

---

# SOUBORNÉ REFERÁTY

---

## Zen-terapie Buddhistická psychoterapie v kontextu západní psychoterapie

---

**Gabriel T.**

Psychiatrická ordinace, Vyškov

---

### Souhrn

Tento článek se snaží zkráceně představit zen-buddhismus z pohledu psychoterapie a nalézt odezvy a ekvivalenty zen-buddhistického myšlení především v západních terapeutických systémech. Dále se pokouší popsat psychotherapeutický přístup, nazývaný ‚zen terapie‘, najít podobnosti i rozdíly tohoto směru s některými známými ‚západními‘ školami a popsat zen-terapii z hlediska obecných procesů změny v psychoterapii. Konstatuje také přímý vliv zen-buddhismu na některé ‚klasické‘ západní psychotherapeuty. Článek kriticky hodnotí vytváření nového směru psychoterapie s cílem upozornit spíše na integrativní budoucnost psychoterapie. V integrativním rámci pak pozitivně hodnotí obohacení terapeutického repertoáru studiem psychologie vycházející z buddhistických pojmů. Tyto poznatky mohou mít vliv na indikace a eventuálně kontraindikace těchto a blízkých technik a přístupů.

**Klíčová slova:** psychoterapie, integrativní psychoterapie, eklecticismus, meditace, zen-buddhismus, zen-terapie.

### Summary

**Gabriel T.: Zen Therapy. Buddhist Psychotherapy in the Context of Western Psychotherapy**

The article presents a psychotherapeutic view on Zen-buddhism and seeks echoes and equivalents of Zen-buddhist ways of thinking in traditional western psychotherapeutic systems. It describes ‚Zen-therapy‘, a psychotherapeutic approach, and discovers similarities and differences between this therapy and classical schools in the West, and describes general therapeutic processes in Zen-therapy. A direct influence of Zen-buddhism on many western psychotherapists has been found. However, this article criticizes the formation of a new school of psychotherapy, with respect to further integrative trends in psychotherapy. In this aspect, a psychology, based on buddhist terms, may contribute to the range of therapist's techniques. Moreover, the indications/contraindications of these techniques and approaches are discussed.

**Key words:** psychotherapy, integrative psychotherapy, eclecticism, meditation, Zen-buddhism, Zen-therapy.

*Čes. a slov. Psychiat., 101, 2005, No. 6, pp. 308–313.*

---

---

## 1. CO ZNAMENÁ POJEM ‚ZEN-TERAPIE‘?

---

### 1.1 Zen

*...Buddhisté se na buddhismus dívají jako na náboženství ... ti, kdo studují učení Buddha, zase mají sklon k tomu, vidět v něm filozofii. Mám za to, že tyto dva způsoby chápání je možno brát jako dva extrémy ... Pokud se jim chceme vyhnout, doporučil bych střední cestu, a to pojmut učení Buddha jako druh psychoterapie ... řekl bych, že pokud bude buddhismus přijat v moderním světě jako psycho-*

*terapie, bude Buddhovo poselství pochopeno správně (2, s. 20).*

Zen se vyvinul z buddhismu snad právě proto, že pro toto náboženství je charakteristická nízká míra dogmatismu. Pojem ‚zen‘, čínsky ‚čchan‘ nebo sanskrtem ‚dhjána‘, pochází z učení Buddha, který jej v závěru své práce vytvořil jako jakési jádro svého učení. Slovo ‚zen‘ znamená meditaci. Zen učí, že skutečného osvícení a osvobození ducha je možné dosáhnout jedině soustředěnou meditací, někdy náhle, někdy po dlouhých letech, případně i v příštím životě (jde stále

