

**Pražská vysoká škola Psychosociálních studií**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2020**

**MAREK BENEŠ**

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Popis využití mindfulness v současné české psychologii**

Marek Beneš

### **Bakalářská práce**

Studijní program: B7701

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, PhD.

**Praha 2020**

# Prague College of Psychosocial Studies



## Description of Mindfulness usage in czech environment

Marek Beneš

### Bachelor thesis

Study programme: B7701

The Bachelor Thesis Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, PhD.

**Prague 2020**

**Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis

### **Poděkování**

Rád bych vyjádřil poděkování Mgr. Janu Jakubu Zlámanému, Ph.D. za podporu při vedení mé práce a za poskytnutí rozhovoru, který je v práci uveden. Dále chci poděkovat svým respondentům za jejich čas při vedení rozhovorů a jejich cenné zkušenosti.

**Anotace:** Práce se zabývá ilustrativním popisem terapeutických a meditačních center, která využívají mindfulness a nebo satí a vipassanu v českém prostředí, specificky v Praze. V počátku práce jsou popsány historické kořeny mindfulness v buddhismu a na západě, poté jsou popsány terapeutické směry využívající mindfulness a její neuro-psychologický výzkum. Následuje popis několik center, vybraných pro ilustraci současného využití metody. V empirické části bakalářské práce jsou využívány rozhovory, které vedou k detailnějšímu popisu práce a chápání využití metody mindfulness.

**Klíčová slova:** mindfulness, mindfulness based stress reduction, satí, vipassana

**Annotation:** The work deals with an illustrative description of therapeutic and meditation centers that use mindfulness and / or satí and vipassan in the Czech environment, specifically in Prague. The beginning of the work is a description of the historical roots of mindfulness in Buddhism and in the West, then the therapeutic directions using mindfulness and its neuro-psychological research are described. The following is a description of several centers selected to illustrate the current use of the method. In the empirical part of the bachelor's thesis are used the interviews to describe the work in more detail and understand the use of the mindfulness method.

**Key words:** mindfulness, mindfulness based stress reduction, satí, vipassana

# OBSAH

Úvod	9
1 Teoretická část	11
1.1 Historické zakotvení	11
1.2 Metoda v pojetí buddhismu, důležité termíny a definice	12
1.3 Abhidhamma	13
1.4 Vymezení konceptu všímavost v západní psychologii	14
1.4.1 Mindfulness a empirický výzkum	15
1.4.2 Mindfulness a neuropsychologie	15
1.4.3 Další relevantní výzkumy	16
1.5 Mindfulness v psychoterapii	18
1.5.1 Mindfulness based stress reduction	18
1.5.2 Mindfulness based cognitive therapy	19
1.5.3 Dialekticko-behaviorální terapie	20
1.5.4 Acceptance and commitment therapy	21
1.5.5 Focusing Eugena Gendlina	22
1.5.6 Mindfulness v české psychologii a psychoterapii	23
1.5.7 Satiterapie	24
1.6 Průřez centry a terapeuty využívajícími mindfulness	25
1.6.1 Tisarana - Vipassana meditation center	25
1.6.2 Kulturní centrum Lotus	27
1.6.3 Kaleidoskop	27
1.6.4 Psychoterapeutické centrum Lávka	28
1.6.5 Less Stress!	28
1.6.6 MBSR.cz	29
2 Empirická část	30
2.1 Metodika výzkumu	30
2.2 Osobní zkušenosti a znalost dané problematiky	30
2.3 Cíle výzkumu	30

2.4	Výběr výzkumného souboru	30
2.5	Etika výzkumu	31
2.6	Design rozhovoru	31
2.7	Sběr dat	31
2.8	Metoda analýzy dat	32
2.9	Rozbor výzkumné sondy	33
2.9.1	Rozhovor číslo 1	33
2.9.2	Rozhovor číslo 2	39
2.9.3	Rozhovor číslo 3	42
2.9.4	Rozhovor číslo 4	43
2.10	Shrnutí výzkumu - společná témata	44
	Závěr	46
	Souhrn	48
	Seznam použitých pramenů a literatury	49
	Seznam příloh	53



## ÚVOD

„Paradox praktikování mindfulness je v tom, že nikdy to není správně a nikdy to není špatně” (Germer, 2005, s. 188).

Pro mindfulness jako téma své bakalářské práce jsem se rozhodl vzhledem k pozitivní osobní zkušenosti, kterou s touto metodou mám. Moje první setkání s meditací bylo před nástupem na vysokou školu, a to díky knize Mindfulness for Beginners od Jona Kabat-Zinna. Praktikovat jsem začal pozvolně, intenzivněji až v průběhu psaní této práce. Rozhodl jsem se rovněž pro absolvování programu MBSR. Meditaci všímavosti jsem začal používat v každodenním životě a vidím v ní značný smysl. Za nejhodnotnější považuji zakotvení se v momentu vystoupení z myšlenkového kolotoče, rozklíčování vlastních motivací a vědomější zvládání stresových situací.

Pro účely této bakalářské práce jsem vycházel z literatury autorů, kteří jsou pro všímavost zásadní a patří mezi zakladatele tohoto směru. Dále jsem využil rozhovory s odborníky, působícími v pomáhajících profesích a praktikujícími mindfulness jako svou každodenní rutinu a v neposlední řadě jsem se pokusil do práce vnést své vlastní zkušenosti.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první, teoretické části popisují historii mindfulness a její kořeny v buddhismu. Pro pochopení tématu je totiž zakotvení v buddhistické metodě a učení nezbytné. V další části vymezují všímavost dle Jona Kabat-Zinna a popisují její využití ve čtyřech terapeutických směrech – Zinnově *Mindfulness based stress reduction* a třech směrech takzvané *Třetí vlny kognitivně-behaviorální terapie*. „*Na osobu zaměřená terapie Carla Rogerse*”, s níž mám osobní zkušenost, mě vedla k popsání techniky focusingu, která je považována za velmi blízkou mindfulness. Velká část je zde věnována satiterapii Mirka Frýby jakožto zakladatele této metody a osoby, která přinesla mindfulness čili sati do českého prostředí.

Druhou, praktickou část jsem věnoval popisu mindfulness v českém prostředí. Jak jsem již zmínil, využil jsem rozhovory s odborníky, kteří se mindfulness zabývají a pokusil jsem se zodpovědět tímto způsobem na výzkumnou otázku, jaká je situace ohledně mindfulness v českém (pražském) prostředí, nakolik je využívána, jakým způsobem a s jakým efektem. Dále zde uvádím ilustrativní průřez několika terapeutickými nebo výukovými a meditačními centry, která jsem osobně navštívil, nebo je znám ze svého okolí.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Historické zakotvení

V roce 1904 na Harvardu přednášel Angarika Dharmapala (citováno dle Wikipedie, 2020a), srílanský buddhistický duchovní a jedna z předních postav ve srílanském boji za nezávislost proti Velké Británii o buddhistickém pojetí mysli. William James, který byl na přednášce přítomen, se údajně vyslovil, že toto pojetí psychologie je kompetentnější než jeho a že v budoucnu se bude psychologie ubírat právě tímto směrem (Hytych, 2008).

Mindfulness je metoda soustředění mysli na přítomný okamžik a současné přijetí pocitů, myšlenek a pocitů těla. Co je na této metodě tak převratného? Především se jedná o velice starou techniku, vycházející z buddhistického učení před více než 2000 lety. Ve zkratce by se dalo říci, že Buddhova filosofie nás učí, že lidské utrpení má kořeny v touze a snažení udržet ty emoce a myšlenky, které chceme, a zbavit se těch, které nechceme. Buddha zdůrazňoval důležitost být v souladu s naší zkušeností, všítat si jí, aniž bychom se jí pokoušeli změnit. Celou zkušeností myslel veškeré naše myšlení a pocity. Buddhistická monastická praxe poté začala postupně pronikat do západních vědeckých a teologických kruhů a následně se z tohoto spojení vyvinul koncept mindfulness, za nímž stojí Jon Kabat-Zinn a jenž dnes tvoří robustní psychologický směr a prosakuje do různých terapeutických metod.

Buddhismus je naukou o způsobu vedení života pocházející z 6. století před naším letopočtem ze severní Indie. Buddha byl Siddhartha Gautama, který dosáhl osvícení a začal se pokoušet své učení předávat pomocí příběhů – sutt, které byly po jeho smrti sepsány do knih zvaných Nikaya (Mipham, 2016, s. 23). Z těchto příběhů a knih čerpají všechny buddhistické směry, staví na nich svoje metody a přeneseně přes autory, jako jsou Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Dan Harris a další i moderní koncept mindfulness.

Buddha se narodil do šlechtické rodiny a historické prameny tvrdí, že se již od raného dětství zajímal o duchovní otázky a stejně jako mnoho jiných mladých mužů v Indii chtěl i on podniknout cestu k nalezení duchovního štěstí. Otec však rozhodl, že palácové zdi neopustí, a proto dlouhou dobu žil v blahobytu paláce, obklopen smyslovými prožitky. Po čase se však přece jen rozhodl podniknout cestu mezi prostý lid, což navždy změnilo jeho pohled na svět.

Po setkání s tuláky, nemocnými, mrtvými a dalšími výjevy ryzího života nabyl přesvědčení, že v dosavadním životě pokračovat nemůže. Pouhá iluze mu nestačila, chtěl pochopit život v celé jeho šíři. Pochopil, že v životě přichází utrpení – a to z jakéhokoliv zdroje. Bohatství může být zdrojem utrpení stejně jako chudoba (Mipham, 2016, s. 23).

