



~ satiterapie

~ focusing

~ MBSR | program

snížování stresu

~ buddhismus a

psychologie

~ individuální

systemika

~ POP | procesově

orientovaný přístup

~ cesta hrdiny

~ kraniosakrální

biodynamika

~ alexandrova

technika

~ meditace

Meditace nebo psychoterapie?

Rozhovor J. Honzíka s psychoterapeutkou a učitelkou meditace Jitkou Vodňanskou o meditaci, psychoterapii a možnostech jejich prolínání pro **Magazín Maitrea**

Ty jsi se, Jitko, vrátila před pár dny z Asie, kam jezdíš už řadu let medítovat. Můžeš říct, jak tvoje meditační praxe ovlivňuje tvou práci psychoterapeutky?

Kdybych měla použít nějaké přirovnání, řekla bych, že dříve jsem pracovala s nahrubo mletým zrnem a teď je to zrno jemně mleté. Díky meditaci jsem nyní schopna vidět věci ostřeji a na jemnějších úrovních. Nezajímají mě psychologická klišé. Nepracuji s interpretacemi a výklady podle nějakých šablon. Snažím se s klientem hledat jeho zdroje a snažím se s ním skutečně být. Zdá se, že je to atraktivní pro lidi, kteří za mnou přicházejí do terapie, na supervizi či na kurzy.



Mluvíš o lidech, kteří za tebou přijdou, protože se chtějí dozvědět více o sobě a rozvíjet se, nebo se to týká i těch, kteří se necítí dobře a potřebují pomoci řešit konkrétní problém?

Obojí. Stále více za mnou přicházejí lidé, kteří mají psycho-spirituální krizi nebo jsou v nějaké transformační fázi svého vývoje, protože vědí, že se těmito věcmi zabývám. Když za mnou přijde někdo, kdo se chce už dlouho rozvést nebo má nějaké dlouho trvající potíže, tak se nejprve dívám, jestli je ten člověk připraven na změnu, nebo si potřebuje jen postěžovat, ale ve skutečnosti se svého problému zbavit nechce.

Může to vypadat paradoxně, ale mnohdy lpíme na svých problémech a nechceme se jich vlastně zbavit, protože jsme si na dosavadní způsob fungování zvykli. Byť je to nepříjemné, představuje to určitou jistotu v našem životě. Když cítím, že je člověk na změnu připravený, jdu přímo k věci a snažím se vyhnout všem těm tanečkům okolo, jako jsou diskuse o tom, co dělala maminka a tatínek, proč něco nejde a podobně. Pomocí různých postupů hledám u těch lidí skryté poklady, zdroje, díky kterým může ta změna nastat.

Čerpáš při tom z celé řady terapeutických přístupů a metod, např. z rogeriánské terapie, muzikoterapie, biosyntézy, konstelací, rodinné terapie, psychoanalýzy...

Ano, výcviků, které jsem absolvovala, bylo dost, ale největší význam pro můj růst a vývoj má přeci jen meditace *vipassaná*. Při této meditaci nejde o žádné interpretace, jsi zde vystavený sám sobě a nemůžeš se před sebou schovat, maximálně můžeš s meditováním přestat. Laserová metoda. Krájí tě na kousíčky, prosvětluje všechny temné kouty.

Máš nějaký osvědčený postup, jak při terapii přivedeš klienta od „tanečků okolo“ k tomu, co je pro terapeutickou změnu podstatné?

To nelze říct obecně, u každého je to jiné. Jde o to najít, kudy bude jeho cesta nejschůdnější. Využívám při tom třeba dotazování používané v konstruktivistické rodinné terapii, pomocí kterého vedu klienta k pohledu „zespoda“ (*bottom-up*). Důležité jsou otázky typu „Je to opravdu to nejtěžší, co se vám mohlo v životě stát? Jak by to vypadalo, kdyby to bylo ještě horší?“ Tímto způsobem relativizujeme závažnost klientovi situace, což může být velmi prospěšné. A zároveň se snažím klientovi ukázat, že pokud bude chtít, nemusí zůstávat se svým problémem celý život.