o buddhismus, který věří v reinkarnaci, i když jasně dává přednost osvícení zde a nyní). Základním prvkem zenu je meditace způsobem ‚zazen‘, meditace vsedě. Je ale možné medítovat jakkoli, kdykoli a při čemkoli. Osvícení je nesdělitelné, nelze je předat ani dostat bez vlastního přičinění. Cílem, ale i prostředkem meditace je dosáhnout klidu mysli, naprostého zastavení myšlení při plném vědomí přítomnosti. V tomto stavu přestává subjektivně existovat cokoli mimo ‚tady a teď‘. Meditující zažívá vjemy univerzálnosti, nekonečnosti, transcendence vlastního já. Přítom zůstává jeho vědomí přítomno, a dokonce má pocit jeho mnohem větší čistoty a průzračnosti. Tento stav se zřejmě vyznačuje i schopností ‚objektivního‘ náhledu na vlastní chování. Po pravidelném dlouhodobém cvičení, ale někdy i po několika málo hodinách, může dojít k významným a trvalým změnám celé osobnosti. Pokud jde o skutečnou celkovou změnu osobnosti, nazývá se *satori*. Zde opět nelze říci, o jakou změnu jde. Často se používá výrazu ‚nalezení vlastní přirozenosti‘. Tento výraz obsahuje hodně podobného s definovanými cíli některých ‚západních‘ psychoterapeutických škol.

Dalším významným prvkem zenu jsou *kóany*, tedy hádanky, které se běžnou logikou zdají být nepochopitelné. S pochopením kóanu (či lépe s jeho *prožitím*) vezme zasvě předsvědčení, že všechno lze vyřešit logicky a že všechno je také **nutné** nějak vyřešit.

Velkou roli v tréninku zenu hraje tělesná aktivita. V zenových kláštorech bývala a jsou běžná cvičení nějaké formy ‚bojového‘ umění, dechová cvičení, jóga a další. Smyslem je udržet adepty v tělesné kondici, nutné k udržení pozornosti při meditaci, ale také vlastní meditace, prováděná v pohybu.

Pěstování trpělivosti je dalším důležitým rysem zenového přístupu, jakýkoli spěch ve věcech učení a meditace je považován za překážku úspěchu. Spíše než o spěch jde o *touhu* po okamžitém uspokojení, o *chtění* dosáhnout něčeho co nejrychleji. Toto chtění je právě tím, co překáží vlastnímu pochopení principu. Oblíbená je následující příhoda: Za mistrem šermířem přišel žák, který chtěl rychle umět šermovat. Mistr si jej prohlédl a řekl, že jej přijme, ale že to potrvá tak deset let, než jej něčemu naučí. Adept odpověděl, že tolik času nemá, spěchá, aby se mohl vrátit ke své rodině a chránit ji. Mistr řekl, že to tedy potrvá nejméně dvacet let. Žák nepochopil a řekl, že skutečně hodně spěchá a bude cvičit a medítovat dnem i nocí, jen aby to stihnul rychleji. Mistr odpověděl: „Potom tedy čtyřicet let!“.

Co není zen? Není, jak se mnozí obávají, izolací, únikem od reálného problému, není ani sám o sobě odosobňující sektou, i když je možné jej takto zneužít.

(čerpáno volně z 12 a; až i;)

## 1.2 Zen-terapie

*Motto: „Původním smyslem čaje je přijmout vlastní nedostatečnost“.*

*Sóšicu Sen XV, mistr čajového obřadu.*

### 1.2.1 Morita

Zenových principů v psychoterapii použil například tokijský psychiatr Šóma Morita. Jím založený terapeutický směr dodnes žije v modifikacích, převážně v Japonsku.

Popis Moritovy metody přináší Bašný (1, s. 36). Teoretické východisko Moritovy metody popisuje takto:

*... neurotické symptomy jsou výrazem konflikto-genního procesu, který přináší nemocnému strádání. ... Neuróza vzniká z neurotikova přesvědčení, že těmito symptomy trpí, není tedy způsobována symptomy samotnými. Stálou neurotickou obranou vzniká *circulus vitiosus*. ... Neurotická obrana proti příznakům posiluje fixaci na tyto příznaky a zvyšuje pocit utrpení. ... Neurotické osobnosti určitého typu Morita označuje termínem *šinkejšicu* a popisuje jejich rysy a postoje: hypochondrické rysy, které mají konstituční a dědičný původ; perfekcionismus se projevuje tím, že se pokoušejí učinit nemožné možným; neschopnost přímo se vyrovnat s úzkostí; neschopnost poučit se z nezdaru; domněnka odlišnosti od ostatních lidí; snaha o štěstí bez námahy a strádání; pocit méněcennosti, jejich utrpení přesahuje utrpení jiných lidí. ... Neurotická osobnost je v podstatě jednou z forem projevů tvůrčí životní síly, která se po správném psychoterapeutickém usměrnění může vyvinout v mohutnou konstruktivní sílu.*