Buddha popsal život jako složený ze tří základních charakteristik: utrpení čili *dukkha*, pomíjivost čili *anicča* a nejáství čili *anattá*. Člověk podle Buddha trpí, protože si neustále přeje, aby byl život jiný, než je. „*Trpíme, protože hledáme radost v bolesti, chceme zastavit to, co plyne, a toužíme, aby proměnlivé bylo stálým*” (Mipham, 2016, s. 23). Přestože se může zdát, že utrpení je vlastní všem živým bytostem a je jakousi objektivní realitou, ve skutečnosti se jedná o stav naší mysli. Tím není myšleno, že by neexistovala bolest, nemoc, stárnutí a nakonec smrt. Buddhistické učení nechce měnit objektivní realitu, chce naopak pomoci každému pochopit cesty, kterými se vydává jeho subjektivní prožívání, a dát mu možnost se jimi vydat, nebo také ne. Z buddhistického pohledu jsme si koloběh neboli neustálé hledání štěstí v budoucnosti <sup>1</sup> vytvořili sami svými návyky. A abychom se z tohoto koloběhu dostali, je třeba pochopit, proč trpíme, a přijmout svůj život se vším všudy, tedy s radostí, mládím, ale i se stářím, nemocemi a konečností. To znamená prožívat každý okamžik s pomocí tzv. *satipatthana* <sup>2</sup> - všímavosti a vhledu na sebe sama. Jestliže se naším životním cílem stane pouze osobní pohodlí a budeme nadále popírat základní fakta své existence, šťastni nebudeme. Musíme pochopit, že nic na světě není stabilní, radost střídá smutek a zrození smrt. Každá emoce, každý tělesný prožitek, každá myšlenka se rodí a poté končí.

## 1.2 Metoda v pojetí buddhismu, důležité termíny a definice

Cílem buddhistického přístupu je svoboda. Prostřednictvím praxe meditace a následování etického kodexu je dle Buddha a jeho následovníků možné dosáhnout osvobození od utrpení – čili *Nibbány*. Cesta, která k osvobození vede, se nazývá *Ušlechtilá osmidílná stezka*. Ta je rozdělena na tři části:

- a) *Stezky moudrosti (tzv. paňňá)*,
- b) *Stezky mravnosti (tzv. síla) a*
- c) *Stezky soustředění (tzv. samádhi)* – z této stezky vychází metoda mindfulness.

---

<sup>1</sup> Tzv. Samsára.

<sup>2</sup> Tzv. satipatthána – všímavost sebe sama rozděluje vnímané prvky na tělo (kája), citění (vedaná), stavy mysli (čitta), předměty mysli (dhamma). Zdroj: Frýba (2006).

Cílem první Stezky moudrosti je tak zvané správné chápání čili *Vipassana*, která je vhladem do *Čtyř vznešených pravd*. Tyto pravdy jsou:

- *Dukkha* – existence utrpení (bolest, smrt, stárnutí, neštěstí, zklamání z dosažených cílů, nechtěné myšlenky a emoce a tak dále).
- *Samudaya* čili příčina utrpení, jež se dělí na:
  - *Káma-tanhá*, chtíč po smyslových požitcích,
  - *Bhava-tanhá*, chtíč být někým, být osobou s minulostí a budoucností, chtíč po dominanci a chtíč po zachování emocí a myšlenek a
  - *Vibhava-tanhá*, chtíč po nebytí, chtít nezažívat svět, odpojit se od nechtěných myšlenek a emocí.
- Třetí pravdou je *Nirodha* neboli konec utrpení, jenž je dosažitelný odtraněním chtíce a lpění.
- Poslední pravdou je *Magga*, tedy existence cesty, *Osmidílné stezky*, která je prostředkem pro ukončení utrpení a osvobození se.

Stezka mravnosti se skládá ze tří částí, a to:

- *správné mluvy* čili vyhýbání se lhaní, hrubé řeči, bezcílného tlachání a zároveň povzbuzování ostatních;
- *správného konání*, tedy následování *pěti pravidel* – nezabíjet, nekrást, nelpět na smyslovém opojení, nelhat, nezneužívat návykové látky;
- *správné živobytí*, tedy vykonávání profese, která přináší druhým lidem hodnotu a dobro a jejíž náplň se drží pěti pravidel;
- poslední stezkou je Stezka soustředění, jež se skládá ze *správné snahy* čili úsilí vyhýbat se neprospěšným stavům mysli, *správné bdělosti* – čili *sati*, týká se uvědomování si pěti složek (tělesnosti, vědomí, vnímání, cítění a mentálních formací)<sup>3</sup>.

### 1.3 Abhidhamma

Abhidhamma (obvykle překládáno jako ‚vyšší‘ nebo ‚zvláštní učení‘) je psychologicko-etické učení buddhistické tradice. Abhidhamma vznikla po Buddhově smrti, kdy učenci chtěli kodifikovat jeho učení a přenést jeho myšlenky, sepsané v příbězích a

---

<sup>3</sup> Volně citováno dle wikipedia.eng, obsah hledán pod hesly: Ušlechtilá osmidílná stezka, Vipassana, Čtyři vznešené pravdy.

knihách, do uceleného a metodologicky jasně definovaného systému. Abhidhamma byla vytvořena, aby zajišťovala kvalitu a stálost předávaného učení čili aby každý člen Sanghy<sup>4</sup> mohl využít Buddhovu cestu (Dhamma) a dosáhnout osvícení (Nibbany). Není to náboženství ani filosofie. Je to spíše systém zkoumající fenomény prožívání a poznávání.

Učenci, kteří přišli po Buddhovi, chtěli učení, jež je v suttách popsáno občas hovorově, uchopit učeně a vytvořili exaktní systém s jasně definovanými termíny (Harvey, 1990). Je to jakýmsi systematizovaným „knowhow“ pro zvládnání života, prožívání štěstí a přijímání utrpení – a cesta k cíli buddhistického učení a praxe, nibbaně – čili osvobození se od působení ‚tří ohňů‘ nebo ‚tří jedů‘ – nevědomosti, připoutanosti (nenasytnosti) a nechuti. K lepšímu pochopení tohoto návodu slouží systém tzv. *matic* neboli vzorců uspořádání vnějšího a vnitřního světa. *Matice pěti řídicích schopností mysli (pañča-indrija)*, *matice prospěšných a neprospěšných kořenů (hétu)* a *matice znečištění mysli (kilésa)* (Benda, & Horák, 2008, s. 87).

## 1.4 Vymezení konceptu všímavosti v západní psychologii

Jon Kabat-Zinn definuje mindfulness jako uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování (Kabat-Zinn, 2016, s. 23). V českém prostředí se pro mindfulness používá termín všímavost, bývá také ponecháno v původním znění (Kabat-Zinn, 2016, s. 15). Všímavost tak, jak ji rozumí a používá současná psychologie a psychoterapie, je velmi podobná východnímu pojmu abhidhammy. Jde tedy především o vhled, meditaci a všímavost.

Pro pochopení všímavosti ještě trochu upřesním terminologii a rozliším „všímavost“ a „myšlení nebo vzpomínání“. Při všímavosti věnuji svou pozornost teď a tady některému z projevů. Projevy mohou být tělesné, na úrovni citění (libost oproti nelibosti), objekty našeho myšlení a nebo stavy mysli (Benda, 2007, s. 2). Je to na rozdíl od vzpomínání nebo přemýšlení o jevech, se kterými mám zkušenost a „konstruuji je“. Pokud budu přemýšlet o svých rodičích, jedná se o vzpomínání a myšlení. Pokud svou pozornost zaměříme na myšlení o rodičích, jedná se o všímavost. Dále pokud budu cítit, že se mi myšlení o rodičích líbí a že v něm chci pokračovat, praktikuji všímavost. Všímavost bývá v buddhistické tradici

---

<sup>4</sup> Sangha znamená v páli komunita, nebo společenství, a obvykle je za ní považováno společenství ordinovaných mnichů a mnišek, přeneseně celá meditující obec.

přirovnávána k pozorovateli, který se neidentifikuje s tím, co vidí, ale jenom pozoruje proud myšlenek, emocí, vzpomínek a tělesných prožitků.

Dosud jsem zmínil starou buddhistickou filosofii, nicméně to neznámá, že mindfulness byla znovuobjevena až nyní v posledních letech. Při čtení Freuda jsem si uvědomil, že například jeho metoda volných asociací s konceptem mindfulness do určité míry koresponduje (Freud, 2005).

Ve své knize Výklad snů uvedl, že si u svých pacientů všiml rozdílu v psychickém stavu mezi těmi, kdo přemýšlí, a těmi, kdo tzv. pozorují své myšlenkové pochody (Freud, 2005). V textu této kapitoly se zaměřím na současný výzkum mindfulness a jejího využití v hlavních psychoterapeutických směrech.

### **1.4.1 Mindfulness a empirický výzkum**

O podnícení výzkumu v oblasti mindfulness se zasloužili především behaviorální psychoterapeuté, kteří její účinnost ověřili klinickou praxí. Všímavost byla zkoumána z pohledu neurologie, kognice a v poslední době jsou také využívány dotazníky i výkonové testy, měřící její účinnost v psychoterapii. Jednou z nejpoužívanějších škál k měření slouží *MAAS, Mindful Attention Awareness Scale*, autorů Browna a Ryana nebo *KIMS, Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* od autorů Baer, Smith & Allen (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Dotazníků je celá řada a zcela záleží na autorovi, ke které výchozí teorii se přiklání. Slabým místem dotazníků i potažmo výzkumu v oblasti mindfulness je podle Grossmana nejednotná definice mindfulness. Nejednotné a disparátní definice všímavosti vedou k tomu, že dochází k přílišnému zjednodušování původního významu na poli psychologicko-buddhistickém. Svou roli hraje také nedokonalá a místy vágní znalost buddhistického učení výzkumníky (Grossman, 2008).

