměrné pití alkoholu, přejídání anebo kouření, vysvětluje přerušení řetězce podmíněného vznikání na příkladu kuřáka Joea.⁶ Řekněme, že Joe si kdysi vytvořil návyk na cigarety, když kouřil se staršími kluky za školou a cítil se přitom dobře a připadal si, že je cool. Později Joe zjistil, že kouření také odvádí pozornost od nepříjemných myšlenek a pocitů, když je ve stresu, a tak jej zklidňuje. A zvykl si sáhnout po cigaretě prakticky pokaždé, když se necítil dobře. Tento návyk vznikl, aniž by si Joe všiml toho, co se v něm děje, a fungoval zcela automaticky.

Jak lze ale takový návyk (či zlozvyk), který je díky častému opakování i v mozku hluboce zakořeněný, zrušit? Návyk je podle Judsona Brewera možné zrušit, pokud si v daný moment dokážeme všímavě uvědomit tělesný pocit, který prožíváme a pokud tento pocit dokážeme *akceptovat*.⁷ Pokud totiž jakýkoli pocit vědomě a se zájmem (všímavě) pozorujeme, bažení vůbec nevznikne. Pocit se prostě rozplyne a automatická reakce nenastane. Překvapivé, že? Pozor však! Rozhodně nejde o nějaké přemýšlení o našem pocitu! Mluvíme zde o všímavém pozorování, které zahrnuje *přijetí* nebo *soucit k sobě*. A naučit se zaujímat takový *postoj* k nepříjemným pocitům nemusí být vždy jednoduché.⁸ Je to však možné. A zdůrazňování *akceptace* jako svébytné strategie regulace emocí se ve světě psychoterapie každopádně objevuje ve větší míře teprve v posledních letech a je jedním z velkých přínosů výzkumu všímavosti.⁹

Exit 2 – Kognitivní přehodnocení jádrových přesvědčení

Kognitivně-behaviorální terapeuti již před několika desetiletími zjistili, že na vzniku těch nejbolavějších *pocitů*, které prožíváme (viz např. existenciální strach, osamělost nebo stud), se podílejí v hloubi duše ukrytá tzv. jádrová přesvědčení.¹⁰ Jsou to mylná či zavádějící přesvědčení,

kteřá vznikají jako důsledek tzv. vývojového traumatu v našem dětství. Na základě traumatické zkušenosti si jako děti vytvoříme přesvědčení jako např. „jsem nedostatečný a nepřijatelný“ nebo „nikomu se nedá věřit“. A tato přesvědčení pak i v dospělosti v některých situacích ovlivňují naše prožívání. Je přitom zajímavé, že jako děti předpokládáme, že existuje nějaké trvalé a neměnné Já, které má nějaké stále stejné, neakceptovatelné vlastnosti. Jenže intenzivní meditační zkušenost ukazuje člověku, že žádná naše trvalá a neměnná identita vůbec neexistuje.¹¹ V psychoterapii však pomáhá i to, že si tato přesvědčení zvědomíme, porozumíme tomu, kde jsme k nim přišli a naučíme se zaujímat k sobě laskavější a soucitnější postoj. Když si zvědomíme vlastní negativní jádrová přesvědčení a prohlédneme jejich nepravdivost nebo spíš absurditu, zmenšíme tím *nevědomost*, která dříve v některých situacích vedla k jejich aktivaci a následnému vzniku *pocitů* méněcennosti, opuštěnosti nebo existenciální hrůzy. A samozřejmě pak s těmito pocity také nemusíme bojovat prostřednictvím různých obranných mechanismů. Můžeme pak říct, že jsme se vymanili z řetězce podmíněného vznikání konkrétního trápení, které nás může provázet skoro celý život. A takto lze tedy stručně popsat využívání druhého exitu z cyklu podmíněného vznikání v západní psychoterapii.

