

Buddyzm a psychologia.

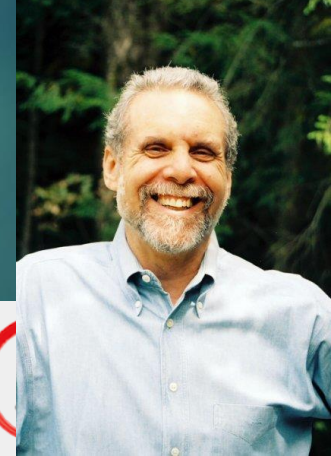
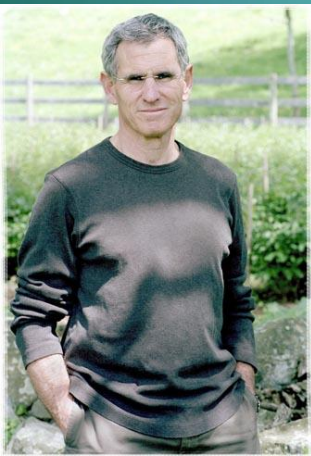
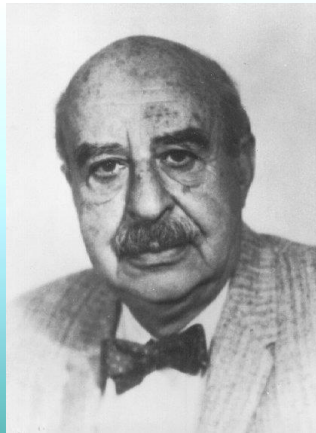
Julia E. Wahl

➔ *The Mind Institute*

Plan wykładu

- (1) Przeszłość – psychoanaliza, Gestalt, New Age
- (2) Teraźniejszość – Terapia kontemplacyjna,
III. Fala Terapii Poznawczo-Behawioralnych, itp.
- (3) Zagrożenia
- (4) Przyszłość – integracja
- (5) Część doświadczeniowa

Zachodni psycholodzy wykorzystujący podejścia i techniki buddyjskie



Daniel Goleman

„Stać się psychologiem oznacza być
zsocjalizowanym w taki sposób, że mamy
negatywną postawę wobec rozwoju
duchowego albo nieświadomość tej
możliwości”.

Abhidharma (1)

100 lat psychologii Zachodu w porównaniu z kilku
tysięczną tradycją Wschodu

Bardzo praktyczna psychologia

Głównym narzędziem medytacja

Jaźń (*self – atta/atman*) - bezosobowy zbiór procesów,
które przychodzą i odchodzą/suma części fizycznych,
myśli, doznań, pragnień, wspomnień

Jedynie, co trwałe to ciągłość świadomości, która jest jak
rzeka,

jest to seria wydarzeń, a nie rozczłonkowane części (np.
ego, superego, cień) = osobowość

Abhidharma (2)

Związek pomiędzy stanami umysłu, a obiektami
zmysłowymi

Stan umysłu – uczucie pożądania

Obiekt – piękna kobieta/mężczyzna

Na stan umysłu wpływają też czynniki biologiczne i
sytuacyjne.

Każdy czyn motywowany jest przez stan umysłu

Stan umysłu nieustannie się zmienia z mikrosekundy na
mikrosekundę

Na osobowość (typy) wpływa to, co przeważa w naszym
stanie umysłu, jakie intencje

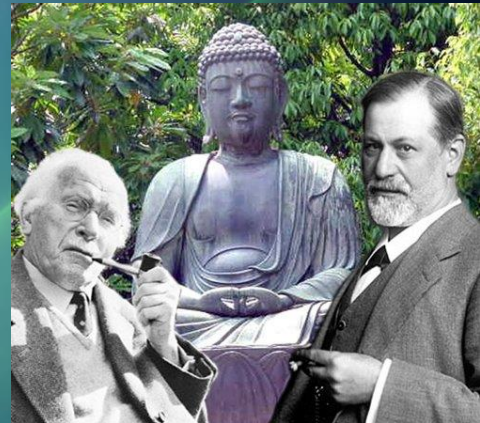
Stany umysłu wpływają na zdrowie psychiczne

Freud, Jung i reszta (1)

Freud – uczucie „oceaniczne”, „pełni”
infantylną bezradnością. Freud czegoś
takiego nie doświadczył

William James – „Jesteśmy zaznajomieni
z tym, żeby dyskredytować stany
umysłu do których żywimy niechęć”
(medyczny materializm)

Franz Alexander (1941) – wycofanie ze
świata (w medytacji człowiek
przechodzi z melancholii do katatonii).



Freud, Jung i reszta (2)

William James – „umiejętność sprowadzania wędrującej uwagi jest podstawą osądu, charakteru i woli...”, „...edukacja tych umiejętności byłaby edukacją *par excellence*...”

Jung – szacunek do wschodnich nauk, ale „...ludzie zrobią cokolwiek, żeby nie musieć konfrontować się z własnymi duszami. Będą praktykować jogę, recytować święte, mistyczne teksty z literatury całego świata, poddadzą się ostrej diecie..., po ty tylko, że nie mają wiary w siebie samych i że cokolwiek użytecznego może przyjść z ich własnych dusz...”.