O výzkum se také velmi zasloužil již zmiňovaný Jon Kabat-Zinn, jehož zásluhou máme mnoho výzkumných zjištění, která dokládají efektivitu mindfulness. Jeho osobnost blíže představím v dalších kapitolách.

### **1.4.2 Mindfulness a neuropsychologie**

Vědci v oblasti neuropsychologie zkoumající mindfulness hledají neurologické a jiné změny pozorovatelné po absolvování programu MBSR. Výsledky jsou pro metodu velmi

pozitivní. Ukazují totiž, že absolvování osmitýdenního kurzu MBSR „vede ke zvětšení hustoty řady oblastí mozku spojených s učení a pamětí, regulaci emocí, vnímání sebe sama a se zaujímáním stanovisek” (Kabat-Zinn, 2016, s. 29).

Ve stejné studii bylo také zjištěno „že hustota amygdaly, což je mozková oblast zodpovědná za vyhodnocování hrozeb a reakci na ně, se po MSBR snížila” (Kabat-Zinn, 2016, s. 29). Domnívám se tedy, že i relativně časově málo náročné absolvování osmitýdenního kurzu může při správném postoji, očekávání, péči a důslednosti vést k přeměně prožívání tím, že dojde k přesunu prožívání emocí ze starých částí mozku do neokortexu čili dojde k prožívání emocí, ale ne k tzv. „ztracení” se v nich.

Další důležitý výstup z výzkumu je, „že lidé, kteří dokončili program MBSR, vykazují zvýšenou nervovou aktivitu v mozkové síti, která souvisí se ztělesněným prožitkem přítomného okamžiku, a sníženou aktivitu v jiné mozkové síti související s já' zakoušeným v průběhu času” (Kabat-Zinn, 2016, s. 29). Kabat-Zinn tuto druhou síť nazývá „narativní síť”, která je příběhem toho, co považujeme za své „já”, jež je nejspíše nejzodpovědnější za toulavost naší mysli. Z toho vyplývá, že pokud se lidé skrze všímavost současného okamžiku naučí vnímat sebe sama jako prvek oddělený od tady a teď, tak si ve chvílích, kdy se jejich mysl opět začne toulat po svých vyšlapaných cestičkách, uvědomí, že takový moment není skutečností, ale výplodem mysli, a jsou tak schopni dostat se zpět do prožívaného momentu, aniž by byl nějak modifikován představou o tom, kdo jsem, jaký jsem, co chci, co potřebuji a tak podobně.

### **1.4.3 Další relevantní výzkumy**

Další výzkumy prokázaly, že praktikování meditace všímavosti vede ke zvýšené odolnosti organismu vůči nemocem a traumatům. Například ve studii z univerzity ze státu Wisconsin: „...výzkum prokázal, že výcvik MBSR u skupiny zdravých dobrovolníků zmírnil účinek psychického stresu (způsobeného tím, že museli mluvit před skupinou neznámých a emočně lhostejných lidí) na laboratorně vyvolané zánětlivé procesy, které dobrovolníkům způsobily puchýře na kůži.” (Kabat-Zinn, 2016, s. 30) U této studie byl pro kontrolní skupinu použit program identický s MBSR, nicméně bez prvku všímavosti. Ve výsledcích nebyly žádné znatelné rozdíly co do subjektivního hodnocení změn psychického stresu, ale velikost puchýřů byla u jednotlivců, kteří podstoupili MBSR stejnoměrně menší než u druhého programu. Rozdíly ve velikosti puchýřů byly značné i v rámci MBSR skupiny, a to tak, že u



těch, kdo cvičili více, byly puchýře menší. Z toho vyplývá nejen to, že praktikování meditace všímavosti vede k lepšímu zvládnání bolesti, stresu a jiných traumat, ale i k jejich objektivnímu zmenšení.

Další studie se zaměřovala na zdravé lidi z firemního prostředí v průběhu jejich pracovního dne: „*Elektrická aktivita v určitých oblastech mozku, o kterých je známo, že jsou zapojeny do vyjadřování emocí (v rámci prefrontální kůry), se u účastníků programu MBSR posunula ve směru z pravé do levé hemisféry, což nasvědčuje tomu, že medituující zvládali emoce jako úzkost a frustraci efektivněji (způsobem, o kterém můžeme říci, že byl emočně inteligentnější) než jednotlivci v kontrolní skupině. ... Posun (z pravé hemisféry do levé) v mozcích jedinců z programu MBSR byl zřejmý ještě čtyři měsíce po skončení programu. Vědci také zjistili, že když lidem z obou skupin na konci osmitýdenního výzkumu podali očkování proti chřipce, skupina MBSR vykazala výrazně silnější odpověď protilátek než kontrolní skupina. Experimentální skupina rovněž vykazala konzistentní vztah mezi mírou posunu zprava doleva a množstvím protilátek vytvořených v reakci na očkování. U kontrolní skupiny žádný takový vztah nalezen nebyl*“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 31-32).

Tato tvrzení podporují výsledky předchozího výzkumu a korelaci psychické a tělesné odolnosti plynoucí z praktikování meditace všímavosti.

To vše zní skvěle až neuvěřitelně a při vypsání výše uvedených výsledků mě napadla otázka, zda existují i nějaké negativní nebo nechtěné účinky meditace. Výzkum, na kterém pracovali psychologové ze španělské Universitat de Valencia, přinesl následující výsledky: Participovaly na něm nejčastěji ženy (68.4 % participantů) ze Španělska (42.9 %) a 70,2 % medituujících praktikovalo zaměřenou pozornost (Focused attention – meditaci všímavosti) alespoň jednou týdně a 46.8 % medituujících praktikovalo denně takzvanou neformální praxi (IP – informal practice) čili všímavost během každodenních situací a činností (ostatní meditační prvky jako OM = Open monitoring; I = Imagination; BA = Body awareness; C = Compassion – Metta byly znatelně méně využívány). Nechtěné dopady byly zaznamenány u 25.4 % participantů a v největší míře 41.3 % u individuální praxe. Data o délce meditace jsou bohužel ze 73.5 % neznámá, takže z nich nic nevyvozují. Sami autoři uvádí, že data jsou bohužel v důležitých částech (o délce meditace, charakteru diskomfortu, nutnosti vyhledat psychologickou pomoc a skončení s meditací v návaznosti na epizodu nechtěných důsledků) u více než 50 % dotazníků nevyplněná, ale i tak poskytují důkaz, že meditace, zvláště pokud je vykonávána o samotě, může vést k pocitům úzkosti, větší sebekritice i kritice ostatních,

pocitům nudy, pocitům nutnosti více meditovat, odpojení od ostatních a tak dále (Cebolla A, Demarzo M, Martins P, Soler J, Garcia-Campayo J, 2017).

## 1.5 Mindfulness v psychoterapii

Níže uvádím terapeutické směry založené na meditaci všímavosti. Prvním směrem, který mezi ostatními zaujímá stěžejní místo, je Mindfulness based stress reduction, a dále následují tři směry - Mindfulness Based Cognitive Therapy, Dialekticko-behaviorální terapie a Acceptance and commitment therapy, které společně utvářejí takzvanou třetí vlnu kognitivně-behaviorální terapie.

### 1.5.1 Mindfulness based stress reduction (MBSR)

V této kapitole blíže představím již zmiňovaného profesora Jona Kabat-Zinna. Profesor působící na Klinice snižování stresu v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru. Tuto kliniku sám založil a stejně tak Centrum pro mindfulness v medicíně. Na konci 70. let vyvinul jedinečnou techniku MBSR, kterou sám popsal jako „moment-to-moment non-judgmental awareness”.<sup>5</sup> Ve své knize *Život samá pohroma* uvádí Zinn, že chronicky nemocných pacientů léčených metodou MBSR bylo za celou dobu trvání centra tisíce. Mnoho dalších pacientů je léčeno v přidružených centrech v USA a západní Evropě, která Kabat-Zinnovu metodu praktikují.

Dalo by se říci, že Jon Kabat-Zinn jako jeden z prvních propojil buddhistickou tradici se západním myšlením a výzkumem. Ačkoli je on sám spíše vědecky orientovaný a zabývá se výzkumem, lze v jeho přístupu najít východní kořeny. Věřící v silné a sebeuzdravující schopnosti, které má každý člověk sám v sobě. „...*podobně jako voda má své podzemní zdroje, máme i my své vnitřní zdroje hluboko v nás.*” (Kabat-Zinn, 2016, s. 5)

Podle Zinna se stačí na svůj život podívat ze širšího úhlu pohledu a rozpoznat veškeré rozměry našeho bytí. Toho lze docílit ztělesněním našeho bytí a kultivací našeho vztahu k bytí. Mindfulness považuje Zinn za nekončící dobrodružství a odkrývání stále něčeho nového. V duchu všímavosti vede své pacienty k tomu, aby upírali svou pozornost i

---

<sup>5</sup> Neposuzující uvědomování přítomného okamžiku.

na zdánlivě samozřejmé funkce svého těla i své mysli. „...z našeho pohledu dokud dýcháte, jste více v pořádku než v nepořádku, ať už máte jakoukoli obtíž. Během následujících osmi týdnů nasměrujeme vaši energii k tomu, abyste byli pozorní k věcem, které jsou na vás v pořádku – mnohých z nich si nevšímáte, berete je jako samozřejmost a nerozvíjíte je. O vaši „obtíž“ ať se postará zbytek nemocnice, vy jen vyčkejte na to, co se stane“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 5).

Knihy Kabat-Zinna i jeho program MBSR nejen prosazují zcela nové přístupy v psychologii i medicíně. Přivedla princip všímavosti také do oblasti businessu, sportu, leadershipu, politiky atd. Podnítily také vědu, aby mindfulness zkoumala a ověřila její účinek na naši psychiku. K dnešnímu dni existují tisíce článků na toto téma, dokonce vychází vědecký magazín Mindfulness. Jak jsem již uváděl v kapitole empirického výzkumu, je prokázáno, že mindfulness pomáhá při stresu, při léčbě úzkostí, fobií a také při léčbě depresí. Souhrnně by se dalo říci, že podporuje léčbu většiny civilizačních duševních chorob.