To ale zároveň předpokládá, že se s ním nejprve setká tvář v tvář. V tom mi také dost pomohl meditační trénink. Pro lidi je podporou, když vidí někoho, kdo tu změnu zažil na sobě, a já se díky meditaci hodně změnila. Ne ve všem, třeba se pořád ráda peru. (*smích*) Díky meditační zkušenosti mám pocit, že život není tak hutný a těžký. Že vidím skrz něj a dokážu i za těžkými situacemi vidět světlo na konci.

Vím o tobě, že nejenom sama medituješ, ale zároveň vedeš medituující. Jak při tom využíváš své zkušenosti terapeutky? Jsou tvoje intervence na meditačních kurzech někdy terapeutické?

To je dobrá otázka. Někteří medituující by to tak chtěli. Zejména ženy by si chtěly někdy popovídat. Sujiva (*malajský učitel meditace vipassaná, se kterým Jitka od roku 1999 učí jako jeho asistentka – pozn. red.*) jim toho obvykle moc neřekne, byť se mnou se třeba baví o mých snech. Dokonce mě na základě jednoho snu přijal za svoji žačku, jako to dělají šamani. Většinou se snažím se povídání vyhnout, ale někdy za mnou naopak Sujiva posílá lidi, s nimiž si neví rady a kteří potřebují spíše nějakou terapeutickou intervenci.

Tak jsem třeba během retreatu pracovala body-terapeuticky s jednou malajskou medituující, protože jí v meditaci vyvstaly traumatické vzpomínky, které nedokázala zpracovat jinak. Když jsem se jí dotkla na tom správném místě, pomohlo jí to uvolnit zablokované emoce a jít dál. Tímto způsobem ale s medituujícími pracuji pouze výjimečně.

V čem se podle tebe liší práce terapeuta a meditačního učitele? Vidíš v tom rozdíl?

Ano, určité je to jiné. V psychoterapii pracujeme s koncepty, s konceptuální myslí, zatímco v meditaci s nekonceptuální myslí, se skutečnými fenomény. V prvním případě pracuji s příběhy, s představami, s koncepčními řešeními. Při vedení medituujících se dívám například na tři kořeny zla (chtivost, nenávisť, zaslepenost), zjišťuji, na čem ten člověk lpí, vedu jej k poznání vlastní mysli. Aby viděl, kde před něčím uhýbá, tomu se říká *bypassing*, a kde naopak dané situaci čelí, to se zase nazývá *facing*. Baví mě zkoumat, jaké kvality má ta pozorující mysl, tak jak to učí třeba barmský meditační učitel U Tejaniya. Jednoduše řečeno, medituující se snažím vést k tomu, aby byli v přítomnosti, s tím co se děje „tady a teď“.

Setkala ses v poslední době v rámci psychoterapie s nějakými novými přístupy, které tě zaujaly?

V poslední době mě fascinuje, jak dokáží být někteří mistři v terapii při své práci úplně jednodušší. Dívala jsem se například na videa s korejskou rodinnou terapeutkou Insoo Kim Berg a ona pokládá takové otázky, jako by byla hloupá. Ale pak najednou udělá něco, co úplně změní celé klima! Ta naprostá jednoduchost bez komplikací a interpretování mě přitahuje a sama se k ní snažím směřovat.

Smyslem buddhistická meditace je pro mnohé vymotat se ze samsáry. Mě by to ale zajímalo z druhé strany: Co máš ráda na světě? Co tě na něm baví?

Objevování. Ať už jsou to pavoučí klepeta nebo lidská mysl. Baví mě toho spousta. Příroda, hvězdy, vnuci. Nebaví mě politika, dnes už ne. Možná nejvíc ze všeho mě baví být v přítomnosti, moment od momentu, když se to povede.

Autor: Jan Honzík, duben 2013