

POZVÁNKA PRO TERAPEUTY NA DOBRODRUŽNOU CESTU ROZVÍJENÍ VŠÍMAVOSTI

**Benda, J. (2019). Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí
v psychoterapii. Praha, Portál.**

Kristýna Drozdová

V září vyšla v nakladatelství Portál kniha Jana Benda Všímavost a soucit se sebou s podtitulem Proměna emocí v psychoterapii. Kniha přináší ucelený pohled na význam emocí v psychoterapii a jejich využití jako základní motor terapeutické změny. Didakticky srozumitelně integruje nové neurobiologické poznatky s prastarým věděním pocházejícím z moudrosti východní psychologie a filosofie.

Měla jsem tu čest být blízko vzniku této původní české knihy s krásným přebalem. A velmi ráda bych ji přiblížila i jiným čtenářům, ať již pocházejí z laické nebo odborné veřejnosti. Jazyk knihy se totiž snaží být dostatečně přitažlivý a jednoduchý natolik, aby nedošlo k redukci vědeckého obsahu sdělení. Text je oživen řadou různých cvičení a kazuistických ukázek z psychoterapeutické praxe, což přispívá čtivosti.

První část knihy **Tři úrovně všímavosti** přibližuje všímavost jako léty prověřenou a praxí vycizelovanou metodu introspekce, která nám poskytuje cenné informace o fungování naší mysli. Všímavost byla nověji objevena neurovědou a je zkoumána za pomoci zobrazovacích metod. A tak se nám vynořuje nový teoretický aparát k pochopení fungování všímavosti na neurobiologické úrovni. Zkoumání všímavosti je zasazeno do celospolečenské vlny, která bývá označována jako „mindful revolution“, kdy se meditovalo doslova téměř všude. Nyní se nacházíme ve fázi vystrážlivění z prvotního nadšení a hledáme rezervovaný postoj a ra-



čionami využiti, který tato kniha přináší. V psychoterapii je všímavost dnes chápána jako trans-terapeutický nástroj, včlenitelný do většiny terapeutických postupů. Tuto autorovu snahu o integraci v divokém moři rozbouřených vod psychoterapie musím ocenit.

Autor popisuje tři úrovně všímavosti a jejího rozvoj, k němuž dochází v průběhu jejího praktikování (meditace všímavosti, mindfulness-based intervention, všímavost v každodenní praxi, rozvoj osobní etiky). Popis jednotlivých úrovní ukazuje přínos

všímavosti pro psychotherapeutickou změnu u našich klientů i v nás samotných. V kapitolách 1–3 autor nejprve ukazuje, že během jednoduchého pozorování nádechu a výdechu nastávají jakoby „mimočodem“ změny postoje k vlastním emocím a vlastně k sobě samotnému. A možná to je na všímavosti nejpozoruhodnější: nemusíte se o nic snažit, jen cvičit a změny nastanou samy. Postupujeme prostě od „tady a teď“, zakotvení se v jediné skutečné realitě našeho těla, přes rozpuštění maladaptivních emočních vzorců směrem k sebezpřesažení. V psychotherapii často vystačíme jen s pouhým zakotvením v tady a teď a v práci na rozpuštění emočních schémat. Sebezpřesažení, kdy přestává být naše mysl ovládána obrannými mechanismy, tj. třetí úrovně všímavosti, je možné dosáhnout jen intenzivním meditačním cvičením v ústraní. Právě na této úrovni je dobře patrný rozdíl mezi průběhem, smyslem a cílem psychotherapie a meditační praxe.

Všímavost je pro terapeuta cenným nástrojem, jak ve vztahu k sobě, tak v rámci terapeutického vztahu (kapitola 4). Psychotherapeut má možnost získat základní vhléd do fungování lidské psychiky. Jedině vhléd do vlastních obranných mechanismů nám umožní tyto uvidět i u druhých osob. Autor navrhuje využít praxi všímavosti v tréninku budoucích terapeutů, což je vzhledem k jeho osobním dobrým zkušenostem s meditací a meditačními postupy pochopitelné. Všímavost je skvělou prevencí vyhoření a její kultivace vede podle mnohých výzkumů k nárůstu empatie, soucitu a prohlubuje schopnost akceptovat perspektivu klienta, navázat a udržet terapeutický vztah; poslední uvedené je zcela zásadní obecný faktor psychotherapie, bez ohledu na teoretické zakotvení.