V České republice v současnosti existuje společnost pro MBSR, pořádající pravidelné přednášky, konference a odbornou činnost. Kromě nemocnic se pořádají programy MBSR také pro odsouzené ve věznicích. Pod jejich záštitou je možné absolvovat výcvik MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, 2018).

První osmitýdenní MSBR program na území České republiky proběhl na jaře 2016 ve Fakultní nemocnici Motol pod vedením Mgr. Jaroslava Chýleho, prvního Čecha, který absolvoval osmitýdenní MSBR kurz v místě jeho vzniku, na univerzitě v Massachusetts, takzvané UMass (Mindfulness-Based Stress Reduction, 2018).

Následují tři směry – Mindfulness Based Cognitive Therapy, dialekticko-behaviorální terapie a Acceptance and commitment therapy, společně utvářejí takzvanou třetí vlnu kognitivně-behaviorální terapie.

### **1.5.2 Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)**

Tato metoda vycházející z MBSR byla vytvořena v 90. letech Z. Segalem, M. Williamsem a J. Teasdalem. Před užitím názvu MBCT autoři používali název Attention Control Training. MBCT využívá více skupinu než individuální terapii. Předpokládá se, že prožitá deprese vytváří větší náchylnost k relapsu, a to vlivem asociací mezi depresivní náladou a vzorci negativního, beznadějného a sebevalujícího myšlení vytvořených v

průběhu deprese. Výsledkem je, že lidé, kteří se z deprese zotavili, mají odlišné vzorce myšlení než lidé, kteří depresí nikdy neprošli. Následná epizoda dysforie může vést ke spuštění depresivních vzorců myšlení a relapsu do deprese (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000).

Cílem terapie je naučit pacienty náhledu na depresivní vzorce myšlení a pomocí náhledu vytvořit schopnosti obrany vůči spirálním negativním myšlenkám, které pokud by nebyly nahlíženy, povedou zpět k depresi. Oproti klasické KBT není cílem měnit obsah myšlenek, ale zvýšit vhled a uvědomění si myšlenkových procesů.

Aspekty KBT, které se v MBCT vyskytují, jsou primárně ty, které jsou navrženy na ‚decentrování‘, například ‚Myšlenky nejsou fakta‘ a ‚Nejsem svoje myšlenky‘. Čili cílem je vnímat mentální fenoména přesně jenom jako mentální fenoména, a ne jako aspekty a charakteristiky Self.

Po vstupním orientačním setkání následuje osm dvouhodinových setkání každý týden, na kterých participuje až 12 pacientů s historií opakující se deprese. Program obsahuje domácí úkoly, které jsou tvořeny nahrávkou, vedoucí pacienty ke zvýšené všímavosti, anebo neformální cvičení, které pacienti praktikují při každodenních činnostech. Cílem je zvýšení tzv. moment-by-moment nonjudgmental awareness tělesných projevů, myšlenek, pocitů, více akceptující a méně hodnotící postoj k nim. Pacienti jsou vyzváni, aby se vědomě a řízeně stavěli do situací zvýšeného diskomfortu, v kterých mohou nové poznatky uplatnit. Pacienti jsou poté schopni rozlišit dva módy, například řízení auta, jeden na tzv. autopilota, kdy cesta plyne za souběžného nekorigovaného myšlenkového toku a nevnímání jízdy jako takové, poté vědomé řízení s koncentrací na emoce, zvuky, okolí a tělesné projevy, jak přicházejí a odcházejí okamžik za okamžikem (Teasdale et al., 2000).

### **1.5.3 Dialekticko-behaviorální terapie (DBT)**

Dialekticko-behaviorální terapie je psychoterapeutická metoda vycházející z KBT, vytvořená Marshou Linehanovou, která ji tzv. ušila na míru potřebám pacientů s hraniční poruchou osobnosti, neboť sama touto poruchou trpěla. V průběhu terapie se kombinuje skupinový nácvik dovedností s individuální psychoterapií. Klient je veden ke zmírňování svých prudkých emočních reakcí, vedoucích k prudkému chování a možné suicidalitě. Nácvik

se týká především tolerance stresu, emoční regulace a interpersonální efektivity (citováno dle Látalové, Kamarádové & Praška, 2015, s. 187).

Termín dialektický v tomto případě vyjadřuje proces přijetí a akceptaci polarizace a paradoxů terapeutem a pochopení toho, co se klient svým chováním snaží vyjádřit a z jakého důvodu trpí. Zároveň se mu snaží nabízet méně destruktivní, nové způsoby chování. Sama autorka uvádí, že smyslem této techniky je *„...nutnost akceptovat pacienta takového, jaký je, a zároveň mu pomoci se změnit. Napětí mezi pacientovým střídáním krajních vysokých a nízkých aspirací a očekávání, vztahující se k jejich vlastním schopnostem je pro terapeuta výzvou. Tento způsob práce s pacientem vyjadřuje rychlou reakci terapeuta, který musí často střídát podporu klienta a akceptaci s konfrontací a nácvikem nových způsobů jeho chování“* (citováno dle Beer, Pereira, & Paton, 2005, s. 10).

Terapie rovněž pracuje s projevy chování, které se v jejím průběhu objevují jako např. lhostejnost, odmítání spolupráce a neochota (pozdní příchody, zneužívání návykových látek, chování znemožňující terapii, neochota plnit úkoly atd.) (Linehan in Beer et al., 2005, s. 10). Z rozhovoru, který jsem vedl s terapeutkou z Kaleidoskopu dále vyplynulo, že hlavní část terapie představuje reedukace automatických myšlenkových schémat. Toho se docílí nejprve nácvikem tzv. neformální složky meditace (zaměření pozornosti na některou aktivitu, která se odehrává teď a tady – např. čištění zubů, koupání, venčení psa atd.). Jakmile jsou toho klienti schopni v různých časových intervalech (začíná se na například 5 minutách, poté 9, 14...), pokračuje se s tzv. formální meditací, tedy pozorováním sebe sama (práci s dechem, body scare, meditací chůze atd.). Pro klienty s hraniční poruchou osobnosti jsou typické zrychlené automatické myšlenkové vzorce a využívání maladaptivních strategií, proto pro ně může být soustředění se na dech něco neobvyklého a zpočátku obtížného. Jakmile se však naučí svou mysl soustředit na externí podnět, lépe zvládají nároky formální meditace.

#### **1.5.4 Acceptance and commitment therapy (ACT)**

Acceptance and Commitment Therapy (vyslovováno jako Act, jedno slovo, ne jako iniciály) je založena na poznání, že jazyk je často základem mnoha psychologických poruch a lidského utrpení jako takového. Za tímto terapeutickým směrem stojí Steven C. Hayes, který vychází z filozofie funkčního kontextualismu. ACT je jako intervenční přístup vytvořen tak, aby jazyk zkrotl a aby se z jazyka stal nástroj pro člověka užitečný, ne nevnímaný proces, který

konzumuje svého lidského hostitele(Hayes, Strosahl, Bunting, Twohing, & Wilson, 2004, s. 3–29).

ACT vychází z konceptu Relational frame theory, jehož autorem je opět Steven C. Hayes, a cílem je psychologická flexibilita, schopnost orientovat se v současném okamžiku a buď ho změnit, nebo v něm setrvat, pokud to slouží našim cílům (Hayes et al., 2004, s. 5). Hlavním bodem ACT je acceptance čili přijetí (ne jako pasivní nebo rezignující postoj) současného momentu a všech myšlenek a tělesných prožitků. ACT tvrdí, že problém, nikoli jeho řešení, je kontrola, a proto je cílem ACT intervencí naučit pacienty více přijímat cokoli, co k nim zrovna přichází. ACT využívá spíše metaforické a paradoxní než lineární a logické vysvětlení situací. Dalším prvkem je takzvaná, kognitivní defuse', kdy chceme klienty naučit, aby viděli myšlenky jako myšlenky, pocity jako pocity, vzpomínky jako vzpomínky a tělesné prožitky jako tělesné prožitky (Hayes et al., 2004, s. 8).

### 1.5.5 Focusing Eugena Gendlina

Další metodou, která se velmi podobá Sati/Mindfulness je Focusing Eugena T. Gendlina. Focusing se skládá ze šesti částí,

- 1) Clearing a space,
- 2) Felt sense,
- 3) Handle,
- 4) Resonating,
- 5) Asking,
- 6) Receiving.

Sám Eugene Gendlin řekl, že *„zaprvé focusing není něco, co bych já vynalezl, všechno, co jsem udělal, bylo, že jsem vytvořil malé krůčky, aby to lidé mohli najít. Je to zde, a když to najdete, tak to tam je”* (Dorsogna, 2008). Toto prohlášení je velmi podobné tomu, které jsem slyšel k termínům vipassana, mindfulness a sati. Focusing je na hlubší úrovni, než jsou normální každodenní emoce. Tyto emoce, jako – ano, toto mě dělá šťastným a toto mě štve, toto mě posílá do deprese – se od cíle focusingu liší tím, že jeho cílem je rozklíčování toho, co ještě neznáme, toho, co je na dně našeho břicha. Proces je následující:

1. Jak se cítím? Co stojí mezi mnou a pohodou? Neodpovídat, nechat tu otázku vstřebat.

2. Vybrat si jeden problém na focusování. Neřešit jej, zkusit zachytit, jak na nás ten problém působí jako celek.

3. Jaká je kvalita Felt sense? Jaký obraz, slovo, pocit z něj přichází? Jaké slovo jej kvalitativně popíše?

4. Sledování změn pocitů ve vztahu k vynořujícím se obrazům.

5. Pojmenování pocitu.

6. Vědomé myšlenkové zpracování toho, co se během práce s tělem objevilo (Wikipedia, 2020c).

Oproti mindfulness se focusing snaží pocity a tělesné stavy zachytit a popsat, kdežto mindfulness pozoruje jejich vyvstávání a odcházení.

