

פסיכותרפיה מבוססת זן – גשר בין מזרח ומערב

מתן הולנד

כבר במהפכה הלשונית. התפתחות השפה גרמה לכך שההומו ספיאנס החל להגדיר מושגים. תהליך זה, למעשה, אפשר את השתלטות המין האנושי על העולם, ייחד אותנו מעולם החי ואפשר את התפתחותה של הציביליזציה אולם, הוא בא עם מחיר כבד. ניטשה המשיג זאת היטב: "בונה הלשון לא היה צנוע דיו לחשוב שאין הוא אלא נותן כינויים לדברים" (ניראד והמרמן, 2001).

הן הבודהיזם והן גישת המנטליזציה מעודדים התבוננות בעצמנו, בסיפור שלנו ובתהליך שגורם לנו לספר אותו באופן מסוים. אנו עוברים מלהיות הדמויות בסיפור, לקוראי הסיפור, לצופים בסרט

המושגים שאנו משתמשים בהם מתווכים לנו את המציאות ומכוונים אותנו לתפיסת המציאות המסוימת שלנו. מכיוון שמושגים רבים מוגדרים על ידי היפוכם (טוב ורע, יפה ומכוער, חולה ובריא, טהור וטמא, אמת ושקר, הצלחה וכישלון), נוצרים מבני חשיבה דיכוטומיים, או קטגוריאליים. משהגדיר האדם מושג, חשיבתו ופרשנותו למצב מסוים מצטמצמת באופן המותאם לתבנית שיצר למושג זה. על פי הזן בודהיזם, שימוש זה בשפה משטיח ומצמצם את חוויית המציאות, שהיא מורכבת לאין שיעור ממה שהאדם יכול לתפוס וללכוד במילים. כלומר המציאות היא סובייקטיבית מטבעה. כל מושג עשוי להיות מוגדר באופן שונה על ידי אנשים שונים, וההגדרה היא תלויה תרבות, אמונה, ניסיון עבר ומשתנים אינדיבידואליים רבים נוספים. מעבר לכך, כיום תחומים שונים בחקר המדעי מראים לנו עד כמה המציאות "נזילה". חקר המוח מלמד על האופן שבו תהליכים עצביים בקליפת המוח הם המכתיבים את "המציאות" שלנו. הקולות, התמונות והתחושות שאנו

בעשורים האחרונים, עם התפתחות הכפר הגלובלי ונגישות המידע חסרת התקדים, מחלחלות אט אט גישות מפילוסופיית המזרח אל הפסיכולוגיה המערבית ותופסות אחיזה הן בלימודי פסיכותרפיה ובהכשרות פסיכולוגים והן במחקר האקדמי. נקודות הדמיון וההשקה בין גישות פסיכולוגיות מודרניות כגון מנטליזציה וגישות נרטיביות לבין פילוסופיות המזרח החלו לקבל חשיפה ולגיטימיות, עד כי בכנס הפסיכולוגים החינוכיים האחרון, קשה היה למצוא סדנה שבכותרתה אין מושגים מפילוסופיית המזרח כגון צ'י ומיינדפולנס. עם זאת, לעתים נדמה כי ישנן סתירות מהותיות בין תפיסות העולם של פסיכולוגים מערביים, הנאחזים במושגים דוגמת "עצמי" ו"כוחות אגו" ונתלים בילדות המוקדמת כבסיס טיפולי, לעומת גישות המזרח, המדברות על אי היאחזות, התמקדות בכאן ועכשיו, והיעדר "עצמי".

פילוסופיות מהמזרח כגון זן וטאואיזם מאתגרות את הצורך של הפסיכולוגיה המערבית בהיצמדות להגדרות מסורתיות, ואת הצורך להשתמש בתובנות לגבי העבר כדי להתמודד עם ההווה. עם זאת, ישנם עניינים משיקים רבים בין תפיסות העולם. במאמר זה אציג את הגישה הבודהיסטית לפסיכופתולוגיה ולטיפול בה, כפי שמתבטאת בזן בודהיזם. כמו כן, אדון בנקודות דמיון והשקה עם תפיסות מקובלות בפסיכולוגיה המערבית, ואדגים התערבות טיפולית מהדרכת הורים, הכוללת אלמנטים משותפים של שתי תפיסות העולם. לבסוף, אדון בהבדלים בין הגישות ובאופן שבו הן מבטאות פערים תרבותיים.

