Meditace laskavosti u návykových nemocí a v jiných indikacích

Karel Nešpor[1]

e-mail | drnespor@gmail.com

1 | Psychiatrická nemocnice Bohnice

SOUHRN

Meditace laskavosti (Loving-Kindness Meditation) je meditační technika zaměřená na rozvíjení přejícnosti a dobré vůle vůči sobě i druhým. V některých asijských zemích ji tradičně používají i jako formu léčby. Moderní psychologický výzkum ukazuje, že meditace laskavosti podstatně ovlivňuje činnost mozku, zvyšuje míru pozitivních emocí a podporuje psychickou pohodu. Klinické studie naznačují přínos u depresivních stavů, úzkostí, stresové zátěže, sociální izolace a návykových nemocí.

ÚVOD

Meditace laskavosti má původ v buddhistické tradici. Ta si ji velmi cení a odkazuje na její zázračné účinky. Psychoterapie ji převzala jako strukturovaný postup, při němž praktikující opakují věty typu „Ať se ti daří dobře“, a postupně rozšiřují okruh osob, kterým přejí dobro. V posledních dvaceti letech vznikla řada studií, které hodnotily její účinky na emoce, mezilidské vztahy i klinické symptomy.

ÚČINKY NA POZITIVNÍ EMOCE A PSYCHICKÉ ZDROJE

Metaanalýza 24 studií ukázala, že meditace laskavosti má středně silný efekt na zvyšování každodenních pozitivních emocí, například vřelosti, vděčnosti, klidu a pocitu propojenosti s druhými (Zeng et al., 2015; Hutcherson et al., 2008). Pozitivní emoce se přitom kumulují a podle teorie „broaden-and-build“ (Fredrickson et al., 2008) postupně vytvářejí dlouhodobé psychické zdroje: K nim patří větší odolnost vůči stresu, lepší mezilidské vztahy, vyšší životní spokojenost, méně tělesných potíží a zmírnění depresivních symptomů. O efektivitě této techniky svědčí i práce zkoumající její účinky na mozkovou aktivitu (Maher et al., 2025; Wong et al., 2022; Lutz et al., 2008)

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ÚČINNOST TECHNIK

- Prospěšné je poskytnutí relevantních informací, které vysvětlují principy této techniky,
- Přílišná sebekritičnost: Tito jedinci obtížněji přijímají laskavosti vůči sobě. Formulace „ať se mi daří dobře“ u nich může vyvolat odpor, stud a pocit, že si to nezaslouží
- Emoční život: Osoby se sklonem k negativním emočním stavům potřebují ke zvládnutí techniky delší čas.
- Lepší schopnost imaginace usnadňuje nácvik.
- Citlivost na odmítnutí může působit potíže při praktikování laskavost k druhým.
- Začátečníci mají pomalejší náběh, ale rychlejší růst.

MEDITACE LASKAVOSTI U NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

Přímé důkazy

Meditace laskavosti u osob závislých na alkoholu snižovala bažení po alkoholu (craving) a zlepšovala zvládání emocí. Efekt byl nejsilnější u lidí s vysokou sebekritičností a nízkým soucitem vůči sobě, což je u závislostí běžné. Brewer et al. (2011) kombinovali meditaci laskavosti a mindfulness meditaci, a snižovali tak bažení po tabáku.

Nepřímé důkazy

Alexithymie, tj. neschopnost rozpoznat a pojmenovat emoce. Ta je u návykových nemocí častá, objevuje se u 50–70 % osob. Meditace laskavosti zvyšuje citlivost na jemné pozitivní emoce, a tak stimuluje schopnost rozlišit emoční odstíny. Metaanalýzy ukazují, že Meditace laskavosti zvyšuje interocepční citlivost a emoční uvědomění. Meditace laskavosti navíc zvyšuje pozitivní afektivitu a mírní pocit emoční prázdnoty.

Mírnění přehnané sebekritičnosti, studu a úzkosti. Meditace laskavosti má středně silný efekt na zvýšení soucitu vůči sobě a s tím souvisí i mírnění úzkosti (Yela et al., 2026, Reilly EB & Stuyvenberg, 2022).

Sociální izolace a odcizení. Ty jsou u osob s návykovými nemocemi časté. Meditace laskavosti zvyšuje pocit propojenosti. Pozitivní emoce usnadňují komunikaci a zlepšují vztahy (Fredrickson et al., 2008).