### **1.5.6 Mindfulness v české psychologii a psychoterapii**

O mindfulness se v poslední době často mluví nejen v odborných kruzích, ale i v laické veřejnosti. Lze ji totiž praktikovat nejen na psychoterapii, ale také při běžné každodenní meditaci, při józe a vlastně při jakékoli jiné činnosti, a to především bez ohledu na to, zda máme duchovní nebo náboženské přesvědčení. Všímavost je možné rozvíjet a trénovat podobně jako třeba paměť nebo pozornost. Rozvíjení této schopnosti je spjato s formou meditace všímavosti. K tomu slouží meditační centra určená pro kohokoli, kdo chce tuto metodu implementovat do svého života.

Pro pacienty trpící duševním onemocněním je mindfulness přístupná přes terapeutické směry, které ji využívají, nebo je jako součást léčebného procesu v určitých zařízeních. Přístup lze využít prakticky při všech formách psychických obtíží kromě traumatu. V takové krizové situaci je jedinec příliš zaměřený na prožité trauma a svou bolest není schopen přijmout (Hytych, 2008, s. 80).

Umění mindfulness může zcela nepochybně obohatit celý proces psychoterapie tím, že je bude praktikovat samotný terapeut, čímž dosáhne větší koncentrace a „plnosti“ při bytí s klientem. Bez ohledu na „kvalitu“ terapeuta – tedy jeho erudici, množství přečtených knih a publikací je nejcennější jeho terapeutický vztah a emocionální propojení s klientem. Dobrý psychoterapeut totiž ví, jak být přítomen a věnovat klientovi plnou pozornost bez ohledu na to, jestli se to klientovi líbí, nebo je to pro něj obtížné. Je plně soustředěný a nenechá se odvést k vlastním myšlenkám. A především přijímají klienta bezpodmínečně, včetně jeho emocí a myšlenek. Nerozlišují mezi pocity dobrými a špatnými a nedávají klientovi pocit, že

jen některé pocity jsou tzv. v pořádku a přípustné. Život nás totiž často učí, že některé pocity jsou v pořádku, ale jiné nejsou, což nám brání být plně v souladu s našimi emocemi. Tím, že terapeut toleruje, co klient přináší, mu může ukázat zdravý způsob, jak se vztahovat k jeho vlastním emocím.

Díky rozvíjení všímavosti má možnost klient v terapii reflektovat souvislosti a vzájemnou podmíněnost mezi vnitřním prožíváním a vnějšími okolnostmi. Terapeut vhodně nastavuje podmínky, aby k všímavosti mohlo dojít. Ve vhodných podmínkách potom klient zažívá nezkreslenou realitu, v níž nachází vhléd<sup>6</sup> nad patologickými vzorci a zakusí nová a vhodnější řešení.

Klinický výzkum ukázal, že společná hypotéza tzv. všímavosti je společná všem terapeutickým školám (srov. Brown, Ryan, Creswell, 2007 (Brown et al., 2007; Hytych, 2008, s. 125). Mindfulness tedy bývá využívána u humanistických, psychoanalytických (Stern, 2004), behaviorálních psychoterapeutů (Baer, 2006; Ellis 2005), ale i u neurovědů (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, & al., 2003).. Z českých psychoterapeutů je nejznámější satiterapie, využívající např. techniku systematického zakotvení pěti smyslů (Frýba, 2002; Frýba, 2003, s. 268–272).

V této části práce představím další účinný psychoterapeutický přístup, využívající mindfulness a v návaznosti na to bude následovat kapitola s konkrétními institucemi, ve kterých s mindfulness pracují.

### 1.5.7 Satiterapie

*Satí*<sup>7</sup> je jedna část z Ušlechtilé osmidílné stezky a jedná se o schopnost mysli zcela se soustředit a neselektivně zaznamenávat a podržet v krátkodobé paměti skutečnosti teď a tady, které jsou mysli bezprostředně k dispozici.

Zakladatelem satiterapie je český psycholog PhDr. Mirko Frýba. Studoval psychologii v 60. letech minulého století, přičemž po okupaci vojsk Varšavské smlouvy se přestěhoval do Švýcarska, kde se pod vedením Freudova žáka Ernsta Bluma stal psychoanalytikem. Díky studiu v zahraničí přednášel na většině významných evropských univerzit a také hodně cestoval. Navštívil Indii a Srí Lanku, kde se připravoval na dráhu profesionálního mnicha. Svě

---

<sup>6</sup> Tzv. *vipassaná* (Wikipedia, 2020d).

<sup>7</sup> Anglicky přeloženo jako Mindfulness.



vědění o buddhistické psychologii a filosofii přenesl poté do psychoterapie (citováno dle Kratochvíla, 2017, s. 112). V současné době existuje výcvik v satiterapii pod vedením PhDr. Ing. Karla Hájka, Ph.D., který převzal výcvik v českém prostředí po Mirko Frýbovi, který žije na Srí Lance.

Satiterapie využívá symboliku východních matic, které jsem již zmínil v odstavci Abhidhammy. Tyto matice jsou jakýmsi základem, sloužícím nejen k diagnostice, ale také ke klinické intervenci. Matice řídicích schopností mysli zahrnuje důvěru, moudrost, soustředění, úsilí a všímavost. Poslední schopnost je nezbytná k udržení rovnováhy mezi dvěma předešlými dvojicemi (např. důvěra musí být vyvážena moudrostí, aby se z ní nestala naivita a slepá důvěra, ale naopak moudrost bez důvěry by se proměnila ve skepsi. Stejně tak soustředění bez úsilí vede k ospalosti a úsilí bez soustředění vede k roztěkanosti).

Matice prospěšných a neprospěšných kořenů slouží k odhalení provázanosti vnitřního prožívání a motivací činů vzhledem k etickému jednání. Člověk čerpá buď z blahodárných (láska, moudrost, štedrost) nebo zhoubných (zaslepenost, chtivost, nenávisť) a nebo neutrálních kořenů (Frýba, 2002).

## **1.6 Průřez centry a terapeuty využívajícími mindfulness**

Při zadání termínu mindfulness do internetového vyhledávače nalezneme velké množství unikátních internetových stránek, nabízejících nějakou formu mindfulness meditace.

Výběr níže uvedených center je víceméně náhodný, přičemž byl ovlivněn mým subjektivním zájmem. Jako první uvádím centrum, kde jsem sám meditaci všímavosti a vzhledu praktikoval, a následují centra, ke kterým jsem se dostal na doporučení nebo ze známosti.

Plně si uvědomuji, že můj průřez může být průřezem přes skupinu mého zájmu, a pokud by tuto práci dělal někdo jiný, potom by tento průřez alespoň částečně vypadal jinak.

Průřez centry má mít spíše ilustrativní než vyčerpávající charakter.

### **1.6.1 Tisarana - Vipassana meditation center**

Tisarana je meditační centrum sídlící v Troji v tzv. diplomatické čtvrti. Tisarana (citováno dle Wikipedie, 2020b) znamená v pálí ‚Tři klenoty‘, a to Buddha jako učitel,

Dhamma jako cesta, kterou meditující následuje, a Sangha čili komunita – to jsou body, které centrum nabízí. Meditační centrum nabízí možnost retreatů bez nutnosti odletu do Asie. Učiteli jsou Jonathan Preboy a Anna Sharfenberg, kteří se sami učili v Thajsku u mistra Ajahna Tonga.

Centrum se řídí pravidly buddhistického kláštera, takže všichni, kdo mají zájem o meditaci, jsou vítáni. Středobodem retreatů je praxe vipassany čili správného vhledu. Na retreatu je striktnější režim skládající se ze vstávání ve čtyři hodiny ráno, abstinence od návykových látek, sexuálních aktivit a stravování se po dvanácté hodině – čili po obědě (vyjma jogurtu, mléka nebo kousku čokolády). Po probuzení začíná meditace, která se skládá z tzv. formální praxe, tzn. meditace v chůzi a vsedě. Při těchto aktivitách se soustředujeme pouze na současný okamžik, sledujeme svoje myšlenky, pocity, tělesné projevy a hodnotu, kterou jim připisujeme. Pokaždé když mysl odběhne někam jinam, jemně ji vrátíme do momentu popisem současné aktivity – například pravá noha se zvedá, ohýbá se koleno, pokládám chodidlo na zem, stojím a tak dále. Každé vyrušení popíšeme – nejdříve aktivitu, například: ‚slyším slyším slyším‘, popisujeme třikrát, abychom mysli pomohli se soustředit, později pozorujeme související jevy, například tělesné a emocionální projevy, které jsou s prvotním vjemem spojeny – čili pozitivní, neutrální nebo negativní hodnota. Takto meditujeme nejdříve například deset minut (to záleží na meditujícím, každý si čas nastavuje podle svých možností), pak meditace vsedě. Při meditaci vsedě je vodičkem dech, specificky pohyby břicha nahoru a dolů. Opět vracíme mysl zpátky, pokud je odpoutána, souběžně popisujeme, co vnímáme. Meditace vsedě trvá opět deset minut a spolu s předchozí meditací v chůzi vytváří tak zvanou formální praxi. Poté následuje přestávka, zpravidla ve stejné délce jako meditace, kdy se snažíme praktikovat všímavost při jiné aktivitě, vaření čaje, čtení, sezení – tím praktikujeme neformálně. Neformální praxi potom přenášíme i do každodenního života. Prožíváme každou činnost, kterou procházíme, a vracíme mysl zpět k ní a jenom k ní. Poté můžeme meditační cyklus opakovat při stejném, nebo delším času, to záleží na současném rozpoložení. Omezený časový rámec nám dává možnost prožívat každou meditaci stejně alespoň z časového hlediska, ne odejít dřív, když se setkáme s myšlenkami a emocemi, které nechceme, ale naopak setrvání déle, pokud zažíváme příjemné myšlenky a pocity. Naším cílem je prohloubené sebepoznání a vhled, ale ne štěstí nebo radost, a pokud radost přijde, pojmenujeme ji a dále se věnujeme jednoduché činnosti, a to chůzi nebo dýchání při sezení.

