

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Mindfulness jako terapeutický nástroj

Adam Kasík

Vedoucí práce: Mgr. Eva Dubovská

Praha 2015

Prague College of Psychosocial Studies



Mindfulness as a therapeutic tool

Adam Kasík

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Eva Dubovská

Praha 2015

Anotace: Práce se zabývá otázkou využitelnosti mindfulness v terapii a v oblasti osobního růstu s přesahem ke spiritualitě. Nejprve je podáno vysvětlení mechanismů bdělého uvědomování z hlediska interpersonální biologie, pak je přikročeno k představení čtyř terapeutických systémů, vyhovujících kritériím na důkazech založené medicíny, využívajících mindfulness a diskuse o mindfulness jako účinném faktoru léčby. Následně se těžiště zájmu přesouvá k osobnímu růstu a společenskému dopadu popularity mindfulness. Závěrečná úvaha se zabývá bdělým uvědomováním jako univerzálním východiskem spirituality.

Klíčová slova: mindfulness, interpersonální biologie, terapie založená na všímavosti, spiritualita

Abstract: This thesis is dealing with usability of mindfulness in therapy and personal growth with an outreach towards spirituality. At first the mechanisms of mindfulness are explained in terms of interpersonal neurobiology. Consequently, four mindfulness-based therapeutic approaches consonant with evidence-based medicine are introduced with following discussion about efficiency of mindfulness as therapeutic tool. Then the focus shifts towards personal growth and public popularity of mindfulness and final thoughts aim at universally spiritual aspect of mindfulness.

Key words: mindfulness, interpersonal biology, mindfulness based intervention, spirituality

Obsah

Vymezení pojmů.....	5
Mysl (mind)	5
Mindfulness.....	5
Úvod	9
1 Mozek a mindfulness.....	10
1.1 Stručná historie vědeckého výzkumu všímavosti.....	10
1.2 Neuroplasticita	11
1.3 Oblasti mozku klíčové pro rozvoj bdělého uvědomování	12
1.2.1 „Rezonanční obvody“ mozku	13
1.2.1 Střední předčelní kůra a její známé funkce	14
2. Mindfulness a psychoterapie	16
2.1 Terapeutické přístupy s prokázanou účinností využívající mindfulness	16
2.1.1 Mindfulness based stress reduction (MBSR).....	17
2.1.2 Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)	19
2.1.3 Acceptance and commitment therapy (ACT)	22
2.1.4 Dialektická behaviorální terapie (DBT).....	25
2.1.5 Shrnutí oddílu o přístupech účinných dle kritérií EBM.....	27
2.2 Vnitřní nazírání (Mindsight)	30
2.2 Možnosti rozvoje mindfulness a osobního rozvoje skrze mindfulness	32
3. Hnutí všímavosti ve světě (Mindfulness movement).....	34
4. Mindfulness a spiritualita	36
4.1 Spiritualita jako dialog se světem.....	38
Závěr.....	39
Seznam použité literatury a dalších zdrojů.....	40
Internetové zdroje.....	43
Příloha č. 1 – graf četnosti článků o Mindfulness v čase.....	45
Příloha č. 2 – graf četnosti vyhledávání slova mindfulness.....	45
Příloha č. 3.....	46
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE.....	47
EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY	48

Vymezení pojmů

Mysl (mind)

Při definici mysli je obtížné nalézt mezioborový konsenzus a i v rámci jednoho oboru, v našem případě psychologie, se její vymezení různí v závislosti na pracovním modelu či paradigmatu. To ilustruje i pestrá paleta významů, kterou u pojmu mysl nabízí manželé Hartlovi – např.

„1. psychika, duše, já, rozum, myšlení. ...

3. souhrn psychických procesů zahrnujících citění, chtění, myšlení, případně smýšlení. ...

5. hypotetický celek zahrnující psych. procesy sloužící k vysvětlení psychol. projevů...

6. dle W. Jamese mozek...“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2004 str. 331 - 332).

A tímto výčet pojetí mysli rozhodně není kompletní.

Definice pomocí synonym a filosoficky disputabilních a v toku času proměnlivých pojmů z bodu 1 mnoho nevyjasňuje. Stejně tak shledávám nedostatečnými definice, jako jsou ty z bodu 3 a 5 výše uvedené citace, které jsou pouze výčtem jevů mysli, ale nemíří k ní samotné, i když správně poukazují na její živost. Ač to na první pohled nemusí být zřejmé, tyto definice jsou poznamenané držením pozice mysli oddělené od těla, vyplývající ze subjekt-objektového rozdělení světa a proto tyto a jim podobné, považuji pro potřeby (psycho)terapie za nevhodné.

Člověk a mezilidské vztahy jsou uprostřed zájmu terapie a proto je musíme zachovat co nejčistěji tak, jak se nám jeví. Ačkoli tedy některá redukcionistická pojetí mysli a z nich vyplývající přístupy, přinesly své plody v podobě cenných poznatků, pro potřeby této práce je shledávám nevhodnými. V této práci se budu držet definice D. J. Siegela. Vnímám ji jako odpovídající přímé lidské zkušenosti a je i vědecky podložena: *"Lidská mysl je vztahový a s tělem spjatý proces, jenž reguluje tok energie a informací"* (SIEGEL, 2014 s. 73). Definujeme-li lidskou mysl takto, přímo se nám dává možnost jejího ovlivnění, (sebe)regulace, směrem ke zdraví. Zdůraznění dějovosti a vztahu k tělu zachovává organickou živost člověka. Taktéž je v uvedené definici zakotvena vztahovost a tedy komunikace s druhými lidmi i spolubytí a interakce se světem jako organickým celkem, jehož jsme skrze naši rozvrhující se tělesnost nedílnou součástí.

Mindfulness

Pro český překlad výrazu mindfulness se nejčastěji používají výrazy bdělost, bdělé uvědomování a všímavost. Za nejpřiléhavější považuji sousloví "bdělé uvědomování", neboť je podle mého názoru významově jasnější. Průběhový tvar slovesa „uvědomování“ naznačuje průběhovitost a spojitost, přídavné jméno "bdělé" pak ukazuje na určitou kvalitu uvědomování,

kteřá není z hlediska společenské normy samozřejmá a nemusí být vždy přítomna. Taktěž lépe odpovídá původní anglické složenině. V dalším textu budu používat pojmy mindfulness a bdělé uvědomování i všímavost v zaměnitelném významu.

K čemu však tyto pojmy ukazují? Napříč literaturou o mindfulness se můžeme setkat s tvrzením, že jedinou možností, jak opravdu pochopit, co bdělé uvědomování je, je zažít jej. Jednou z možností, jak mindfulness vymezit, je pomocí srovnání s jeho protějškem - mindlessness, nešímavostí, procházením životními událostmi automaticky, bez vědomé účasti.

Pokusím se rozdíl ilustrovat dvěma krátkými imaginacemi. Představme si, jak pomalu kráčíme jarem rozkvetlým parkem, při které jsme plně přítomni v daném okamžiku - zhluboka nadechujeme vůně, cítíme sluneční paprsky na tváři a s přivřenými očima pozorujeme radostně si hrající děti, jejichž výskání se mísí se zvuky ulice a zpěvem ptáků. Usedneme na lavičku, vnímáme její dotek, její chlad, zhluboka se nadechneme a spontánně si úlevně oddechneme. Většina lidí takové chvíle spontánního bdělého spočinutí v přítomném okamžiku, ve chvílích pohody a štěstí, zná. Nyní se vžijme do jiné situace, která možná bude povědomá též. Dnes byl den plný stresu - přišli jsme pozdě do práce či školy, nestihli jsme se proto naobědvat a teď parkem spěcháme na důležitou schůzku s dalamanem v ruce a co chvíli se nerovně koukáme na hodinky. Hlavou nám víří, co budeme řešit na schůzce, jsme na sebe naštvaní, že jsme nevyrazili včas a bezmyšlenkovitě, dýcháme zrychleně nosem. Ukusujeme dalamanek, jehož chuť ani nevnímáme a sotva víme, že je zde nějaký park, dokud se nám pod nohy nepřilepe pes, kterého chvatně obcházíme a už už zas vyhlížíme dál, zda stihneme zelenou na přechodu.

Kontrast ve skladbě toku mysli, možnosti jejího řízení a celkovém naladění, je zřejmý a poskytuje nám prvotní oporu při definici bdělého uvědomování v podobě vzpomínky na prožitek, či naladění se na situaci. Jak však mindfulness vymezit mimo neúsporný zkušenostní narativ?

Existují pohledy na mindfulness jako na proces (nekonceptuálního fenomenologického pozorování), rys osobnosti, jako na schopnost, kterou lze rozvíjet či jako jako určitý stav vědomí (BENDA, 2015), v některých pojetích jako člověku ten nejvlastnější. Baer a kolektiv pomocí analýzy dotazníků z pěti různých výzkumů zkoumali, zda se dají nalézt relativně nezávislé rysy, které by mindfulness charakterizovaly. Výstupem bylo následujících pět faktorů, které společně z nezávislých studií vystupovaly jako vypovídající rysy bdělého uvědomování:

1. vědomé konání, bez ztráty pozornosti k prováděným činnostem (viz výše uvedené imaginace).
2. schopnost vnímat tok mysli bez reakce na něj; zejména na své vlastní city a pocity.
3. pozornost, všímavost i k nepříjemným obsahům mysli - neodvracení se, otevřenost.
4. schopnost popisu a označování prvků vnitřní zkušenosti slovy (*labeling*).
5. zakoušení bez hodnocení (přiléhavosti svých pocitů, reakcí druhých, či sebekritiky

svého chování apod.)

(cit. dle SIEGELA, 2007).

Potvrzení souhry více faktorů naznačuje, že mindfulness je komplexní konstrukt a jeho pojetí jakožto procesu je smysluplné. Stejně tak se potvrdilo jako smysluplné pojetí mindfulness coby schopnosti. Z výzkumů vyplývá, že při nácviku mindfulness dochází k zesilování některých oblastí mozkové kůry, čímž se také potvrzuje možnost vlivu mysli na tělo. Dle zkušeností meditujících, potvrzené měřením, opravdu při pravidelném cvičení schopnost udržovat všímavou bdělou naladěnou pozornost stoupá (LAZAR aj., 2005). Pojetí všímavosti jako vlastnosti, má také svou míru pravdivosti.

Všímavé okamžiky jsou člověku vlastní, viz imagince na začátku a po dlouhodobém intenzivním cvičení, jaké podstupují například buddhističtí mniši, se stává tato schopnost vlastností trvalou.

Pokud bych měl shrnout výše uvedené a popsat mindfulness jako stav, zdůraznil bych fakt, že se nejedná o pouhé zaměření pozornosti, ale o její vědomé/reflektované zaměření. Pozorujeme a víme, že pozorujeme, zakoušíme a víme, že zakoušíme. Jsme si vědomi činitelů toku mysli, respektive obsahu vědomí, ale i toho, kdo pozoruje, resp. zdroje pozornosti.) mám-li se držet stavové definice. V takovém stavu dochází k velkému uvolnění plynoucího z rozpoznání vnímaných jevů jako něčeho, co nás neurčuje, ale naopak něčeho, co můžeme bezpečně a s otevřeností i odstupem pozorovat, poctivě rozlišit a pak na to autenticky reagovat (HAYES, 2011). Je nasnadě, že až když víme, co v mysli je, můžeme s tím dále pracovat. Stav bdělého uvědomování, přivrácení pozornosti na pozornost samotnou, je tak u kořene jakékoli transformativní a sebepoznávací metody.

Pokud se podíváme na vnímání jevů jako souhru nerozlučné trojice pozorovatel – pozorování – pozorované, ve smyslu nerozlučnosti trojice bytí – ve –světě, stavová definice mindfulness se opírá o pozorovatele, jakožto schopnosti zaměření bdělé pozornosti o sobě, procesuální se věnuje analýze procesu pozorování a v nevšímavém stavu vědomí je člověk pohlcen vnímanými jevy a více či méně automatickými reakcemi na ně.

Ve své práci se budu držet procesuální definice, neboť je podle mě z hlediska terapeutického využití nejvhodnější. Stavové pojetí je typické pro kontemplativně zaměřené nauky, kde je mindfulness charakterizována jako nerozlišující, „holá pozornost“ (*bare awareness*), čisté vědomí, či kosmické vědomí některých transpersonálních směrů. Takové definice jsou zabarveny specifickým světonázorem, přístupem k praxi a k životu vůbec. Ačkoli si dovolím tvrdit, že v posledku nejsou v rozporu s procesuálními popisy, budu se v následujících pasážích držet těch pro terapeutické využití vhodnějších, v souladu s Allanem Wallacem, který píše: „*Indicko-tibetská tradice ... charakterizuje všímavost jako upamatování se na předmět pozornosti, stav ne-zapomínání, nerozptýlenosti, ustálenosti*“ (WALLACE, 2006, str. 60) [vlastní překlad autora této práce].

Pro porovnání si uvedme jinou definici bdělého uvědomování: „*Uvědomování si přítomných*

prožitků s postojem přijetí“ (GERMER aj., 2005 str. 7) [vlastní překlad autora této práce]. Oproti Wallaceově pojetí zdůrazňuje kvalitu přijetí a ponechává nevyslovenu soustředěnost a zaměřenost. Mohlo by se zdát, že obě pojetí jsou neúplná, ale jak jsme si ukázali výše citovaným výzkumem R. A. Baera a jeho týmu, bdělé uvědomování má mnoho faset, mnoho tváří, které se do jisté míry vzájemně vyvolávají. Můžeme proto nalézt více správných definic, které se doplňují a přestože nejsou dokonalé a úplné, jsou správné. Jako velmi elegantní spatřuji Siegelovy definice, zaměřené na přítomný okamžik: „Uvědomování si toho, co se děje, když se to děje.“ nebo „Záměrné odkrývání přítomné zkušenosti, okamžik za okamžikem“ (SIEGEL, 2014). Tuto poslední definici přijímám, avšak s vědomím toho, že naše přítomnost v sobě obsahuje jak otisky minulosti, tak do budoucnosti se promítající intence (HOGENOVÁ, 2006). Minulost i budoucnost tak mohou být v ohnisku našeho přítomného, bdělého, pronikavého a přijímajícího uvědomování.

Spiritualita

Kolem náplně tohoto pojmu panují rozpory a probíhají diskuse a to zejména co se týče jeho vztahu k náboženství a náboženskosti. Řičan popisuje současnou polaritu názorů, kdy jeden nahlíží spiritualitu jako funkční jádro náboženství a druhý se od nutnosti spojení s náboženstvím distancuje. Jedním z důvodů této distance je i současné zúžení významu slova náboženství (ŘÍČAN, 2007). Dnes pojem směřuje k označení institucionalizované a hierarchizované podoby původně svobodnějších a komunikujících skupin lidí, sdílejících hodnoty, učení, jeho symbolické ztvárnění a nějakou podobu duchovní praxe. Osobně tento posun významu slova náboženství shledávám přijatelným, čímž ovšem vzniká prázdné místo pro označení osobní a na formě nezávislé zkušenosti, kterou lidé v těchto uskupeních hledali a dodnes hledají i nacházejí.

