

Jacek SIERADZAN

Uniwersytet w Białymstoku

Kontakt: j.sieradzan@uwb.edu.pl

Jak cytować [how to cite]: Sieradzan, J. (2016). Psychologia a buddyzm. Czego psychologowie mogą się nauczyć od buddystów a buddyści od psychologów? *Podstawy Edukacji. Zrównoważony rozwój*, 9, 65–80.

Psychologia a buddyzm. Czego psychologowie mogą się nauczyć od buddystów a buddyści od psychologów?

Streszczenie

Artykuł przedstawia stanowiska psychologów, buddystów oraz psychologów-buddystów w kwestii podobieństw i różnic między metodami psychologii zachodniej i buddyzmu. Istnieją trzy zasadnicze punkty widzenia: (1) buddyzm rozumiany jako religia nie da się pogodzić z psychologią; (2) medytacja buddyjska może stanowić uzupełnienie praktyki psychoterapeutycznej; (3) psychologia zachodnia stanowi formę buddyzmu. Ponieważ jednak psychologia (rozumiana jako terapia bądź nauka) operuje w innych wymiarach niż buddyzm będący religią, dlatego korzystanie przez buddystów z metod psychologii zachodniej i *vice versa* ma ograniczony charakter.

Słowa kluczowe: buddyzm, psychologia, ego, narcyzm, osobowość.

Chaos terminologiczny

Już przy próbie wyjaśnienia podstawowych terminów pojawia się szereg problemów. Etymologicznie psychologia to „nauka o duszy (*psyche*)”. Psycholodzy współcześni, a także buddyści, kwestionują jednak istnienie duszy. Dlatego wymienia się szereg sanskryckich pojęć, które mogą uchodzić za buddyjskie odpowiedniki greckiego *psyche*, w tym *džiwa* (*jīva*), *atman* (*ātman*), *puḍgala* i *puruṣa* (*puruṣa*) (Collins, 2005, s. 8551).

Ze względu na to, że buddyzm zajmuje się umysłem, a nie duszą, buddolog Andrew Olendzki (2003, s. 9) uważa, iż psychologia to „nauka o umyśle i zachowaniu”. Na Zachodzie zwykło się źródeł emocji szukać w sercu, a myśli

w umyśle, jednak sanskryckie *citta* oraz chińskie *xin* oznaczają zarówno ‘umysł’, jak i ‘serce’, zaś niemieckie *Geist* to tak ‘duch’, jak i ‘umysł’. W ten sposób dochodzimy do wniosku, że psychologia zajmuje się i duszą, i duchem, i umysłem, i sercem.

Sprawę dodatkowo komplikuje to, że wprawdzie buddyści therawady odrzucili istnienie upaniszadowego ducha (skt. *ātman*), ale idea ta powróciła w pojęciu natury buddy (stanu buddy) i jej rozlicznych metamorfoz w mahajanie (Sieradzan, 2007, s. 24–25). Stąd w mahajanie natura (stan) buddy = duch = umysł = pustka (Sieradzan, 2011, 420–422).

Psycholog Hayao Kawai (2005, s. 143) utożsamiał psyche z pustką. Powołał się przy tym na słowa C.G. Junga (1969, s. 217): „psyche jest osią świata [...] wielką przyczyną zaistnienia świata”. Kawai (2005, s. 135) uważa, że Jung utożsamiał psyche z ‘ja’. Ale równie prawdopodobne jest to, że Jung zrównał tutaj psyche człowieka jako twórcy swego świata z bogiem-stwórcą religii teistycznych. Gdyby tak rzeczywiście było, oznaczałoby to postawienie znaku równości:

natura buddy = stan buddy = pustka = duch = umysł = psyche = Bóg = ja

Jeżeli wszystkie te pojęcia są tożsame, to mamy dwie możliwości: albo w umysłach badaczy panuje kompletny chaos terminologiczny, czyli każdy z nich tworzy sobie własne, odrębne definicje, albo wszystkie te koncepcje (w końcu tworzy ludzkiego umysłu) na jakimś poziomie są tożsame.

Nie sposób też stwierdzić, czy to, co Freud nazwał podświadomością, Jung kolektywną nieświadomością, D.T. Suzuki (2000, s. 30–33) „kosmiczną nieświadomością”, a co Moriya Okano (2005, s. 220) i Akira Onda (2005, s. 238) utożsamili ze świadomością zbiorczą, czyli *alają* (skt. *ālaya*) filozofii jogaćary – to są zjawiska tożsame, pokrewne, czy różne. W tym kontekście warte uwagi jest to, że Erich Fromm (2000, s. 154) – podobnie jak buddyści therawady – odrzucał pojęcia świadomości i nieświadomości. Pisał o powiększaniu świadomości w znaczeniu większego zrozumienia siebie poprzez zetknięcie się z rzeczywistością i z prawdą o niej.

Kolejny problem dotyczy pojęcia osobowości. Buddyści nie mówią o osobie (*pudgala*) ani osobowości (*skandha*), gdyż w buddyzmie nie ma definicji człowieka. Mówią natomiast o czujących istotach (*sattva*). W buddyzmie nie ma więc pojęcia rozwoju osobowości, kluczowego dla psychologii. O osobowości możemy mówić wyłącznie w płaszczyźnie konwencjonalnej, jako osobowym ‘ja’ (zwanym przez niektórych psychologów *self*), pamiętając, że w buddyzmie jest ono uważane za główną przeszkodę na drodze do oświecenia (nirwany). Oświecenie to oczyszczenie umysłu/serca z intelektualnej niewiedzy i konfliktowych emocji.