תפיסת הזן בודהיזם ביחס לפתולוגיה נפשית

הבודהיזם שם דגש על הסובייקטיביות של המציאות. הוא מסביר את הקושי האנושי להפנים מציאות שבה אין אמת אובייקטיבית להיתלות בה. לפי גישה זו, המפתח להפחתת הסבל האנושי הוא ההפנמה של מציאות מבלבלת זו, המתנגשת עם החינוך בתרבות המערבית. הקושי מתחיל

מתן הולנד הוא פסיכולוג חינוכי מתמחה בשפ"ח אורנית. לומד ומתרגל זרמים שונים של זן בודהיזם ומשלבם בעבודה הטיפולית.



אליהם כאל מעין משחק, מפה שלפיה אפשר להתנהל בעולם, אך לא כ"דבר" עצמו.

מבחינה טיפולית, הזן בודהיזם מספק גישה פילוסופית יישומית, המלמדת באופן תאורטי וחוויתי את חוסר הקיום של אמת מוחלטת, את הוויתור על תחושת השליטה, ובאופן קיצוני יותר, את הוויתור הרעיוני על מושגים. יש להדגיש, כי אין מדובר על ויתור פרקטי על מושגים, אלא על ויתור על האמונה המוחלטת בהם, ותובנה מחודשת לגבי האמת הסובייקטיבית של הקיום, המתבטאת בחשיפה לאי הידיעה. ויתור זה כולל בתוכו גם את מושג ה"אני", ולכן גם מבטל את כל הפתולוגיות הכרוכות בו.

אנו נוטים לחשוב על המושג "אני" כעל עובדה מוגמרת, כאילו זו ישות ברורה ומוגדרת. אך למעשה, ככל שנהרהר יותר במושג זה בהירותו תלך ותפחת. האם "אני" הוא גופי הביולוגי? אילו חלקים בגופי נדרשים על מנת להרכיב את "עצמי", כדי שאוכל להגדירו ככזה? האם ללא חלק מסוים מגופי אשאר "אני"? אילו מחלקי הגוף (או הנפש) חיוניים להרכבת "אני" על מנת שעדיין ייחשב ככזה? האם לאחר מותי אשאר "אני"? ומי הייתי לפני שנולדתי? מה הדמיון בין עצמי כפי שהוא היום לבין עצמי בינקותי, ומדוע אנו מכנים אותם באותו שם? ומה טיב הקשר בין הגוף והנפש של אותה ישות?

שאלות אלו ועוד באות להבהיר באופן עמוק, שלמעשה "אני" אינו אלא אוסף של חומרים פיזיים ואנרגטיים המשתנים ללא הרף, ולא ישות אחת מוגדרת וברורה. חומרים אלו היו קיימים בעולם עוד לפני שיכלתי להגדיר את "עצמי" ככזה, וימשיכו להתקיים גם לאחר מותי. "אני" הוא רק הגדרה זמנית שבה אנו משתמשים למצב הצבירה הנוכחי של חומרים אלו. לכן, על פי הנזיר הבודהיסטי ת'יק נאהט האן, חיים ומוות אינם אלא שינויים בחומר ואנרגיה ביקום, שום דבר לא נולד (נברא מאין) ולא מת (הופך לאין) (Nhat Hanh, 2003). "אני" כישות מוגדרת ומובחנת מעולם לא התקיים, ולכן גם לא יחדל מלהתקיים. תובנה זו עשויה להיות בעלת ערך טיפולי, כיוון שהיא מפחיתה את חרדת המוות. אם ישות זו מעולם לא נוצרה, גם המוות מאבד מערכו המאיים. הסיפור הקצר הבא ממחיש זאת היטב (אלבום, 2003):