„Zážitky, které vycházejí z hlubších úrovní psyché ..., se vyznačují jistou kvalitou, kterou [C. G. Jung] pojmenoval ... numinóza (GROF 2004, str. 207). Pro označení cesty do hlubších úrovní psyché a odkrývání numinosity a všeho s tím souvisejícím se spiritualita ukazuje jako vhodný pojem. Stanislav Grof doplňuje: „Spiritualita je založena na přímých zážitcích mimořádných aspektů a dimenzí reality a nevyžaduje žádné zvláštní místo ani oficiálně ustanovenou osobu, která by zprostředkovala kontakt s posvátnem. Mystici nepotřebují kostely ani církve, neboť posvátné rozměry skutečnosti, včetně své vlastní podstaty, prožívají v rámci svého těla a přírody“ (GROF, 2004 str. 209). Všimněme si, že autor tím nevyklučuje rozvoj spirituality v rámci jakékoli struktury či instituce, ale vkládá možnosti rozvoje duchovního života do rukou každého člověka. Mystiky, které zmiňuje v druhém souvětí výše uvedené citace, berme jako ukazatel k lidem, kteří se těchto možností s velkým nasazením chopili a kteří jsou v různých náboženských a filosofických tradicích a místech světa, nazýváni různě. Spojení slov „zážitky mimořádných aspektů a dimenzí reality“ může znít odtržené od běžného života a osobně vidím nebezpečí v přílišném zaměření se na ně. Oceňuji užití slova „mimořádné“ ve smyslu, ve kterém otvírá prostor pro nová paradigmatata, jiná uspořádání světa. Aspekty reality, které jsou pro člověka mimořádné lze však nakonec nacházet v každodenních situacích. Proto náhlá a

výrazná vytržení za nutný znak spirituality nepovažují, neboť k postupné proměně vnímání světa může dojít i poctivým pozorováním a tázáním se, tedy filosofickým přístupem k životu. Na druhou stranu jsou to právě chvíle vytržení z běžného způsobu vnímání, které nás mohou nasměrovat **k duchu**.

Etymologickým základem slova spiritualita je latinský spīritus, *vzduch v pohybu, dech, oživující síla .. **duch**, život ... ve filosofii stoické dech = duch, kterým božstvo proniká svět.* (NOVOTNÝ aj., 1955 str. 350) [tučně vyznačil autor této práce]. Spojitost pojmu spiritualita s pohybem, dechem (a tedy i tělesností), oživujícím pohybem dechu / ducha ukazuje na přirozené vnímání živosti světa, jeho pohybu, rytmu. Slovy Anny Hogenové „*Duše je tím, co se pohybuje ze sebe samé, alespoň následujeme-li myšlení Platóna a Aristotela. Duše je tím celkem, jenž je vždy pravým zakládajícím důvodem. Duše je začleněna do ještě obsáhlejšího celku: totiž do ducha, chápaného jako Bytí samo*“ (HOGENOVÁ, 2006 str. 31).

Spiritualitou pak rozumím obrácení se, či nasměrování duše k duchu a cestu k němu, k samotnému Bytí. Jakým způsobem tak kdo jde a jaké k tomu využívá nástroje, samozřejmě ovlivňuje průběh cesty. Jedním z rysů spirituality je pro mě, ve světle výše uvedeného, právě universalismus, odpoutání se od formy vyjádření a tedy i nelpění na dogmatu. Proto by se spiritualita, jak jí pro potřeby této práce vymezují, neměla dostat do rozporu s vědecky podloženými fakty, ale naopak tyto využít pro dobro člověka a jeho cesty k porozumění vlastnímu Bytí.

Úvod

V této práci se snažím postupně zprostředkovat širší pohled na mindfulness jako na přirozenou součást lidské zkušenosti a předložit inspirativní fakta i vlastní myšlenky ohledně tohoto fenoménu a nastínit možnosti jejího léčivého zapojení do života člověka.

V první části práce předložím výzkumně potvrzená fakta o vztahu mozku a bdělého uvědomování a ukážu, jak se při rozvíjení všímavosti vzájemně ovlivňují. Čtenář se také dozví, jaké vlastnosti lidské mysli s mindfulness souvisí a proč se domnívám, že její využití jako terapeutického nástroje má smysl.

V druhé části budou ke zběžnému seznámení předložena různá terapeutická využití všímavosti, i když v užším výseku strukturovaných terapií třetí vlny KBT. Otevře se tak možnost jejich srovnání, která však vyústí do zkoumání jejich léčebného potenciálu s ohledem na společný znak, který nesou, rozvoj bdělého uvědomování.

Skrze vysvětlení celistvého přístupu k mindfulness v podání terapeutického a růstového systému *vnitřního nazírání* se čtenář bude moci zamyslet nad možnostmi a smyslem posilování schopnosti setrvat v bdělém uvědomování svého nitra, vztahů s druhými i vztahu ke světu.

Část třetí podá stručný náhled na současnou vlnu popularity všímavosti v našem kulturním okruhu, aby připravila půdu pro závěrečnou úvahu o vztahu bdělého vědomí a spirituality.

1 Mozek a mindfulness

1.1 Stručná historie vědeckého výzkumu všímavosti

Kořeny psychologie jsou staré jako civilizované lidstvo samo a důležitost všímavosti se táhne napříč kulturami. Považuji za příznačné, že již jeden z prvních významných

„západních“ psychologů, William James si uvědomoval důležitost toho, co dnes nazýváme bdělým uvědomováním.

„Schopnost záměrného navracení potulující se pozornosti, zas a zas, zpět k vykonávané činnosti, leží u kořene zralého úsudku, charakteru a vůle. Nikdo není pánem ve svém vlastním domě pokud jí nevládne. Způsob vzdělávání, kterému by se podařilo tuto vlastnost zlepšit, by bylo způsobem vzdělávání par excellence. Je však snažší takový ideál vyslovit, než poskytnout praktické instrukce k jeho uskutečnění“ (cit. dle SIEGELA, 2007). [vlastní překlad autora této práce].

Trvalo „jen“ něco přes sto let, než se nám podařilo takové instrukce začít nalézat. Když kongres Spojených států amerických v roce 1990 vyhlásil následující dekádu za „desetiletí mozku“ dalo se jen stěží předpokládat, jaké dopady bude tato iniciativa mít. Startovní impuls devadesátých let a aplikace získaných poznatků vedla k bouřlivému rozvoji neurověd, který pokračuje dodnes. Díky financování a sjednocení úsilí vědecké komunity okolo problému fungování mozku a specializovaných funkcí jeho rozličných oblastí, došlo k významným objevům nebo prohloubení znalostí o nich. Jednou ze zásadních událostí bylo potvrzení neuroplasticity.

1.2 Neuroplasticita

V průběhu téměř celého 20. století převládal mezi vědci konsenzus o rigiditě mozkových propojení po překročení kritické věkové hranice pokládané do ranného dětství. Eric „Kandel byl první, který ukázal, že při procesu učení mění jednotlivé neurony svoji strukturu a posilují se synaptická spojení mezi nimi. Byl také první, který předložil důkazy o změně tvaru a zmnožení synaptických spojů při ukládání informací do dlouhodobé paměti, za což obdržel v roce 2000 Nobelovu cenu“ (DOIDGE, 2007 str. 153) [vlastní překlad autora této práce]. Navazující výzkumy potvrdily, že mozkové struktury nejsou neměnné, ani nutně predestinované k postupné degradaci. V případě poškození některých částí mozku, lze cvičením či stimulačními a zpětnovazebními technologiemi vytvořit nové mapy aktivace v nepoškozených částech mozku. Zlaté pravidlo využití mechanismů neuroplasticity, podle anglické veršované mnemotechnické pomůcky „neurons that fire together wire together“, zní: „neurony, které společně vysílají vzruchy, se propojují“. Platí ekvivalentně i opak „neurons that fire apart wire apart“, tedy „neurony vysílající vzruchy zvlášť, spojují se zvlášť, resp. se rozpojují a účastní se jiných vzorců aktivace (DOIDGE, 2007). Opakovaným spouštěním se vzorce aktivace ustalují, resp. vyhasínají ty, jejichž opakování jsme přerušili. Takto se otevřely

možnosti cílené proměny aktivačních vzorců mozku, které odpovídají např. i našim pocitům nebo vzorcům chování, ale i stálejší rysy osobnosti! Můžeme tedy usuzovat, že to, čemu věnujeme pozornost, u čeho konzistentně setrváváme a zpřítomňujeme v toku myslí, **včetně prvků naší vnitřní zkušenosti**, si postupně osvojujeme. Lidové rčení „starého psa novým kouskům nenaučíš“ tak pozbývá platnosti, protože nyní víme, že: „*Využitím síly uvědomění ke strategické stimulaci mozkových vzruchů nám vnitřní nazírání umožňuje záměrně změnit vzruchový vzorec, který byl založen mimovolně*“ (SIEGEL, 2014 str. 63).

1.3 Oblasti mozku klíčové pro rozvoj bdělého uvědomování

Z hlediska psychoterapie se jako perspektivní pole výzkumu neurověd ukázalo být bdělé uvědomování. O tom svědčí i exponenciální růst počtu publikovaných odborných článků, týkajících se této problematiky (viz graf v příloze 1). Protože se mindfulness z hlediska mozkové funkce jeví jako velmi komplexní proces, v následujícím se zaměřím na oblasti mozku, které se podílejí a spolupracují na bdělém uvědomování.

Pro nastínění modelu bdělého uvědomování z hlediska funkce mozku, je vhodné vzít v úvahu vývojové stáří jeho částí, jejich hierarchii a vztah. Pro potřeby této práce vystačíme s rozdělením mozku na tři hlavní části – mozkový kmen, limbický systém a mozková kůra.

Mozkový kmen, vývojově nejstarší „plazí mozek“, řídí základní fyziologické funkce a instinktivní reakce k ochraně organismu. Taktéž z něj mohou pocházet volní impulsy k „primitivnímu“ chování, resp. primitivním verzím chování, jako je hledání a přijímání potravy, naplnění sexuálního pudu, útěk, útok, zadržetí dechu, uložení se ke spánku apod. Limbická oblast „savčího“ mozku základní stereotypní vzorce chování tlumí a umožňuje tak širší paletu možností v cíleném jednání a přizpůsobení se prostředí (NOLEN-HOEKSEMA, 2012).

Limbické oblasti se podílejí na vzniku přimknutí mláďete k pečovateli (attachment), na fungování paměti, zejména zpracování událostí do paměti autobiografické, pocíťování významu situací a také na vnitřním pocíťování emocí. V neposlední řadě, díky hypothalamu, který je taktéž jeho součástí, umožňuje limbický systém ovlivnit míru aktivace organismu, neboť řídí autonomní nervový systém. Podílí se také na modulaci stresu a má tak vliv i na imunitní odezvu těla. Spolupráce autonomní nervové soustavy, mozkového kmene a limbické oblasti se podílí na vzniku našich motivačních pnutí (*drives*) k přežití, sdružování a nacházení smyslu v životě (SIEGEL, 2007). Mozková kůra jako vývojově nejmladší, nejkomplexnější a nejrozvinutější oblast mozku zajišťuje vyšší duševní funkce a poskytuje možnost modifikovat

funkci částí mozku vývojově starších, kterých, pokud není přehlušena, velmi efektivně a novým způsobem využívá - například propojením interoceptivních oblastí motorické kůry a limbického systému v tzv. rezonančních obvodech mozku.

1.2.1 „Rezonanční obvody“ mozku

V roce 1950 bylo pomocí analýzy záznamu EEG prokázáno, že motorická mozková kůra člověka se aktivuje nejen při vlastní pohybové činnosti, ale i při pouhém pozorování činnosti druhých lidí. Přesný mechanismus této aktivace však nebyl znám. Bližší pozornosti se tomuto jevu dostalo až v devadesátých letech minulého století, díky experimentům italských vědců s opicemi. Při přímém snímání elektrické aktivity neuronů bylo v podstatě šťastnou náhodou odhaleno, že buňky, které vysílají impulsy při přijímání potravy, se aktivují i při pouhém pozorování druhých opic, nebo lidí, kteří stejnou či podobnou činnost provádějí. Díky opakování a rozšíření experimentů bylo zjištěno, že ke spuštění takové „zrcadlové“ reakce, musela být pozorovaná činnost druhých rozpoznána jako záměrná. Později byla tato schopnost potvrzena méně invazivními metodami i u lidí (RIZOLATTI a CRAIGHERO, 2004). Díky rozvinuté mozkové kůře jsou lidé na rozdíl od opic schopni rozeznat i přípravu na záměrnou akci, tedy na základě zkušeností a vyšších duševních funkcí předvídat, k čemu se druzí chystají. Při zpracování situací jsou zohledněny veškeré dostupné informace a tedy i emoce, naladění a celkový stav, které jsme schopni rozeznat u druhých a to v nejširším kontextu našich zkušeností a duševních možností. Extrapolací tak již nyní můžeme tvrdit, že: *„Lidský mozek využívá smyslové informace k vytváření reprezentací mysli druhých, stejně jako využívá smyslové vstupy pro vytváření obrazů materiálního světa.“* (SIEGEL, 2014 str. 81). Toto potvrdil i experiment s výzkumnou hypotézou, že pozorování hnusu ve tváři a pocíťování hnusu má společný neuronální základ. *„Podrobněji jsme tento experiment popsali proto, že navazuje na řadu teoretických a experimentálních prací, dokazujících, že jsme schopni vnímat emoce a pocity druhých lidí tím, že sami aktivujeme stejné emoce a pocity. Zřejmě zde je jeden z klíčů k pochopení neurobiologických podkladů empatie* (KOUKOLÍK, 2006 str. 70).

Tento jev může mít pozitivní i negativní dopady na život člověka. Na jednu stranu to znamená, že máme vestavěny předpoklady k uvědomění si a ocenění pocitů druhých. Naše těla se na sebe navzájem ladí, aniž bychom museli vědomě rozlišovat jednotlivé znaky toho, jak se druzí cítí. Na druhou stranu je tato schopnost příčinou tak zvané „emoční nákazy“. Naše těla se naladí i na emoce, jejichž prožívání jsou v rozporu s naším vědomým záměrem, jako je například hněv

nebo pohrdání (NEWBERRY, 2013).

„Neurální obvod zvaný insula zřejmě působí jako superdálnice mezi zrcadlovými neurony a limbickými oblastmi, které zase posílají zprávy mozkovému kmeni a samotnému tělu“ (SIEGEL, 2014 str. 82). Tok informací mezi zmíněnými oblastmi je obousměrný a ve směru od těla přes limbický systém a zrcadlové neurony v motorické oblasti, ústí do střední předčelní oblasti (*middle prefrontal cortex*), kde jsou teprve rozlišeny naše pocity od pocitů druhých. Celou tuto propojenou formaci nazýváme „rezonančními obvody“. Z výše uvedeného vyplývá, že schopnost detailně pociťovat vlastní tělo a své pocity je u kořene schopnosti empatie a dále také, že dobrý vztah k sobě samému, schopnost přijetí sebe a našich hnutí myslí, je u kořene schopnosti přijmout druhé a mít s nimi rezonující – naladěné vztahy (*interpersonal attunement*). Je výzkumně prokázáno, že při praxi bdělého uvědomování se aktivují i rezonanční obvody a tedy i to, že praxe bdělého uvědomování může přispět k harmoničtějšimu vztahu k sobě, i druhým (SIEGEL, 2007).

