Meditace

* ve slovní zásobě kultur, k jejichž tradici patří meditace, je těžké najít pojem, který odpovídá tomu našemu evropskému slovu meditace.
* různé praktiky prohlubování soustředění
* činnosti, z nichž řada je spojována s dosažením změněného stavu vědomí
* kultivace mysli (její zklidnění) a získání vhledu (ať už do smyslu lidské existence a vesmíru nebo do osobních záležitostí).
* rozumové přemítání a v některých náboženstvích také určité druhy modlitby
* podle Osha jedním z typů meditace, stejně jako imaginace (denní snění)

K meditaci přistupuje každá škola různě. Některé používají pouze lidskou mysl, které nabízí primární meditační bod (theravádový buddhismus), jiné užívají externí pomůcky, jako jsou např. mandaly.

* stav, kdy je mysl zbavená všech myšlenek
* mentální otevření se „božskému“
* soustředění mysli na jeden objekt (jako je dýchání nebo slovní mantra - v křesťanství se používá)
* intuitivní vhled do náboženské doktríny (např. vipassaná v buddhismu)

### **Meditace bdělé pozornosti (šamata, šinä, samathá, shamatha )**

Pokojná meditace, která rozvíjí bdělost a soustředěnou a klidnou mysl. Jde o postupné vyprazdňování mysli, například pomocí soustředění se na rytmus dechu. Probíhá zpravidla vsedě, nebo při chůzi.

### **Meditace vhledu (vipášana, vipassaná, lhagtong)**

Meditace, která rozvíjí vhled do podstaty mysli. Někdy je popisována jako analytická meditace, nebo meditace pronikavého vidění.

Při této meditaci si všímáme svých pocitů, analyzujeme je a plně prociťujeme.

**Meditace s mandalou**

Mandala je obrazec, který lze považovat za symbol jednoty a rovnováhy, v mnoha kulturách je používána jako prostředek sloužící ke zklidnění mysli, meditaci a případně komunikaci s bohem.

### **Transcendentální meditace (TM)**

Princip transcendentální meditace spočívá ve využití schopnosti mysli zklidnit se pomocí zpěvu a speciálních zvuků manter.

TM používá mantru (krátké slovo nebo frázi), která se opakuje za účelem soustředění pozornosti. Po úvodních setkáních následuje ceremonie, během níž každý dostává svou osobní mantru. Tu učitel přidělí dotyčnému na základě jeho temperamentu či povolání. S pomocí mantry pak osoba medituje dvakrát denně po dobu dvaceti minut.

### **Dynamická meditace**

Tento typ meditace se podstatně liší od ostatních technik a to především tím, že se skládá ze čtyř odlišných částí, ve kterých se využívá hudba a pohyb. První fáze je doprovázena hudbou a jejím předmětem je třepání. Jedinec se pomalu začíná třást, třesu se více a více poddává, až se „tělo třese samo“. Ve druhé fázi, rovněž za zvuku hudby, následuje tanec, který by měl být spíše vyjádřen tělem samotným, než aby byl příliš kontrolován. V těchto dvou fázích dochází k rozproudění energie, tělo se uvolňuje a zároveň tonizuje. Je možné, že právě tehdy může vyplavat mnoho věcí na povrch vědomí. Je důležité je nesoudit, nehodnotit, pouze pozorovat a vnímat. Ve třetí fázi hudba ustává a meditace se provádí vsedě, přičemž se pozornost zaměří na dech a jedinec pouze pozoruje co se děje (v těle, emocích, mysli). Poslední fáze je podobná, s tím rozdílem, že se medituje vleže. Tato meditace pomáhá rozpouštět tzv. energetické bloky a zajišťuje velký přísun nové energie.

Nejčastějším předmětem zde uvedených výzkumů (v našem článku z časopisu Psychoterapie) je meditace všímavosti a vhledu (v páli „satipatthána-vipassaná“). Rozlišení jednotlivých typů buddhistické meditace viz např. Goleman (2001).