Meditace slovy Jonathana nenabízí štěstí, nebo radost, ta může přijít, ale stejně tak přijdou i věci, které rádi nemáme, jako zloba, nenávisť, závist, bolest, únava, nuda, iritace a tak podobně. Cílem je všechny tyto fenomény prožít a pojmenovat, rozklíčit, jaké cesty naše mysl volí a kam obvykle vedou. Cílem je rozpoznat, že nechci cítit bolest a zlobu, ale radost a slast a myšlenky, emoce a tělesné stavy, které takové náboje mají, buď odtlačuji, nebo naopak držím. Cílem je být tím, čím jsme v daném momentu, a ne chtít být jinak nebo jinde.

## **1.6.2 Kulturní centrum Lotus**

Lotus je kulturní centrum, které vzniklo v roce 1997 a zprostředkovává setkání s východními kulturami a myšlenkovými směry (Centrum Lotus, 2020a). Zájemci se mohou zapojit do různých skupin a účastnit se různých aktivit.

Buddhistické skupiny pocházejí z různých myšlenkových směrů, jako jsou korejský Kwam Um, tibetská Ligmincha, japonský zenový směr mistra Dogena a tak dále (Centrum Lotus, 2020b). Mezi aktivity patří Qi Gong, Tajči a také MBSR skupina pod vedením Mgr. Jaroslava Chýleho.

V centru Lotus jsem se účastnil rozhovoru s Ashinem Ottamou, buddhistickým mnichem, který s buddhistickou praxí začal po roce 1972 ve švýcarském exilu a dále byl ordinován mnichem v Barmě roku 1992 (Meditačné centrum Javorie, 2020).

Z rozhovoru jsem si odnesl to, že buddhistická a s ní spojená mindfulness v České republice je velice otevřená a je lehké se účastnit rozhovorů a aktivit s jejími předními členy – představují si ale, že právě to může být například ve Spojených státech velice obtížné.

## **1.6.3 Kaleidoskop**

Kaleidoskop je nestátní nezisková organizace působící kontinuálně od roku 2006, která se zaměřuje na poskytování podpory lidem s dlouhodobým duševním onemocněním, konkrétně s poruchou osobnosti. Organizace se sídlem v Solenicích u Příbrami nabízí komunitu pro lidi s poruchou osobnosti. Dále poskytuje odborné sociální poradenství v ambulanci Kaleidoskop v pražských Nuslích, kde provozuje také DBT Centrum (služba následné péče), založené v roce 2015 (Kaleidoskop – centrum terapie a vzdělávání, z. ú., 2017).

Léčebnými metodami, které centrum využívá, je samotná komunita a pak hlavně výše zmíněná dialekticko-behaviorální terapie, která je poskytována od roku 2015. Komunitní péče se dělí na krátkodobou čili stabilizační, vedenou v komunitě o maximálně osmi lidech a trvající od 1 do 3 měsíců. Následná sociálně-terapeutická fáze může trvat od 12 až do 17 měsíců a je rozdělena na menší úseky se specifickým zaměřením. Obvyklá délka léčby s efektivními účinky odpovídá 13 měsícům. Pro bývalé klienty nabízí Kaleidoskop možnost setkání, a to dvakrát až třikrát do roka.

Výroční zpráva za rok 2018 říká: *„Do programu terapeutické komunity se zapojilo celkem 55 klientů (36 žen a 19 mužů), z toho 41 osob nastoupilo do programu v průběhu roku 2018, 14 klientů z předchozího roku. Z kapacitních důvodů bylo odmítnuto 6 zájemců o službu. Léčbu v tomto roce ukončilo celkem 41 klientů. V roce 2018 celým výše uvedeným procesem úspěšně prošlo celkem 8 klientů komunity, tedy o dva více než v minulém období. Tito klienti si díky terapeutickému programu služby našli vlastní ubytování a zaměstnání. Zbývajících 14 klientů pokračovalo v komunitním programu. Průměrný věk klientů dosáhl 26 let. (Kaleidoskop – centrum terapie a vzdělávání, z. ú., 2018).“* DBT centrum nabízí programy: *„denní program pro nezaměstnané klienty s poruchou osobnosti, večerní program pro pracující klienty s poruchou osobnosti, podpůrné aktivity pro rodiče a blízké lidi s poruchou osobnosti“*.

#### **1.6.4 Psychoterapeutické centrum Lávka**

Psychoterapeutické centrum Lávka vede Jan Honzík, PhD., který absolvoval mimo jiné satiterapeutický výcvik.

*“V Lávce se můžete setkat s metodami vycházejícími ze satiterapie, individuální systemiky, focusingu, bioenergetiky, gestalt terapie, PBSP, Rogersova na osobu zaměřeného přístupu, psychodramatu, procesově orientované psychoterapie, jungiánské psychoterapie a s dalšími postupy“* (Psychoterapeutické centrum Lávka, 2011).

#### **1.6.5 Less Stress!**

Less Stress! je projekt Václava Šmilauera a Kataríny Bírešové. Václav je absolventem certifikovaného instruktorského kurzu MBSR, který absolvoval v Německu (z důvodu neexistence instruktorského kurzu na česko-slovenském území). Dále je absolventem

sebepoznávací části psychodynamického výcviku na PVŠPS, jedním ze zakladatelů Centra pro Mindfulness a spoluorganizátorem Meditačního centra Tisarana Vipassananusorn. Katarína je v současné době ve výcviku MBSR při Mindfulness UK. Oba se věnují vipassaně v tradici Mahasi Sayadaw.

Projekt lessstress.cz nabízí osmitýdenní kurz MBSR a potom dvoutýdenní retreaty v duchu výše zmíněné vipassany v tradici Mahasi Sayadaw (Less Stress!, 2020).

### **1.6.6 MBSR.cz**

MBSR.cz nabízí nabízí MBSR kurzy v online i prezenční podobě. Lektorem je Mgr. Jaroslav Chýle, který je prvním CFM Qualified MBSR Teacher v České republice. V současné době jsou nabízeny osmitýdenní MBSR kurzy v Praze a Plzni, přičemž úvodní setkání je možné absolvovat i v Brně a Českých Budějovicích. Další možností je intenzivní pětidenní kurz, který obsahuje dopolední program od 9:00 - 11:30, odpolední program od 12:30 do 15:00 a jeden celodenní program v neděli od 9:00 do 16:00. Dále existují možnosti skupinových nebo individuálních mindfulness koučinku nebo semináře, které jsou pořádány v závislosti na zájemcích a nemají klasickou strukturu, nicméně z MBSR vycházejí. Každou středu (podle počtu účastníků) je také pořádána Vipassana a Metta meditace a jsou sponzorovány formou darů (MBSR, 2020).

## **2 EMPIRICKÁ ČÁST**

### **2.1 Metodika výzkumu**

Následující kapitola popisuje cíl výzkumu, metodu použitou za účelem dosažení tohoto cíle, etické aspekty výzkumu. Pro práci s daty jsem zvolil kvalitativní výzkum, a to specificky tematickou (obsahovou) analýzu. Pro kvalitativní výzkum jsem se rozhodl, protože jsem věděl, že pro mě osobně bude v současné chvíli přínosnější vést s respondenty delší a často i hlubší rozhovor, z něhož dokážu vyvodit více než třeba z dotazníků či jiných metod. Zaměřil jsem se na skupinu respondentů, kteří mindfulness využívají ve své práci jako učitelé a terapeuté.

### **2.2 Osobní zkušenost a znalost dané problematiky**

Před psaním této práce jsem měl s meditací zkušenost velmi malou, pouze prostřednictvím různé aplikace a videa, ale nikdy jsem neabsolvoval žádný kurz ani retreat. Obecně mi však byla meditace a prostředí, v němž se praktikuje, názorově blízké a co se zkušenosti týče, absolvoval jsem několik víkendů v centru Tisarana.

### **2.3 Cíle výzkumu**

Obecným cílem mého výzkumu bylo ilustrovat, jak využívají meditaci všímavosti různí pražští psychoterapeuté a psychologové z dostupných center a institucí.

Hlavní výzkumnou otázkou mojí práce je: Jakým způsobem využívají psychologové a jiné osoby pomáhajících profesí mindfulness ve své praxi?

### **2.4 Výběr výzkumného souboru**

Výběr výzkumného souboru je znatelně subjektivní a je ovlivněn mojí osobní zkušeností s meditací všímavosti. Probandy jsem oslovil na základě osobního doporučení a známosti z meditačního centra, které navštěvuji. Nejčastěji jsem je oslovil telefonicky, přičemž jsem následně domluvil osobní schůzku na které proběhl rozhovor. Významným společným faktorem výzkumného souboru je lokalita Prahy. Jeden respondent hovořil

anglicky, přepis rozhovoru je pro autenticitu uveden v originále, a pro analýzu témat jsou v rozboru využity moje překlady, a s ostatními jsem vedl rozhovor v češtině.