1.2.1 Střední předčelní kůra a její známé funkce

Oblast střední předčelní kůry (*middle prefrontal cortex - MPFC*), není klíčová pouze pro schopnost empatie, kterou jsme vysvětlili v minulém oddíle. Daniel Siegel na základě výzkumů rozeznává celkem devět významných funkcí, na kterých se MPFC podílí. Některé již byly zmíněny, zde je však shromáždím a dále rozvedu výklad o nich:

Tělesná regulace – předčelní mozková kůra propojuje a sdružuje oblasti zodpovědné za řízení sympatiku a parasympatiku autonomní nervové soustavy. Díky integraci lze míru aktivace těchto okruhů vzájemně vyvažovat a hledat tak optimální míru aktivace organismu (SIEGEL, 2007).

Naladěná komunikace – jak už bylo řečeno, zpracováním signálů, přicházejících skrze verbální i neverbální kanály od druhých osob, dokážeme v rezonančním systému mozku vnímat s určitou mírou chybovosti jejich naladění. Můžeme pak rozlišit v našem nitru pochody jejich nitra a pociťovat je, případně vnímat (dle svých schopností modelovat) jejich záměry. Takto můžeme na druhé reagovat podle jejich vnitřní situace, přizpůsobujeme se této situaci a oni nám, jsou-li naladěné komunikaci otevření a nic jim v ní nebrání. V hermeneutickém kruhu zpětné vazby se pak blížíme stavu, kdy se účastníci komunikace, či setkání „cítí být cítěni“ - jsou na sebe naladěni. Prefrontální oblast zajišťuje propojení oblastí interocepce s rezonančními obvody (SIEGEL, 2007).

Duševní vyrovnanost – díky obousměrnému propojení prefrontální kůry s limbickým systémem, který je z hlediska těla původcem afektivity, lze postupně získat určitou míru kontroly nad našimi emocemi. V případě příliš silného zaplavení nezpracovanými pocity se mysl může dostat do stavu chaosu a disharmonie, v případě potlačování emocí se zas vytrácí vitalita a spontánnost v reakcích na životní situace. Vyvažování mezi chaosem a ustrnutím můžeme dát i do souvislosti mezi otevřeností novým zkušenostem, zvědavostí a vykročením ze zóny komfortu a „Horneyovským“ krokem od lidí, stažení se (SIEGEL, 2007).

Pružností v reakcích se myslí schopnost pozastavit se předtím, než zareagujeme na situace naučeným způsobem. Vnímáme pak opravdu aktuální situace, bez předporozumění a omezení vzorci chování, které se utvořily minulou zkušeností. Oslabením vlivu procesů řízení typu shora-dolů (*top-down*) můžeme cíleně měnit své chování tak, aby se lépe žilo nám i okolí (SIEGEL, 2007).

Vhled – neboli sebe-si-vědomá pozornost spojující minulost, přítomnost a budoucnost. Střední předčelní oblast má široce rozprostřená vlákna propojující nesčetné oblasti mozku. V tomto případě se jedná o integraci rezervoárů autobiografické paměti, představ a plánování budoucnosti a limbické aktivace, která vtiskuje zkušenostem, vystávajícím v ohnisku naší pozornosti, emocionální zabarvení. Tato funkce zajišťuje možnost být bděle přítomný ve vzpomínkách, přemítání o přítomném i při plánování budoucnosti za přítomnosti zpětné vazby pocitů z limbického systému. (SIEGEL, 2007).

Ovlivnění strachu – díky specifickým propojením prefrontálního kortexu s vývojově staršími oblastmi mozku může dojít k uvolňování neurotransmiteru GABA v limbickém systému, resp. v amygdale. Jedním z mechanismů této funkce je i integrace funkce pravé a levé hemisféry pomocí tzv. *labelingu*, nebo-li označování afektivních obsahů slovy (SIEGEL, 2007). Označování prokazatelně vede k aktivaci prefrontálních oblastí mozku a naopak ke snížené aktivitě amygdaly (CRESWELL, 2007).

Intuice – zdá se, že zahrnuje vstup z rozprostřené neurální sítě celého těla, včetně vnitřností, např. srdce, plic a střev. Reakce těla na události, pociťování vývoje událostí, tušení apod. jsou zakotvena v běžném jazyce „cítím to v kostech“ „sevřelo se mi srdce“ nebo anglický „gut feeling“. Vstup z této rozvětvené sítě je připojen ke střední předčelní oblasti a ovlivňuje tak naše přemýšlení, rozhodování a reakce (SIEGEL, 2007).

Morálka – studie ukazují, že se střední předčelní oblast podílí na zprostředkování morálního chování. Mohutná integrace důležitých částí mozku umožňuje hodnotit situace z hlediska

prospěšnosti nejen vlastní ale i celku a to i v případě, kdy není nikdo druhý přítomen. Navíc se poškození mozku v této důležité oblasti často pojí se zhoršením morálního myšlení a vede k jistému druhu amorálnosti (SIEGEL, 2007).

Jak je možné, že se jedna oblast podílí na tolika důležitých funkcích? Odpověď jedním slovem by zněla: „integrace.“ Oblast střední předčelní kůry je speciální v tom, že z ní vycházejí mnohdy i velmi dlouhé svazky nervových vláken až do nejbzdálenějších oblastí mozku (SIEGEL, 2007). A připomeňme si, že neintegruje pouze oblasti v rámci jednoho nervového systému, ale že skrze schopnost naladit se, přemostňuje a vzájemně propojuje i nervové systémy lidí mezi sebou. Právem se tak někdy hovoří o interpersonální neurobiologii.

Rozvoj oblastí mozku klíčových pro mindfulness a s tím i vytvoření podmínek vhodných pro rozvoj funkcí, na kterých podílejí, bylo důvodem tohoto obšírného výkladu. Je nepochybné, že schopnost empatie, regulace a stabilizace tělesné aktivity, otevření možnosti bytí s druhými v shodném naladění (harmonii), intuice, emocionální vyrovnanost, intuice, širší náhled na morálnost konání, schopnost ovlivnit míru zakoušeného strachu, integrovaný náhled na svojí životní situaci a pružnost v reakcích na životní situace jsou důležité faktory kvalitního života. Rozvíjení bdělého uvědomování tak stojí za pozornost z hlediska posilování duševního zdraví, či snahy o jeho navrácení.

2. Mindfulness a psychoterapie

2.1 Terapeutické přístupy s prokázanou účinností využívající mindfulness

Jak bylo ukázáno, s bdělým uvědomováním se člověk běžně setkává v průběhu života v různých situacích a tedy i v průběhu jakéhokoli typu psychoterapie nebo terapie prožitkové. Přímě tematizována je ovšem všímavost až od osmdesátých let minulého století.

Záměrně jsem se rozhodl popsat terapeutické přístupy, či programy, využívající mindfulness

s potvrzenou účinností léčby, dle kritérií na důkazech založené medicíny. Cílem je tyto přístupy stručně představit, ukázat na jejich struktuře, jakým způsobem rozvíjí všímavost a ve shrnutí zavést diskusi na téma mindfulness, jakožto účinného faktoru terapie.

2.1.1 Mindfulness based stress reduction (MBSR)

Vznik MBSR

MBSR byl prvním ucelených léčebných programů, využívajících rozvíjení mindfulness jako hlavní terapeutický nástroj. Program vznikl pod záštitou Lékařského centra Massachusettské university již v roce 1979 a je nyní nabízen ve více než dvoustech lékařských zařízeních po celém světě. Tvůrce systému, Jon Kabat-Zinn, studoval a praktikoval pod vedením významných buddhistických učitelů a taktéž cvičil jógové pozice. Tyto své zkušenosti později vtělil do systému MBSR. Co se týče jeho pohledu na svět, dal přednost vědecky orientovanému zkoumání před buddhistickými doktrínami.

Věnoval se však vědeckému výzkumu vlivu meditace na tělo/myšl člověka, čímž utvořil první významný most mezi psychologickou a buddhistickou obcí. Díky dlouhé době, po kterou program běží, máme k dispozici mnoho podkladů a výzkumných zjištění, potvrzujících jeho efektivitu.

O tom svědčí i 974 článků, které jsou výstupem databáze EBSCO na dotaz „mindfulness based stress reduction. Program spojuje medicínské a psychologické znalosti s univerzálními a vědecky podloženými aspekty buddhistické nauky.

Podle oficiálních stránek Massachusettského centra pro mindfulness do dnešního dne prošlo osmitýdenním výcvikovým programem MBSR již 20 tisíc lidí a mnoho dalších se zúčastnilo intenzivních retreatů (meditačních ústraní).

Principy MBSR

V dalším shrnu náplň kursu podle oficiálního manuálu této terapie.

Úvodní sezení

Před začátkem programu proběhne úvodní setkání jeho budoucích účastníků (15 - 40 osob) a vedoucího terapeuta, který vysvětlí strukturu programu, používané techniky, podá základní vysvětlení mindfulness a přístupu ke zkušenostem, které se mohou objevit. Toto setkání trvá přibližně 2,5h, účastníci se také navzájem představí, seznámí a sdílí i motivace, které je vedou

k podstoupení MBSR léčby. Tím se vzniká atmosféra vzájemné podpory a podporuje vznik skupinové koheze, ačkoli ne příliš intenzivně. Po vyplnění vstupního dotazníku následují krátká individuální setkání účastníků s terapeutem (5-10 min). Výstupní dotazník na konci programu pak poskytne srovnání stavu účastníka, co se týče problémů, kvůli kterým přišel. Již v samém jádru programu je tak zahrnuto výzkumné šetření efektivity v širokém spektru problémů.

Samotný program pak trvá osm týdnů a skládá se z každotýdenního společného setkání a samostatné praxe.

Setkání trvají 2,5 - 3,5 hodiny a probíhá výuka mindfulness technik a facilitované sdílení s diskusí o vyořivších

se tématech. Je zachována možnost krátké osobní konzultace.

Používané techniky (formální nácvik mindfulness):

Procházení těla pozorností (Body scan) - v lehu na zádech. Upravená technika tzv. jógového spánku - *jóga nidrá*.

Cvičení jógových pozic – pozornost je při cvičení zaměřena na bdělé prožívání tělesných pohybů, myšlenky se nerozvíjí.

Meditace v sedě – všímavost je mířená k dechu, tělu, pocitům, myšlenkám či "pouhému uvědomování" (choiceless awareness)

Meditace v chůzi – nácviku bděle uvědomovaného pohybu těla, který už máme zpravidla zautomatizovaný tak, že si ho neuvědomujeme.

Neformální nácvik mindfulness:

Kromě formálních technik, tedy takových, pro které je vždy vyhrazena předem stanovená doba a veškeré jiné vnitřní i vnější děje jsou ponechávány bez odezvy, jsou účastníci vedeni k všímavému provádění běžných činností a událostí jako je například vědomé zavazování tkaniček, mytí nádobí, vědomé jedení, uvědomování dechu při v různých situacích, pozorování krajiny, přírodních dějů (počasí) apod. Cílem je zde vytvořit zvyk všímavosti mimo formální cvičení a postupně tak získat vládu nad svou pozorností a vymanit se z navyklých automatismů.

Samostatná praxe:

Aby došlo k dostatečně silnému a citelnému rozvinutí bdělého uvědomování – k dostatečně názorné sebezkušenosti,

účastníci se zavazují provádět aspoň šestkrát týdně domácí cvičení meditace v sedě v délce 45 minut a věnovat neformální

praxi aspoň 5-15 minut. Každý obdrží CD, které meditací provází, což i podle mých zkušeností představuje velmi snadný

vstup do pravidelného meditačního cvičení. Individuálně si pak každý zvolí činnosti, které chce prodchnout všímavostí a

rozvíjí tak osobitým způsobem praxi neformální. Úskalí tohoto jinak velice efektivního přístupu je zřejmé – ne každý je schopen takové úsilí, které vyžaduje poměrně velkou restrukturuaci denního programu, vyvinout (KABAT-ZINN, 1996).

Díky skupinové a spíše edukativní formě a důrazu na individuální úsilí je MBSR finančně poměrně nenáročná a z hlediska evidence-based medicíny efektivní.

Indikace MBSR

Původní zaměření na redukci stresu, který je defacto globálně rozšířenou civilizační chorobou a může doprovázet

jakékoli duševní či zdravotní problémy se postupně rozšířilo. Dnes je MBSR používána a je prokazatelně účinná při léčbě stresu, panické poruchy, sociální fobie příznaků úzkostných poruch a poruch nálad, příznaků deprese, sníženého sebevědomí a potvrdilo se, že přispívá ke zlepšení celkového duševního stavu a zvládnání života (DIDONNA, 2009).

2.1.2 Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)

Vznik MBCT

Mindfulness-based cognitive therapy, neboli kognitivní terapii založenou na všímavosti, vyvinuli v roce 1995

Zindel Segal, Mark Williams a John Teasdale. Byla sestavena za účelem léčby a především prevence relapsu depresivních onemocnění. Výše zmíněný autorský tým sledoval klienty

v procesu zotavení po léčbě deprese a hledal specifické spouštěče, které vedly k relapsům (SEGAL, 2014).

Výzkumy týkající se vybavování vzpomínek ve spojitosti s náladou (*mood dependent memory*), na kterých se podíleli i M. Williams s J. Teasdalem, vedly k potvrzení teze, že ve smutné náladě se zvyšuje výskyt depresivních myšlenek a také naopak, že depresivní myšlenky vyvolávají příslušnou náladu. Lidé, kteří prošli depresivní epizodou, tedy dlouhým obdobím signovaným silným pocitem smutku a beznaděje, mají velmi silně vtištěné a propojené vzorce aktivace citění, myšlení a chování. Existuje tak u nich nebezpečí spuštění propojených konglomerátů pocitů smutku a beznaděje s neefektivními vzorci kognitivních reakcí jako je sebeovíňování, či sebetřýzeň a i specifickými druhy chování, jako je pasivita nebo autoagrese (LAU, 2004).

Statisticky je dokázáno, že čím více relapsů člověk zažil, tím větší šance je, že bude pohlcen dalším. To je v souladu i s výše uvedenou hypotézou, neboť každý relaps vytváří ještě silnější a četnější paměťové stopy, zabarvené depresivní náladou a posilují se i nefunkční a na začarovaném kole deprese se podílející myšlenkové vzorce, které je vyvolávají. Víme, že první nástup nemoci je zpravidla doprovázen extrémně těžkými životními událostmi a okolnostmi, zatímco opakované depresivní epizody jsou spuštěny i za daleko méně závažné situace (DIDONNA, 2009). Bylo zjištěno, že MBCT je nejefektivnější v předcházení relapsů, které nejsou vyvolány těžkými životními událostmi, jinak se jeho účinnost neliší od odpovídajících způsobů léčby, nevyužívající mindfulness (MA a TEASDALE, 2004).