Stres a bažení: Meditace laskavosti mírní stresovou reaktivitu na stresory. To přímo snižuje bažení (craving), protože bažení je provázeno subjektivními i objektivními známkami stresu.

MEDITACE LASKAVOSTI U NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ V PRAXI

Meditaci laskavosti při práci s pacienty s návykovou nemocí běžně používáme, ale pro naše účely jsme považovali za vhodné ji přizpůsobit. Tato modifikace je přijímána dobře a zlepšuje atmosféru ve skupině. Je také plně kompatibilní s dalšími postupy.

Vhodná formulace: U osob s návykovými nemocemi je lepší vyhnout se klasické větě „ať jsem šťastný“. Pojem štěstí je u této populace často zkreslený a bývá asociován se stavem intoxikace. Vhodnější jsou formulace zaměřené na stabilitu a funkčnost, např. „všechno dobré sobě“. To napomáhá emoční regulaci, aniž by aktivovaly návykové asociace.

Stoj: Praktikujeme vstoje a cvik kombinujeme s hlubokým bráničním dýcháním (zavírání a otevírání dolního pole). Dlouhé sezení při psychoterapii unavuje a otupuje pozornost. Videonahrávka této naší modifikace je volně na internetu a je tam i podrobnější popis techniky (https://youtu.be/BPPEdFryjws).

Humor: Na ten reagují pacienti pozitivně, navíc tak lépe udrží pozornost. Příklad: „Všechno dobré za mnou. Tím se myslí lidé, které jste potkali včera, ale i vaše kamarádky z mateřské školky.“

Délka: Zmíněná nahrávka na internetu trvá přibližně pět minut. Někdy praktikujeme i kratší dobu. Osoby s návykovou nemocí, zvláště na počátku abstinence, se obtížně soustřeďují. Je pro ně nesnadné praktikovat tuto techniku klasicky v nehybném sedu např. 20 minut.

MEDITACE LASKAVOSTI V DALŠÍCH INDIKACÍCH

Deprese a poruchy nálady: Zvýšení míry pozitivních emocí je jedním z nejsilnějších a nejlépe doložených účinků meditace laskavosti, což z ní činí vhodný doplněk jiných forem léčby.

Úzkostné poruchy a stres: Tato technika zvyšuje emoční otevřenost a snižuje sebekritiku, což jsou klíčové faktory při léčbě úzkostných stavů. Soustavné pěstování laskavosti snižuje reaktivitu na zátěž.

Trauma: Meditace laskavosti usnadňuje soucit vůči sobě, který je zásadní pro práci s traumatem. Soucit vůči sobě je spojen s nižší mírou posttraumatických symptomů.

Sociální izolace a mezilidské vztahy: Meditace laskavosti posiluje pocit propojenosti a snižuje pocit osamělosti. To je klinicky významné, protože sociální izolace je rizikovým faktorem u řady poruch, včetně depresí a návykových nemocí.

ZÁVĚR

Současný výzkum potvrzuje, že meditace laskavosti má výrazné a opakovaně doložené účinky na emoční stav a psychickou pohodu. Tyto změny mají klinický význam, zejména u depresí, úzkostí, traumat, sociální izolace a návykových nemocí. Meditace laskavosti je dostupná a relativně snadno zvládnutelná. Lze ji použít jako doplněk jiných forem léčby včetně psychoterapie.

LITERATURA / REFERENCES

Brewer, J. A., Mallik, S., Babuscio, T., et al. (2011). Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial. Drug and Alcohol Dependence, 119(1–2), 72–80.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., et al. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045–1062.

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. Emotion, 8(5), 720–724.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., et al. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. PLoS ONE, 3(3), e1897.

Maher, C., Tortolero, L., Jun, S., et al. (2025). Intracranial substrates of meditation-induced neuromodulation in the amygdala and hippocampus. Proceedings of the National Academy of Sciences, 122(6), e2409423122.

Reilly, E. B., & Stuyvenberg, C. L. (2022). A meta-analysis of loving-kindness meditations on self-compassion. Mindfulness, 13(10), 2399–2412.

Wong, G., Sun, R., Adler, J., et al. (2022). Loving-kindness meditation (LKM) modulates brain–heart connection: An EEG case study. Frontiers in Human Neuroscience, 16, 891377.

Yela, J. R., Buz, J., Crego, A., et al. (2026). Frequent loving-kindness meditation relates to lower anxiety in long-term practitioners through higher self-compassion and cognitive flexibility. Scientific Reports, 16(1), 10722.

Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., et al. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693.