Ale w opinii Calvina S. Halla i Gardnera Lindzey (1998, s. 345), klasyków psychologii osobowości, nirwana to „droga ku zdrowej osobowości”. Zachodnia psychologia osobowości i psychologia buddyjska mają więc całkowicie odmien-

ne założenia: ego, które dla buddystów jest źródłem problemów, dla psychologów osobowości jest celem samym w sobie, a nirwana, która dla buddystów jest rozwiązaniem problemów i celem, dla psychologa osobowości jest środkiem do celu.

Buddyści nie kwestionują istnienia ego, mówią tylko, że nie istnieje ono w sposób, w jaki sobie zazwyczaj je wyobrażamy, czyli, że nie jest ono niczym trwałym ani substancjalnym. Oświecenie – cel praktyki – to zdanie sobie sprawy z fałszywej percepcji własnej jaźni. Jest ono nie do pogodzenia z narcyzmem. Z perspektywy buddyjskiej postulowany przez większość zachodnich psychologów rozwój osobowości to po prostu pogłębianie narcyzmu. Obserwujemy to w praktyce dnia codziennego, widząc młodych ludzi idących ulicą i wpatrzonych w ołtarze swoich telefonów komórkowych. Ilustracją tych dwóch skrajnie odmiennych wizji świata może być kadr z filmu: na pierwszym planie widzimy kobietę wpatrzoną w swój telefon komórkowy, a na drugim planie osobę religijną zatopioną w modlitwie (*Rainbow Children*, w przygotowaniu).



Inny problem polega na tym, że osoba zdrowa według psychologów zachodnich nie jest zdrowa według buddystów, gdyż nawet jeśli nie doświadcza żadnego cierpienia psychicznego i fizycznego (co trudne do wyobrażenia), to doświadcza cierpienia złożoności – co wynika z samej natury bycia czującą istotą.

Ponadto w zgodnej opinii buddystów ze wszystkich kierunków – therawady, mahajany i tantrajany – nie ma ludzi zdrowych psychicznie (Sieradzan, 2005, s. 428–429). W oparciu o stwierdzenie Buddy Śakjamuniego, że on sam nie ma ani normalnej (naturalnej), ani anormalnej (szalonej) świadomości (Mills, 2015, s. 276, wers 881), buddyści uważają, że tylko stan buddy jest poza szaleństwem. Budda nie uważał się za człowieka, ani boga, tylko za budę, a więc istotę

oświeconą (Woodward, 1992, s. 44–45). Zatem z buddyjskiego punktu widzenia tylko istoty oświecone (a więc buddowie) są zdrowe; czujące istoty zaś zdrowe nie są.

Tych, którzy zajmują się porównywaniem metod psychologii zachodniej i buddyzmu, można z grubsza podzielić na trzy kategorie. Do pierwszej zaliczają się ci, którzy mniemają, że ponieważ ich cele są odmienne, nie da się ich pogodzić; do drugiej – ci, którzy uważają, że medytacja buddyjska może stanowić uzupełnienie praktyki terapeutycznej; do trzeciej zaś ci, dla których psychologia zachodnia stanowi formę buddyzmu.

1. Psychologii i buddyzmu nie da się pogodzić

Jung (2009a, s. 540) był przeciwnikiem stosowania na Zachodzie wschodnich technik medytacyjnych, gdyż uważał, że „my, Europejczycy, nie jesteśmy tak ukształtowani, by w sposób naturalny właściwie korzystać z jej metod”. Zamiast tego proponował odnaleźć własną ścieżkę duchowego rozwoju. Zdaniem Junga (2009b, s. 488):

Powinniśmy dążyć do wartości Wschodu od wewnątrz, nie od zewnątrz, powinniśmy ich szukać w sobie, w naszej nieświadomości. A wówczas odkryjemy, jak wielka jest nasza bojaźń przed nieświadomością, jak silne są nasze opory. To właśnie ze względu na opory kwestionujemy akurat to, co Wschodowi wydaje się takie oczywiste: siłę umysłowości introwertycznej na drodze do samowyzwolenia.

Te słowa Junga, pisane w 1939 roku, straciły na aktualności. Od tego czasu Zachód bardzo się zmienił. Religie Wschodu od lat 60. trwale zadomowiły się w krajach zachodnich. Miliony ludzi praktykują różne formy wschodnich dyscyplin ascetyczno-religijnych. Jest to głównie joga, co Junga prawdopodobnie przypawiloby o ból głowy. Tylko w USA w 2011 roku jogę praktykowało – jeśli wierzyć internetowemu źródłu – około 20 milionów Amerykanów (*Yoga*, b.d.).

Dzogcienpa Namkhai Norbu uważa, że praktyki buddyjskiej nie da się pogodzić z psychologią, gdyż o ile psychoterapia służy poprawieniu życia w samsarze (świecie cierpienia), to buddyzm ma na celu wyjście poza samsarę, całkowitą realizację i odnosi się do wszystkich żywotów. Łączenie z sobą buddyzmu i psychoterapii oznacza w praktyce przyznanie, że buddyzm jest niedoskonały, czyli że czegoś w nim brakuje (Namkhai Norbu, 1991, s. 115–116). O ile w psychoterapii celem jest zdrowe ego, czyli zapewnienie człowiekowi właściwego funkcjonowania w świecie, to z perspektywy buddyjskiej samo ego jest źródłem problemów, ponieważ tworzy „iluzję oddzielenia, złudzenie podmiotu i przedmiotu” (s. 119). Dlatego celem praktyki buddyjskiej jest „rozpuszczenie ego” (s. 119).

Buddyzm przekracza psychologię, tak jak stan kontemplacji przekracza zwykłe stany świadomości:

Psychoterapia jest jak pigułka czy lekarstwo na szczególną dolegliwość, ale jak lekarstwo, tak psychoterapia może pomóc tylko na miejscowe schorzenia, nie może natomiast wyleczyć duszy. [...] Zachodnia idea mówiąca, że psychoterapia jest dla każdego, wyda-

je mi się błędna. To tak jakby każdemu aplikować chemioterapię, bez względu na to, czy jest chory na raka, czy też nie (s. 115).