"הסיפור הוא על גל קטן, עולה ויורד באוקיינוס, נהנה מכל רגע. הוא נהנה מהרוח ומהאוויר הרענן עד שהוא מבחין בגלים לפניו, המתנפצים על החוף. 'אלוהים זה נורא', אומר הגל, 'תראה מה עומד לקרות לי!'. ואז מגיע גל נוסף. הוא רואה את הגל הראשון, שנראה עצוב, והוא אומר לו, 'למה אתה נראה כל כך עצוב?', הגל הראשון אומר, 'אתה לא

חווים אינם אלא פרשנות עצבית, שמשתנה לחלוטין כאשר תפקוד מוחי כלשהו נפגע, למשל. כאשר מורידים את רכיב החוויה האנושית, קשה להצביע על דבר "אובייקטיבי" (משל העץ הנופל ביער ממחיש זאת היטב). תמיכה נוספת לגישות הסובייקטיביות ניתן למצוא גם בפיזיקה המודרנית. תורת הקוונטים ותורות היחסות מלמדות מזווית מדעית על הטבע הסובייקטיבי והדינמי של מושגים כגון זמן, חומר ומרחב, שעד לא מזמן נראו כאובייקטיביים ומוחלטים.



על פי הזן בודהיזם, האמונה המוחלטת בפרשנויות ובמושגים המצמצמים את המציאות עשויה לייצר סבל נפשי, או בשפה פסיכולוגית, נירוזה. המושגים התבניתיים הופכים לדיבור פנימי, וזה מתפתח לתאוריות פנימיות שלפיהן אנו תופסים ומפרשים מציאות פנימית וחיצונית. חשיבה תבניתית מהווה כר פורה לפתולוגיות. אמירה המיוחסת לפרויד מגדירה את האדם הניורטי כחסר יכולת לשאת באמביוולנטיות. אנו מספרים לעצמנו סיפורים על נפשנו ועל נפשו של הזולת ומאמינים בהם. הפרשנויות שלנו למציאות מתנגשות תדיר עם אלו של זולתנו, ואף עם פרשנויות אחרות של עצמנו. מכאן הדרך קצרה לקונפליקטים תוך נפשיים (העשויים להתבטא, למשל, בדיכאון, חרדה, זעם נרקסיסטי, פרנויה ואשמה) ולקונפליקטים בין אישיים (שעשויים להתבטא, למשל, בוויכוחים אידאולוגיים ומלחמות דת).

טעות נפוצה בקרב המערב היא המחשבה שהבודהיזם שולל מושגים ופרשנויות, ומעודד זניחה שלהם. הדבר נכון לגבי זרמים מסוימים, ומתבטא בפרישה של נזירים לחיי מדיטציה ונוודות. אולם, בגישות המתונות יותר, אין כל רע במושגים ובפרשנויות, למרות שמבחינה פילוסופית הם נחשבים מטעים. אין נזק בשימוש במושגים ובפרשנויות, וכמובן שלא היינו יכולים לקיים ציביליזציה בלעדיהם. אולם ישנה הבחנה חשובה בין יצירת המושגים ושימוש בהם כדי לתפקד בחברה, ובין האמונה המוחלטת בהם. הבודהיסט ישתמש במושגים ובפרשנויות ככל אדם, אבל יתייחס

מבין! כולנו עומדים להתרסק! כל הגלים עומדים להפוך לאין! נכון שזה נורא? הגל השני אומר, 'לא, אתה לא מבין. אתה לא גל, אתה חלק מהאוקיינוס'.

גישת המנטליזציה מעודדת את האדם לנוע מעמדה של פעולה לעבר עמדה של התבוננות. תנועה זו מאפשרת מבט רחב יותר והבנה מעמיקה יותר של המניעים הגורמים לנו לפעול. קיים דמיון בין השימוש במנטליזציה ובין התרגול של זן. הדמיון המהותי הוא במעבר בין העמדות. אנו לומדים לנוע מעמדה פועלת לעמדה מתבוננת. הן הבודדהים והן גישת המנטליזציה מעודדים התבוננות בעצמנו, בסיפור שלנו ובתהליך שגורם לנו לספר אותו באופן מסוים. אנו עוברים מלהיות הדמויות בסיפור, לקוראי הסיפור, לצופים בסרט. התבוננות זו מאפשרת ריחוק מסוים, או החצנה, בשפת הטיפול הנרטיבי (וויט ואפסטון, 1999).