Podle Bašného probíhá Moritova terapie následovně: délka léčby je přibližně 40 dnů, je rozdělena do čtyř fází a během ní je nutná přísná disciplína. Nepodávají se žádná hypnotika ani sedativa. Nemocný nesmí hovořit o svých potížích s nikým, včetně lékaře. První fáze je charakterizována naprostou izolací nemocného, který se rovněž nesmí ničím zabývat; symptomy se zesilují a nemocný poznává, že je proti nim bezmocný. Ve druhé fázi již izolace přestává, nemocný vychází ven a vykonává lehčí práce. Vede si deník. V průběhu třetí fáze je pracovní zatížení větší. Stále však nesmí s nikým mluvit. V této fázi obyčejně dochází k přijetí skutečnosti. Ve čtvrté fázi již smí komunikovat s druhými a s lékařem, stále však nikoli o symptomech. Má vycházku i mimo léčebnu. Výsledky jsou povzbudivé: v 65 % úplné uzdravení, ve 30 % zlepšení a jen 5 % bez úspěchu.

Podle Braziera vychází Moritova terapie z principů zenu zejména v tom, že: 1. zaměřuje pozornost klienta na běžné denní činnosti, 2. zdůrazňuje význam služby druhým lidem, 3. nezaměřuje se přednostně na pocity, 4. zdůrazňuje klid, 5. nepřijímá ‚mentalitu obětí‘, 6. přivádí klienty do situací,

kdy jsou zvýšeně schopni učit se pomocí vlastní zkušenosti. (1, s. 110)

Podle autorů webové stránky *www.morita-therapy.org* „nejsou důležité vlastní symptomy, ale pozornost na ně zaměřená“. Za vyléčeného považují takového pacienta, který:

- je schopen přijmout méně žádoucí pocity jako své vlastní,
- necítí potřebu je eliminovat,
- je schopen zaměřit se na efektivní interakci se světem okolo sebe místo eliminace své zátěže,
- může rozvíjet svou zvědavost, talent a dosahovat svých cílů i přesto, že má své symptomy.

Dále tvrdí, že mnoho lidí přichází do této terapie ne proto, že by měli nějakou duševní chorobu, ale proto, že cítí, že „ztratili svůj talent a své zájmy“, nebo proto, že se cítí nespokojeni s „šíří a hloubkou svých životů.“ Jde tedy o ‚existenciální krizi‘, zmíněnou v ‚západní‘ humanistické psychoterapii.

### 1.2.2 Brazierova Zen Therapy

Základ jeho psychotherapeutické metody je stejný: meditace v jakékoli formě – vsedě, v pohybu, při práci, při jídle. Za důležité považuje udržet ‚čistý prostor‘, v němž terapie probíhá. Vyprázdnění prostoru je důležitější než jeho naplnění nějakou teorií, příběhem nebo otázkou. Zde cituje známý příběh o zenovém mistrovi, který byl požádán o poučení žákem, když zrovna podával čaj. Mistr začal nalévat šálek žákovi, ale naléval, i když byl šálek plný a čaj tek l po stole na zem. Žák vykřikl, aby mistr přestal nalévat, že už je šálek plný. Mistr odvětil, že s myslí je to jako se šálkem. „Máme-li se naučit něco nového, a naše mysl je plná, musíme ji vyprázdnit.“ V této souvislosti Brazier cituje japonského psychologa F. Tomodu: „Opravdového pokroku je možné dosáhnout jedině tehdy, pokud je klient naprosto vnitřně sám.“ (2, s. 26).

Za důležitý nedostatek v ‚západní‘ psychoterapii považuje Brazier fakt, že se snaží o posílení lidského smyslu pro ospravedlnění vlastní osoby a také posilují ego člověka a jeho případný odsuzující postoj ke světu, pokud jim neposkytuje stálé ocenění. Paradoxní je podle něj i to, že Rogers ‚žádá po terapeutovi odložit své Já a bezpodmínečně naslouchat a akceptovat klienta, zatímco od klienta se očekává ještě větší zaměření na sebe.“ Z takového postupu profituje podle Braziera více terapeut než klient, neboť terapeut se v tomto okamžiku do jisté míry oprostí sám od sebe, zatímco klient se sám sebou zabývá ještě více než obvykle.