Tutaj widać zasadniczą różnicę między psychoterapią a buddyzmem. Według buddystów przyczyną cierpienia jest dualizm, czyli postrzeganie innych i świata w kategoriach podmiot/przedmiot, właściwe/niewłaściwe, pozytywne/negatywne itd. (s. 119). Stąd na Zachodzie wszelka odmienność jest postrzegana jako zagrożenie idealnego wzorca zdrowia i traktowana jako choroba (s. 117).

Także członkowie brytyjskiej organizacji Triratna, której założycielem jest Dennis Lingwood, były mnich therawady znany jako Sangharakshita, uważają łączenie psychoterapii z buddyzmem za nieporozumienie (*Spoleczność Buddyjska Triratna (i Wspólnota Buddyjska Triratna)*, b.d.).

Zdaniem Daniela Golemana (1998, s. 198–199), psychologa, buddologa i buddysty, główna różnica między psychologiami zachodnimi a psychologią buddyjską polega na tym, że psychologowie zachodni (tacy jak Gordon Allport, Erik Eriksson czy Abraham Maslow) kładą ogromny nacisk na silne ego, a buddyzm podaje metody uwolnienia się od ego.

Psychoanalityk Franz Alexander (1961) w napisanym w 1931 roku tekście *Trening buddyjski jako sztucznie wywołana katatonía* argumentował, że medytacja buddyjska prowadzi od melancholii poprzez katatonię do schizofrenii. Mimo negatywnej wymowy artykułu, Goleman (1998, s. 201) dostrzegł w nim „uderzające podobieństwo pomiędzy metodą psychoanalizy a doktryną buddyzmu w zakresie przewycięzania rzeczywistego oporu i narcyzmu tak, że jest się zdolnym do przypomnienia sobie przeszłości zamiast powtarzania jej w procesie regresji”. Jednak podobieństwo jednej z technik nie oznacza – według niego – znaczących analogii między psychoanalizą a buddyzmem. Jeśli bowiem spojrzeć na psychoanalizę z punktu widzenia najstarszej psychologii buddyjskiej, zawartej w abhidhammie (Nyanaponika, 1976), to zobaczy się, że operuje ona na „najniższym poziomie wglądu” i nie daje możliwości trwałej przemiany osobowości (Goleman, 1998, s. 201–202).

Christa Anbeek, religioznawczyni i kapelanka chrześcijańska, oraz psychiatra Peter de Groot skupili się głównie na różnicach między buddyzmem a psychoterapią: „Buddyzm należy do dziedziny *religijno-filozoficznych systemów znaczących*, podczas gdy psychoterapia należy do dziedziny *psychologiczno-medycznych metod pracujących z zaburzeniami*” (Anbeek, de Groot, 2005, s. 184). Religia zajmuje się fundamentalnymi kwestiami związanymi z życiem i śmiercią, a psychoterapia zaburzeniami psychicznymi, które utrudniają właściwe funkcjonowanie w świecie. Ponadto psychologia jest produktem rozwoju nauki, a religia nie jest formą nauki, jej dogmaty nie poddają się zasadzie naukowej weryfikacji (s. 184).

Anbeek i de Groot (2005, s. 185–186) przeanalizowali buddyzm i psychoterapię pod kątem punktu wyjścia, celu, najważniejszych reguł i technik oraz generalnej zasady:

- Punktem wyjścia zarówno buddyzmu jak i psychoterapii jest cierpienie.
 - O ile celem buddyzmu jest wygaśnięcie cierpienia (co rozumie się najczęściej jako osiągnięcie trwałego spokoju umysłu), to celem psychoterapii jest redukcja cierpienia.
 - Najważniejsze metody buddyjskie to trzy treningi: moralności, medytacji i mądrości.
 - Psychoterapeuci korzystają z wielu różnych metod.
 - Ogólna zasada w buddyzmie to ufność, że nauki Buddy prowadzą do celu, czyli wygaśnięcia cierpienia. W psychoterapii nie ma jednej ogólnej zasady.
- Psychiatra Padmal de Silva (1990) nie widzi możliwości integracji psychologii zachodniej z buddyjską, dostrzega jedynie możliwość wpływu buddyzmu na psychologię, co miało miejsce np. w psychologii transpersonalnej.

Buddolog Richard Payne (2005, s. 177) zwrócił uwagę na niebezpieczeństwo wykorzystania praktyki medytacyjnej jako techniki psychoterapeutycznej. Prowadzi to do przedmiotowego jej traktowania. Amerykanie mają tendencję do traktowania metod przejętych z innych kultur jako psychotechnologii służących rozwojowi własnego ego. Ceną jest odarcie ich z kontekstu religijnego i filozoficznego, w którym wyrosły. W związku z tym stawia ważne pytanie: „Czy praktyka uważności pozbawiona celu, jakim jest nirwana, jest wciąż buddyjska?”

W podobny sposób psychoterapeuta Robert Palusiński (2009) uważa, iż buddyzm jest podejściem głębszym, gdyż pokazuje, że źródło problemów człowieka tkwi w dualistycznym postrzeganiu świata, a jedyną metodą wyleczenia się z dualizmu jest oświecenie. Pomocna w tym może być praca z emocjami psychiki.

Psychiatra i psychoanalityk Dale Mathers (2005, s. 204) oraz religioznawca Łukasz Trzciniński (b.d.) uważają, że traktowanie buddyzmu jako formy psychoterapii jest nieporozumieniem, gdyż buddyzm jest religią, a psychologie zachodnie religiami nie są, gdyż nie odpowiadają na fundamentalne pytania dotyczące ludzkiego życia.