Maladaptivní jádrová přesvědčení úzce souvisejí s naší představou o nás samých, které odborníci říkají narativní nebo konceptuální Já. A právě toto narativní Já je mimochodem jedním z velmi žhavých témat současné psychoterapie, ale i neurovědy a kognitivní vědy. Prominentní vědci v současné době ověřují mnohé poznatky o narativním Já tradiované v psychologii abhidhammy a s pomocí těch nejmodernějších technologií rozpoznávají v našem mozku procesy, o nichž Buddha mluvil již před dvěma a půl tisíci lety.¹² Podmíněné vznikání nebo rozpoznání procesuální povahy našeho Já jsou však jen dva příklady vybrané z mnoha dalších témat, v nichž si psychoterapeuti, neurovědci a buddhističtí učenci v posledních letech začínají rozumět. Jak jsme zmínili již v úvodu, je téměř jisté, že dialog těchto kulturně a časově tak vzdálených tradic bude ještě dlouho pokračovat. A zcela určitě se máme ještě nač těšit. ■

Poznámky

- 1 Viz Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A., & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii: Nové směry*. Praha: Portál.
- 2 Srov. např. Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál; Benda, J. (2024). *Všímavost a Já: Od sebeléčení k sebe-přesahování*. Praha: Portál; van Gordon, W., Shonin, E., Diouri, S., Garcia-Campayo, J., Kotera, Y., & Griffiths, M. D. (2018). Ontological addiction theory: Attachment to me, mine, and I. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4) 892–896.
- 3 Viz např. Letheby, C. (2022). Psychedelics and meditation: A neurophilosophical perspective. In R. Repetti (Ed.), *Routledge handbook on the philosophy of meditation*. New York: Routledge; Scheidegger, M. (2021). Comparative phenomenology and neurobiology of meditative and psychedelic states of consciousness: Implications for psychedelic-assisted therapy. In C. S. Grob, & J. Grigsby (Eds.), *Handbook of medical hallucinogens*. New York: Guilford Publications.
- 4 Srov. např. Harrington, A., & Zajonc, A. (2006). *The Dalai Lama at MIT*. Cambridge: Harvard University Press.
- 5 Viz Hájek, K.; Benda, J. (2008). Podmíněné vznikání: Cestou abhidhammy z bludného kruhu neurozy. *Psychoterapie*, 2(3–4), 151–160.
- 6 Viz Brewer, J. A., Elwafi, H. M., & Davis, J. H. (2013). Craving to quit: Psychological models and neurobiological mechanisms of mindfulness training as treatment for addictions. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(2), 366–379.
- 7 Srov. též Hájek, Benda, 2008.
- 8 Srov. např. Benda, 2019, 2024.
- 9 Srov. např. Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.
- 10 Viz Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York, Guilford Press, s. 282–302.
- 11 Současná neurověda a kognitivní věda mimochodem diskutují otázku, zda je vědomí kontinuální anebo sestává z navzájem oddělených okamžiků uvědomění. Mnohé novější modely přitom vědomí popisují podobně jako abhidhamma, tedy jako proud složený z nespojitých záblesků vědomí – viz např. Herma, H., & Greve, W. (2023). A processed processor: The processual nature of the Self. *Review of General Psychology*, Article 10892680231197805; Herzog, M. H., Drissi-Daoudi, L., & Doering, A. (2020). All in good time: Long-lasting postdictive effects reveal discrete perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(10), 826–837; Raffone, A. (2021). Grand challenges in consciousness research across perception, cognition, Self, and emotion. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 5507; Yurchenko, S. B. (2022). From the origins to the stream of consciousness and its neural correlates. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16, Article 928978.
- 12 Viz např. Benda, 2024; srov. Gallagher, S., Raffone, A., Berkovich-Ohana, A., Barendregt, H. P., Bauer, P. R., Brown, K. W., ... & Vago, D. R. (2023). The self-pattern and Buddhist psychology. *Mindfulness*, 1–9.

Buddha's Teaching as Inspiration in Psychotherapy

The paper presents the Abhidhamma matrix of dependent arising and shows how it can be used in psychotherapy. It shows that mindful acceptance of feelings and cognitive reappraisal of core beliefs are two powerful strategies for breaking the chain of dependent origination of suffering. And it also suggests some other topics suitable for dialogue between the Buddha's teachings and psychotherapy.

PhDr. Jan Benda, Ph.D., je psycholog a psychoterapeut. Prošel výcvikem satiterapie, Pesso Boyden psychomotorické terapie, terapie zaměřené na emoce a výcvikem pro práci se změněnými stavy vědomí. Opakovaně pobýval v meditačních kláštěrech na Srí Lance. Zaměřuje se především na využívání všímavosti v integrativní psychoterapii.