Dále se autor věnuje popisu ‚buddhistické psychologie‘ (termín je převzatý, bylo by snad lépe hovořit o psychologii vycházející z buddhistických termínů). Jejím základem je analýza podmíněnosti, podle níž jsou běžně všechny psychické stavy závislé na vnějších podmínkách. Tyto podmínky se mění, a to často bez vlivu člověka, a proto je takový člověk, pokud jde o jeho duševní stav, vydán napospas těmto podmínkám. Terapie v buddhistickém

smyslu spočívá v odstranění této podmíněnosti, *samsáry*, kdy se člověk dostane do stavu nepodmíněnosti, *nirvány* (v tom se shodují všechny školy buddhismu, třebaže se liší metodou). Veškeré utrpení má tři kořeny: *lobha* – žádostivost, *dosa* – nenávisť a *moha* – zmatení nebo ‚blud‘. Lékem na ně je *alobha*, *adosa* a *amoha* – láska, soucit a moudrost. Za jeden z hlavních omylů je považována domněnka o oddělenosti Já a Ne-já; autor toto dokonce nazývá ‚bludem ‚Já‘“ („Delusion of Self“). Důležitým bodem v buddhistickém pojetí psychologie je důvěra v ‚buddhovskou přirozenost‘, *buddhata*. Toto *buddhata* je neindividuální existencí, vědomím jednoty všech věcí, absolutní transcendencí jedince. Etika a morálka jsou pomocníky na cestě k osvícení, k ‚dobré‘ přirozenosti, a ne mantinely, ve kterých se smí pohybovat lidská přirozenost, která je ‚zlá‘. Pozornost (uvědomění, nebo bdělost, v originále *mindfulness*, v sanskrtu *satī*, což znamená ‚zastavení se‘), je předpokladem poznání a její trénink je prvním krokem meditace (i terapie).

---

## 2. ZEN-TERAPIE V ‚KLASICKÉM ZÁPADNÍM‘ KONTEXTU

---

### 2.1 Poznámka C. G. Junga k přejímání ‚východního‘ myšlení ‚západním‘ člověkem

C. G. Jung ve svém komentáři k překladu *Tajemství zlatého květu* od R. Wilhelma napsal (6, s. 92–93):

*Obvyklý ... omyl západního člověka je, že ... se opovržlivě obrací k vědě zády a vciťuje se do východní extatiky, doslova přejímá a žalostně imituje praktiky jógy. Ztrácí se tak v oparu slov a pojmů, které by nikdy nevznikly v evropských hlavách, které v nich nikdy s užitkem nezakoření.*

Dále prohlašuje, že toto přejímání je ‚nedorozuměním‘, kterým se západní člověk snaží vyhnout vlastním úkolům napodobováním nebo šířením cizích kultur. Na druhé straně ale oceňuje tento vliv, „...který nás učí jinému, širšímu, hlubšímu a vyššímu pochopení, totiž pochopení *prožitím*.“ (tamtéž).

Jung tím velmi dobře vyjadřuje to, co říká zen: největší překážkou pochopení světa je myšlení typu ‚buď-anebo‘ místo ‚to i to‘.

### 2.2 Co je ‚západní‘ psychoterapie?

Psychoterapie – obecně – přirozeně vychází z více nebo méně idealistických filozofických principů, jak je zřejmé z následující definice Prochasky a Norcrossse:

*... odborná, záměrná aplikace klinických metod a interpersonálních postojů, vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emo-*

ce a /nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí.“ (8, s. 16)

Důležitým bodem je konstatování, že může jít i (jen) o ‚změnu osobní charakteristiky‘, a ne pouze o změnu konkrétního chování, myšlení a emocí. Podle této definice nejde tedy výhradně o léčbu nemoci.