Snahou tvůrců tohoto terapeutického programu bylo ošetřit jednak problém reaktivity na pocity smutku, zaujetí nového postoje k nim a pak práce s kognitivními schémata. Kladen byl důraz i na opuštění bludných kruhů myšlení, které ve snaze zvládnout situaci vedou naopak ke ztrátě kontaktu s tělesným prožíváním a utápění se v nekonečném vnitřním monologu a emocionálních reakcích na bezvýhodnost celé situace (DIDONNA, 2009).

Principy MBCT

Jako řešení problému reaktivity na pocity smutku i bludné kruhy myšlenek (*ruminacion, doslova „přežvykování“*) se ukázala být efektivní mindfulness meditace. Jako vzor byl tak využit v té době již dobře etablovaný program MBSR, který upravili a doplnili technikami podle poznatků KBT o poruchách nálad a s potvrzenou účinností právě pro tyto poruchy (TEASDALE aj., 2000).

Odrazovou plochou léčby je vysvětlení rozdílu mezi módem děláni a bytí (*being and doing*). Stav děláni je charakterizován zaměřením na výkon, na cíl v budoucnosti a zúžením pozornosti na přibližování se ke kýženému stavu/cíli. U módu bytí je naopak záměrem „nechat být“ a přijímat, co se jeví, bez tlaku na změnu a přímé bezprostřední zakoušení přítomného okamžiku. Mód bytí je tedy v podstatě jen jiným, názorně kontrastním, názvem pro mindfulness oproti nereflektovanému stavu „děláni“ (DIDONNA, 2009).

Stejně jako u MBSR se jedná o osmitýdenní program se společným setkáním na začátku každého týdne a individuální práci v jeho zbytku. Každé ze společných setkání má určité nosné téma, které rozvíjí bdělé uvědomování v dalších a dalších oblastech. Pro ilustraci je uvedu:

1. Automatický pilot – upozorňuje na sklon mysli pracovat a řídit naše chování aniž bychom si toho byli vědomi.
2. Zacházení s překážkami – zaměření se na tělo jako kotvu a pozorování tendence mysli k neustálé produkci myšlenek.
3. Bdělé uvědomování dechu – pozorování spojitosti aktivity mysli a možnost jejího zklidnění při soustředění na dech.
4. Zůstat přítomen – ukazuje cestu, jak omezit vžitou tendenci mysli neřízeně se „potulovat“.
5. Svolit/Nechat být – účastníci se učí přijímajícímu postoji k vnějším a především vnitřním zkušenostem.
6. Myšlenky nejsou fakta – je ozřejmen rozlišující postoj k myšlenkám jako myšlenkám a nikoli konečným faktům
7. Jak se o sebe mohu nejlépe postarat? Pacienti/klienti si osvojují pro ně specifické strategie zvládání deprese a učí se (za pomoci skupinové diskuse a terapeuta) určit pro sebe typické známky přicházejícího relapsu.
8. Využití toho, co jsme se naučili při zvládání nálad v budoucnu. Zopakování strategií pro zvládání nálad a doporučení, jakým způsobem zachovat kontinuitu praxe bdělého uvědomování (NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES, 2012), (PHILLIPOT a SEGAL, 2009).

Při rozvíjení bdělé pozornosti se začíná u vnímání těla a dechu a teprve postupně se těžiště pozornosti přesouvá k pocitům a myšlenkám, jejichž pouhé vnímání, bez reakce a s odstupem,

je vzhledem k založení depresivního onemocnění obtížné a může být i nepříjemné. V osmi týdenních blocích můžeme rozlišit tři fáze. V první, spadající do týdnu 1 - 4, se utváří základ bdělého uvědomování pro náročnější práci s pocity a myšlenkami a třetí, integrativní část (týden 7 – 8), vše shrnuje a vybavuje účastníky tak, aby byli schopni včas rozlišit a samostatně čelit spouštěčům deprese a předejít relapsu (NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES, 2012).

MBCBT je tak především nácvik dovedností, doprovázený výkladem se k těmto dovednostem vztahujícím. Edukativní části pomáhají pochopit význam těchto dovedností při léčbě deprese. Účastníci tak mohou sdílet své zážitky a vyjasnit si další postup. Důležité je také to, že terapeut reflexe vede z již proměněného postoje k depresivním symptomům - tedy se tento nový způsob vztahování se k obsahům myslí, vysvětlovaný v edukativní části, dále účastníkům vžívá.

Velmi dobře je také nastaveno opětovné skupinové setkání po 4-12 měsících od ukončení základního kursu a to v rozsahu až čtyř dvouhodinových setkání (PHILLIPOT a SEGAL, 2009).

MBCT byla již od svého počátku vyvíjena s cílem vyhovět požadavkům medicíny postavené na důkazech. Podle výzkumů o 43 procent snižuje míru výskytu relapsu oproti kontrolním skupinám, což odpovídá účinnosti kontinuálního užívání antidepresiv. Z kvalitativních výzkumů však vyplývá, že u absolventů programu MBCT se současně objevují dříve neprožívané okamžiky štěstí a spokojenosti. Lze tedy vnímat pokrok od pouhého zvládnání příznaků k proměně kvality života (SEGAL, 2014).

Indikace MBCT

Depresivní porucha, reziduální depresivní symptomy. Došlo i k ověřenému rozšíření účinnosti MBCT na bipolární poruchu dle kritérií EBM (WILLIAMS aj., 2008).

2.1.3 Acceptance and commitment therapy (ACT)

Název „Acceptance and commitment therapy“ překládám jako „Terapie přijetím a odhodlaností“, protože český překlad "odevzdání", se kterým jsem se setkal na několika stránkách českého internetu, může být zavádějící. Anglické "commitment" lze překládat jako odevzdání se něčemu ve smyslu plného nasazení - odevzdat se rodině, práci. V angličtině má

však slovo commitment právě tento jednoznačný a jednoznačně aktivně zabarvený význam. V češtině slovo přijetí, ukazuje na pasivní postoj, slovo odevzdání pak vedle něj vyznívá také spíše pasivně, jako jeho doplněk. Proto navrhuji překlad " odhodlaností", které je více v souladu i s anglickou zkratkou ACT, jež má význam v běžném anglickém jazyce a to "jednání" a dokonce je i rozkazovacím způsobem slovesa jednat - "jednej". V tomto kontextu mi termín „odevzdání“ přijde protismyslný.

Vznik ACT

Základy ACT byly postupně položeny v osmdesátých letech minulého století Stevenem Hayesem a stojí na teorii vztahových rámců (*relational frame theory – RFT*). RFT je komplexní teorie založená na analýze jazyka a zabývá se vztahy mezi pojmy na základě jejich charakteristik. Bližší popis teorie se vymyká rozsahu i zaměření této práce.

V naší kultuře je zažitý přístup pozitivní zkušenosti podržet a opakovat a ty nepříjemné, negativní naopak eliminovat, zbavit se jich, vymezit se proti nim a vykázat je z naší zkušenosti. Naše civilizace a lidský druh vůbec, přežily díky orientaci na řešení problémů a tak jsme náchylní se takto stavit i k záležitostem lidské mysli (HARRIS, 2006).

Principy ACT

ACT - acceptance and commitment therapy (Terapie přijetím a aktivním nasazením)* jak už její název napovídá,

volí přístup jiný, než je prosté „problém - řešení.“ Činí tak proto, neboť spatřuje příčinu mnoha psychopatologických jevů ve snaze lidí vyhnout se nepříjemným vnitřním zkušenostem (*experiential avoidance*). Vnitřními zkušenostmi se zde myslí myšlenky, pocity, představy, vzpomínky apod., které se vynořují v mysli. Snaha vyhnout se nepříjemným vnitřním zkušenostem však může vést k daleko nepříjemnějším a vážnějším následkům, než tyto jevy v toku mysli samy o sobě jsou (HARRIS, 2006). Názorně je to vidět například na nutkavém užívání návykových látek či sebepoškozování k úlevě od nepříjemných tělesných pocitů, emocí, nebo sebeznevažujících myšlenek. ACT se tedy nezabývá řešením symptomů diagnostických kategorií, ale cíleně se snaží omezit vyhýbavost nepříjemným vnitřním zkušenostem, ve kterých vidí příčinu těchto symptomů (WILSON, 2002).

Je mou zkušeností, že rozpoznání nežádoucích formací v mysli, jejich otevřené přijetí a nevyhovění nabízejícím se zastírajícím manévřům, umožňuje ve vzniklém prostoru nasměrovat aktivitu jiným směrem, který mění omezující stereotypy myšlení a prožívání směrem k naplnění životních možností participujícího. Přijímající naladění (nabízí se zde slovní hříčka „příjemnost“), je často uváděným znakem mindfulness a ACT svým názvem zdůrazňuje právě tento, což ale neznamená, že nerozvíjí všímavost i v dalších jejích "dimenzích" či tvářích.

Šest základních procesů, které tvoří jádro ACT jsou:

- 1)Přijímání vnitřní zkušenosti (*acceptance of private experience*)
- 2)Kognitivní defuse - rozlišení sebe od myšlenek a navázaných emocí/vzdálení se od nich.
- 3)Spočínutí v přítomnosti (*being present*) - rozumí se tím schopnost záměrně a s pružností (možností změny) řídit pozornost k vnitřním a vnějším zkušenostem, oproti automatickému ulpívání na minulých událostech či projekcích budoucnosti.
- 4)Náhled, náhled na dění z pozice pozorovatele - jiné vyjádření stavu všímavosti.
- 5)Sestavení seznamu hodnot, které klient považuje za důležité pro svůj život.
- 6)Závazek aktivní nasazení při naplnění těchto hodnot (NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES, 2010).

Z výše uvedeného mi vyplývá, že přijímání vnitřní zkušenosti, respektive zřeknutí se vyhybavosti těm nepříjemným z nich, plyne i silně expoziční povaha této terapie. Klient je však vybaven teoretickým výkladem, širokou paletou defuzních technik, nácvikem mindfulness a souborem hodnot, kterých se zavázal držet a které sám za sebe chce v životě naplňovat.

Kromě toho, že klient svým problémům, strachům a bolestem čelí, učí se je také jinak kognitivně zpracovávat. Nácvik mindfulness se neodehrává pomocí dlouhých formálních sezení jako u MBSR a MBCT, ale zahrnuje širokou paletu jednoduchých a časově nenáročných zvládacích technik, ale také způsoby práce které se rozvrhují do více následných sezení (DIDONNA, 2009).

Indikace ACT

Obsesivně kompulzivní porucha, symptomy deprese, obecné posílení duševního zdraví (NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES, 2010). Efektivní byla shledána i např. i při zvládnání agresivního chování u mladistvých (ZARLING aj., 2015).

2.1.4 Dialektická behaviorální terapie (DBT)

Vznik DBT

Dialektická behaviorální terapie byla vyvinuta původně za účelem léčby hraniční poruchy osobnosti (HPO) Marshou M. Linehan, která se sama s touto diagnózou potýkala. Sama autorka přiznává, že se při sestavování manuálu inspirovala ze všech jí tehdy dostupných zdrojů. Nejprve se zabývala prevencí sebevražedného chování a vedla skupiny pacientů se sebevražednými úmysly a záměrně si vybírala do skupin ty nejzávažnější. Ukázalo se, že jsou to nejčastěji lidé trpící komplexními problémy HPO. Samotné behaviorální techniky shledávala neefektivními a s velkým nasazením postupně rozvinula a dovedla k evaluaci svůj originální léčebný program. Ve způsobu, jakým usměrňovala myšlení svých svěřenců, vyzorovala určité stálé rysy a tak se začala rodit dialektická behaviorální terapie (DIDONNA, 2009).

Slovo „dialektická“ v názvu ukazuje na specifický pohled na svět a tedy i specifický druh myšlení. Význam tohoto filosofického pojmu se v průběhu dějin velmi dynamicky měnil. V DBT se tvar slova dialektika vztahuje k situaci, ve které se nachází pacient s HPO. Zjednodušeně a pro názornost silně řečeno: štěpí svět na nesmiřitelná opozita, vidí sebe a druhé na opačném konci spektra, pokud s nimi zrovna nesplývá. Umění dialektiky ve smyslu, v jakém ji používá DBT spočívá v oteřenosti v myšlení a schopnosti připustit, že dvě myšlenky, které se zdají být v rozporu, či dokonce protikladné, mohou být obě současně pravdivé (DIDONNA, 2009).

Příklad: „Jsem schopný se o sebe postarat.“ versus „Potřebuji pomoc ostatních.“ Smíření těchto dvou myšlenek – Jsem schopný se o sebe postarat A někdy potřebuji pomoc ostatních.

Jinak vyjádřeno - říká se, že různé pohledy na věci jsou v určitých ohledech pravdivé a v jiných zase nepravdivé, což je skutečnost, která lidem trpícím HPO v často překotných a emocionálně vyhocených reakcích uniká. Současně se rozvíjí dialektika přijetí a současné snahy o změnu k naplnění možností.

Jde tedy o způsob myšlení, který vyžaduje odstup, otevřenost a zdrženlivost v reakcích na hnutí vlastní mysli, i zvenčí přicházející podněty. Z dalšího úhlu pohledu se jedná o vyvážení přijetí sebe v současné situaci a zároveň směřování k žádoucí změně. Nyní můžeme vidět, že dialektické myšlení vyžaduje rysy, které vykazuje mindfulness: Odstup, zdrženlivost v reakcích na podněty, otevřenost, přijetí sebe, přijetí situace, ve které se člověk nachází.

Principy DBT

Mindfulness je tematizována v rámci základních principů DBT, které se dělí na dvě skupiny: „What“ a „how“, tedy „co“ a „jak“. Rozvíjení tří kvalit bdělé pozornosti je zakotveno ve skupině „co“:

- 1) Pozoruj – zvědavé pozorování pocitů, příjemných i nepříjemných, beze snahy je zesilovat či naopak zeslabovat
- 2) Popisuj – vyzývá k přesnému užívání slov při popisu zkušenosti a reakcí na druhé.
- 3) Zapoj se – ukazuje na stav „proudění“ jak jej známe např. z Maslowovy práce „O psychologii bytí“ (2014) – jde o to ponořit se do nějaké aktivity celou bytostí i s veškerou emocionální energií, bez ohledu na hodnocení druhých.

Rozvoj těchto tří principů vede k harmonickému rozvoji ustálené všímavosti, kterou M. Linehanová nazvala „moudrá mysl“ (*wise mind*) – jedná se o spolupráci reflektovaného pocíťování a rozmyslu, (DIDONNA, 2009) poukazující k integraci pocíťové a rozumové sféry a tedy i funkce pravé a levé hemisféry (SIEGEL, 2014).

