

Meditací k empatii?

Jan Pokluda

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Anotace

Od té doby, co se začaly šířit východní meditační techniky do našich končin, uběhla již řada let. Obzvláště v poslední dekádě se zde tyto techniky staly velmi populárními. Dnes již medituje kdejaký vrcholový manažer či hledač instantního štěstí. Na tom by samo o sobě nebylo nic špatného. Z kurzů nabízejících výuku meditačních praktik se však stal výnosný business a někteří obchodníci s „meditací“ se nezdráhají nabízet ji jako lék prakticky na cokoli. Pojďme se na meditaci podívat poněkud střízlivějším pohledem. Meditační praktiky a jejich dopady na lidskou psychiku jsou dnes totiž předmětem intenzivního studia mnoha vědců. Asi nás nepřekvapí, že praktikování meditačních cvičení lidem přináší odpočinek a zklidnění. Pro někoho však může být překvapivé tvrzení, že pravidelná meditace vede k zlepšení schopnosti vnímat, jak se cítí druhý člověk, tedy schopnosti empatie. Jedná se o další z fám, které kolem meditace kolují, nebo jde o podložený fakt?

Klíčová slova: meditace, empatie, všímavost, emoce

Abstract

Many years have passed since eastern meditation techniques started to spread to our region. These techniques became very popular here especially in last decade. In these days any top manager or instant happiness hunter meditates. There is nothing wrong about it at all. However courses offering training of meditation techniques turned into profitable business and some “meditation” traders do not hesitate to offer it as a medicine for everything. Let’s have a look at meditation from quite conservation point of view. Meditation techniques and their impacts on human psyche are subjects of intensive study of many researches in these days. It is not probably surprise that practising of meditation exercises brings relaxation and calming down to people. However it can be surprising, that regular meditation leads to

improvement of ability to perceive feelings of other people, which means ability of empathy. Is it another rumour concerning meditation or is it the substantiated fact?

Key words: meditation, empathy, mindfulness, emotion

Emoční prožívání a meditace

Bylo prokázáno, že dlouhodobě meditující mají během meditace vyšší neurální aktivitu v oblastech mozku podílejících se na udržování pozornosti, vnímání stavu sebe i druhých a prožívání pozitivních emocí (Brefczynski-Lewis, Lutz, Davidson, 2004). Co se emočního prožívání týče, podstatnější je zjištění, že pravidelná meditace má vliv na činnost amygdaly. V jedné studii byly pravidelně meditujícím postupně předkládány obrázky s pozitivním, negativním nebo neutrálním obsahem. Na rozdíl od kontrolní skupiny došlo u meditujících ke snížení aktivity amygdaly u všech obrázků, což má napovídat hypotéze, že meditace může zlepšovat emoční stabilitu a reakce na stres. Dalším zjištěním této studie bylo, že snížená aktivita amygdaly u zkoumaných osob přetrvávala i týdny poté, co zanechaly pravidelných meditací (Desbordes et al., 2012).

Empatický mnich

S pozoruhodným zjištěním ukazujícím souvislost mezi pravidelným meditováním a empatií přišel [Paul Ekman](#), americký psycholog, který je předobrazem hlavního hrdiny seriálu Anatomie lži (*Lie to me*). Ekman se proslavil především zjištěním, že výraz [základních emocí jsou schopni vyčíst z tváře lidé napříč kulturami](#) nebo objevem [mikro-výrazů v lidské mimice](#). Tyto mikro-výrazy člověk není schopen ovládnout vůlí a na velmi krátký okamžik jejich prostřednictvím prozrazuje emoci, kterou se snaží skrýt. Z těchto objevů vychází Ekmanův test, který zjišťuje míru empatie. Spočívá v tom, že je zkoumané osobě promítána videonahrávka, v níž se střídají tváře s neutrálním výrazem s obličejem s výrazem jedné ze základních emocí. Ten je zase vystřídán neutrálním výrazem a tak dále. Podstatné je, že obličej s výrazem emoce je zkoumané osobě promítnut pouze pětinu až třicetinu vteřiny. Zkoumaná osoba má rozpoznat, jaké emoce tyto tváře vyjadřovali (Goleman, 2004). Podobný test je možno si vyzkoušet na vlastní kůži například [zde](#) (uvedený odkaz není přímo původním Ekmanovým testem, nicméně jeho princip je obdobný).