גם בבודהיזם וגם בטיפולים פסיכולוגיים מסוימים המטופל/מתרגל לומד לחוות את החוויה, אך לא להזדהות עמה. המודעות הגבוהה יותר לא גורמת לכך שמחשבות ותחושות מעיקות נעלמות, אך הן הופכות בהדרגה להיות רעשי רקע, ולא המציאות עצמה, ועל כן ניתנות להכלה. בשתי הגישות היכולת לשאת אמביוולנטיות גוברת, כיוון שנוסף ממד לחוויה, וראיית המציאות היא כעת כוללת יותר. כך למשל, תפתח בהדרגה יכולת לשאת תחושות מנוגדות לכאורה, שמתקיימות במקביל, כמו עצב והקלה. בתפיסת העולם הבודהיסטית, סתירות עשויות לדור במקביל ללא קושי. הניגודים מייצגים את הלכות בתפיסת המציאות, אך לא לקות במציאות עצמה. בשתי הגישות אנו לא נדרשים לוותר על הריגוש שבחוויה, או על ההשתתפות בסיפור. אלא שכעת מתאפשר לנו להיות הדמויות בסרט והצופים בו בזמן.

תיאור מקרה

להדגמת השילוב בין הגישות, אשתמש בהתערבות קצרת טווח מהדרכה הורית. שירי (השמות בדויים) היא אם חד הורית לדנה בת הארבע. דנה תוארה על ידי שירי והגנת כילדה נבונה, תקשורתית ובעלת קסם אישי. עם זאת, היו לדנה קשיים משמעותיים בגן שכללו אנקופרזיס, התחצפות לאנשי צוות, קשיים חברתיים, נטייה להיעלב בקלות ותנודות רגשיות קיצוניות. שירי הגיעה לכמה פגישות הדרכה. במהלך הפגישות היא הייתה נסערת מאוד, לא מווסתת ותיארה את הליקויים אצל דנה ובהורות שלה עצמה במגוון עשיר של מושגים ופרשנויות בעלי גוון שלילי כגון "מחלת נפש שהילדה מפתחת", "כישלון הורי", ו"טראומה בשל המחסור בדמות אבהית". על אף תיאורים אלו, והקושי בוויסות רגשי, שירי

מבין! כולנו עומדים להתרסק! כל הגלים עומדים להפוך לאין! נכון שזה נורא? הגל השני אומר, 'לא, אתה לא מבין. אתה לא גל, אתה חלק מהאוקיינוס'.

גם בבודהיזם וגם בטיפולים פסיכולוגיים מסוימים המטופל/מתרגל לומד לחוות את החוויה, אך לא להזדהות עמה

לכאורה, ויתור על מושגים השגורים בפינו מהיום שבו למדנו לדבר עלול לעורר חרדה איומה. בפועל, אנשים רבים מוצאים בכך מקור לגמישות מחשבתית, לשלווה ולשחרור של כאב נפשי המבוסס על נירוזיה. לפי הזן בודהיזם המותאם למערב, ניתן להחזיק באמת פילוסופית אחת (ויתור רעיוני על הגדרות ומושגים), ולתפקד במציאות הנוגדת אותה (התנהלות בעולם של הגדרות ומושגים). דומה הדבר לצפייה בסרט, שבהשראתו חווים חוויות ותחושות, מרגישים רגשות וחושבים מחשבות על העלילה והגיבורים שבה, אך בו בזמן מודעים לכך ש"זה רק סרט".