* špatně se meditace zadává čistě do jedné z těchto kategorií
* v praxi se klade různý důraz na koncentraci, všímavost  a vedení, prakticky všechny meditativní praktiky zahrnují kombinace těchto tří přístupů
* např. zenová meditace zahrnuje zaměřenou pozornost na dech (koncentrace) stejně jako důraz na procvičování awareness, a někdy i specifické dechové cvičení
* TM – primárně považována za koncentrativní (zaměření pozornosti na mantru)
* MBSR – vipassaná, buddhistická meditace, ale také obsahuje prohledání těla (body scan) a vybraná cvičení z hatha yogy
* argument, že meditace v čisté formě ani neexistuje, protože meditující vyzkoušeli různé praktiky a pořád můžou používat dřívější po tom, co přejdou k nové formě

Většina meditací – mindfulness a koncentrační techniky, nejsou to samé, tudíž člověk od nich nemůže očekávat stejné výsledky.

### Údajné přínosy meditace

Viz. prezentace. Pzn. Všechna uvedená tvrzení jsou zkopírovaná z webových stránek center pro meditaci. Ve většině případů je uvádějí bez odkazů na zdroje nebo výzkumné studie.

# Výzkumy

Jedním z často zkoumaných témat se stala otázka: vede buddhistická meditace k rozvoji schopnosti empatie? (Keefe, 1975, 1976; Schuster, 1979; srov. Andersen, 2005)

V posledních zhruba třiceti letech vznikla postupně celá řada psychoterapeutických přístupů, jež se buddhistické meditační postupy nebo jejich elementy snaží využívat při práci s klienty (viz Baer, 2006; Benda, 2007). Pozornost badatelů se přitom ve spojitosti s těmito snahami upřela na klíčovou schopnost, která je různými druhy meditační praxe rozvíjena – tzv. všímavost. Předpokládá se, že rozvíjení všímavosti u klientů napomáhá žádoucí psychoterapeutické změně (Frýba, 2008). Někteří autoři popisují i způsoby, jak může terapeut využívat vlastní všímavost při facilitování psychoterapeutického procesu (Speeth, 1982; Epstein, 1984; Němcová, 1995; Alexander, 1997; Twemlow, 2001b; Hick, 2008; Bruce et al, 2010; Siegel, 2010). Čtyři studie prokázaly pozitivní korelaci mezi mírou všímavosti terapeuta a mírou jeho empatie (Beitel, Ferrer, Cecero, 2004; Greason, Cashwell, 2009; Kingsbury, 2009; Tipsord, 2009). Tento vztah nepotvrdila pouze studie Plummerové (2008). Wexlerová (2006) prokázala pozitivní korelaci mezi mírou všímavosti psychoterapeuta a kvalitou terapeutického vztahu. Podobný výzkum Bruceho (2008) přinesl smíšené výsledky. Výsledky studií, v nichž klienti hodnotili přínos terapie či dosažený pokrok, jsou zatím nejednoznačné. Ve výzkumu Grepmaira et al. (2007) a Vincaové (2009) hodnotili klienti výsledek psychoterapie lépe u meditujících, resp. všímavějších terapeutů. Stratton (2005) ani Stanley (2006) ale takovou souvislost nenašli. Výzkum Bruceho (2008) přinesl také v tomto bodě smíšené výsledky.

# Metaanalýzy

# Sedlmeier  et al. (2012)

Vychází z empirických studií soustředících se na efekty meditace (většina studií se zabývala TM a mindfulness) u zdravé populace dospělých meditujících. Z původně 595 studií byly ¾ vyřazeny (zčásti kvůli obsahu a zčásti kvůli metodologickým nedostatkům). Metaanalýza obsahovala pouze studie, které měly kontrolní skupinu. Dále byly vyřazeny studie zabývající se pouze krátkodobými efekty (těsně před a po meditaci).

Dále se soustředili na efekty, které nemohly být vysvětleny pouhou relaxací. Nejsilnější velikost efektu (silná a střední) byla nalezena pro změny v emocionalitě a vztazích – redukce negativních emocí, méně silná (střední) na pozornost, a nejslabší pro další kognitivní proměnné (např. paměť). Specifické závěry se lišily u různých přístupů k meditaci, (transcendentální, mindfulness, a další), ale velikost efektu byla stejná. Nepotvrdilo se dřívější tvrzení, že TM má větší efekt než ostatní druhy meditace. (Pokud se porovnají všechny zdroje, zdá se, že TM má vyšší účinnost, když se však vezmou v úvahu pouze recenzované časopisy, efekt vyšší není. Knihy nepodléhají žádnému dohledu jako recenzované časopisy a mohou se do nich dostat i méně kvalitní informace)