Jung i Reich

Według społeczności psychoanalitycznej – Jung był „mistyczny” i nie należał do dyscypliny, z której inni próbowali uczynić „naukową” (i tym samym zaakceptowaną przez główny nurt społeczności medycznej).

Reich – chciał uzdrawiać rozdźwięk pomiędzy ciałem, a umysłem poprzez zwrócenie większej uwagi na ciało, a w szczególności poprzez zwrócenie uwagi na bioenergetyczną funkcję seksualności.

Jung – chciał uzdrowić rozdźwięk pomiędzy psyche i współczesnym człowiekiem, które zabiera go od jego korzeni (archetypów) poprzez integrację symboli.

Podobieństwa (i różnice) pomiędzy systemami

Allport (1968) – dojrzałość/zdrowie psychiczne = realistyczne postrzeganie, samoakceptacja, współczucie, ciepło, ALE w buddyzmie nie ma potrzeby silnej identyfikacji z ego

Erik Erikson (1963) – ostatnie stadium dojrzałości cyklu życiowego brak strachu

Abraham Maslow (1971) – samoaktualizująca się osoba – obiektywne postrzeganie rzeczywistości, spontaniczność, brak przywiązania (chwywania się), niezależność od pochwał, krytycyzmu, krytki.

Ernest Becker (1969) ludzie mają tendencję do zamykania się w charakterologicznej zbroji (buddyjski kokon)

Ciało

Reich – ciało jako cień (nieświadomość)

➔ uważał, że założenia Freuda na temat źródła niepokoju były prawidłowe – nie można rozumieć neurozy jedynie z poziomu psychologicznego, trzeba rozważyć ekonomię energetyczną organizmu jako całości

Neuroza

Freud szukał przyczyn neurozy w odległej przeszłości

Jung i Reich uważali, że neuroza jest tworzona od nowa każdego dnia, co dzieje się z pomocą „niewłaściwej postawy, która polega na neurotycznych myślach i uczuciach w trakcie zachowania”.

Psychoanaliza i zen???

„Muszę powtórzyć, że Zen odmawia być wytłumaczonym, ale musi być przeżyty (doświadczony)” – D.T. Suzuki

„Psychoanaliza jest przeżywana jako doświadczenie emocjonalne. Jako taka nie może być przetłumaczona, wytłumaczona, opowiedziana słowami” – Thomas Ogden

Egzystencjaliści, psychologia transpersonalna

Buber, Fromm, Boss

Assagioli – psychosynteza – terapeutyczne metody, które rozpoczynają się od poradzenia sobie z problemami fizycznymi (psychosomatycznymi)

Charles Tart – stany szczytowe

Maslow – sekret/świętość leży w „zwykłym”, w naszym życiu codziennym, sąsiadach, przyjaciółach, rodzinie, w naszym ogródku...”.

Praktyka całego życia – doświadczenie (wysokiego) *plateau* – buddyjskie zrównoważenie

Terapia Gestalt (1)

Osobista odpowiedzialność, skupia się na indywidualnym doświadczeniu jednostki w chwili obecnej (słynne „tu i teraz”), relacji terapeuta-klient, otoczeniu, kontekście społecznym życia jednostki i przystosowań samoregulacyjnych wynikających z okoliczności życiowych.

Terapia Gestalt (2)

Skupia się na fenomenologicznym doświadczeniu/eksploracji obecności i świadomości m.in. za pomocą obserwacji i pytań.

W tym celu nie próbujemy tworzyć oczekiwań, analizować, tłumaczyć, wartościować. Skupiamy się na tym, co doświadczamy w bieżącej chwili, co dzieje się z naszym ciałem. Akceptujemy to, co jest.

Terapeuta Gestalt może pracować postawą ciała, oddechem. Pytanie o JAK, a nie o CO.

Ja i INNY tu i teraz.

Terapia *Hakomi*

Skupia się na bieżącym doświadczeniu, korzysta z metod uważności, miłującej obecności. Więcej niż metoda czy technika – postawa/sposoby bycia.

„Asystowane samoodkrywanie”.

Odkrywanie wpływu nieświadomych automatyzmów, które stworzyły (tworzą) nasze myślenie/poglądy, bolesne wspomnienia i sposoby adaptacji, które stworzyliśmy, żeby sobie pomóc.

Korzenie w buddyzmie i taoizmie

Terapia *Morita*

Wymyślona przez japońskiego lekarza (psychiatrę) Shomę Moritę (1874-1938).

Przełomowa praca opublikowana w 1928 roku.

Wpływ buddyzmu.

Stworzona w tym czasie, co prace Freuda i Junga w celu pracy z zaburzeniami nerwicowymi (*shinkeishitsu*).

Skupienie uwagi na tym, co odbieramy w danym momencie, akceptacja tego, co się pojawia, co pozwala na aktywną reakcję na to, co się dzieje.

Najważniejsza nie jest redukcja symptomów, ale budowanie charakteru (niezależnie od tego, co się dzieje w życiu).