2. Buddyzm zawiera elementy psychoterapii

Tradycja buddyjska od początku porównywała Buddę do wielkiego lekarza, a jego naukę do terapii, która zgodnie z kanonami medycyny indyjskiej określa: chorobę (cierpienie), przyczynę choroby (niewiedzę), proces leczenia prowadzący do wyzdrowienia (medytację) i samo zdrowie (oświecenie).

Już pierwsi buddolodzy zwracali uwagę na istnienie silnego strumienia psychologii w pierwotnym buddyzmie. Caroline Rhys Davids (1900) zatytułowała swoje tłumaczenie *Dhamma sangani*, pierwszej księgi abhidhammy, *Buddyjskim podręcznikiem etyki psychologicznej*. Wasubandhu (IV w.), kodyfikator nauk abhidhammy i jeden z klasyków mahajany, został przez Stevena Anackera (2005, s. 63–64), który przełożył jego pisma na angielski, nazwany „buddyjskim psychologiem”.

Psychoanalityk Jeffrey Rubin (2003, s. 34) pisał, że buddyzm to „psychologia etyczna o wysoce rozwiniętych metodach badania siebie”.

Psycholog i badacz Junga Shoji Muramoto (2005, s. 17) odnalazł w buddyzmie elementy psychoterapeutyczne, a przykładem tego są dialogi mistrzów dзену z uczniami.

2a. Psychologię zachodnią i buddyzm da się pogodzić

Psycholog i psychoanalityk Melvin E. Miller (2005, s. 81, 87) uważa, że proces psychoanalityczny nie różni się zasadniczo od medytacji dзен. Psychoanalicy i dzeniści mogą współpracować nad duchowym rozwojem człowieka. Za kres tego rozwoju Miller uznaje doświadczenie pustki (*śūnyatā*) umysłu, jeden z celów buddyzmu mahajany. To tak jakby mówił, że buddyzm zaczyna się tam, gdzie kończy się psychoterapia: na podbudowie solidnego ego można zacząć to ego „rozpuszczać”.

Psychiatra i psychoanalityczka Adeline van Waning (2005) wyróżniła szereg podobieństw między psychoanalizą a buddyzmem, w tym zainteresowanie cierpieniem i stosowanie odpowiednich metod w celu jego zmniejszenia. Istotna jest też rola związku emocjonalnego między nauczycielem (terapeutą) a uczniem (klientem). Buddyjskiej medytacji uważności odpowiada metoda wolnych skojarzeń oraz jej zwierciadlane odbicie w umyśle terapeuty, a przeszkodom, jakie napotyka medytujący buddysta (*kleśa*), odpowiada obrona i opór klienta psychoanalityka. Rezultaty praktyki w buddyzmie i psychoanalizie pojawiają się nie od razu. W obu wypadkach oczekuje się początkowego podziału w ego, aby jednostka mogła uświadomić sobie, czego wtedy doświadcza (s. 91–92). O ile dla buddysty głównym problemem jest odcięcie przywiązania do trwałego, niezależnego obrazu własnego ‘ja’, to celem praktyki psychoanalitycznej jest polepszenie stosunków międzyludzkich (s. 93–94). Za najbardziej istotny wkład buddyzmu do psychoterapii uważa wezwanie do bycia „przebudzonym” (s. 101). Zachodnim odpowiednikiem tego jest „proces oddzielenia-indywidualizacji” (s. 93).

Psycholożka i psychiatra Polly Young-Eisendrath (2005, s. 76) zauważyła, że wspólny sens psychoterapii i buddyzmu polega na uświadomieniu sobie znaczenia cierpienia, iluzoryczności trwałej, stabilnej jaźni, transformacji umysłu oraz wzbudzenia współczucia wobec wszystkich istot.

Zdaniem psychologa Tomasza Olchanowskiego (2010, s. 355–356), tym, co wspólne w buddyzmie oraz u Freuda i Junga, jest tradycja nieoszukiwania samego siebie.

Psycholożka Magdalena Rydzewska (2012, s. 141, 152) uważa, że zarówno psychologia zachodnia, jak i buddyzm są zainteresowane poprawą życia człowieka jako jednostki. Medytacje buddyjskie pomagają w rozwoju szczodrości i zwiększaniu pozytywnych emocji.

2b. Medytacja buddyjska jako uzupełnienie praktyki terapeutycznej

Goleman (1998, s. 227) pisał, że psychoterapia nie wyklucza medytacji. Wręcz przeciwnie – wzajemnie się uzupełniają: „Terapia przyszłości może połączyć obie te techniki, tworząc w osobie bardziej radykalną i potężniejszą przemianę niż każda z nich osobno”.

Zdaniem Katherine Masís (2005), filozofki, psychoterapeutki i buddystki, medytacja dзен może być elementem psychoterapii. Wśród korzyści płynących z medytacji dzen w terapii wyróżniła: redukcję stresu i lęku, tolerancję dla procesów mentalnych i wyzbycie się niezdrowych wzorców nawykowych. Widząc korzyści płynące z medytacji, niektórzy terapeuci zaczynają praktykować buddyzm (s. 150–153).

Masís zauważyła też jednak szereg pułapek wiązania terapii z medytacją: pojawienie się stanów mentalnych i medytacyjnych, nad którymi trudno będzie zapanować, niewiedza nauczycieli buddyzmu i psychoterapeutów, przeniesienie (projekcja) na nauczyciela lub terapeutę własnych problemów (np. negatywnych stanów emocjonalnych) i oczekiwań (np. wyobrażanie go sobie jako istoty oświeconej), unikanie analizy własnej psychiki (co czyni psychoterapia), a zamiast tego ucieczka w medytację (s. 154–159).