סינרגיה של פסיכותרפיה מערבית וגישות המזרח

כמו הבודהיזם, הפסיכולוגיה המערבית כוללת זרמים רבים וגישות שונות. בהכללה גסה, ניתן לומר שהפסיכולוג המערבי יישאף, במידה כזו או אחרת, לחקור יחד עם המטופל את הסיפור שהוא מספר על חייו, התנהגותיותו, רגשותיו ויחסיו הבין-אישיים. התבוננות פנימה בעזרת איש טיפול מאפשרת לפתח מודעות לעולם הסמוי (תכנים לא מודעים), לעשות סדר בבלגן הפנימי, ולייצר נרטיב בהיר המאפשר יכולת הכלה. דרך עיבוד מילולי של חוויות בטיפול, נפתח מרחב פוטנציאלי שבו המטופל יכול "לשחק" עם פרשנויות, וכך להכיל טוב יותר היבטים שונים של מציאות וחוויה (ויניקוט, 1995). לעתים, עצם פתיחת המרחב משרתת את המטופל ומביאה לו רווחה נפשית. במקרים אחרים (כמו בטיפול נרטיבי או בפסיכולוגיה חיובית), המשחק עם פרשנויות נועד לבחירה של נרטיב מוצלח יותר מזה שהמטופל השתמש בו עד עכשיו, ובדרך כלל נבחר סיפור מאורגן ואופטימי יותר.

פיטר פונאגי טבע את המושג מנטליזציה, בהתייחסו ליכולת להבין את העולם הגלוי בעזרת העולם הסמוי. מנטליזציה היא היכולת לפרש התנהגויות של עצמנו ושל הזולת במונחים של מחשבות, רגשות ואמונות (Bateman)



הגדרות ודפוסי חשיבה אלו באותו אופן שבו מתבוננים בסרט, ולא מתוך הזדהות מוחלטת, אפשרה לשירי לווסת עצמה טוב יותר מול דנה, ולספק לה הורות נסערת פחות ומכילה יותר.

הבדלים בין התפיסה המערבית לתפיסות המזרח

ההבדל בין הגישות מתבטא בשני מישורים: (1) חיזוק תחושת הידיעה לעומת אי הידיעה; (2) האופן שבו השינוי מתרחש.

באשר למישור הראשון, בתפיסה המערבית ידע מפחית חרדה. בפילוסופיית המזרח, הידע נתפס כמוטה, כמבלבל וכעשוי לגרום לסבל. הפסיכולוגיה המערבית בדרך כלל תשאף לעזור למטופל "להבין" טוב יותר (את עצמו, את מערכות יחסיו), לפתח מודעות ולארגן את החוויה. בזן בודהיזם, המטרה היא לא להגיע להבנה ולארגון, אלא להיפטר בהדרגה מהצורך להבין ולארגן. זהו תהליך ארוך ומורכב, שעשוי לכלול תובנות ונרטיבים שונים שאדם מפתח. אולם בסוף התהליך, הצורך "להבין" פוחת בצורה ניכרת, כיוון שהטבע הסובייקטיבי של המציאות הופך יותר ויותר ברור ומופנם. ההרפיה מייצרת שקט נפשי. בשתי הגישות ישנו דגש על אי ידיעה של המציאות. אולם, הבודהיזם ישאף להישאר עם אי הידיעה וללמוד להכיל אותה, בעוד הפסיכותרפיה המערבית תשאף לייצר סוג של ידיעה או הבנה בדמות של ארגון החוויה הרגשית.



באשר למישור השני, הבודהיזם מתמקד בהגברת הערנות לחוויה עצמה על כל היבטיה (פיזיולוגיים, רגשיים ותחושתיים), בין היתר דרך תרגול מדיטציה. בתוך כך, בטיפול מוצלח השימוש במילים דווקא עשוי להיות מופחת, כיוון שבלאו הכי המילים מרחיקות מהמציאות. הפסיכותרפיה המערבית, לעומת זאת, תתמקד בהמשגה מילולית של החוויה כמנוף לשינוי. למרות הבדל זה, כל גישה עשויה להשתמש גם בטכניקות שמזוהות עם