### 2.3 Terapie přímo inspirované Východem

*Satiterapie* je ‚malá‘ škola, založená v 70. letech českým emigrantem Mirko Frýbou ve Švýcarsku. Základem terapie je trénink ‚všímavosti‘, *sati*. Tento termín je identický s pojmem *pozornost* (anglicky *mindfulness*) v kapitole o ‚buddhistické psychologii‘. Je zřejmé, že jde o totéž – zvýšení vnímavosti vůči svému prožívání a chování. Uvědomění si svého chování je prvním předpokladem buď změny tohoto chování, nebo jeho přijetí za vlastní, jeho integrace. Obsáhlejší popis satiterapie by překročil rámec i cíl této práce a nezbývá než odkázat na patřičnou literaturu.

### 2.4 Rogersovská psychoterapie – přístup zaměřený na člověka

Sám Rogers byl východní mystikou, spiritualitou a filozofií velmi silně ovlivněn, a to zejména v závěru svého života. Jeho škola je také velmi pozitivně přijímána v zemích tradičně ovlivněných buddhismem – zejména v Japonsku.

Tři základní podmínky této terapie, *akceptace* – bezpodmínečné přijetí pacientovy osobnosti, *empatie* – schopnost vcítění se a *autenticita* – opravdovost terapeuta jsou považovány (2, str. 91) za ekvivalenty ‚tří léků na tři příčiny‘ utrpení podle buddhistické psychologie. Brazier tvrdí, že *empatie* odpovídá soucitu, *adosa* a je lékem na nenávisť; *akceptace* odpovídá lásce, *alobha*, a je lékem na žádostivost; *autenticita* odpovídá moudrosti, *amoha*, a neutralizuje zmatení a nevědomost.

Rogersova práce *Counseling and Psychotherapy* (1942), v níž je uveden případ pacienta jménem Herbert Bryan, který hovoří o pocitu ‚jakoby byl ve vakuu‘, ukazuje na podobnou zkušenost s prázdnotou při zenové meditaci. Tento pocit je pochopitelný, představíme-li si kontrast, který klient zažívá při styku s takto se chovajícím terapeutem, je-li zvyklý na požadavky a podmíněné přijímání ze svého okolí.

### 2.5 Logoterapie

Frankl (3 a 4, s. 128) a jeho logoterapie, tedy ‚terapie smyslem‘ nebo ‚terapie smyslu‘, vychází z tvrzení, že základem většiny psychopatologie je pocit, že život nemá žádný smysl. Logoterapie k překonání tohoto pocitu používá obecně lidských vlastností, sebezpřesahu (*sebetranscendence*) a sebeodstupů (*sebedistance*), na nichž jsou založeny, nebo – lépe – k nimž směřují, techniky *dereflexe*, resp. *paradoxní intence*.

Již termín *sebetranscendence* je blízký buddhistické psychologii a zenu. K ní směřující dereflexe znamená ignorovat své symptomy a zaměřit se na pozitivnější aspekty života (8, s. 104) místo snahy tyto symptomy zvládat. Prakticky stejnou formulaci najdeme u Mority (1.2.1).

*Paradoxní intence*, tedy paradoxní snaha o zesílení nebo vyvolání příznaku, vyvolává zpočátku odpor nebo až dojem absurdity. Přijetí této absurdity se pak projeví jako sebeodstup.

### 2.6 Gestalt terapie

Její zakladatel, nebo podle vlastních slov objevitel, Perls, sám často používal buddhistické a zenové termíny. Pro jednu úroveň patologie, úroveň předstírání, vybral název *májá*, pocházející z buddhismu, a tam zažitý pro význam ‚omyl‘ nebo ‚blud‘. Perls tvrdí ‚věřím, ... že uvědomění si samotné – sebe sama a ze sebe sama – může být léčivé.“ (7, s. 24). Gestalt terapii nazývá ‚filozofií, která se snaží být v harmonii, v jedné rovině s medicínou, s vědou, vesmírem, s tím, co je.“ (tamtéž) Tato formulace je prakticky čistý zen. Jak dalece byl Perls myšlenkově spřízněn, ne-li dokonce ovlivněn zenem, ukazuje citát (tamtéž, s. 44):

*nejdůležitější částí je ... střed. ... Chybí-li vám střed, nedokážete dostatečně rychle reagovat ... (ve filmu) Sedm samurajů je jeden z bojovníků tak bdělý, že každého ... cítí svými smysly. Je tak soustředěn, že okamžitě registruje vše, co se děje. Toto dosažení středu, zakotvení ve vlastním já, je snad nejvyšší stav, kterého může lidská bytost dosáhnout.*

Tento ‚střed‘ má opět svůj ekvivalent, a to v japonském *hara*, což znamená jak střed těla, tak střed osobnosti. Do tohoto ‚středu‘ se soustředí mysl meditujícího.