Masís uważa, że najlepszym wyjściem jest zintegrowanie psychoterapii z medytacją. Polegać to ma przede wszystkim na potraktowaniu terapii jako punktu wyjścia dla praktyki medytacji mającej cele duchowe (s. 161). Niektórzy terapeuci uczą swoich klientów elementów medytacji (w tym relaksacji, świadomości ciała, powolnego, świadomego oddechu, wizualizacji itp.), traktowanych jako techniki psychologiczne. Wiąże się z tym wspomniane wyżej niebezpieczeństwo przeniesienia (s. 161–162). Jednak jej zdaniem medytacja buddyjska prowadzona pod kierunkiem kompetentnego nauczyciela może wzbogacić praktykę psychoterapeutyczną i przynieść znacznie lepsze rezultaty niż redukcjonistyczne i laboratoryjne podejście psychoterapii (s. 163–164).

Olendzki (2003, s. 26) uważa, że od buddystów można się nauczyć sposobów uspokojenia umysłu. Podejście buddyjskie kwestionuje dogmat psychologów zachodnich, mówiący, że ekspresja emocji jest ważna, gdyż tłumione prowadzą do problemów natury psychosomatycznej, mogą skutkować chorobami itp. Przykładowo, nieokazywanie gniewu jest uważane przez psychiatrów za cechę osobowości schizoidalnej (choroba o kodzie F60.1, w: Wciórka, 1998, s. 116).

2c. Psychologiczna egzegeza buddyzmu

Buddyjski tantryk Chögyam Trungpa zinterpretował nauki tantry tybetańskiej w pryzmacie psychologii. Trungpa już w 1974 roku zauważył, że „buddyzm pojawił się na Zachodzie jako psychologia” (cyt. w *Buddhism and psychology*, b.d.). Udało mu się stworzyć formułę wyjaśniającą niezwykle skomplikowany system rytualny, jakim jest tantrajana, poprzez odwołanie się do zachod-

niej psychologii. Przykładowo, sześć sfer samsary, tradycyjnie rozumianych jako sześć światów buddyjskiego kosmosu, pojmował psychologicznie – jako stany umysłu człowieka.

Próbie psychologicznego wyjaśnienia podstawowych nauk buddyjskich (karmy, współzależnego powstawania, czterech szlachetnych prawd) przez pryzmat buddyzmu podjął też Tomasz Olchanowski (2010, s. 215–327). Wcześniej James Low (2005, s. 44), psychoterapeuta i dzogczienpa, pokazał jak w prosty sposób zinterpretować koło życia, odwołując się do stanu zakochania się:

Można na przykład zakochać się w kimś, odczuwać wielkie pożądanie i myśleć, jaki ten ktoś jest wspaniały. Wkrótce jednak obiekt waszej miłości robi coś, co uraża waszą dumę. Macie wówczas do wyboru jeszcze inne smaki, w których możecie się pogryźć. Przystajecie się nurzać w pożądaniu, i dajecie upust swojej dumie. Duma jednak nie trwa zbyt długo i wpadacie w gniew. Pod jego wpływem robicie coś, co później oceniacie jako głupie, pograżacie się więc z kolei w głupocie. Wówczas osoba, którą kochaliście, widząc, jak głupi jesteście, odchodzi z kimś innym, więc przychodzi pora na nieco zazdrości.

3. Psychologia zachodnia jako forma buddyzmu

Chociaż Jung w cytowanym wyżej tekście z 1939 roku wyrażał sceptycyzm względem korzystania na Zachodzie z metod wypracowanych na Wschodzie, to w rozmowie z filozofem i dzenistą Shin'ichi Hisamatsu (2005c, s. 112), która miała miejsce w 1958 roku, powiedział: „Cel psychoterapii jest dokładnie taki sam jak cel buddyzmu” – jest nim uwolnienie się od namiętności.

Psycholog Seth Robert Segall (2003, s. 168–169, 176) uważa, że psychoterapia – jeśli jest właściwie prowadzona – może być formą praktyki buddyjskiej, ponieważ terapeuta powinien podczas niej zachowywać uważność, wystrzegać się negatywnych stanów umysłu (przywiązania i awersji), kultywować współczucie wobec klienta, co jest niezbędne, jeśli chce się przynieść mu ulgę w cierpieniu, a przede wszystkim koncentrować się na kliencie, a nie na sobie samym.

Erichowi Frommowi (2000, s. 151) udało się uchwycić to, co także dla buddystów ma prymarne znaczenie: „widzimy rzeczywistość w sposób wypaczony. Wierzmy, że widzimy jakąś osobę taką, jaka ona jest, podczas gdy w rzeczywistości widzimy naszą projekcję obrazu tej osoby, nie zdając sobie z tego sprawy”. Pacjent (klient) nie widzi psychoanalityka, lecz projekcję własnych oczekiwań i lęków. W podobny sposób buddyści zwracają uwagę na to, że nie widzimy świata, tylko jego odbicie w naszym umyśle, a więc nie widzimy nauczyciela (guru), lecz ideał zbudowany z naszych wyobrażeń o istocie doskonałej.

Na tej podstawie powstała buddyjska koncepcja reprezentacji (*vijñapti*), wedle której zwykły człowiek nigdy nie widzi innego takim, jakim on jest, lecz poprzez pryzmat swoich uprzedzeń, stereotypowych wyobrażeń. Jego wiedza jest więc „tylko wyobrażeniem” (*vijñapti-mātra*). Ktoś taki nie widzi innego człowieka, lecz swój własny umysł zabarwiony przez wyobrażenia na jego temat.