Druhá skupina „how“ naznačuje, jakým způsobem přistupovat k životním situacím, aby se mohla „moudrá mysl“ s co nejmenšími překážkami vyvíjet.

- 1) Bez hodnocení – jde o to opustit předsudečné myšlenkové formy směřované k sobě i druhým, vnímat situace vždy „čerstvě“ tak jak se ukazují a ne v závislosti na minulých zkušenostech. Předpokladem k takovému nastavení vnímání je přijetí (*acceptance*) situace, takové jaká je. Je zdůrazněno, že zdržení se hodnocení platí i ve chvíli, kdy si léčený uvědomí, že se hodnocení dopustil.
- 2) S nerozdělenou pozorností – většina lidí je schopna provádět více činností najednou, ale to nevede k optimálním podmínkám k rozvoji všímavosti. Při setrvání u jediné činnosti je vyšší pravděpodobnost, že bude provedena správně, bez chyb a nehod, čímž se zlepšuje kvalita života. Také se tak snižuje riziko selhání a případné emocionální bouře emočně nestálých klientů. V neposlední řadě se dle mého názoru postupně

zvyšuje pocit vnímané účinnosti (*self-efficacy*) a tak i sebevědomí.

- 3) Efektivně – vyzývá řešit situace realisticky funkčním způsobem, místo vynucování si ať už domnělého či skutečného „práva“ nebo spravedlnosti. Předpokladem je, že člověk vnímá situace takové, jaké jsou a ne jaké by chtěl, aby byly. Tato dovednost tedy také obrací léčeného k principu reality (FULTON STATE HOSPITAL, 2004).

Za dodržování výše uvedených základních mindfulness principů (skupina plného vědomí) se klienti v DBT věnují dalším třem okruhům dovedností. Je to skupina mezilidských dovedností, skupina emočního prožívání a skupina dovedností stresové tolerance. (PASTUCHA, 2003). Podobně jako u ACT se neprovádí nácvik mindfulness v dlouhých meditačních sezeních, ale probíhá „na pozadí“ nácviku dovedností z dalších okruhů (DIDONNA, 2009).

Léčba je rozvržena multimodálně a respektuje potřeby klientů s HPO: zahrnuje jak skupinový a silně strukturovaný nácvik dovedností, tak individuální terapii i možnost telefonické krizové intervence nebo konzultace (DIMEFF a LINEHAN, 2001). Běžná délka programu je okolo 50 týdnů (PHILLIPOT a SEGAL, 2009). To snižuje jeho dostupnost a výše nákladů na léčbu může přispět k menší podpoře systému zdravotních pojišťoven. Pastucha (2003) se domnívá, že *„Vzhledem k personální i časové náročnosti (průměrná délka stacionární terapie ve vyspělých zemích se pohybuje kolem 3–6 měsíců), nebude zřejmě možné v nejbližší době aplikovat DBT v systému naší zdravotní péče v celé šíři“* (PASTUCHA, 2003).

Indikace DBT

Kromě hraniční poruchy osobnosti byla dialektická behaviorální terapie shledána efektivní i v případech drogové závislosti, symptomů poruch příjmu potravy, sebevražedného chování a byla upravena i pro úzkostné poruchy a další diagnostické kategorie. K prokázání účinnosti těchto modifikací zatím nemáme dost podkladů (NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES, 2006).

2.1.5 Shrnutí oddílu o přístupech účinných dle kritérií EBM

Klasická kognitivně-behaviorální terapie se zaměřuje především na změnu dysfunkčních způsobů chování a myšlení a nahrazuje je způsoby funkčnějšími. Oproti tomu, cílem „třetí

vlny“ KBT terapií, je změna klientova postoje k jeho vzorcům chování a způsobům myšlení. Terapeuti si již nedrží odstup odborníka předepisujícího léčbu, ale jsou povzbuzováni k tomu, aby nácvik mindfulness sami prováděli, aby sami praktikovali to, co předepisují svým klientům. Tím vzniká důležitý styčný bod jejich životní zkušenosti (PHILLIPOT a SEGAL, 2009). Sebezkušenost je důležitá i v samotném zprostředkování všímavosti. Klienti vnitřní stav toho, kdo je terapií provádí, pokud jejich „rezonanční systém“ funguje, jak má, vnímají a mohou se tak na jeho vnitřní stav, nebo jeho aspekty, které jsou schopni zachytit, do jisté míry naladit. Jiným dobrým důvodem pro terapeutovu sebezkušenost, jsou nejasnosti spojené s rozvojem všímavosti, které pokud se s nimi terapeut sám setkal, dokáže daleko efektivněji rozptýlit a tazatele nasměrovat.

Ve všech výše uvedených terapeutických systémech vidíme zastoupeny principy, které vedou k rozvoji bdělého uvědomování, i když jsou akcentovány jeho různé aspekty. U programu MBSR, který zahrnuje v podstatě pouze vysvětlení a nácvik mindfulness, bez rozvoje terapeutického vztahu a jen malá šance rozvoje skupinové koheze, je oprávněné předpokládat, že hlavním účinným faktorem léčby je rozvoj mindfulness.

Ohledně mechanismu fungování MBCT, která je na MBSR postavena, William Kuyken aj. došli k závěru, že *„léčebné účinky MBCT jsou zprostředkovány zvýšeným soucitem k sobě samému (self-compassion) a mindfulness, spolu s odbouráváním reaktivity depresivně laděného smýšlení na neúspěch. Toto odbourávání reaktivity je svázáno s rozvojem soucitu k sobě v průběhu léčby“* (KUYKEN aj., 2010 str. 7). MBCT se ukázala být úspěšnější v prevenci relapsů deprese, než kontrolní systémy, které mindfulness jako terapeutický nástroj nevyužívají (KUYKEN, 2010).

Studie porovnávající účinnost KBT a ACT při léčbě drogově závislých vězenkyň sice ukázala KBT těsně po zvládnutí léčby jako účinnější ve zvládnutí citlivosti k úzkostným pocitům než KBT, ale po uplynutí 12 měsíců byla u absolventek léčby ACT zaznamenána významně vyšší účinnost v prevenci relapsu (43.8 vs. 26.7%), (LANZA aj., 2014). Výzkumných šetření tohoto typu bylo zatím provedeno málo a další výzkumy a diskuse budou třeba, abychom se dozvěděli o účinnosti všímavosti vzhledem k různým situacím člověka více. Je však vidět, že i do jisté míry „inženýrské“ přístupy k duševnímu zdraví, tedy ty, kde není příliš rozvíjen terapeutický vztah, ale je zakomponován nácvik všímavosti, jsou efektivní oproti systémům podobným, kde uplatnění zásad mindfulness chybí úplně.

Potvrdila se i účinnost DBT při léčbě hraniční poruchy osobnosti, např. (VERHEUL aj., 2003), ale výzkum cílený na to, co způsobuje terapeutickou změnu, neproběhl a tak se můžeme pouze

domnívat, jak velkou roli v ní hraje všímavost. Měření míry všímavosti je bohužel stále problematické, i když existuje řada měřících nástrojů dotazníkového typu. Pokud bychom měli nástroj, který by spolehlivě měřil míru všímavosti, mohli bychom pozorovat vliv různých druhů jejího rozvoje, v kombinaci s dalšími prvky a vývoj míry všímavosti v čase (DIDONNA, 2009).

Claudia BERGOMI aj. (2013) si tento nedostatek uvědomili a provedli rozsáhlou studii, v níž porovnávali nemeditující a čerstvé absolventy MBSR programu pomocí devíti různých dotazníků měřící znaky mindfulness. Výsledky poté porovnali s dlouhodobě meditujícími, kteří taktéž před sesbíráním dat prošli MBSR programem, aby byly zajištěny co nejpodobnější podmínky. Hledáním společných faktorů a vztahů mezi nimi došli k následujícímu závěru: „Data naznačují, že ústřední roli v účinnosti mindfulness zaujímá nevyhýbavý postoj, zatímco schopnost vyjádřit vnitřní zkušenosti slovy, může být s mindfulness spíše v nějakém druhu vztahu, než že by byla přímo složkou tohoto konstruktů“ (BERGOMI aj., 2013 str. 18). Za velmi zajímavý považuji i fakt, že u dlouhodobě meditujících byl vztah mezi jednotlivými aspekty mindfulness daleko výraznější (BERGOMI aj., 2013). Tuto skutečnost považuji za důkaz kvalitativního vývoje všímavosti, ne pouze vývoje její míry a také poukaz na celkovou integraci toku mysli dlouhodobě meditujících. Tímto potvrzením důležitosti nevyhýbavosti zkušenostem se potvrzuje i účinnost přístupu ACT.

Máme tedy zatím neúplný, ale postupně se vyjasňující obraz účinnosti bdělého uvědomování v terapeutickém procesu. Stále vznikají další specificky zaměřené MBI směry, např.: Na osobu zaměřená kognitivní terapie zneklidňující psychózy (Person-Based Cognitive therapy for Distressing Psychosis), MB-EAT pro léčbu poruch příjmu potravy, MBRP (*mindfulness based relapse prevention*) pro prevenci destruktivních návykových vzorců chování, ale i širěji pojaté směry, jako na emoce zaměřená terapie (*emotion focused therapy*) nebo *compassion-focused therapy* (CFT), akcentující rozvoj soucitu a další. Evaluace jejich účinnosti je teprve v počátcích a osobně doufám, že výzkumná činnost nebude zaměřena pouze na partikulární účinnost v rámci jejich zaměření, ale i na roli, jakou v ní hraje mindfulness, ke které se hlásí jako k jednomu z hlavních východisek svého založení. Vidím to jako dobré zaměření budoucího úsilí.

2.2 Vnitřní nazírání (Mindsight)

Tento terapeutický přístup vznikl díky entuziasmu neurovědce a terapeuta Daniela J. Siegela, představitele interpersonální neurovědy. Spojil v něm své hluboké znalosti o mozku a jeho vztahu k mindfulness, sebezkušenost bdělého uvědomování a schopnost převedení obojího do praktických a srozumitelných konceptů. K jejich podání používá dobře zapamatovatelné a někdy i humorné akronymy, metafory a schémata. Jemný smysl pro humor považuji, shodně s učitelkou meditace Pemou Chödrön, taktéž za jeden ze znaků doprovázející mindfulness a tak autorův odlehčený přístup oceňuji.

Jeho dílo se, díky své poutavosti a současném důsledném vědeckém založení, stalo hlavním impulsem k napsání mé bakalářské práce. Oddíl o vnitřním nazírání však zařazuji z důvodů praktických, neboť jeho konceptů využiji v oddílu následujícím.

Základním konceptem vnitřního nazírání je „tok myslí“, nebo ve starších pracích „řeka vědomí“. V jejím korytě pomyslně tečou čtyři rozlišitelné proudy, vstupní kanály zkušenosti do naší mysli, o kterých lze též uvažovat jako o modech vnímání, které Daniel S. označuje zkratkou SOCK (česky „ponožka“ – smyslem žertovné metafory je, že zaobaluje, zahrnuje celý tok myslí). V českém překladu prvků akronymu SOCK se jedná o:

Sensing – Přímá smyslová zkušenost, bezprostřední prožívání

Observing – pozorování s odstupem. Vše se děje a já to vím.

Conceptualisation – konceptualizace (myšlení, rozvoj abstraktních konceptů, verbalizace, příběhy, životní narativ)

Knowing – vědění, slovy nevyjádřitelná syntéza třech předchozích proudů.

Pro vyjasnění uvedu příklad: Přílišná akcentace pocíťování nám může vzít možnost odstupů a zklidnění, přílišná akcentace pozorování může našemu světu vzít živost, bezprostřednost a možnost vyjádření individuality, přílišná konceptualizace nám může zabránit vnímat aktuální situaci, protože se vztahujeme a zacházíme s dříve utvořenými reprezentacemi skutečných jevů. Různé způsoby zacházení s těmito okruhy vedou k rozdílnému způsobu prožívání. V rámci tohoto modelu tak lze elegantně vysvětlit i mnohé psychické problémy.

Skrze každý z těchto specifických „okruhů myslí“ se podle potřeby učí klienti zaměřovat pozornost, rozlišovat je a vyvažovat jejich zastoupení v toku myslí. Jedná se vlastně o volbu

modu vnímání toku smyslových vjemů, představ, pocitů a myšlenek, s tím, že čtvrtý modus, vědění, vyvstává sám o sobě, když jsou první tři v rozvnožce a bez rozporů se doplňují.

Systém je celkově postaven na pochopení problematiky bdělého uvědomování, řízení pozornosti a odstraňování automatismů. Vysvětluje též fungování mozku a mysli a jak se vztahují k problematičným situacím. Vede k metakognici a odstupu a samozřejmě využívá i technik nácviku bdělého uvědomování, jemuž autor připisuje čtyři rysy, vyjádřené zkratkou COAL (česky „uhlí“ – soubor vlastností, coby paliva, které pohánějí motor bdělého uvědomování, podobně jako „how“ dovednosti u DBT).

Curiosity - zvědavost

Openess - otevřenost

Acceptance - přijetí

Love – láska

Velmi praktická je Siegelova metafora „kola pozornosti“ (wheel of awareness) v němž připodobňuje její aspekty k čepu, loukotím a rámu kola (graficky viz schéma 1 v obrazové příloze). Čep je bdělá pozornost, prostor vědomí, který se zvětšuje rozšiřováním bdělého uvědomování na další a další aspekty toku mysli, loukotě představují čtyři zmíněné vstupní kanály mysli – pocitování, pozorování, konceptualizaci a vědění a rám jsou jevy, které můžeme skrze námi zvolené okruhy mysli zpracovávat, či pouze o nich vědět (viz schéma v příloze 3).

Pracuje se také s narativem životního příběhu (kanál conceptualization), jeho promýšlením, přerámováním, či změnou z nové perspektivy. Průběh terapie by se dal vyjádřit i jako postupné propracovávání toku mysli do podoby FACES (česky „tváře“ – tváře coby vlastnosti toku mysli vedoucí k harmonickému životu): „*Flexible Adaptive Coherent Energised Stable flow of mental well being*“ ve volném překladu se jedná o pružný (ve smyslu svobodný ke změnám v sobě samém), přizpůsobivý, usměrněný, stabilní, energetizovaný tok mysli s pocitem pohody (SIEGEL, 2007), (SIEGEL, 2014).

Ačkoli předchozí pasáže znějí možná příliš technicky, neboť jsou pro potřeby práce velmi zhuštěné, lidská zkušenost je v centru zájmu této terapie. Velmi detailně rozpracovává aspekt rozvoje naladěných vztahů s druhými i se sebou samým ve smyslu, jak je naznačeno výše v kapitole o rezonančních obvodech mozku. Dle mých zkušeností vede práce s tímto systémem k rozšíření horizontu vnímání a celistvému pojetí životní zkušenosti. A tak říkám společně

s jeho autorem: „*Jestliže mysl, mozek a vztahy chápeme jako tři základní rozměry jedné reality – aspekty toku energie a informací – nazíráme lidskou zkušenost skutečně novými očima*“ (SIEGEL, 2014 str. 79).