Za zajímavou lze označit Perlsovu myšlenku, podobnou myšlence Heinze Kohuta (kap. 2.7.1), pojem ‚přiměřené frustrace‘ pacienta. Pacienta je třeba přiměřeně frustrovat v jeho očekávání vůči terapeutovi. Potom pacient rozvine své vlastní potenciály tak, aby si nakonec ‚uvědomil, že to, co očekává od terapeuta, může stejně dobře udělat sám.“ (7, str. 45)

### 2.7 Další autoři

#### 2.7.1 Heinz Kohut

Kohutova myšlenka ‚optima frustrace‘ zaslouží srovnání se zenovým myšlením (op. cit. 2, s. 152). Psychoanalytik Kohut si všimnul, že opravdového pokroku dosáhnou jeho klienti zejména tehdy, když se mu nepodaří udržet trvalou empatickou pozornost. Klient, který toto zažije, je krátkodobě frustrován v naplnění své potřeby porozumění. Musí se to ovšem stát v rámci jinak zřejmého, empatického postoje terapeuta. Tento princip má svůj ekvivalent v zenu; je jím pojem *dukkha* (san-

skrt, doslova ‚hořkost‘ nebo ‚utrpení‘). Toto utrpení je v zenu však považováno za příležitost k ‚osvícení‘, kterého by nebylo možné dosáhnout bez existence *dukkha*, překážky postavené pohodlnosti.

### 2.7.2 Erich Fromm

Významným terapeutem, který byl buď ovlivněn, nebo alespoň myšlenkově spřízněn s buddhismem, byl Erich Fromm (1900–1980). Jeho práce *Mít nebo být?* vyjadřuje myšlenky identické s buddhistickým světovým názorem. Sám Fromm se k příbuznosti svého myšlení s buddhismem hrdě hlásí. Nachází ale podobné myšlenky i v ‚západním‘ kulturním prostředí, a to například ve středověku v díle Mistra Eckharta. Nehlásí se proto k Východu ani k Západu, ale k tomu, co vidí jako společné. Provádí velmi důkladnou analýzu vztahů k objektům: *Mít* jako modus vlastnění objektů a *být* jako modus bytí, existence. Na základě svých psychoanalytických zkušeností konstatuje, že „vlastnění a bytí jsou dva základní způsoby prožívání, respektive síly, které určují rozdíly mezi charakterem jednotlivců i mezi různými typy společenského charakteru“ (5, s. 20).

Fromm považuje za omyl dělit myšlenkově proudy na Východ a Západ místo rozdělení na společnost orientovanou na člověka a společnost soustředěnou na věci. Říká: „Ne že by západní člověk nemohl pochopit (jak soudil Jung) východní systémy, např. zen-buddhismus, ale moderní člověk prostě nedovede chápat ducha společnosti, která není založena na majetku a chtivosti. Mistr Eckhart je právě tak těžko pochopitelný jako Bašó nebo Zen...“. Ve svém komentáři neklade Fromm rovnítko „moderní = západní“, naopak je odlišuje, neboť by bylo chybou se domnívat, že omylu modu *mít* nepodléhají lidé na Východě.

---

## 3. ÚVAHY

### 3.1 Obecné zákonitosti ‚západní‘ psychoterapie a jejich zenové ekvivalenty

#### 3.1.1 Otázka hodnot

Panuje rozšířený názor, přinejmenším mezi humanisticky orientovanými psychoterapeuty, že by terapie neměla měnit základní hodnotový systém klienta. Brazier k tomu ale poznamenává, že ať je terapie jakkoli nedirektivní, pokud je dlouhodobější, je tento vliv vždy patrný. Tvrdí dokonce, že čím je terapeut více nedirektivní a otevřený, tím větší má implicitní vliv na hodnoty klienta. Každá terapie podle něj nabízí nějaký ‚způsob života‘ (2, s. 163).