Fromm (2000) wyszczególnił podobieństwa między dzeniem a psychoanalizą:

- 1) Drugorzędna rola etyki. Jego zdaniem: „Zarówno zen, jak i psychoanaliza dążą do czegoś, co wykracza poza etykę, jednak ich dążenie nie może być spełnione, dopóki nie nastąpi przemiana etyczna” (s. 173).
- 2) Stosunek do autorytetu. Odrzucenie transcendentального autorytetu (Boga przez Freuda, Buddy przez mistrzów dzen) nie oznacza odrzucenia autorytetu psychoterapeuty albo mistrza dzen. Ich znaczenie jest jednak drugorzędne – po wyleczeniu się obaj przestają być potrzebni (s. 173–176).
- 3) Zmuszanie pacjenta (w psychoanalizie) i praktykującego dzen (w dzenie) do przedzierania się przez zasłony fikcji i iluzji – aż do osiągnięcia całkowitego wyzwolenia od nich, czyli uświadomienia sobie tego, czego przedtem nie było się świadomym. Chcąc wyzdrowieć, człowiek musi pozbyć się fałszywej świadomości, nabytej w trakcie socjalizacji, i zyskać świadomość niemowlęcia, które nie zna podziału na ‘ja’ i ‘nie ja’ (s. 178–179).

Dla buddyźmu likwidacja dualizmu podmiotowo-przedmiotowego ma kluczowe znaczenie. Jednak o ile celem dzen jest oświecenie, to celem psychoanalizy jest zastąpienie nieświadomych instynktów i popędów (*id*) przez świadome ego. Odmienne są też metody prowadzące do tych celów. Metoda analityczna, w której pacjent cofa się do dzieciństwa i próbuje przypomnieć i uświadomić sobie wyparte do podświadomości treści psychiczne, nie jest medytacją nad konanem, jaką posługują się niektórzy dzeniści, aby odciąć wszelkie myślenie.

Choć według Fromma psychoanaliza jest „całkowicie odmienna” od dzen (s. 194), to jednak uznał on jej przydatność dla praktykującego dzen, np. jako pomoc w zyskaniu umiejętności rozpoznania fałszywego oświecenia (s. 196).

3a. Od psychoterapii do medytacji

Skoro część autorów uważa psychologię zachodnią za formę buddyźmu, to niektórzy psychoterapeuci uznają terapię za wstępną formą medytacji. Ci psycholodzy zwracają uwagę na to, że praktyka medytacji nie jest lekiem na całe zło, a jednostki mające problemy psychiczne powinny najpierw poddać się psychoterapii, czyli zbudować silne ego, a dopiero potem rozpoznać iluzję tego „ja” (Nydahl, 1995; Jabłoński, 2011, s. 4). Psycholog Jack Engler (1993, s. 119) wyraził to słowami: „musisz być czymś, zanim staniesz się nikim”.

Namkhai Norbu (1991, s. 119) zgadza się z tymi psychologami, którzy uważają, że aby porzucić ego, najpierw trzeba je umocnić. Punktem wyjścia praktyki medytacyjnej jest więc zdrowe ego.

Enko Else Heynekamp (2005, s. 254–255), psychoanalityczka i mniszka buddyjska, uważa, że psychoterapeuci powinni wykorzystać w swojej praktyce buddyjską medytację uważności.

Mark Epstein (2009), amerykański psychiatra i therawadin, pisał, że Budda wyprzedził psychoanalizę o 2500 lat, a medytacja buddyjska wzmacnia syntetyzującą funkcję ego, co prowadzi do większego rozumienia własnego *self*

(s. 334). W jego przekonaniu kurczowe przywiązanie do 'ja' jest formą narcyzmu, a narcyzm to całkowite przeciwieństwo oświecenia (s. 322–326). Jak zauważył psychiatra Roberto Assagioli: „Jesteśmy zdominowani przez wszystko, z czym się utożsamiamy. Możemy zdominować i kontrolować wszystko, z czym się nie utożsamiamy” (cyt. w: Vaughan, 1980, s. 186). Fromm (1996, s. 84–85) wskazywał natomiast, że Budda jest osobą przebudzoną, która całkowicie przezwyciężyła swój narcyzm poprzez pozbycie się iluzji trwałego, substancjalnego 'ja'.

3b. Synteza psychologii analitycznej i buddyzmu

Psycholog Moriya Okano od początku lat 70. pracował nad syntezą psychologii zachodniej, zwłaszcza szkoły Junga, i buddyzmu, szczególnie filozofii jogaćary. Nie ma on wątpliwości, że „buddyzm ma charakter terapeutyczny” (Okano, 2005, s. 220). Jungowskie pojęcia nieświadomości i jaźni utożsamiał z *alają* jogaćary. Jednak jungowska jaźń nie jest prawdziwą jaźnią mahajany, gdyż jej naturą jest pustka. Jego zdaniem, jogaćarze brakuje wglądu w teorię archetypów, natomiast psychologii analitycznej – umiejętności realizacji mądrości poprzez wyzwolenie się z kręgu życia i śmierci (s. 227–228).

Także inny psycholog – Akira Onda (2005) porównał nieświadomość do *alaji*, a jogaćarę uznał „za buddyjską wersję psychologii głębi” (s. 238). Chociaż w jego opinii celem buddyzmu i psychoterapii jest wyzwolenie ze złudzeń, to jednak istnieją między nimi różnice. O ile według buddyzmu źródłem wszystkich problemów człowieka jest on sam, to według psychologów zachodnich problemy powstają także w interakcji z innymi ludźmi (s. 241–242).

Jedną z prób połączenia medytacji z psychoterapią jest trening Śambhali, wprowadzony przez Chögyama Trungpę (Gimian, 2005, s. 337–345). Praktykowana w niej medytacja ma charakter bezforemny i pozareligijny. Częścią treningu jest też grupowe spotkanie zwane w psychoterapii *encounterem*, podczas którego osoby uczestniczące w nim opowiadają o swoich problemach.