Ekmanovým testem již prošlo více než 5000 lidí s různými výsledky. Nejlepších výsledků ze všech však dosáhl jeden praktikující buddhistický mnich a ještě další člověk ze Západu, který je zběhlý v meditacích. Ekman k tomuto pozoruhodnému výsledku dodává následující: „Vedli si lépe než policisté, advokáti, psychiatři, celníci nebo soudci a předčili dokonce i agenty tajných služeb, kteří do té doby co do přesnosti výsledků vedli. Jedním z přínosů jejich duchovní průpravy je podle všeho vyšší vnímavost vůči jemným příznakům duševního stavu ostatních lidí.“ (Ricard, 2008)

Ačkoliv je toto zjištění velmi zajímavé, nelze podle něho s jistotou tvrdit, že meditace vede k zvýšení empatie. Je zde hned několik metodologických vad na kráse. Jednak nevíme, zda nebyla empatie dvou výše zmíněných meditujících na takovéto úrovni, už předtím než se na meditační praxi dali nebo zda by nebyla stejná, i kdyby nikdy nemeditovali. Dále je problémem, že oba prováděli po značnou část svého života množství meditačních technik, ale i jiných duchovních praktik a tak není jasné, jaká konkrétní technika k takovýmto výsledkům v daném testu vedla.

Studie z října letošního roku (Tan, Lo, Macrae, 2014) řeší oba předchozí metodologické nedostatky. Pracuje totiž s konkrétním typem meditační techniky založené na všímavosti (*mindfulness*) a především se jí účastnili lidé, bez předchozích meditačních zkušeností. Výzkumu se účastnilo 72 probandů, kteří byli rozděleni na experimentální skupinu, která prováděla 5 minut *mindfulness* meditaci a kontrolní skupinu. Následně obě skupiny vyplnily test RMET (*Reading the Mind in the Eyes Test*), ve kterém je úkolem určit emoce či psychický stav ze zobrazovaných očí bez zbytku obličeje. Následně všichni shlédli 90 vteřin trvající video (*tzv. cyberball*), které je používáno pro zkoumání sociálního vyčlenění. Tři kreslené postavy si v něm házejí s míčem, přičemž jedna z nich je dalšími dvěma při hře opomíjena a ignorována. Po zhlédnutí videa měli probandi během 3 minut napsat této vyloučené osobě dopis, ve kterém měli popsat své myšlenky a pocity, které u sebe zaznamenali během hry. Následně byl nezávislými osobami v těchto dopisech vyhodnocován empatický a prosociální obsah. Výsledkem bylo, že v obou testech experimentální skupina dosáhla statisticky významně vyšších výsledků, oproti kontrolní skupině. Tedy, že meditující byli lépe schopni určit z očí vyjadřovanou emoci a zároveň vykazovali více empatického porozumění s vyčleněnou osobou. Za povšimnutí stojí, že k tomuto rozdílu mezi skupinami stačilo pouze 5 minut meditace.

Využití v praxi

Potíží velkého množství psychologických výzkumů je, že se pohybují spíše na teoretické rovině a jen těžko hledají aplikaci do praxe. V tomto případě je tomu jinak, praktické využití je zde poměrně nasnadě. Oblastí, kde je schopnost empatie bezpochyby potřebná, je práce s lidmi. Pro každého psychoterapeuta je jeho vlastní schopnost empatie nástrojem, bez kterého snad ani nelze odvádět „kvalitní“ práci. V dnešní době již fungují terapeutické programy (např. IMP – *Interpersonal Mindfulness program*), kde se budoucí terapeuti pomocí mindfulness meditací trénují v budování terapeutického vztahu. Terapeuti jsou schopni po absolvování těchto programů lépe se vcítit do klienta a pracovat se svými pocity, jsou více zakotveni v přítomnosti a jsou také lépe schopni klienta přijmout, což jsou faktory, které umožňují snadněji navázat s klientem vztah (McCollum, Gehart, 2010).

Zdroje:

Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Davidson, R. J. (2004). *A neural correlate of attentional expertise in long-time Buddhist practitioners*. San Diego: Society for Neuroscience.

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 292. doi:<http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>

Goleman, D. (2004). *Destruktivní emoce. Rozhovory vědců s Dalajlamou*. Praha: Ikar.

McCollum, E. E., Gehart, D. R. (2010). Using Mindfulness Meditation to Teach Beginning Therapists Therapeutic Presence: A Qualitative Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36: 347–360. doi: 10.1111/j.1752-0606.2010.00214.x

Ricard, M. (2008). *Kniha o štěstí*. Praha: Rybka Publishers.

Tan, L. B. G., Lo, B. C. Y., Macrae, C., N. (2014). Brief Mindfulness Meditation Improves Mental State Attribution and Empathizing. *Plos One*, 9(10): e110510. doi:[10.1371/journal.pone.0110510](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110510)

Zdroj obrázku:

Obrázek dostupný na: <http://openheartwoman.com/meditation-classes/>