2.2 Možnosti rozvoje mindfulness a osobního rozvoje skrze mindfulness

V této části práce vyjádřím svůj osobní náhled na problematiku rozvíjení bdělé pozornosti, s využitím pojmových i důkazních základů, jež jsem položil v jejich předchozích částech. Ke strukturaci výkladu budu používat také pojmy a koncepty z přístupu mindsight.

Vzhledem k povaze bdělého uvědomování vlastně neexistuje zkušenost, která by nemohla být využita k jeho nácviku. Cokoli, co se může stát středem naší pozornosti, může být i všímavě uvědomováno. Jsou však jevy, které jsou k tomu vhodnější. Je snažší si bděle uvědomovat krásnou krajinu, než zvědavě pozorností setrávat u kancelářské židle. Jevy ke kterým pocítujeme odpor, můžou také silně přitahovat naši pozornost, avšak je těžké jejich odraz v toku mysli bděle přijímat se zvědavostí, otevřeností a láskou (COAL). Pokud není pozornost ustálená, snadno se člověk nechá unést reakcemi na své zkušenosti. Je-li však unášen s COAL, nachází se ve stavu proudění, plně se zkušenosti účastní a spočívá bděle v přítomnosti. Jak takové bezprostřední ponoření do zkušenosti vypadá, nám připomínají malé děti.

Kdo chce z jakýchkoli důvodů svoji všímavost rozvíjet, může tak činit formálně, poloformálně, či neformálně. Formálním nácvikem myslím cvičení v čase vyhrazeném jen pro tento nácvik. Poloformálním cvičením mám na mysli nácvik v situaci, která to umožňuje, ale není pro něj vyhrazena, jako např. meditace v sedě při jízdě autobusem nebo ve stoje a při popocházení ve frontě na poště. Neformální nácvik pak může probíhat kdykoli, při jakékoli činnosti, ale je dobré se vždy zaměřit na činnost, která je běžně automatickou součástí denní rutiny a tu pravidelně rozvíjet, až se z automatismu vymaníme a všímavost se při ní stane zvykem (např. čištění zubů, mytí rukou, zavazování tkaniček, apod.).

Stejně tak je ale vhodné využívat věcí, které nás samy o sobě baví a těší a učit se tak vstupovat do stavu proudění (ve smyslu „účastnění se, jak předkládá DBT) a zkusit se blížit vrcholovým zážitkům spojením s Bytím (MASLOW, 2014). Akcentace radosti a tvořivé aktivity oproti meditativnímu klidu, je charakteristická pro přístup Ellen Langerové (HART, R, 2013). Ženský přínos v podobě přímého zapojení umění a vědomého a AKTIVNÍHO pěstování pozitivních vlastností a projevů individuality do mindfulness, vnímám jako dobrý doplněk meditativního přístupu odvozeného od mnišské tradice, jehož představitelem je Jon Kabat-Zinn a linie MBSR,

MBCT i další odvozené směry.

Zvolení činnosti, při níž je nám udržování mindfulness a tedy i schopnosti odstupu, otevřenosti apod., výzvou, je jedním z možností jak pracovat podle jednoduchého principu na osobním růstu a zažívat stále více svobody při interakci s druhými. Lze tu vnímat odkaz na nevyhýbavost vnitřním zkušenostem předkládanou ACT. Člověk, který se skrze všímavost neléčí z duševní nemoci, ale z vlastního zájmu a pro vlastní potěšení ji rozvíjí, si může cíleně vybrat situace, ke kterým pociťuje určitou míru odporu a s hravostí si tento odpor připouštět a následně rozpouštět jejich vědomým přijetím a tak postupně opracovávat svou mysl k větší otevřenosti. Vývoj postupného osvojování bdělosti, ať už v nějaké konkrétní oblasti nebo i zcela obecně, se dá vyjádřit jako kontinuum: „cvik – zvyk – přirozenost.“

Pozorování (*observing*) přímého zakoušení těla (*sensing*) je základní praxí v různých duchovních tradicích a také v MBSR a MBCT. Tělo si lze bděle uvědomovat ve stoje, v sedě, v lehu, v chůzi i v běhu, v jakékoli poloze a při jakékoli jiné činnosti. Rozšířením záběru pozornosti od těla k bohatství celkové smyslové zkušenosti se nám otvírá takřka nekonečné pole možností, jak pěstovat otevřený a přijímající přístup k životu a postupně ho tak proměnit ve spojenou meditativní ale i extatickou zkušenost.

S tímto pochopením, že jakákoli zkušenost se může stát základem pro novou techniku nácviku mindfulness, můžeme, jsme-li tvořiví, libovolně konstruovat prožitkově bohaté bloky pro nácvik všímavosti ať už pro potřebu či radost svou, nebo pro potřebu druhých lidí (např. klientů).

Zmíněním „druhých lidí“ se dostávám k interpersonálnímu aspektu nácviku všímavosti v interakci s nimi. Při ní je třeba postupně překonat tendenci nechat se reaktivně strhnout pocity k automatickým vzorcům chování a být v situaci pokaždé nově, aktuálně.

Taktéž vědomé užívání myšlení a řeči může zpočátku působit potíže, neboť je (zatím) normou se do myšlenek spíše nořit a ztrácet se v nich.

Všímavost k tiché mluvě, myšlení, vyžaduje též schopnost bdělého uvědomování a tak poctivě rozvažování považuji za činnost rozvíjející mindfulness. Samozřejmě za předpokladu, že se odhrává se zvědavostí, otevřeností, s přijetím toho, co se ukazuje a s láskou.

Tento extenzivní exkurz byl pokus o nebanální vyjádření myšlenky, **že vedení všímavého života je jedna z cest**, která se může otevřít každému, pokud o to stojí. Ve světě začíná být pozorovatelné hnutí lidí, kteří se touto cestou rozhodli jít.

3. Hnutí všímavosti ve světě (Mindfulness movement)

V posledních přibližně 15 letech můžeme pozorovat kontinuální vzestup zájmu veřejnosti o mindfulness jako součást životního stylu. Pozitivní vliv nácviku mindfulness na kvalitu života byl již prokázán (DE VIBE aj., 2012), (NYKLÍČEK a KUIJPERS, 2008). Považuji proto veřejný zájem a praxi všímavosti za jeden ze spontánních projevů pozitivní psychologie, o kterou se snažil zasadit Abraham Maslow (2014) a další osobnosti humanistické psychologie.

Předesílám, že se nejedná o centralizované hnutí, ale o spontánně se šířící zájem nejrozličnějších soukromých osob, institucí a organizací o rozvoj mindfulness.

V USA se dostalo všímavosti zájmu díky propagaci známých osobností, jako je herec a komik Jim Carrey, nebo miliardářka Oprah Winfrey, která do své talk-show, patřící k nejsledovanějším na světě, pozvala mnoho osobností věnujících se rozvoji bdělého uvědomování a jeho propagaci. Možná i tak silné mediálního pokrytí přispělo k tomu, že se v USA v r. 2008 meditaci aktivně věnovalo 6,4 procent obyvatel (BENDA, 2015).

Největší reklamní agentura v USA a čtvrtá největší na světě, JWT Worldwide, vyhlásila jako jeden z důležitých trendů roku 2014, které mají být aktuální i v budoucnosti, žítí v přítomném okamžiku - „mindfull living“ (GREGORIE, 2014). Vzhledem k zaměření společnosti se dá předpokládat, že dopadem takového vyhlášení trendu, navíc společností zručnou v ovlivňování veřejného mínění, bude další šíření mindfulness do povědomí veřejnosti. Statistiky vyhledávacího nástroje Google nehovoří proti: od r. 2005 se četnost vyhledávání slova mindfulness zvýšila o 90 procent. Z těchto 90 procent jich 45 bylo za poslední rok (viz graf příloze 2).

Ani vrcholné politice se vlna hnutí nevyhnula – kongresman Tim Ryan k tématu napsal knihu „A Mindful Nation“, která se stala bestsellerem. V ní navrhuje množství aplikací mindfulness ve vzdělávacím systému, zdravotnictví, armádě, zasazuje se o větší rozšíření meditačních skupin ve věznicích apod. Své návrhy opírá o vědecká fakta a mluví i ze své vlastní zkušenosti s mindfulness (RYAN, 2013). Zabývá se i problematikou mindfulness na pracovišti obecně.

Z části mé práce o terapeutických systémech vyplývá, že dovednosti související s mindfulness mají pozitivní vliv na náladu a její stabilitu. Výzkumně byl potvrzen i přenos nálady mezi pracovníky na pracovišti, zejména směrem od vedoucího pracovníka k podřízeným (SY aj., 2005). Nabízela se tak hypotéza o pozitivním vlivu všímavosti nadřízeného, na 1. celkovou pohodu a 2. výkonnost podřízených. Hypotéza se potvrdila – nadřízení, kteří skórovali výše v dotaznících měřících mindfulness byli vnímáni jako příjemnější a podřízení pod jejich vedením vykazovali vyšší výkon (REB aj., 2012). Všímavostí se tak začali zabývat i vedoucí pracovníci velkých firem a ustálil se pojem *mindfull leadership* (všímavé vedení). Hnutí mindfulness veřejně podporuje například Bill Ford, hlava správní rady známé automobilky a k praxi všímavosti se hlásí další osobnosti z klíčových pozic různých velkých firem, včetně informačně-technologického giganta, firmy Google (GREGORIE, 2013).

V oblasti moderních technologií také došlo k průniku zájmu o mindfulness. Na trhu se objevují

spotřebitelské přístroje, které jsou určeny rozvoji bdělého uvědomování a to od jednoduchých programů, které připomínají v časových intervalech uživatelům neformální meditaci, přes jednoduché jednoelektrodové headsety, které ovládají aplikace na mobilním telefonu, až po zařízení, která ještě před několika lety byla dostupná pouze na profesionálních pracovištích. Ten, kdo si dnes může dovolit pořídit si televizi s plochou obrazovkou, může mít také doma 14 kanálový eeg snímač EPOC, včetně funkčního software poskytujícího obrazovou či zvukovou zpětnou vazbu (*neurofeedback*). Experimentálně byla potvrzena možnost pomocí neurofeedbacku ovlivnit struktury mozku. Člověk ze střední příjmové vrstvy má tedy k dispozici neuroplasticky působící nástroje, tj. v případě vytrvalého užívání i nástroje k trvalé změně mozku (ROS aj., 2010). Zatím je ještě brzy soudit, co využívání takové techniky neodbornou veřejností přinese, ale dokážu si představit, že by při zodpovědném použití mohlo přispět ke snížení epidemického výskytu poruch pozornosti jako je ADHD, pro něž je neurofeedback indikován jako vhodná léčba (MAURIZIO aj., 2013). Lze očekávat další vývoj technologií fungujících jako rozhraní mezi člověkem a strojem. Zodpovědnost za jejich nasazení pro dobro člověka bude i na pracovnících a výzkumnících z oboru psychologie.

Informace, které jsem uvedl se týkaly především USA. Jsou to ale právě USA, které mají skrze masmédiá a dobře financované vědecké programy, možnost nastavovat trend ve vývoji v mnoha oblastech. Například iniciativa Mindfull Nation se již rozšířila do Evropy - od počátku roku 2015 je aktivní i ve Velké Británii (KUYKEN aj., 2015). Vzhledem k poznatkům o bdělé pozornosti, například jejího vlivu na soucit se sebou a s druhými věřím, že nebezpečí zneužití takového hnutí je malé a potenciální benefity značné. Navíc se opravdu jedná především o využívání ověřených technik ke zlepšení kvality života. Zda jde o pouhou módní vlnu, která odplyne, nebo zda tato spontánní iniciativa bude dále sílit a přinese nějakou proměnu naší společnosti, je otázka na niž neznám odpověď. Při odvážné extrapolaci předchozích kapitol bych si dovolil říci, že je zde možnost, aby stabilní obohacení naší kultury o kultivaci bdělého uvědomování, vedlo k postupnému ozdravování vztahu dnešního člověka k sobě, druhým lidem i prostředí ve kterém spolu žijeme. Mindfulness by pak plnila roli terapeutického nástroj na úrovni společnosti.

4. Mindfulness a spiritualita

Vrátím se teď na začátek a zopakuji svoji definici spirituality: „**Spiritualitou rozumím**

obrácení se, či nasměrování duše k duchu a cestu k němu, k samotnému Bytí.“

To, co zde rozumím pod slovem Bytí, se nazývá v různých dobách, na různých místech různě. Daniel Siegel ho nazývá „*ipseity*“ a mluví o něm takto: „*Pod veškerým švitořením myslí všichni sdílíme jádro lidskosti. ... Nemusíme si představovat nic mimo naši mysl, ale pouze skutečnost, že jsme součástí jednoho druhu, jediné družiny bytostí, součást přírody. Toto pouhé vědomí – ipseity – je universální*“ (SIEGEL, 2007 str. 321). J. Kabat-Zinn ho v manuálu MBSR označuje jako „*choiceless awareness*“ (KABAT-ZINN, 1996). Jako nejbližší překlad tohoto názvu v daném kontextu, vnímám „nezaměřené vědomí“ – nemá vybrán žádný předmět, ke kterému by vyslalo proud své pozornosti. Spočívá samo v sobě, nechává vše být tím, čím je a samo je pouze tím, čím je.

V minulé větě se dvakrát objevilo slovo „samo“, které by mohlo být dobrým překladem Siegelem zvoleného termínu *ipseity*, kdyby se v češtině takto samotné, bez přívlastku, používalo a znělo přirozeně. V angličtině slovu *ipseity* dobře odpovídá slovo *self*. Předpokládám, že Daniel S. chtěl použít slovo, které nemá žádný běžný význam a je prosto jiných významových vazeb a nejasností a tak *self* ponechal jemu samému a zvolil latinský termín *ipseity*, které je tak ukazatelem pouze ke svému skutečnému významu.

Steven Hayes, spoluvůrce Terapie přijetím a odhodláním (ACT), slovo *self* používá, avšak ve dvou různých významech, které rozlišuje přídavným jménem. V následující citaci mluví nejprve o *self* jednotném, jednoduchém (*simple*), ve smyslu *ipseity*, a pak o *self* konceptuálním, kdy *self* vyjde samo ze sebe a ztotožní se s nějakou formou. „*Tento pocit self se nepoddává zkoumání ani analýze, protože je, metaforicky řečeno, tím, odkud se díváme a ne to, na co se díváme. Klienti jsou často naprosto zmateni ve snazně nějak pojmenovat nebo porozumět této verzi self pomocí slov. Tento pocit zmatení často znamená, že se klient snaží smířit s problémem jednotného vědomí skrz konceptuální self - například „Mám problém, protože nevím, jak mít nad věcmi nadhled., Pokud tato situace nastane, jednou z metod je chopit se klientova „mám problém“ a pak se ho jen zeptat: A kdo si toho je vědom?“ (HAYES aj., 2011 str. 238) [překlad autor této práce; tučně vyznačil autor této práce].*

Stejnou metodu přesměrování pozornosti do nitra a opakovaného obracení se zpět k (pocitu) *self*, používal i známý indický mudrc Ramana Maháriši a nazýval ho átmavičarou, dotazováním po átmanu. Do angličtiny se átman překládá nejčastěji jako „*self*“ a tím rád uzavírám toto pojmové kroužení kolem *ipseity*, prstu, který ukazuje na Slunce.