Dále z několika studií, které jako kontrolní skupinu zahrnovali skupinu věnující se jiným aktivním technikám nebo relaxaci,zjistili, že efekt meditace byl vyšší ve srovnání s efekty relaxace či aktivními technikami (např. sportem). Zjistili, že efekt meditace se zvětšoval jen do určité míry (po dobu deseti let,s nejvyššími zisky v prvních čtyřech letech, po deseti letech už se snižoval. Stejný vzorec byl nalezen ve studiích, které srovnávaly krátkodobý efekt – zvyšoval se první měsíc, pak se snižoval.

# Fox (2014)

Je meditace spojena se změnami struktury mozku? V této metaanalýze bylo zahrnuto 21 studií. Studie objevily 8 regionů mozku konzistentně změněných u meditujících. Byly to regiony týkající se meta-uvědomění, vnitřní a vnější uvědomění těla, konsolidace a rekonsolidace paměti, seberegulace, regulace emocí, intra a interhemisferická komunikace. Zkoumali různé morfologické parametry (gyrifikace, tloušťka, koncentrace atd.) .U lidí, kteří se věnovali meditaci krátkodobě (5-60 hod) byl proveden randomizovaný výběr (do studie se přihlásili lidé, kteří měli zájem o meditace a ti pak byli náhodně rozřazeni do skupiny, která se věnovala meditaci a do skupiny kontrolní. Obě skupiny tedy obsahovaly probandy, kteří měli o meditaci zájem) U skupiny dlouhodobě meditujících (tisíce hodin) samozřejmě randomizace možná nebyla. Zjistili, že pár hodin tréninku má za následek neuroplastické změny podobné těm u dlouhodobě meditujících (v těch samých regionech). Našli negativní korelaci mezi délkou meditace a velikostí efektu – vysvětlují to tak, že dlouhodobě meditující jsou starší, tudíž dochází ke změnám spojeným s věkem (např. pokles bílé a šedé hmoty – může docházet k interakci se ziskem z meditace, což snižuje celkovou velikost efektu.

# Kvantitativní studie

Studii týkající se vztahu meditace a empatie uskutečnil na přelomu tisíciletí Paul Ekman, uznávaný odborník v oblasti výzkumu emocí a neverbální komunikace. Ekman promítal dvěma zkušeným meditujícím fotografie lidských obličejů prožívajících šest vybraných emocí – např. hněv, strach atd. Jednotlivé tváře přitom subjektům ukazoval na pouhý zlomek sekundy (pětinu, resp. třicetinu sekundy). Úkolem pokusných osob bylo vždy určit, jakou emoci v promítnuté tváři zahlédly. Oba vybraní dlouhodobě meditující dosáhli v tomto testu výsledků o dvě standardní odchylky vyšších, než byla norma zjištěná testováním dalších pěti tisíc osob. Šlo jim to „lépe než policistům, advokátům, psychiatrům, celním úředníkům, soudcům – a dokonce i agentům tajné služby, což byla skupina, která původně vykazovala nejpřesnější výsledky,“ konstatoval Ekman (in Goleman, 2004). Pozitivní vliv meditace na rozvoj empatie potvrdily ještě další čtyři kvantitativní výzkumy (Lesh, 1970; Leung, 1973; Shapiro, Schwartz, Bonner, 1998; Wang, 2006). Výzkumy Galantinové et al. (2005) a Plummerové (2008) nicméně takový vliv nepotvrdily.

### Agrese

Mindfulness meditace - celkem 96 studentů, součástí byla kotrolní skupina, bez rozdílu v sebehodnotících dotaznících (vztek a násilné chování). Kvalitativní data z rozhovorů naznačovala, že studenti zlepšili své seberegulační schopnosti a rozvinuli vědomí sebe sama.

(Wongtongkam, 2014).