Druhá část knihy **Postoj k prožívanému a narativnímu já** se věnuje lidským emocím. Emoce jsou základním ohniskem psychotherapie, jsou tím, co klienta sužuje, a co jej vede k vyhledávání naší péče. A emoce jsou také cestou, jak si ulevit, jak se uzdravit a jak se změnit. Psychotherapeutická změna nastává prostřednictvím emocí nebo v živné půdě emocí. Podle Greenberga je základní podmínkou změny adekvátní úroveň emočního prožívání. Emoce probíhají v našem těle velmi záhy od narození, postupně si osvojujeme různé emoční stavy a učíme se s nimi zacházet. Emoce jsou taktéž prostředkem komunikace s nejbližšími a jsou základním poutem udržujícím vazbu dítěte a pečovatele. Bez vazby na pečovatele by dítě nepřežilo, je nezbytně nutná pro jeho vývoj. Jenže zároveň je často zdrojem našich pozdějších problémů a někdy i toho, že navštěvujeme psychotherapeuta. Jedno od druhého nelze oddělit.

V prostředí vazby je utvářeno naše Já a jeho živnou půdou jsou právě a zase emoce; emoce sociální a sebeztažné. Kniha dobře ukazuje rozdíl mezi prožitkovým a narativním Já. Tento rozdíl se nám bude hodit během četby dalších kapitol, ale i kdykoliv v psychotherapii s klienty. Autor popisuje, jak vznikají tzv. emoční schémata, shluky nervových spojení mezi emočními prožitky a vzpomínkovými strukturami, pocházející z nejranějších období, uložená na preverbální úrovni v implicitní paměti. Ať již tyto spoje nazveme emočními schémata nebo maladaptivními schémata či obrannými mechanismy, nalezneme popis takových částí naší psychiky ve všech terapeutických přístupech. Toto pojetí má pro psychotherapii trans-diagnostický potenciál.

Jedna z podkapitol ukazuje dynamiku

vzniku emoce studu. Pokud byl stud ústřední výchovnou emocí během socializace, má to zpravidla toxický dopad na utváření emočních schémat. Nelze opominout zařazení empirické části vlastního výzkumu autora knihy a jeho kolegů, kde se můžeme přesvědčit, že nezpracovaný stud je pervazivní charakteristikou pěti různých diagnostických skupin. Emoční schémata nejen komplikují běžný život, ale mohou se stát základem psychických poruch.

Obranné mechanismy (viz kapitola 11) často sloužily k udržení integrity našeho fungování. Emoční schémata byla sebezáchovnými mechanismy adekvátními prostředím, ve kterém byla naše mysl tvarována a utvářena. Obranné mechanismy byly aktivovány, jakmile nebyly z určitého důvodu naplněny naše základní potřeby. Ve chvíli, kdy přestávají sloužit svému původnímu účelu nebo se prostředí kolem nás mění, stávají se tato schémata nejčastěji zdrojem strádání a utrpení. K vysvětlení podstaty těchto psychických fenoménů si autor vypomáhá vysvětlením mentálních znečištění z východní psychologie Abhidhammy, která můžeme zachytit i sami na sobě při meditačním tréninku.

Způsob, jakým zacházíme s emocemi, nazýváme emoční regulací (v kapitole 12). Je to proces, pomocí kterého ovlivňujeme typ emocí, jejich sílu a trvání. Některé výzkumy ukazují, že v rámci psychoterapie dochází k regulaci emocí: implicitní i explicitní, intraindividuální i interindividuální. Autoři výzkumů všímavosti popsali jedinečný způsob regulace emocí pomocí všímavosti, která se liší od klasické Grossovy pětičky (regulace pomocí výběru situace, výběru charakteristik situace, přesměrování pozornosti, přehodnocení situace a modifikace emoční

odpovědi). Všímavá regulace emocí využívá kombinace bottom up procesů (všímavé uvědomění a akceptace) a top down procesů (změna v konceptuálním chápání Já). Z pohledu neurovědy tak elegantně obchází procesy, které stojí za našimi obtížemi – vyhýbání se nepříjemným sebevztázným emocím, aktivaci obranných mechanismů a neúčelné ruminaci neefektivních sebevztázných konceptů. Prvním krokem je uvědomění si pocitů a jejich označování v meditaci i v psychoterapii. Podobné uvědomění a pojmenování v terapii rozpracoval Gendlin ve své metodě Focusing. Dalším krokem je zastavení automatických procesů hodnocení a akceptace pocitů. S postupem času přestávají být obrany vyvolávány a vyhasínají jejich nervová propojení v souladu se základním neurobiologickým pravidlem, že spoje, které nejsou používány, vyhasínají. Jakmile dochází k všímavé bottom up regulaci emocí, expozici nepříjemným emocím a zastavení habituálního vyhýbání se, začíná se spouštět proces všímavé top down regulace emocí. Meditace i psychoterapie postupně mění kognitivní sebevztázná schémata. Některé podněty se nás již přestanou dotýkat, promění se příběhy, které si sami o sobě vykládáme ve své defaultní síti (změní se naše narativní já).