## 2.5 Etika výzkumu

S participanty jsem nejprve vedl telefonický rozhovor, kde jsem jim objasnil, v čem práce spočívá a jaká témata v ní budu řešit. Poté jsem před samotným rozhovorem participantům vysvětlil, že rozhovor bude následně přepsán a anonymizován, přičemž v případě zájmu jim bylo nabídnuta psaná verze pro kontrolu a případnou revizi. Žádný z participantů tuto možnost nevyužil. Anonymizace rozhovorů z mého pohledu vedla v několika případech k větší otevřenosti a neformálnosti rozhovoru. Participant dále podepsali obeznámený souhlas s využitím zvukové stopy a jejího přepisu pro účely této práce.

## 2.6 Design rozhovoru

Cílem rozhovorů bylo získat co nejvíce informací o způsobu práce a vnímání dané metody mindfulness. Rozhovor neprobíhal vždy stejně, například první rozhovor, vedený v anglickém jazyce byl z mé strany hodně receptivní a vzhledem ke zkušenostem a přehledu respondenta velmi obsáhlý a prolíná se v něm mnoho témat. Druhý rozhovor byl také obsáhlý, nicméně se již více držel stanovených otázek. Poslední dva rozhovory byly stručnější a více kopírovaly linii polostrukturovaných otázek. V rozhovoru jsem používal tyto otázky:

1. Jakou metodu v rámci mindfulness využíváte?
2. Jak jste se pro tuto metodu rozhodli a lze říci proč?
3. Vnímáte nějaké rozdíly mezi vaší a ostatními metodami mindfulness, pokud nějaké jsou?
4. Co považujete za předpoklady a nutnosti pro úspěch mindfulness jako léčivé metody?

## 2.7 Sběr dat

Sběr dat probíhal od května do srpna roku 2020. Formátem sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor s osou tvořenou čtyřmi otázkami. Tato struktura mi dala možnost zjistit potřebné údaje a zároveň ponechat si prostor na případné rozšíření rozhovoru na

témata, která nebyla v otázkách zohledněna, ale přesto z nich plyne další poznání. Tři rozhovory proběhly na pracovištích dotazovaných a jeden v kavárně.

## 2.8 Metoda analýzy dat

Pro analyzování sebraných dat jsem zvolil tematickou analýzu. Metoda disponuje mnoha výhodami, je velmi flexibilní, je relativně lehce použitelná, dokáže zvýraznit rozdíly a podobnosti v rámci souboru dat a můžeme díky ní přijít na nečekané poznatky (Braun, & Clarke, 2006, s. 97). Kritéria pro dobrou tematickou analýzu rozdělují Braun a Clarke na 15 bodů shlukujících se v pěti stěžejních procesech (Braun, & Clarke, 2006, s. 96).

1. Transkripce
  - a. Data byla přepsána s patřičnou úrovní detailu a transkripce byla zkontrolována oproti nahrávce kvůli zachování požadované míry přesnosti.
2. Kódování
  - a. Každé datové jednotce byla v průběhu kódovacího procesu věnována stejná míra pozornosti.
  - b. Témata nebyla vygenerována z pár živých příkladů (z těch, které jsou ještě v paměti),
  - c. ale místo toho byl kódovací proces důkladný, zahrnující a a obsáhlý.
  - d. Byly shromážděny všechny relevantní výňatky pro každé téma.
  - e. Témata byla zkontrolována vůči sobě samým a vůči původnímu datovému souboru.
  - f. Témata jsou vnitřně soudržná, konzistentní a jedinečná.
3. Analýza
  - a. Data byla analyzována / interpretována, nebyla pouze parafrázována, ale byl v nich nalezen další význam.
  - b. Analýza a data se navzájem shodují / výňatky ilustrují analytická tvrzení.
  - c. Analýza předkládá přesvědčivý a dobře organizovaný příběh o datech a předmětu výzkumu.
  - d. Je poskytnuta dobrá rovnováha mezi analytickým příběhem a ilustrativními výňatky.
4. Overall



- a. Na adekvátní dokončení všech fází analýzy bylo přiděleno dost času, aniž by se úspěchala fáze nebo se jí dalo lehce přeskočit.
5. Psaný report
- a. Předpoklady a konkrétní přístup k tematické analýze jsou jasně vysvětleny.
  - b. Mezi tím, co prohlašujete, že děláte, a tím, co ukážete, že jste udělali / tj., Popsaná metoda a vykazovaná analýza jsou v souladu.
  - c. Jazyk a koncepce použité ve zprávě jsou v souladu s epistemologickým umístěním analýzy.
  - d. Výzkumný pracovník je ve výzkumném procesu aktivní; témata se nejen „neobjeví“.

## **2.9 Rozbor výzkumné sondy**

### **2.9.1 Rozhovor č. 1, proband muž, vzděláním a praxí klinický psycholog, nyní učitel Vipassany**

První rozhovor proběhl v červnu roku 2020 v meditačním centru, kde dotazovaný působí jako učitel Vipassany. Vipassanu též učí v soukromé léčebně závislostí. Rozhovor vnímám jako obsahově nejmohutnější, jelikož zasáhl mnoho témat, a také jako nejhlubší, jelikož se s dotazovaným znám nejdéle. Ještě jednou opakuji, že rozhovor proběhl v angličtině a jeho přepis v příloze je v originále, a to z důvodu zachování autenticity. Pro tematickou analýzu jsem však příložené části přeložil do češtiny.

#### **Rozdíl mezi mindfulness a vipassanou**

Na začátek uvedu, jak dotazovaný definuje metodu mindfulness a co pro něj znamená, z čehož pak vyplývá větší porozumění celého pohledu na věc. Mindfulness považuje za všudypřítomný způsob vnímání současného momentu, který je dostupný pro každého a to kdykoliv. Stačí se na něj naladit a začít vnímat. To, že nevnímáme vědomě každý moment a vše, co přináší, ať už je pro mě teď a tady uvědomění si každého jednotlivého kliknutí na každou jednotlivou klávesu na mém počítači, nebo pro kohokoliv jiného cokoliv, co zrovna dělá, to už je dáno jinými faktory (rozhodnutím nevnímat současný moment, neznalostí vlastní mysli, zahlcení podněty a ztracení se v nich a tak dále).

Mindfulness, vědomé všímání si svého konání v daném momentu, považuje za všem dostupný stav mysli.

*Řekněme, že si dva lidé sednou, ty a já si sedneme, sedíme v současném momentu, nesesíme v uplynulém momentu a nesesíme v budoucím momentu, takže ve skutečnosti jsme zapojeni v současnosti. Takže částečně to, co to dělá živým je, že jsme v současném momentu. To co tím částečně dělá zkušenost je všímavost. Takže všímavost je z podlehu vipassany vnímána jako stav vědomí, který má každý, pokud tedy nejsi alkoholik nebo schizofrenik, a tak bys měl porušený stav mysli. Takže gravitace ovlivňuje 100% lidí. 0%, možná 0,1% lidí, kvantoví fyzikové, přemýšlí o gravitaci každý den. Ale je to neuvěřitelně důležité. Ale my o tom přemýšlet nemusíme, protože je to všudypřítomné. Chápej, gravitace ovlivňuje všechno. Takže 100% lidí má k dispozici mindfulness, rádio hraje 24 hodin denně, a i když se nenaladíš, tak pořád hraje.*

Dotazovaný vnímá velmi velký rozdíl mezi tím, co považuje za mindfulness, a tím, co praktikuje v rámci Vipassany. Mindfulness vnímá jako jeden z nástrojů, který je v jeho pojetí konceptu mindfulness využíván pro nahrazení celé praxe.

*“...jenom mindfulness je pro nás jako kladivo, jenom jeden nástroj, a ty se snažíš udělat z jednoho nástroje celou praxi.”*

Vnímá mindfulness metody jako vynětí jednoho prvku z buddhistické tradice. Používání mindfulness v moderním slova smyslu vnímá jako ochuzení a odnětí pravého smyslu celé buddhistické praxe, kterým je Nibbana, čili osvobození se, osvícení. Cílem využívání metody mindfulness nemusí nutně být cesta k osvobození se v buddhistickém slova smyslu, ale dílčí změny v každodenním životě.

*“Pro nás je mindfulness jenom nástroj, který vede k vhledu, který vede ke svobodě. Mindfulness samo o sobě nemusí nutně vést ke svobodě.”*

Zmiňuje, že v buddhistické praxi existují různé meditační praktiky, které všechny vycházejí ze stejného etického rámce etického rámce, nicméně mindfulness meditace tento etický přesah mít nutně nemusí. Příkladem, kterým bych toto tvrzení podpořil, je třeba využití

mindfulness pro vojenské účely skrze metodu Mindfulness-based Mind Fitness Training, která má podobnou strukturu a je inspirována MBSR, nicméně jejím cílem je vytvoření takzvaného “mentálního brnění”, které zlepšuje efektivitu a schopnost odolávat stresu u vojáků, což je něco, co je s pěti pravidly stezky mravnosti neslučitelné (militarymindfulness, 2019). To se samozřejmě nedá o říct o všech metodách mindfulness, a zde je jasně vidět osobní zkušenost probanda.

*“Vipassana nebo Zen, vezměme si pouze tyto dvě, ty jsou součástí etického rámce, neubližuj, nezabíjej, nezraňuj, a i když budeš dělat jen to, tak se můžeš dostat k Nibbaně, jenom pokud budeš dělat tuhle jednu věc. Ale to samé neplatí o mindfulness, oni nemají etický rámec.”*

## **Motivace k využívání dané metody**

Cesta dotazované k Vipassaně, které je nyní učitelem v meditačním centru, začala v útlém dětství s potřebou hledání mistra, učitele, někoho moudrého, kdo nám pomůže na naší cestě. Následovala studia psychologie a čtení literatury, která se zabývala buddhismem a meditací, byla to však díla od západních autorů, v té době ještě ne originální díla pocházející z asijských zemí. Po ukončení studií psychologie začal dotazovaný působit jako klinický psycholog, s tím, že se meditaci věnoval pouze okrajově, a dostával se k ní skrze takzvanou New Age.