Osobně shledávám paralely ve výpovědích a konceptech duchovních nauk a náboženství, kde má výše popsaná zkušenost různá pojmenování, různý význam, různé místo ve způsobu

uvažování a vztahu k sobě, druhým i světu. Troufám si říci, že z těchto rozdílů vyplývá i jiný průběh cesty životem, ale nepovažuji za nutné rozvádět úvahu tímto směrem.

Je volbou každého člověka, jak se k takové zkušenosti postaví. Někteří lidé následují duchovní tradice, jiní vyjadřují svojí účast na numinozitě Bytí pomocí umění, někteří ho vtěují do moudrých slov. Daniel Siegel ji zakomponoval do svého světonázoru, stejně jako to udělali mnozí před ním. Považuji za významné, že představitelé terapeutických škol založených na mindfulness o této zkušenosti podávají shodnou výpověď. Já vidím v universalitě zkušenosti *self* možnost přemostění rozdílů mezi lidmi (národy, vírami, rozdílnými náhledy na svět). Navíc se jedná o přemostění bez nutnosti jakéhokoli úsilí, protože průchod do niternosti *ipseity*, je tu stále. Nejedná se o vytvoření něčeho, výsledek nějakého výkonového vypětí. Naopak, jde o spočinutí v přirozenosti. „Zkrátka, nalézáme se doma, u sebe samých a současně s bytím samým – a to je vše – nejlepší, co nás v životě může potkat. Žijeme z vlastního pramene a současně je v nás vše a my jsme ve všem, v bytí“ (HOGENOVÁ, 2014).

4.1 Spiritualita jako dialog se světem

Je snadno ověřitelným poznatkem, že jak se ke světu stavíme, ovlivňuje i to, jak nám odpovídá. Je to zjevné už na tom, jak naše naladění ovlivňuje, dalo by se říci zabarvuje, naše vnímání světa. Skrze filtr našeho naladění pak interpretujeme jevy se kterými se setkáváme, resp. situace, do kterých se dostáváme. V reakcích na ně se naše naladění stává do určité míry zjevným. Druzí lidé na nás, na naše chování, na naši řeč, na naše celkové vyzářování, reagují zase ze svého naladění a tak se setkávají dva více, či méně různé pohledy na svět, které se vzájemně zrcadlí, odhalují, kladou si svou odlišností vzájemně odpor – komunikují, obohacují se, či prostě spolu-pobývají.

Podobně jako komunikujeme s lidmi, komunikujeme s celým světem, už tím že v něm jsme a hlavně jací jsme. Pokud se v přírodě chováme hlučně, pravděpodobně potkáme méně zvířat a budeme mít jiné zážitky. Můžeme sbírat houby a při dobrodružství hledání nalézt též nečekaně malebné místo, ale když budeme koukat na zem, možná ztratíme směr a zabloudíme. Kdybychom byli více všímaví, možná bychom se neztratili. Ale možná se díky zbloudění ze značené cesty vynoříme v malé vsi, kde v hospůdce potkáme našeho budoucího životního partnera. Každopádně zažijeme les jinak, než tichý pozorovatel sedící na pařezu. Dalo by se i říci, že zažijeme jiný les. Lidové „jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá“ tedy můžeme vnímat v daleko širších souvislostech.

Hermeneutický kruh našeho bytí-ve-světě je to, co nám dává svobodu pohybu v něm a do

určité míry i svobodu v jeho utváření. Tím jací jsme, jak se ke světu vztahujeme, utváříme i náš osud. Dle mého názoru bdělá přítomnost ve světě, bdělé uvědomování si bytí-ve-světě otvírá možnost konstruktivního dialogu s tkanivem fenomenálního světa.

K tomu Anna Hogenová: *„Každé vnímání je tak rozhovorem, dialogem těla s okolním světem. Proto je například sport dialogem se čtyřmi živly tohto světa, proto je tanec dialogem s časovostí vůbec. V tanci a umění jde o dialog i s tím, co je za světem, co je transcendentní, protože každý obraz poukazuje k něčemu více, než je na první pohled vidět. Každé vnímání je Communion, každé vnímání je komunikací, je naplněním intence, jež vychází z nás a vyplňuje se mimo nás, v okolním světě“* (HOGENOVÁ, 2006 str. 33). Tímto je naznačena cesta, jak přirozeně směřovat k naplnění svých možností ve světě, právě i s pomocí bdělého uvědomování svého podílení se jeho běhu.

Závěr

Bdělé uvědomování je v dnešní době aktuálním tématem výzkumů a jejich výsledky naznačují, že může jako terapeutický nástroj prokázat lidem dobrou službu. Už jenom prokázaný vliv rozvoje mindfulness na zvládání, či tlumení stresu, ji činí v dnešní napjaté době stále aktuální. Oblasti uplatnění všímavosti jsou však dnes již prokazatelně daleko širší. Ačkoli bude třeba ještě vykonat mnoho výzkumné práce, abychom tomuto rysu lidské zkušenosti porozuměli, přesto můžeme s určitostí říci, že mindfulness je jedním z účinných léčebných faktorů terapeutických přístupů, které ji cíleně rozvíjejí. Víme také, že má pozitivní vliv na kvalitu lidského života a proto se může stát jedním z nástrojů pozitivní psychologie, psychologie zdraví. Současné veřejné zaujetí tématem bdělé pozornosti podle mého názoru naznačuje, že se člověka nějak bytostně dotýká. Hovoří pro to i fakt, že její rozvoj byl předmětem praxe různých duchovních tradic po celá staletí. Terapeutická aplikace všímavosti má samozřejmě jiné cíle a jiná východiska, než ony, ale samotná zkušenost setrvání v přítomném okamžiku prodchnutém zvědavostí, otevřeností a soucitem, či láskou, je univerzální. Proto ve všímavosti vidím prvek lidské zkušenosti, který nás může spojovat. Navzájem i s bytostnými oblastmi nás samých.

Seznam použité literatury a dalších zdrojů

ATKINSON, R. *Psychologie*. 2. přprac. vyd. Přel. Dagmar BREJLOVÁ, Erik HERMAN, Miroslav PETŽELA. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-640-3.

CRESWELL, J.D., WAY, B.M., EISENBERGER, N.I., LIEBERMAN, M.D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*. 2007, 6, 69, 560-565. ISSN 1534-7796.

DEVIBE, M., BJØRNDAL, A., TIPON, E., HAMMERSTRØM, K., aj. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews*. 2012, roč. -, č. 3, str. -. ISSN -. Dostupné na: http://www.campbellcollaboration.org/lib/download/1767/deVibe_MBSR_Review+%281%29.pdf

DIDONNA, F., ed. *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer, 2009. ISBN 978-0-387-09593-6.

DIMEFF, L., LINEHAN, M.M. Dialectical Behavior Therapy in a Nutshell. *The California Psychologist*. 2001, roč. 34, č. -, str. 10-13. ISSN -. Dostupné na: <http://www.dbtselfhelp.com/dbtinanutshell.pdf>

DOIDGE, N. *The Brain That Changes Itself*. London: Penguin Books, 2007. ISBN: 978-0143113102 [elektronická verze].

GERMER, CH.K., GERMER, SIEGEL, R.D., FULTON, P.R. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford press, 2005. ISBN 1-59385-139-1.

GROF, S. *Psychologie budoucnosti: Poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Přel. Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2004, ISBN: 978-80-7203-937-1

HART, R., IVTZAN, I., HART, D. Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*. 2013. 17, 4, 453-466. ISSN: 1089-2680.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN978-80-7367-569-1

HARRIS, R. Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*. 2006, 12, 4, 2-8. ISSN -. Dostupné z: http://www.actmindfully.com.au/upimages/Dr_Russ_Harris_-_A_Non-technical_Overview_of_ACT.pdf

HOGENOVÁ, A. Příspěvek k filosofii těla. In: Jiří Růžička, ed. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 21 - 46.

HOGENOVÁ, A. Duchovní konex- základ Evropy In: Neviditelné inspirace - Sborník z konference význam spirituality v lidské tvořivosti.

KABAT-ZINN, J., Mindfulness Meditation: What It Is, What It Isn't, And It's Role In Health Care and Medicine. In: Haruki, Y., Ishii, Y., Suzuki, M. *Comparative and Psychological Study on Meditation*. American Psychological Association: Eburon, 1996, str. 161-169. ISSN: 1939-2117

KNUTSON, K.M., MAH, L., MANLY, C.F., GRAFMAN, J. Neural correlates of automatic beliefs about gender and race. *Human Brain Mapping*. 2007, 10, 28, 915-930. ISSN: 1097-0193.

KOUKOLÍK, F., MOTLOVÁ L. *Citový mozek; Neurobiologie, klinický obraz, terapie*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-404-0.

KUYKEN, W., WATKINS, E., HOLDEN, E., WHITE, K. aj. How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour Research & Therapy*. 2010, 48, 11, 1105-1112. ISSN: 00057967.

LANZA, P.V., GARCÍA, P.F., LAMELAS, F.R., GONZÁLEZ-MENÉNDEZ, A., aj. Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Use Disorder With Incarcerated Women. *Journal of Clinical Psychology*. 2014, 7, 70, 644-657. ISSN 0021-9762.

LAU, M.A., SEGAL, Z.V., WILLIAMS, M.G., Teasdale's differential activation hypothesis: implications for mechanisms of depressive relapse and suicidal behaviour. *Behaviour Research And Therapy*. 2004, 9, 42, 1001-1017. ISSN: 0005-7967.

LAZAR, S.W., KERR, C.E., WASSERMAN, R.H., GREY, J.R. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*. 2005, 17, 16, 1893-1897. ISSN 1473-558X.

MA, H.S., TEASDALE, J.D. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2004, 72, 1, 31-40. ISSN 1939-2117.

MAH, L.W., ARNOLD, M.C., GRAFMAN, J. Deficits in social knowledge following damage to ventromedial prefrontal cortex. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. 2005, 1, 17, 66-74. ISSN 1545-7222.

MASLOW, A.H. *O psychologii bytí*. Přel. Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

MAURIZIO, S., LIECHTI, M.D., BRANDEIS, D., JANCKE, L., aj. Differential EMG Biofeedback for Children with ADHD: A Control Method for Neurofeedback Training with a Case Illustration. *Applied Psychophysiology & Biofeedback*. 2013, 38, 2, 109-119. ISSN 10900586.

NEWBERRY, M., The Demand of Multiplicity in the Classroom: Emotion Regulation and Cognitive Load. *Advances in Research on Teaching*. 2013, roč. 18, č. -, str. 25-48. ISSN 1479-3687.

- NEWBERRY, M., GALLANT, A. RILEY, P. *Emotion in Schools: Understanding How the Hidden Curriculum Influences Relationships*. Bingley: Emerald Group Publishing, 2013. ISBN 9781781906521. Dostupné z: https://books.google.cz/books?id=nyHyAgAAQBAJ&pg=PA241&hl=cs&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false
- NOLEN-HOEKSEMA, S., FREDERICKSON, B.L., LOFTUS, G. R., WAGENAAR, W. A. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Přel. Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál 2012, ISBN 978-80-262-0083-3
- NOVOTNÝ, F., aj. *Latinsko-český slovník*. Praha: SPN, 1955.
- NYKLÍČEK, I., KUIJPERS, K. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*. 2008, 35, 3, 331-340. ISSN: 0883-6612.
- PASTUCHA, P. Terapie hraniční poruchy osobnosti – dialektická behaviorální terapie. *Psychiatrie pro praxi*. 2003, roč. 4, č. 5, str. 221-222. ISSN -. Dostupné na: http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=1017
- PHILIPPOT, P. SEGAL, Z., Mindfulness Based Psychological Interventions: Developing Emotional Awareness for Better Being. *Journal of Consciousness Studies*. 2009. 16, 10-12, 285-306, Oct. 1, ISSN: 1355-8250.
- RIZZOLATTI, G., CRAIGHERO, L., The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*. 2004. 27, 1, 169-C-4. ISSN: 0147006X.
- ROS, T., MUNNEKE, M., RUGE, D., GRUZLIER, J. Endogenous control of waking brain rhythms induces neuroplasticity in humans. *European Journal of Neuroscience*. 2010, 31, 4, 770-778. ISSN 0953816X.
- RYAN, T. *Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*. New York: Hay House, 2013. ISBN 978-1401939304.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
- SIEGEL, D.J. *The Mindful Brain*. New York: W. W. Norton & Company, 2007. ISBN: 0-393-70470-9
- SIEGEL, D.J. *Vnitřní nazírání; Nová věda osobní transformace*. Přel. Eva KLIMENTOVÁ. Praha: Triton 2014; ISBN: 978-80-7387-800-9
- SY, T., CÔTÉ, S., SAAVEDRA, R., The Contagious Leader: Impact of the Leader's Mood on the Mood of Group Members, Group Affective Tone, and Group Processes. *Journal of Applied Psychology*. 2005, 90, 2, 295–305. ISSN 0021-9010.

TEASDALE, J.D., SEGAL, Z.V., WILLIAMS, J.M., RIDGEWAY, V.A., aj. Mindfulness Based Cognitive Therapy and the prevention of relapse in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000, 4, 68, 615-623. ISSN 1939-2117.

VERHEUL, R., VAN DEN BOSCH, L.M., KOETER, M.W., DE RIDDER, M.A., aj. Dialectical behaviour therapy for women with borderline personality disorder: 12-month, randomised clinical trial in The Netherlands. *The British Journal of Psychiatry*. 2003, 182, 2, 135-140. ISSN: 0007-1250.

WILLIAMS, J.M.G., ALATIQ, C., CRANE, C., BARNHOFER, aj. Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *Journal of Affective Disorders*. 2008, 1-3, 107, 275-279. ISSN: 01650327.

WILSON, K.G., ROBERTS, M. Core Principles in Acceptance and Commitment Therapy: An Application to Anorexia. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2002, 3, 9, 243-247. ISSN 1077-7229.

ZARLING, A., LAWRENCE, E., MARCHMAN, J. A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for aggressive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2015, 1, 83, 199-212. ISSN 1939-2117.