Když jsme se postupně v textu seznámili s dynamikou vývoje emocí a její regulace pomocí všímavosti, přesunujeme se do třetí části knihy, věnované **Psychoterapeutické změně**. Autor nám ukazuje, jak je možno využít nabyté poznatky v psychoterapii a jak můžeme rozvíjet všímavost a soucit u klientů, aniž bychom je museli učit meditovat (jako například v MBSR nebo MBCT). Propojuje koncept emoční ko-

rektivní zkušenosti s Eckerovým pojetím rekonsolidace paměti.

Jako klíčovou v psychoterapeutickém procesu a jako základní předpoklad psychoterapie vidí autor všímavost terapeuta (podrobněji v kapitole 14). Vychází z jednoduché souvislosti, že praktikování všímavosti vede k rozvoji tzv. rogersovských proměnných – autenticity, vřelosti, empatie a bezpodmínečného přijetí. Tyto proměnné na straně terapeuta ovlivňují velkou měrou efekt psychoterapie hodnocený klientem. Všímavý terapeut má vedle toho rozvinutu schopnost přesně a citlivě si uvědomovat procesy probíhající v psychoterapeutickém sezení, sám sebe používá jako diagnostický a terapeutický nástroj. V průběhu jednotlivých sezení podporuje rozvoj všímavosti u klienta pomocí technik, které vytvořili Frýba a Němcová při výcviku satiterapeutů (komentování, kotvení, konkretizace, reflektování a průzkum psychotopu).

Vedlejším produktem tréninku všímavosti je rozvoj vyrovnané laskavosti k sobě a k ostatním, který je možno nazývat soucitem (kapitola 16). Soucitný postoj k sobě a k druhým má hluboký transformativní vliv na mezilidské vztahy. Aktivuje tzv. zklidňující systém, který souvisí s oblastmi aktivními i při empatických prožitcích. Soucit je aktivován systémem péče, definovaný Pankseppem (včetně oxytocinového systému) a systémem ventrálního vagu, popsáný Porgesem (systém sociálního zapojení). Nepřekvapí nás tedy, když autor ukazuje, že druhým společným rysem pro sledované skupiny diagnóz vedle přítomné emoce studu, byl nedostatek soucitu se sebou. Tento jev považuje autor za další trans-diagnostický faktor.

Pomocí emoční korektivní zkušenosti lze

ukázat, jak dochází k terapeutické změně. V kapitole 17 autor vysvětluje princip korektivní zkušenosti na základě sekvenčního modelu Pascual-Leoneho a Greenberga, doplňuje ho teoretickým zakotvením v neurovědním vysvětlení změny paměťových stop pomocí rekonsolidace paměti, jejímž autorem je Bruce Ecker. Tento model je dostatečně obecný, aby mohl být akceptován psychoterapeuty bez rozdílu zaměření. Skládá se ze tří kroků: identifikace maladaptivního emočního schématu, aktivace tohoto schématu a jeho propojení s jiným než očekávaným prožitkem, čímž nastává emočně korektivní zkušenost.

Velmi oceňuji doplnění knihy o etické konsekvence prožívání, které přináší kapitola 18. V rámci meditačního tréninku můžeme po určité době vidět, že některé naše skutky vedou s vyšší pravděpodobností k nepříjemnému prožívání. Postupně se takových skutků chceme vyvarovat, a to nás vede k rozhodnutí dodržovat některé etické zásady. Při dalším rozvoji všímavosti se můžeme dokonce rozhodnout tyto skutky nahradit aktivitami zcela opačnými a kultivovat pocity laskavosti, sdílené radosti, soucitu a vyrovnanosti. Tyto postupy pocházejí z východní psychologie a filosofie.

Čtvrtá část knihy **Psychoterapeutické techniky** podrobněji popisuje Gendlinův Focusing (kapitola 19), techniku Krocení démonů v nás (kapitola 20), kterou vytvořil autor knihy spolu s Hájkem, a Pessovu techniku ideálních rodičů (kapitola 21).

Předkládaná kniha Jana Bendy je nabytá vědomostmi, s ohromnou šíří záběru propojuje moderní neurovědní poznatky s prastarou psychologií Abhidhammy i s novými psychoterapeutickými přístupy do koherentního celku. Zprostředkovává univer-

zální trans diagnostický a trans terapeutický pohled na změnu, která se odehrává v rámci psychoterapeutických setkání s klientem. Prezentuje fenomén všímavosti jako dobrodružnou cestu, jako výzvu vyzkoušet ve vyjetých kolejích vlastních terapeutických postupů něco nového. Působí tak občerstvujícím dojmem. Text doplňuje praktickými ukázkami a návody tak, aby byl dobře pochopitelný a použitelný.