Wnioski

O ile Freud (1984, s. 353) negował możliwość zyskania pełnego zdrowia psychicznego, o tyle Shoji Muramoto (2005b, s. 129) uwolnienie się od egoizmu uznaje za możliwe. Powoływał się przy tym na rozmowę Junga z Hisamatsu, podczas której twórca psychologii analitycznej wskazał na identyczność celów psychoterapii i buddyzmu: w obu przypadkach jest to uwolnienie się od namiętności (Muramoto, 2005c, s. 112). Jednak z perspektywy buddyjskiej, aby stać się istotą oświeconą, potrzeba jeszcze uwolnić się od niewiedzy, czyli od dualistycznej percepcji.

Powyżej przedstawiono stanowiska psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów (z których część jest również buddystami), oraz buddystów w kwestii podobieństw i różnic między metodami psychologii zachodniej i buddyzmu. Część autorów uważa, że buddyzm rozumianego jako religia nie da się pogodzić z psychologią. Inni głoszą, że medytacja buddyjska może stanowić uzupełnienie praktyki terapeutycznej. Jeszcze inni twierdzą, że między nimi istnieje zgodność, a psychologia zachodnia stanowi formę buddyzmu.

Na pytanie, czego psychologowie mogą nauczyć się od buddystów, a buddyści od psychologów, można odpowiedzieć najprościej i najbanalniej, że wiedza pozytywna jeszcze nikomu nie zaszkodziła. Psychologia (rozumiana jako terapia bądź nauka) operuje w innych wymiarach niż buddyzm, będący religią (choć jest on także psychologią i filozofią życia). Buddyści – jeśli zechcą – mogą użyć metod analitycznych zaczerpniętych z psychologii zachodniej. A na pytanie, czy ktoś bardziej potrzebuje terapii czy medytacji, czy może obu, każdy musi sobie odpowiedzieć sam.

Bibliografia

- Alexander, F. (1961). *Buddhistic Training as an Artificial Catatonia: The Biological Meaning of Psychic Occurrences*. W: F. Alexander, *The Scope of Psychoanalysis: Selected Papers 1921–1961*. New York: Basic Books, 74–89.
- Anacker, S. (tłum.). (2005). *Seven Works of Vasubandhu: The Buddhist Psychological Doctor*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Anbeek, C.W., de Groot, P.A. (2005). *Buddhism and Psychotherapy in the West: Nishitani and Dialectical Behavior Therapy*. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 183–199.
- Buddhism and psychology* (b.d.). https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism_and_psychology [31.10.2015].
- Collins, S. (2005). *Soul: Buddhist Concepts*. W: L. Jones (gen. red.), *Encyclopedia of Religion*. Farmington Hills: Thomson Gale, 12, 8550–8554.
- Engler, J.H. (1993). *Becoming Somebody and Nobody: Psychoanalysis and Buddhism*. W: R.N. Wash, F. Vaughan (red.), *Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision*. New York: Jeremy P. Tarcher, 118–121.
- Epstein, M. (2009). *Struktura braku struktury: Koncepcja nieintegracji Winnicotta a buddyjska doktryna o nie-ja*. W: D.M. Black (red.), *Psychoanaliza i religia w XXI wieku: Współzawodnictwo czy współpraca?*. Kraków: Wydawnictwo WAM, 321–335.
- Freud, S. (1984). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Fromm, E. (1996). *Serce człowieka: Jego niezwykła zdolność do dobra i zła*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fromm, E. (2000). Psychoanaliza a buddyzm zen. W: E. Fromm, D.T. Suzuki, R. De Martino, *Buddyzm zen a psychoanaliza*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 111–201.
- Gimian, C.R. (2005). From Cowards to Warriors: The Origins of Shambala Training. W: F. Midal (red.), *Recalling Chögyam Trungpa*. Boston: Shambala Publications, 337–345.
- Goleman, D. (1998). *Medytujący umysł*. Bydgoszcz: Limbus.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1998). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heynekamp, E.E. (2005). Coming Home: The differences it makes. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 245–255.
- Jabłoński, S. (2011), *Psychoterapia czy buddyzm?*.
<http://www.wotuw.malopolska.pl/uploads/Dokumenty%20MOSTU/Eseje%20uczestnik%C3%B3w%20SPU%202/Szymon%20Jab%C5%82o%C5%84ski%20-%20Psychoterapia%20czy%20Buddyzm.pdf> [11.11.2015].
- Jung, C.G. (1969). On the Nature of the Psyche. W: C.G. Jung, *The Structure and Dynamics of the Psyche*. London: Routledge, 159–234.
- Jung, C.G. (2009a). Joga i Zachód. W: C.G. Jung, *Psychologia a religia: Zachodu i Wschodu*. Warszawa: Wydawnictwo KR, 535–543 (1936¹).
- Jung, C.G. (2009b). Komentarz psychologiczny do Tybetańskiej Księgi Wielkiego Wyzwolenia. W: C.G. Jung, *Psychologia a religia Zachodu i Wschodu*. Warszawa: Wydawnictwo KR, 479–515 (1939¹).
- Kawai, H. (2005). What is I? Reflections from Buddhism and psychotherapy. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 133–145.
- Low, J. (2005). *Być tu i teraz: Zwierciadło jasnego znaczenia. Terma dzogchen Nudana Dordze z komentarzem Jamesa Low*. Kraków: Wydawnictwo A.
- Masís, K.V. (2005). American Zen and Psychotherapy: An ongoing dialogue. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 147–167.
- Mathers, D. (2005). Karma and individuation: The boy with no face. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 203–217.
- Miller, M.E. (2005). Zen and Psychotherapy: From neutrality, through relationship, to the emptying place. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 79–89.
- Mills, L.K. (2015). *Sutta-nipāta*. Sutta Central.