Internetové zdroje

BENDA, J. O všímavosti, moudrosti a soucitu se sebou. *Přednáška: Psychoterapeutické dny InPsy 2015*. Brno, 17. 2. 2015. Dostupné z:
<http://www.youtube.com/watch?v=c2KmWUfBcFA>

FULTON STATE HOSPITAL. Dialectical Behavior Therapy Skills Handbook.
<http://www.bipolarsjuk.se> [online]. 2004. [cit. 3. 5. 2015].
<http://www.bipolarsjuk.se/pdf/Handbook%20in%20DBT%20Group.pdf>

GREGORIE, C. Why 2014 Will Be The Year Of Mindful Living.
<http://www.huffingtonpost.com/> [online]. 2014. [cit. 23. 3. 2015].
http://www.huffingtonpost.com/2014/01/02/will-2014-be-the-year-of-0_n_4523975.html

GREGORIE, C. The Daily Habit Of These Outrageously Successful People.
<http://www.huffingtonpost.com/> [online]. 2013. [cit. 23. 3. 2015].
http://www.huffingtonpost.com/2013/07/05/business-meditation-executives-meditate_n_3528731.html

HAYES, S.C., STROSHL, K.D., WILSON, K.G. Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change. <https://books.google.cz> [online]. 2011. [cit. 1. 5. 2015]. Dostupné z:
https://books.google.cz/books?id=5_xAm0VF4X8C&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false

KUYKEN, W., WILLIAMS, M., CULLEN, Ch., RUTHS, F. aj. Mindful nation UK.

<http://oxfordmindfulness.org/2015> [online]. 2015. [cit. 1. 5. 2015].
<http://oxfordmindfulness.org/wp-content/uploads/mindful-nation-uk-interim-report-of-the-mindfulness-all-party-parliamentary-group-january-2015.pdf>

NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES.

Intervention summary: Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

<http://www.nrepp.samhsa.gov/> [online]. 2010. [cit. 1. 5. 2015].

<http://www.nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=191>

NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES.

Intervention Summary: Dialectical Behavior Therapy. <http://www.nrepp.samhsa.gov/> [online].

2006. [cit. 3. 5. 2015]. <http://www.nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=36>

NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy: An Informational Resource.

<http://www.nrepp.samhsa.gov> [online]. 2012. [cit. 5. 5. 2015].

http://www.nrepp.samhsa.gov/pdfs/MBCT_Booklet_Final.pdf

NATIONAL REGISTRY OF EVIDENCE-BASED PROGRAMS AND PRACTICES.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). <http://www.nrepp.samhsa.gov/> [online]. 2012.

[cit. 1. 5. 2015]. <http://www.nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=238>

RIZOLATTI, G., CRAIGHERO, L. The mirror-neuron system. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/> [online]. 2004. [cit. 5.5.2015]. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15217330>

SEGAL, Z. The mindful way through depression. *Přednáška: Zindel Segal at TEDxUTSC.*

Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=1A4w3W94ygA>

VOLKOW, Nora D.,INSEL, Thomas R.,LANDIS, Story,WARREN, Kenneth R. aj., 2010.

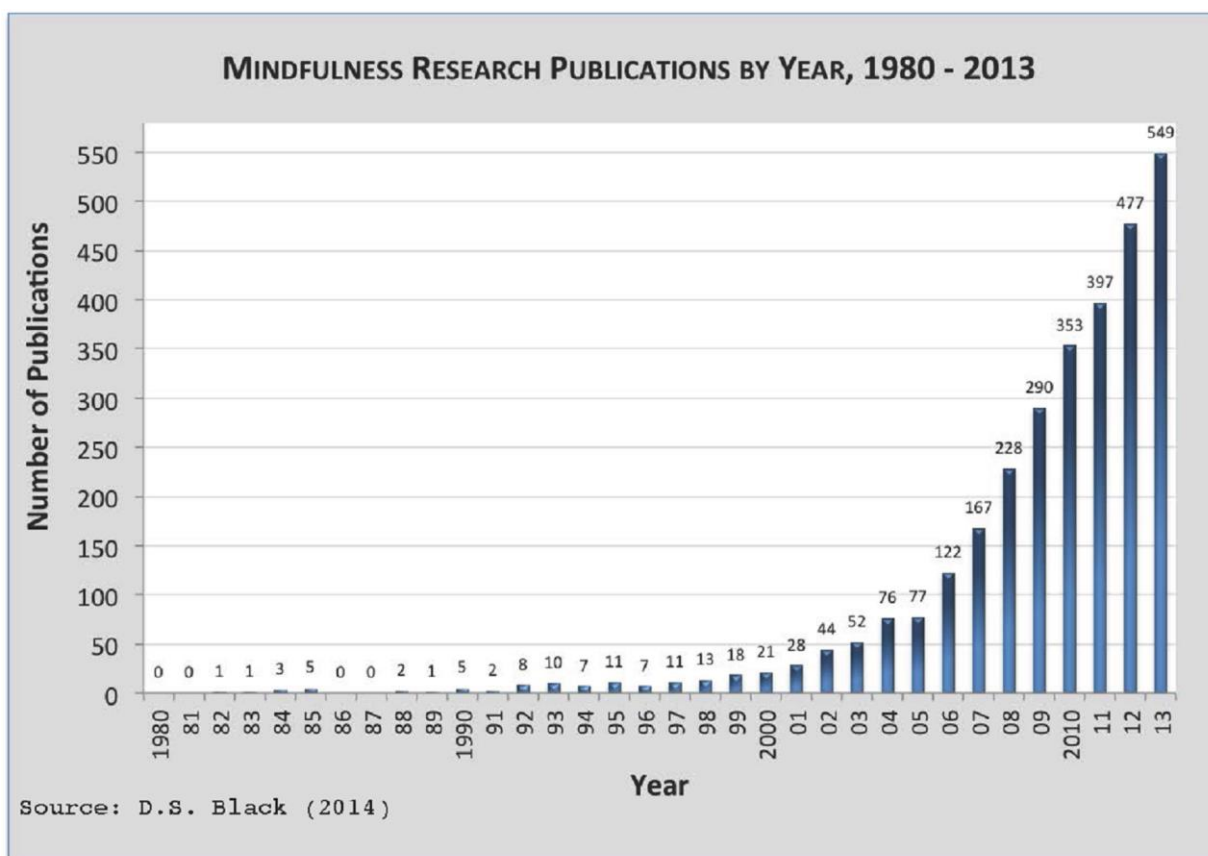
<http://www.dana.org/> [online]. [cit. 13. 4. 2015].

http://www.dana.org/Cerebrum/2010/A_Decade_after_The_Decade_of_the_Brain_Compilation/

WALLACE, B.A., GOLEMAN, D. The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind. <http://books.google.cz/> [online]. 2006. [cit. 1. 5. 2015].

<http://books.google.cz/books?id=nyHyAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false>

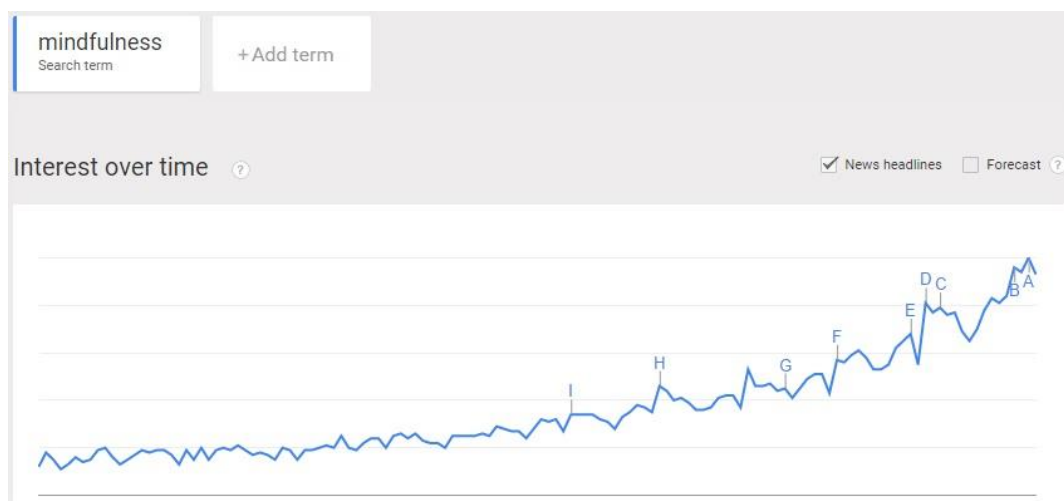
Příloha č. 1 – graf četnosti článků o Mindfulness v čase



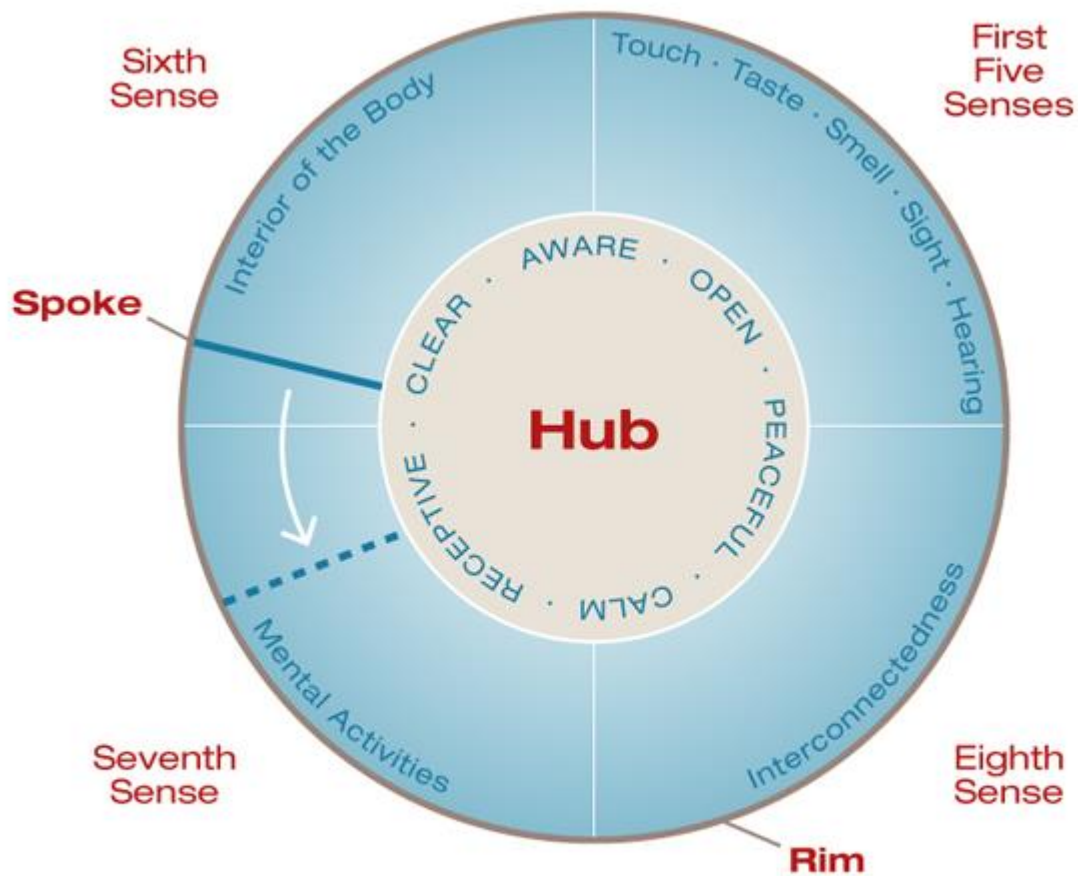
Graf 1 (nahore): Počet publikovaných odborných článků o mindfulness v průběhu času.

Příloha č. 2 – graf četnosti vyhledávání slova mindfulness

Graf 2 (dole): Četnost vyhledávání slova mindfulness ve službě Google v čase (2001 – 2015).



Příloha č. 3 – schéma „kola pozornosti“



© 2007, 2014 Mind Your Brain, Inc.

Schéma „kola pozornosti“ podle konceptu Mindsight.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Adam Kasík

Studijní program: Bc.

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Mindfulness jako terapeutický nástroj

Počet stran (bez příloh): 46

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů české literatury a pramenů: 13

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 44

Počet internetových odkazů: 14

Vedoucí práce: Mgr. et Ing. Eva Dubovská

**Posudek vedoucího/oproponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Adam Kasík
Obor studia: Psychologie
Název práce: Mindfulness jako terapeutický nástroj
Vedoucí/oproponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 46
Počet stránek příloh: 2
Počet titulů v seznamu literatury: 57

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Existují nějaké kontraindikace pro využití mindfulness?
Jaký je váš názor na manualizované postupy v psychoterapii?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

KLADY:

- vynikající práce, jak po stránce stylistické, tak i obsahové
- podává ucelený přehled o dané problematice
- rozsah použité zahraniční literatury vysoce přesahuje požadavky na bakalářskou práci (44 aktuálních zahraničních pramenů)
- práce má vysoký potenciál dalšího využití k publikaci v odborném časopise
- autor přistupoval k práci velmi samostatně a iniciativně

NEDOSTATKY / DOPORUČENÍ:

- nedopatřením (asi při konverzi do souboru .pdf) došlo k rozhození některých odstavců a posunutí začátků kapitol

Doporučení k obhajobě: doporučuji / ~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

VÝBORNĚ

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Adam Kasík
Obor studia: Psychologie
Název práce: Mindfulness jako terapeutický nástroj
Vedoucí práce: Mgr. Eva Dubovská
Oponent práce: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 46
Počet stránek příloh: 2
Počet titulů v seznamu literatury: 71

Výběr tématu

Závažnost tématu

Oborová příléhavost tématu

Originalita tématu a jeho zpracování

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

		2		
--	--	---	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

Naplnění cílů práce

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě: "

Jaký je vztah mezi satiterapií a mindfulness?

* Co si autor myslí o Satiterapii a její využitelnosti v psychoterapeutické praxi?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Autor ve své teoretické práci zkoumá možnosti využití původně buddhistické meditační metody Vipassanā tzv. „meditace všímavosti“ (mindfulness) jako terapeutického nástroje. **Téma práce je plně v souladu se studovaným oborem.**

Formální hledisko:

Z formálního hlediska autor v prokázal schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Využívá poměrně bohatých a různorodých bibliografických zdrojů (71), které sestavuje do nových hodnotných souvislostí a poznatků o konceptu „mindfulness“ a jeho aplikaci na poli psychoterapie. Autor je stylisticky zdatný a ve své teoretické práci popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené s tématem mindfulness. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Obsahové hledisko:

Klady: Za největší přínos práce považuji odvahu autora pustit se do **mnohovrstevnatého tématu, které stojí prozatím mimo hlavní pozornost české psychologie. Přináší o něm řadu nových poznatků a souvislostí.** Práce je psána svěžím a čtivým způsobem. Kolega ve své práci ukazuje, že koncept mindfulness je studnicí, živým pramenem ze kterého čerpají jednak moderní kognitivně behaviorální terapeutické přístupy, neurovědy i západní spirituální hnutí a meditační praxe.

Nedostatky formální a obsahové:

Chybí mi zmínka o Satiterapii od Doc. Mirko Frýby CSc., psychoterapeuta českého původu, který koncept mindfulness aplikoval jako první v ČR do psychoterapeutické praxe. (Podr. viz otázka k obhajobě.)

Navrhovaná klasifikace: výborně
Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Datum: 18.5. 2015

Podpis: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.