V průběhu zenového tréninku nacházíme rovněž změny hodnotového žebříčku osobnosti, a to jednak napodobováním mistra, jednak nalezením vlastní ‚cesty‘. V zenových příbězích najdeme často

explicitní preferenci druhého způsobu, avšak vždy implicitní působení zralé učitelovy osobnosti.

### 3.1.2 Terapeutické procesy

Prochaska a Norcross považují za jeden z hlavních procesů změny *zvyšování vědomí*. Tento termín vystihuje to, že zde jde o uvědomění si skutečnosti, o poznání reality. Může mít řadu forem, od edukace po zpětnou vazbu (poskytnutá terapeutem nebo třeba skupinou). Toto zvýšení vědomí podle autorů vyvolá změny chování.

Proces zvyšování vědomí je zřetelně patrný i v zenu – meditace směřuje k čistému uvědomění reality. Vědomí je ústředním bodem buddhistické psychologie. Zvyšování vědomí je patrně jednoznačně nejdůležitějším procesem změny pozorovaným v zen-terapeutické meditaci.

## 3.2. K praktickým aspektům aplikace zen-terapie

### 3.2.1 Indikace a omezení

Každá terapie má svá omezení, vědecky pojatá psychoterapie si sama stanovuje své hranice. Vymětal hovoří o indikaci *obecné*, tedy zda je pacient psychoterapeuticky léčitelný, a *speciální*, kdy jde o to, jakým způsobem (postup, forma, terapeut) (9, s. 27–29).

I terapie, vycházející ze zen-buddhistických principů, zřejmě bude mít svá pole působnosti a svá omezení. Patrně se nebudou zásadně lišit od indikací a omezení psychoterapie obecně.

Obecným rysem moderního Západu je netrpělivost a snaha o dosažení rychlého výsledku s malou námahou. Je zřejmé, co zde nabízí zen: trénink trpělivosti, který zřejmě zužitkují především osobnosti s rysy *šinkeišicu* podle Mority, především s netrpělivou snahou o uspokojení bez námahy, nebo perfekcionismem.

Z hlediska specifické indikace je možno uvažovat zejména o pacientech, kteří mají k východní kultuře nějaký vztah, jsou spíše introverti, mají vyšší intelekt. Je nutné vycházet ze schopnosti pacienta přijímat tento přímočarý způsob myšlení, případně místy exotické názvosloví, které však není vůbec nutné používat a lze je nahradit místními, většinou výstižnými pojmy.

### 3.2.2 Praxe zen-terapie

Aplikace zenu v terapii by se mohla ubírat dvěma směry. Jedním z nich je Moritova metoda. Tato metoda není, pokud je mi známo, aplikována nikde v České republice ani v Evropě, alespoň ne podle původního Moritova projektu. V klasické formě vyžaduje hospitalizaci. Avšak podle mých zkušeností je možná v ambulantní terapii aplikace jejích částí, například zákaz hovoření o příznacích po určitou omezenou dobu, nebo cvičení pozornosti (*sati*) tréninkem koncentrace na izolovanou činnost (*toto, tady a teď*). Cílem této práce je právě upozornit na společné rysy psychoterapií ‚západní-

ho' a ‚východního‘ původu, vyhýbám se záměrně popisu praktické aplikace těchto ‚metod‘. To proto, že se patrně svým použitím i principy příliš neliší od dobře známých postupů (například přístupu orientovaného na klienta) a byly by opakováním známého. Navíc musím přiznat, že mé terapeutické zkušenosti, nikterak rozsáhlé, nelze označit za ‚zen-terapeutické‘, ale spíše ‚terapeutické s vědomím, že existuje něco jako Zen‘.

---

#### 4. ZÁVĚRY

---

Při srovnání ‚klasické západní‘ psychoterapie a postupu pracovní nazvaného ‚zenterapie‘ jsem dospěl k závěru, že vydělovat ‚zen-terapii‘ jako specifický směr je zbytečné. Nicméně studium psychologie, vycházející z buddhistické filozofie, nebo procesu meditace, nebo jevu nazvaného *satori* (viz 1.1), může významně obohatit repertoár terapeuta. Pokud se pak terapeut (a poté i jeho pacienti)

rozhodne začít s meditací jako formou kultivace mysli, může to posílit jeho osobnostní zralost a stabilitu, která je často jeho jediným záchytným bodem. Stejně tak může obohatit terapeutický repertoár i aplikace některých postupů Moritovy školy.