התגלטה כאם מסורה, בעלת כוחות ויכולת גבוהה לתובנה. ניכר היה ששירי מצמצמת את תיאור חוויותיה למושגים שליליים, המשמשים פריזמה מצמצמת שדרכה היא רואה את ההורות שלה, שנידונה לכישלון. ההגדרות וההנחות שלה היו אוטומטיות, שטחיות ולא מדויקות (כמו שהקשיים של דנה בגן מבטאים סימנים למחלה נפשית, שחוויות החיים שלה זהה לחוויות החיים של דנה, או שהחיסרון בדמות אב גורמת לדנה טראומה מתמשכת ונזק בלתי הפיך). במהלך הטיפול, התברר שהשקפה זו מקורה, בין היתר, בדפוסי בין דוריים, חוויות מהילדות שלה עצמה ובנטייה לדיכאון מגיל צעיר.

בתפיסת העולם הבודהיסטית, סתירות עשויות לדור במקביל ללא קושי. הניגודים מייצגים את הלכות בתפיסת המציאות, אך לא לקות במציאות עצמה

במהלך המפגשים בחנתי עם שירי את המושגים שבהם השתמשה ואת מקורם. הושם דגש על היכולת להבחין בשימוש שלה במושגים מצמצמים ובדפוסי חשיבה של "הכול או כלום". כשהחלה לפתח מודעות לכך, שירי יכלה בהדרגה לוותר על האמונה המוחלטת במושגים ובהנחות שבהם השתמשה, ויכלה להתבונן בהם כבסרט שמוחה מייצר בעקבות חוויותיה מהעבר, מתוך הבנה שאינם מתארים בהכרח את ההורות שלה או את החוויה של דנה. היכולת לשים לב לאופן שבו דפוסי חשיבה שליליים מופיעים שוב ושוב במהלך הפגישות, ולאחר את מקורם, אפשרה לה לזהות את חוסר הדיוק שבהם. היא למדה שכאשר מחשבות ותחושות מסוימות מופיעות אצלה (כמו אשמה, חרדה, וייאוש בעקבות פרשנות שלה לאינטראקציה עם דנה) היא יכולה להתבונן בהן, להבין מה קורה לה בפנים, ולא להגיב מתוכן כלפי דנה.

עם הזמן, התאפשרה לשירי תפיסה מורכבת יותר של המציאות. תפיסה זו התבטאה בכמה אופנים: אפשרות להתבוננות על קושי מבלי להיבלע בתוכו, הפרדה בין החוויה שלה לבין החוויה של בתה, אפשרות לראות גם כוחות (שלה כהורה ושל דנה), וזיהוי של הגדרות פשטניות ומצמצמות ככאלה. ההדרכה הקצרה לא שינתה אמנם את הנטיות הדיכאוניות של שירי או את השימוש האוטומטי שלה בדפוסי חשיבה מצמצמים, לצורך כך נדרש כנראה טיפול פרטני ממושך, אולם עצם היכולת להתבונן על

ואת האופן שבו אנו תופסים טיפול?

כמו בכל דבר בחיים, ובהתאם לרוח הבודהיסטית, נראה שאין תשובות מוחלטות. נדמה שמה שחשוב הוא היכולת לתת את הדעת לגבי כל תהליך טיפולי לגופו. בשתי הגישות ישנן סכנות. במקרים מסוימים, מנטליזציה עשויה לגרום לתהליכים שליליים כגון רומינציה. למשל, מטופל דכאוני עשוי לשחזר שוב ושוב בטיפול דינמי את חוויית המצוקה, מה שרק יגרום לו לשקוע עוד יותר בחוויה השלילית, וירחיק אותו מהפתרון (רובינשטיין, 2014). נוסף על כך, ישנם אנשים המתקשים עם פרמט של דיבור עצמי ו"חפירה" במעמקי הנפש. התנגדויות אלו עשויות להתקיים על רקע ניסיון עבר לא מוצלח עם פסיכולוגים, יכולת נמוכה לתובנה רגשית או חוסר סבלנות לתהליך מסוג זה. שילוב של גישה פילוסופית בטיפול עשוי להועיל יותר למטופלים אלו.