3 pacienti trpící schizofrenií, dlouhodobé problémy se zvládáním zlosti. Po praktikování mindfulness hodnotili efekt na zlost, verbální a fyzickou agresi  - snížení. (Singh, 2014).  Tato studie samozřejmě nemá dostatek probandů, aby bylo možno z ní odvozovat nějaké závěry. Efekt také mohl být subjektivně zkreslel vlastním přáním nebo snahou dokázat, že se zlepšili. Z metodologického hlediska se jistě nejedná o příliš propracovanou studii, nicméně mi studie připadala jako zajímavý nápad, jak tyto techniky využít, který by měl sloužit spíše jako inspirace pro další výzkumy.

### Shrnutí

Metaanalýzy tedy prokázaly, že meditace souvisí především s regulací negativních emocí, dále s pozorností a s dalšími kognitivními funkcemi. Byly prokázány morfologické změny mozku u meditujících. Z několika dalších výzkumů se zdá, že meditace souvisí se snížením agrese a s pracovními výsledky. Co se týče kreativity, výsledky jsou velmi sporné.

## Kvalitativní studie

- zkoumající přínos buddhistické meditace pro terapeuty

Nejstarší kvalitativní prací je výzkum Alana Dreifusse z roku 1990. Dreifuss zkoumal vliv buddhistické meditační praxe terapeutů na jejich práci s klienty. Vedl rozhovory s šesti dlouhodobě meditujícími psychoterapeuty a následně provedl fenomenologickou analýzu těchto rozhovorů. Podobný výzkumný design použili později také Houtkooper (1998), Fredenberg (2002), Bruce a Davies (2005), Aiken (2006), Jones (2007), Rothaupt a Morgan (2007), Alvarez de Lorenzana (2008), Dow (2009) a Wiley (2010).

Využijeme-li pro stručné shrnutí těchto změn satiterapeutickou triádu prožívání-vědění-jednání (viz Hájek, 2004), můžeme konstatovat, že podle výpovědí zkoumaných psychoterapeutů ovlivnila meditace:

• Prožívání terapeuta - rozvinuly se (nebo posílily) následující schopnosti a postoje: důvěra v možnost změny u klienta i vlastní sebedůvěra; otevřenost vůči prožívané zkušenosti a laskavý a smířlivý postoj vůči ní; schopnost empatie, neposuzujícího přijetí, trpělivost, tolerance, pokora; schopnost odpouštět; schopnost unést klientovo utrpení, vlastní bezmoc, složitost situace; schopnost čelit nejistotě, neznámému.

• Vědění terapeuta – došlo k rozvoji (resp. nárůstu): sebepoznání, sebeuvědomování, schopnosti zaujímat nadhled či „meta-perspektivu“, neulpívat na názorech, obsazích, ale sledovat a reflektovat procesy skutečně probíhající tady a teď – jak u klienta, tak i u sebe sama (protipřenos atd.); dále došlo k hlubšímu pochopení principů a mechanismů psychoterapeutické změny, k rozvoji nezávislosti na teoretických konceptech a k rozvoji kreativity.

• Jednání terapeuta – došlo k rozvoji (posílení) autonomie, autenticity i sebeovládání terapeuta; dále k rozvinutí dovedností umožňujících vytvářet bezpečí, resp. chráněný prostor pro klienta, vést klienty ke všímavému zaznamenávání procesů prožívaných v přítomném okamžiku a k odhalování dosud neuvědomovaných mechanismů; dovedností umožňujících zacházet s odporem či obranami klienta; došlo i ke zvýšení péče o sebe a vlastní duševní pohodu. Dodejme zde, že meditace všímavosti a vhledu je pracovníkům pomáhajících profesí často doporučována také jako nástroj psychohygieny a prevence vyhoření. Pozitivní vliv meditace na redukci pracovního stresu, růst kvality života a rozvoj soucitu vůči sobě (self-compassion) je již také podložen samostatnými výzkumy (např. Shapiro et al., 2005; Christopher at al, 2006; Ringenbach, 2009).