Czyni to się za pomocą kultywowania uważności. Pytanie o to, co robimy w danej sytuacji, wiemy, co to jest za sytuacja. Wszystkie uczucia są cenną informacją.

Akceptacja przepływu myśli i uczuć, które wyrażane są w zachowaniu.

Początkowe metody przypominały odosobnienia w buddyzmie japońskim.

Terapia *Naikan*

Naikan oznacza patrzenie wewnątrz albo introspekcję, poetycko „widzenie siebie samego okiem umysłu”.

Ustrukturulizowana metoda autorefleksji, która pomaga nam zrozumieć siebie i naturę ludzkiej egzystencji.

Relacje z innymi są odbiciem tego, kim jesteśmy my.
Stworzona przez Yoshimoto Ishina (1916-1988),
oddanego ucznia buddyzmu.

Lata 70-te

Badania nad medytacją i stresem, efekty medytacji na pracę umysłową – Gary Schwart, Daniel Goleman, Herbert Benson (*Harvard Medical School*)

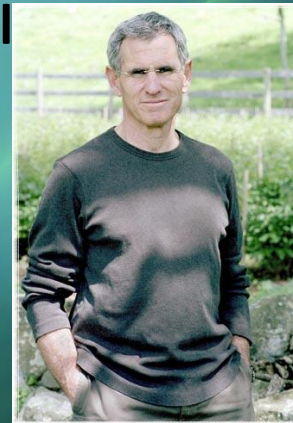
versus trening autogeniczny, progresywna relaksacja Jacobsena, biofeedback

- W medytacji jest obecny komponent skupienia

MBSR – program redukcji stresu oparty na uważności

Trening wymyślony przez Prof. Jona Kabata-Zinna Uniwersytetu Massachusetts (Wydział Medyczny). W ramach treningu *mindfulness* pracujemy z ciałem, emocjami oraz myślami.

Mindfulness to podejście i techniki rozwijające umiejętności świadomości naszego ciała, treści pojawiających się w świadomości



Mindfulness

- Badania pokazują, że treningi/programy oparte na *mindfulness* są pomocne dla pacjentów cierpiących na chroniczny ból, nadciśnienie, choroby serca, raka, choroby układu pokarmowego, niektóre choroby skóry, a także w przypadku doświadczania psychologicznych problemów takich jak niepokój, lęk, depresja, złość czy stres/wypalenie zawodowe, uzależnienia.
- Medytacja jest obecnie zalecana przez lekarzy jako środek prewencyjny albo sposób kontrolowania chronicznych chorób takich jak choroby serca, rak, niepłodność czy np. depresja.

Tzw. III. fala CBT

III. fala terapii poznawczo-behawioralnej

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) - korzysta z metod akceptacji i uważności w celu zwiększenia psychologicznej elastyczności (otwartość).

Uczenie się postrzegania myśli, obrazów, emocji, wspomnień takimi, jakimi są. Akceptacja tego, co się pojawia. Kontakt z chwilą obecną, doświadczenie z otwartością, zainteresowaniem. Odkrywanie tego, co naprawdę jest dla mnie ważne. Odpowiedzialność.

Dialectical Behavior therapy (DBT)

Functional Analytic Psychotherapy (FAP)

Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)

Compassionate Mind Training – Compassion Focused Therapy

New Age?

TAK

NIE

Potrzebna brzytwa Ockhama?
TAK !!!

KONKLUZJA

Wschodnia, subiektywna myśl i Zachodnia, mechanistyczna myśl opisuje różne rzeczywistości funkcjonowania – nie mogą być pomieszane przez po prostu dodanie czegoś do siebie.

Ten problem musi być rozwiązany przez znalezienie wspólnej zasady.

„Jeżeli możesz po prostu obserwować swoje doświadczenie z minimum zakłóceń i jeżeli nie próbujesz kontrolować swojego doświadczenia. Jeżeli po prostu pozwolisz zjawiskom się zdarzać i je obserwować, będziesz w stanie odkryć rzeczy o sobie, których wcześniej nie wiedziałaś. Możesz odkryć kawałeczki zewnętrznych struktur umysłu, tego, co czyni cię tobą”. – Ron Kurtz

Jak praktykować?

- Codziennie 10-20 minut medytacji (wyciszenia lub skanowanie ciała)
 - w przypadku zbyt dużego pobudzenia medytacja w marszu
- Raz w miesiącu zalecany jeden dzień uważności
- Raz w roku zalecane tygodniowe odosobnienie

Treningi i warsztaty uważności

- Aby zacząć:
 - Trening weekendowy
 - Trening 8-tygodniowy (raz w tygodniu 2,5 godz. plus jeden dzień uważności w połowie kursu)
 - Tygodniowy trening uważności (lipiec 2010)
- Kontynuacja
 - Tygodniowe odosobnienie
 - Weekendowe odosobnienie

KONTAKT:

The Mind Institute

www.mindinstitute.com.pl



mindinstitute@mindinstitute.com.pl

Polskie Towarzystwo Mindfulness

www.mindfulness.com.pl