- Muramoto, S. (2005a). Buddhism, Religion and Psychotherapy in the World Today. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 15–28.
- Muramoto, S. (2005b). Jung and Buddhism. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 119–131.
- Muramoto, S. (tłum.). (2005c). The Jung-Hisamatsu Conversation. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 105–118.
- Namkhai Norbu (1991). Buddyzm a psychologia. W: *Dzogczen ścieżka samowyzwolenia*. Vol. 3, Kraków, 110–123.
- Nyanaponika, T. (1976). *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Nydahl, O. (1995). *Filozofia, psychologia czy religia?* <http://www.buddyzm.edu.pl/cybersangha/page.php?id=27> [12.11.2015].
- Okano, M. (2005). The Consciousness-Only School: An Introduction and a brief comparison with Jung's psychology. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 219–228.
- Olchanowski, T. (2010). *Wola i opętanie: Enancjodromia a rzeczywistość*. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Olendzki, A. (2003). Buddhist Psychology. W: S.R. Segall (red.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings*. Albany: State University of New York Press, 9–30.
- Onda, A. (2005). The Development of Buddhist Psychology in Modern Japan. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 235–244.
- Palusiński, R. (2009). *Buddyjska psychologia*. <http://robertpalusinski.blogspot.com/2009/05/buddyjska-psychologia.html> [11.11.2015].
- Payne, R.K. (2005). Locating Buddhism, Locating Psychology. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 169–182.
- Rhys Davids, C.A.F. (tłum.). (1900). *A Buddhist Manual of Psychological Ethics of the Fourth Century B.C.: Dhamma-Sangani*. London: Royal Asiatic Society.
- Rubin, J.B. (2003). Close Encounters of a New Kind: Toward an Integration of Psychoanalysis and Buddhism. W: S.R. Segall (red.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings*. Albany: State University of New York Press, 31–60.
- Rydzewska, M. (2012). Buddyzm i psychologia, czyli o psychologicznych mechanizmach medytacji ofiarowania mandali. *The Polish Journal of the Arts and Culture*, 2, 139–155.

- Segall, S.R. (2003). Psychotherapy Practice as Buddhist Practice. W: S.R. Segall (red.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings*. Albany: State University of New York Press, 165–178.
- Sieradzan, J. (2005). *Szaleństwo w religiach świata: Szamanizm, religia starogrecka, judaizm, chrześcijaństwo, hinduizm, buddyzm, islam*. Kraków: Inter Esse, Wydawnictwo Wanda.
- Sieradzan, J. (2007). Koncepcja umysłu w buddyzmie. *Idea: Studia nad strukturą i rozwojem pojęć filozoficznych*, 19, 13–32.
- Sieradzan, J. (2011). Przestrzeń (chōra), różnia (différance) i ślad (trace) Derridy a buddyjska pustka (śūnyatā) i jej synonimy jako próby opisu rzeczywistości pozapojeciowej. W: B. Banasiak, K.M. Jaksender, A. Kucner (red.), *Foucault, Deleuze, Derrida*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 420–433.
- Sieradzan, J. (2014). Inicjacja w szaleństwo. *Albo/albo*, 1, 37–45.
- Silva, P. de (1990). *Buddhist Psychology: a Review of theory and practice*. <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-ADM/silva.htm> [3.07.2011].
- Spoleczność Buddyjska Triratna (i Wspólnota Buddyjska Triratna)* (b.d.). <http://www.buddyzm.info.pl/fwbo> [5.12.2015].
- Suzuki, D.T. (2000). Wykłady o buddyzmie zen. W: E. Fromm, D.T. Suzuki, R. De Martino, *Buddyzm zen a psychoanaliza*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 9–109.
- Trzeciński, Ł. (b.d.). *Granice psychologii w buddyzmie*. http://www.opoka.org.pl/biblioteka/IIP/psychologia_buddyzm.html [11.11.2015].
- Vaughan, F. (1980). Transpersonal Psychotherapy: Context, Content, and Process. W: R.N. Wash, F. Vaughan (red.), *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 182–189.
- Waning, A. van (2005). A Mindful Self and Beyond: Sharing in the ongoing dialogue of Buddhism and psychoanalysis. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 91–102.
- Wciórka, J. (tłum.). (1998). *ICD-10: Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja dziesiąta. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10: Badawcze kryteria diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Wellings, N. (2005). *The Jung – Hisamatsu Conversation May 16 1958: Further Commentary*. <http://www.contemplativeforum.co.uk/wordpress/?p=279> [1.11.2015].
- Woodward, F.L. (tłum.). (1992). *The Book of the Gradual Sayings (Aṅguttara-nikāya) or More-numbered Suttas*, 2, Oxford: Pali Text Society.
- Yoga (b.d.). <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga> [12.06.2016].

Young-Eisendrath, P. (2005). The Transformation of Human Suffering: A Perspective from psychotherapy and Buddhism. W: P. Young-Eisendrath, S. Muramoto (red.), *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*. Taylor & Francis e-Library, 65–77.

Filmografia

Rainbow Children, w przygotowaniu, film dokumentalny, reż. J. Sieradzan.

Psychologization of Buddhism: Chance or danger?

Summary

The article presents positions of psychologists, Buddhists and psychologists being Buddhists concerning similarities and differences between methods of Western psychology and Buddhism. In general there are three main points of view: (1) Buddhism is religion and as such cannot be reconciled with psychology; (2) Buddhist meditation can be supplied with psychotherapy; (3) Western psychology is form of Buddhism. Psychology regarded as therapy or science works in another dimensions than Buddhism being religion. Buddhists can use methods of Western psychology in limited way.

Keywords: Buddhism, psychology, ego, narcissism, personality.