## Výhody a nevýhody

Výhody

• studie prokázaly pozitivní účinky

• existuje široký výběr technik

• snadná dostupnost

Nevýhody

#### Psychoterapie vs. Meditace

Meditace je dnes používaná v rámci psychoterapie a často je za ni zaměňována (respektive je prezentována jako technika, která jí může nahradit). Psychoterapie a meditace však mají rozdílný cíl., ten je v rámci psychoterapeutického kontraktu obvykle definován samotným klientem, bývá jím dosažení konkrétní změny v klientově prožívání (např. zvládnutí nepříjemných symptomů), nebo zvládnutí náročné životní situace (vyřešení konfliktu), oproti tomu meditační techniky nelze vždy použít v konkrétních životních situací. Doporučuje se, že když je potřeba najít řešení vaší jedinečné životní situace(např. manželské krize, konfliktu) nebo zvládnout konkrétní prožívání(zahlcující pocity zklamání,vzteku apod.), je efektivnější navštívit zkušeného psychoterapeuta. Jde-li spíše o rozvíjení široce využitelných schopností jakými je soustředění, vůle a všímavost, funguje výborně meditace.

#### Metodologie

Není jednoduché efekty měřit a dokazovat. Z podstaty věci např. nemůže jít o šetření dvojitě slepá a placebem kontrolovaná. U meditací požadavek na „dvojité zaslepení“ pochopitelně uplatnit nelze - výsledky jsou tudíž zkreslovány podjatostí na straně výzkumníka či pacienta (případně obou). Studií se takřka bez výjimky účastní vysoce motivovaní jedinci, jimž se meditace jakožto technika sebepoznání, léčby či náboženské praxe evidentně osvědčila. K tomu přistupují i jiné faktory - o jakou meditaci šlo a v které konkrétní fázi meditování se respondent nacházel, když bylo prováděno nějaké měření nebo zaznamenávány údaje o tom, jak se cítí.

#### Snadná dostupnost

Může znamenat i nižší kvalitu – je řada lidí, kteří meditaci provozují a nemají potřebné vzdělání, popřípadě je užívají bez toho, aby brali v úvahu širší psychologický kontext – např. Osho meditace.

#### Třešnička na dortu

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). To má své důvody. I celý způsob výchovy a péče o děti se ostatně v tradičně buddhistických zemích od toho západního liší. Dítě vyrůstá mezi sourozenci v několika generační 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.

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. Meditace ale není všelék a dá se považovat za vhodný doplněk terapie, nikoli jako její náhrada.

## Zdroje

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171.

Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M.L., Floman, J.L., Ellamil, M., Rumak, S.P., & Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practicioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 4348-73.

Goleman, D. (2001). Meditující mysl: Typy meditační zkušenosti. Praha: Triton

Benda, J. (2011). Přínos meditace pro psychoterapeuty. Psychoterapie, 51 (2), 14-23.

Singh, N., Lancioni, G., Karazsia, B., Winton, A., Singh, J., & Wahler, R. (2014). Shenpa and Compassionate Abiding: Mindfulness-Based Practices for Anger and Aggression by Individuals with Schizophrenia. International Journal Of Mental Health & Addiction, 12(2), 138-152

Wongtongkam, N., Ward, P., Day, A., & Winefield, A. (2014). A Trial of Mindfulness Meditation to Reduce Anger and Violence in Thai Youth. International Journal Of Mental Health & Addiction, 12(2), 169-180.

Walton, K. G., & Levitsky, D. K. (2003). Effects of the Transcendental Meditation program on neuroendocrine abnormalities associated with aggression and crime. Journal Of Offender Rehabilitation, 36(1-4), 67-87.

Physiological differences between transcendental meditation and rest. Dillbeck, Michael C.; Orme-Johnson, David W. American Psychologist, Vol 42(9), Sep 1987, 879-881.

Shonin, E., Gordon, W., Dunn, T., Singh, N., & Griffiths, M. (2014). Meditation Awareness Training (MAT) for Work-related Wellbeing and Job Performance: A Randomised Controlled Trial. International Journal Of Mental Health & Addiction, 12(6), 806-823

Shiba, K., Nishimoto, M., Sugimoto, M., & Ishikawa, Y. (2015). The Association between Meditation Practice and Job Performance: A Cross-Sectional Study. Plos ONE, 10(5), 1-13.

News Medical. (n.d.) Meditation History. Retrieved from <http://www.news-medical.net/health/Meditation-History.aspx>

Newberg, Andrew M.D. (1993) The Effect of Meditation on the Brain activity in Tibetan Meditators. Retrieved from http://www.andrewnewberg.com/research.asp