Rovněž není opodstatněné odmítat východní myšlenky – a jejich aplikaci v terapii – s tím, že jsou ‚cizí‘, neboť západní kultura vytvořila myšlenky podobné, ne-li identické, jen s jiným názvoslovím.

Knihu D. Braziera *Zen Therapy* považuji přes její komerční název za velmi přínosnou, a proto ji doporučuji tomu, koho zajímají netradiční pohledy na psychoterapii.

Jako symbolickou ‚zenovou‘ tečku přidávám odpověď jednoho zenového mistra, za nimž přišel jeden lékař s prosbou o vysvětlení, co je to zen. Mistr odpověděl:

*Máš štěstí. Starej se dobře o své pacienty  
– to je tvůj Zen!*

---

#### LITERATURA

---

1. **Bašný, Z.:** Duševní cvičení a jejich význam, In: Bartoňová M., Bašný Z, Merhaut B, Skarnitzl R.: *Jóga (Od staré Indie k dnešku)*. Praha; Avicenum, 1971.
2. **Brazier, D.:** *Zen therapy: transcending the sorrows of the human mind*. New York: John Wiley & Sons, 1996.
3. **Frankl, V. E.:** *Teorie a terapie neuróz*. Praha, Grada Publishing, 1999.
4. **Frankl, V. E.:** *Vůle ke smyslu*. Brno, Cesta, 1994.
5. **Fromm, E.:** *Mít nebo být?* Praha, Naše vojsko, 1992.
6. **Jung, C. G., Wilhelm, R.:** *Tajemství zlatého květu – Čínská kniha života*. Praha, Vyšehrad, 1997.
7. **Perls, F. S.:** *Gestalt terapie doslova*. Olomouc, Votobia, 1996.
8. **Prochaska, J. O., Norcross, J. C.:** *Psychoterapeutické systémy*. Praha, Grada Publishing, 1999.
9. **Výmětal, J. a kol.:** *Obecná psychoterapie*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1997.
11. [www.morita-therapy.org/neo.htm](http://www.morita-therapy.org/neo.htm)
12. a) **Navrátil, J.:** *Uvedení do Zenu*. Litvínov, Dialog, 1990.  
b) **Sahn, Seung.:** *Odklepávání popela na Buddhu*. Praha, DharmaGaia, 1996.  
c) **Ribas, E.:** *Slunce Orientu: Život Buddhův podle posvátných textů indických*. Liberec: Středisko jógy Králův Háj, 1991.  
d) **Gjamccho, T.:** *Úvod do buddhismu*. Praha, Radost, 1990.  
e) **Reps, P.:** *Kosti a svaly zenu*. Olomouc, Votobia, 1996.  
f) **Norris, Ch.:** *Tajemná vnitřní síla*. Praha, Votobia, 1999.  
g) **Sóšicu Sen X. V.:** *Cesta čaje, mysl čaje*. Praha, Pragma, 1991.  
h) **Tauchman, K.:** *Zenové mistři*. Olomouc, Votobia, 1996.  
i) **Cleary, T.:** *Zenová hůl*. Olomouc, Votobia, 1995.

*Dodáno redakci: 14. 12. 2004*

*Po skončení recenzního řízení: 4. 4. 2005*

*MUDr. Tomáš Gabriel*

*Psychiatrická ordinace*

*Purkyňova 36*

*682 01 Vyškov*

*e-mail: tom.gabriel@tiscali.cz*

---

#### DOPLŇTE SI

---

Vážení autoři, teprve po uzávěrce časopisu č. 5 se redakci podařilo získat adresu autora článku:

„History of the CINP“ A. T. Bana. Buďte tak laskaví a tuto adresu si k článku doplňte.

Thomas A. Ban, M.D.

1177 Yonge Street

Apartment 607

Toronto, Ontario M4T 2Y4

CANADA