עם זאת, טיפול מונחה זן, החותר להדגיש את אי הידיעה ואת פירוק המבנים המנטליים הקיימים, עלול לעורר חרדה קיומית. כאמור, בחברה המערבית ידע מפחית חרדה, ויש מטופלים הנאחזים בידיעה על מנת לתפקד. ניסיון לפרק מושגים ולהצביע על טבעה הסובייקטיבי של החוויה, עלול להיתקל בהתנגדות, הימנעות והתדרדרות המצב. למשל, אצל מטופל מסוים, סיפור הגל המתרסק לחוף עשוי לעודד את התובנה שאין אנו ישויות אינדיבידואליות אלא חלק משלם גדול, מה שיפחית את חרדת המוות. לעומת זאת, מטופל אחר עשוי לחוות חרדה מכך שכל הדימוי העצמי והערך העצמי שעמל על בנייתו במהלך חייו מאבד את ערכו למול תובנה זו.

ערנות טיפולית, היכרות עם פילוסופיית המזרח וגמישות מחשבתית של מטפל עשויה להביא לאיזון טוב בין גישות המזרח וגישות המערב. יש להפעיל שיקול דעת מתי להשתמש בכל שיטה ולבחון את יכולתו של המטפל לנוע בין העמדות תוך התאמה לצורכי המטופל.

הגישה האחרת. כך, בבודהיזם ניתן להשתמש בהבנה קוגניטיבית ובדיבור כדי לחזק את אי הידיעה. דוגמה לכך היא שימוש בקוואנים (חידה מילולית שאין לה תשובה, אך ככל שמהרהרים בה יותר, כך היא יותר מבלבלת). כמו כן, בטיפול פסיכולוגי עשוי להיות שימוש בטכניקות חווייתיות כגון תרגילי הרפיה.

הפסיכולוגיה המערבית בדרך כלל תשאף לעזור למטופל "להבין" טוב יותר (את עצמו, את מערכות יחסיו), לפתח מודעות ולארגן את החוויה. בזן בודהיזם, המטרה היא לא להגיע להבנה ולארגון, אלא להיפטר בהדרגה מהצורך להבין ולארגן

הסיבה להבדלים בין הגישות היא תרבותית. תרבויות המזרח אינן מתקשות עם עקרון אי הידיעה. אין צורך להבין טוב יותר את המציאות, או את חוויית המציאות, על מנת להיות מאושר יותר. האושר מגיע מהחוויה הטהורה, מהחיים בהווה, מהפשטות שבקיום. בחברה המערבית, לעומת זאת, נדמה שדווקא הידיעה (או אשליית הידיעה) מייצרת רוגע. ייתכן כי תהליכים של מחקר ואנליזה (האופייניים למדע שהתפתח במערב, והיו נפוצים פחות בתרבויות המזרח), השפיעו על הפסיכולוגיה.

תהיות העולות מן ההשוואה בין שתי הגישות הן, למשל: האם על אנשי מקצוע, הבוחרים לטפל בגישות אלו, לדבוק באחת מהן או שניתן לשלבן? האם הצורך להמשיג תהליכים נפשיים סותר את העקרונות של הבודהיזם? עד כמה התרבות שאותה ספגנו מכתובה את זהותנו המקצועית,

מקורות

1. אלבום, מ' (2003). ימי שלישי עם מורי. מאנגלית: דרורה בלישה. הוצאת מטר.
2. וויט, מ' ואפסטון ד' (1999). אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות. הוצאת צ'ריקובר.
3. ויניקוט, ד' (1995). משחק ומציאות. עם עובד.
4. ניראד, י' והמרמן, א' (2001). ניטשה מסה ומבחר מכתביו. תל אביב: עם עובד.
5. רובינשטיין, ג' (2014). בואו לא נדבר על זה - לזכרה של פרופ' סוזן נולן-הוקסמה. נדלה בתאריך 05 מרץ 2015, מאתר פסיכולוגיה עברית: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3122>
6. Health Practice. American Psychiatric Publishing Inc; 1st edition.
7. Nhat Hanh, T. (2003). No Death, No Fear: Comforting wisdom for life. Riverhead Books.