Tady nacházím pochopení pro odlišnosti a vymezování se vůči mindfulness v předchozím tématu. Pokud první zkušenosti s mindfulness byly nestrukturované a mohly cílit na zážitky změněného stavu vědomí (*astro-cestování, mimotělní zkušenosti, duchovní vůdci, andělé*), poté je jasné, že Vipassana bude vnímána jako kvalitativně odlišná metoda, jejímž cílem není stavy vědomí měnit a zažívat nepoznané, ale sebepoznání, vhled a přijímání každého okamžiku tak, jak je.

*“Když jsem byl teenager, tak jsem četl o konceptu mistra, někoho, kdo je moudřejší, byla to série kniha zvaná The Destroyer, byl to jakýsi korejský zabiják a starý čínský mistr, něco jako ten film Karate Kid, takže to bylo něco jako knižní verze toho filmu, a přišlo mi, že by bylo hezké mít někoho kdo je opravdu chytrý a může ti pomoci, a pak, když jsem začal v*

*18 studovat psychologii, tak jsem začal číst trochu o meditaci, trochu o Zen, tu knihu od Ericha Fromma Zen, Buddhism and Psychoanalysis, Sheldon Koppovou If You Meet the Buddha On the Road, Kill Him!, a the Hangman, takže spoustu knih, které se je snaží dát dohromady. Ale pořád jsem nemeditoval, a pak jsem ukončil svoje studia psychologie a začal pracovat jako klinický psycholog se svým spolupracovníkem, dělali jsme straightforward psychologii, insight psychologii ale pořád jen psychology, pracoval jsem s dospělými, ne dětmi, a meditoval trošku na okraji, ale spíš styl new age meditace, nějaké astro-cestování, mimotělní zážitky, duchovní vůdci, andělé.”*

Po tom, co dotazovaný pracoval jako psycholog po dobu několika let, začal vnímat, že z jeho pohledu je pomoc, kterou psychologie nabízí, omezená. Že může pomoci s tímto nebo tímhle tím problémem, ale sama o sobě pro něj nevedla ke svobodě, kdežto setkání s Vipassanou působilo jinak. Vipassana nabízela jasnou cestu k jasnému cíli, k osvobození se, a ne k zaplátování nebo k přizpůsobení (*Ne psychologického srovnání, ne záplaty.*). Vipassana dotazovanému nabízí způsob, jak se dostat ke svobodě, kterou mu psychologie nenabízela.

*“A to bylo v pořádku, ale nikdy to nebylo opravdu nápomocné. A pak jsem přestal s psychologií kolem 31, takže jsem studoval 6 let, pracoval 6 let, někdy kolem 30-31, jsem začal psychologii vnímat jako uspokojující. Vídal jsem lidi a pomoc byla omezená. Protože jsi jim mohl pomoci s jedním problémem, smutkem nebo hněvem, ale oni se nedostávali ke svobodě. Nebylo tam opravdové léčení...”*

*“A tak jsem tím získal retrospektivní smysl, že pokud budu dělat psychologii, tak to nikdy nepovede ke svobodě, když budu dělat new age věci, tak to nepovede ke svobodě, ale nikdo neřekl, že by to mělo vést ke svobodě, já se prostě domníval, že všechno vede ke svobodě, pak slýcháš, že všechny cesty vedou na stejné místo, ale není to pravda. Když jsem začal s vipassanou, a tak trochu jsem vipassanu dělal, protože lidi říkali, že je to vcelku přímá cesta, že vede k Nibbaně, a když jsem ji praktikoval, tak to dávalo smysl. Řekl jsem si, že tohle je možnost svobody. Ne psychologického srovnání, ne záplaty.”*

## Téma efektivity dané metody

V rámci efektivity Vipassany, o které dotazovaný mluví, vnímám dvě odlišné linie. Jednou je absolvování retreatů v klasickém monastickém prostředí, kde je základním prvkem motivace jednotlivce k absolvování retreatu a cílené vyhledání Vipassany. Druhá linie nastává v případě, kde je Vipassana nabízena lidem v nouzi (v tomto případě lidem se závislostí) jako součást léčebného balíčku, který obsahuje další metody a prostředky.

*“..v X člověk přijde a setká se s psychiatrem, který jim pomáhá s jejich medikamenty, možná mají úzkost, depresi, nebo něco takového. Mají tam psychologa, mají skupinu, mají AA a mají meditaci, takže to je jeden z nástrojů. V rámci toho, protože dobrovolně a cíleně meditaci nevyhledali, tak z toho moc nezískají.”*

V tomto případě může Vipassana být dobrým pomocníkem, nicméně o osvobození se, jak jej dotazovaný vnímá, často nemůže být řeč. Zde spíše přichází na řadu výše zmíněný *psychological adjustment*. Je důležité zmínit, že centrum pro léčbu závislostí, které zmiňujeme, úspěšně pomáhá lidem jejich závislost překonat - je zde tedy rozdíl mezi možnostmi, které dle dotazovaného dlouhodobá a cílená praxe Vipassany nabízí, a výsledky, které přináší pobyt v centru.

*“...X má vcelku vysokou míru úspěšnosti, řekl bych možná 70-80% lidí nerelapsuje v následujících šesti měsících. Ale řekl bych, že je to celým tím programem. A peníze. Je velmi důležité to říci.”*

První linie je výrazně podpořená prvotní osobní zkušeností s osvobozením se od kouření cigaret, kdy na prvním retreatu chtíč po cigaretách vlivem vhladu vymizel. Nebylo nutné s ním denně bojovat, vyhýbat se situacím vedoucím ke kouření.

*“Takže jsem absolvoval 21. denní kurz a ten odstranil chtíč po kouření. Takže 18 let jsem kouřil, a pak najednou, ve dni 13 toho retreatu, byl chtíč odstraněn. Nemusel jsem bojovat a říkat si: “přestanu kouřit” nebo udělat rozhodnutí, odstranilo se to a nikdy se to nevrátilo. Takže jsem mohl nosit nikotinovou náplast a každý den bojovat, ale ono to to odstranilo, takže vím, že je možné odstranit chtíč...”*

Dotazovaný vnímá tři základní prvky, které jsou nutné pro úspěch meditace jako léčebné metody. Jsou to dobrá metoda, osvědčená metoda, za kterou stojí výsledky a která má silnou komunitu meditujících, nastavené praktik. Meditující dle dotazované často neví, co neví, a tak se rozhodnou pro meditační metodu, kterou našli na internetu, která ale nemá dobrý a pevný základ.

*“...pro meditaci potřebuješ zaprvé dobrou metodu. Ne každý má dobrou metodu. Lidi najdou spoustu věcí na internetu, najdou falešné guru, různé podivné praktiky... ne všechny metody jsou efektivní, musíš si vybrat dobrou metodu. A lidi neví, co neví, takže dělají new age věci..”*

Druhým prvkem je dobrý učitel. Dobrý učitel musí dodržovat etická pravidla. Nesprávný učitel může meditaci učit pouze pro peníze, může předstírat moudrost i když ji nemá, může své svěřence zneužívat sexuálně. Proto je důležité vědět, od koho daná metoda pochází.

*“Zadruhé potřebuješ dobrého učitele, takže když se stane, že je učitel neetický, a i když je metoda dobrá, tak tě může využít finančně, možná si o tom četl na internetu, mnich ukradl peníze, nebo něco jiného s penězi, nebo sex. Takže lidé dokážou zneužít i dobrou metodu.”*

Třetím prvkem jsou další proměnné, které už tolik nesouvisejí s metodou ani učitelem. Je to dobrá lokalita, zdravé a klidné prostředí. Motivace ke cvičení a čas na něj jsou brány jako samozřejmý předpoklad.

*“A pak potřebuješ další dobré věci, jako dobrou lokalitu, když jsi v prostředí, kde se nikdo necítí bezpečně, i když máš dobrou metodu a učitele, tak nikdo nepřijde, když máš na stěnách plíseň..”*

**Příloha ilustrující rozdíly mezi vipassanou a psychologii tak, jak jsou chápány dotazovaným**

**Vipassana and Psychology**

	<b>Vipassana</b>	<b>Psychotherapy</b>
Aim	Nibbana, peace	Function better, self-improvement
Concept of self	No-self	Broken or damaged self to be restored/repared made whole/healthy
Time frame	Present moment	Past (childhood), present and future
Physiological	Mind is not located in body	mind is located in the brain (neurons)
Reality	Mundane and absolute	Mundane,
Context of help	Buddha, Dhamma, Sangha	With therapist
Method	Ethics, do good, meditation	Therapy dialogue

**2.9.2 Rozhovor č. 2, proband muž, absolvent sebezkušenostní části výcviku v rámci PVŠPS, MBSR lektor a učitel Vipassany**

Tento rozhovor proběhl v srpnu roku 2020 v kavárně.

**Rozdíl mezi mindfulness a vipassanou**

Dotazovaného jsem se zeptal, jak vnímá rozdíly mezi různými metodami a způsoby využívání mindfulness. Na škále hloubky a intenzity praktikování mindfulness se pohybujeme od praxi skrze aplikaci, MBSR a jiné relativně časově nenáročné kurzy po intenzivní několikátýdenní retreaty vedené ve striktním režimu. Velice trefně vnímám použitou metaforu s vodou a pláváním, potažmo potápěním.

*“Jo tak, no určitě tam jsou různé akcenty a je otázka jestli vůbec směřují stejným směrem, všechny ty buddhistický jo, tam je to daný víceméně tradicí, ty západní, ty mindfulness, ty podle mě uh často jsou takový jako..... jak to říkal jeden učitel, ten říkal: “S vodou se dá dělat spousta věcí, dá se potápět do deseti metrů bez kyslíku a dá se jako koupat v půl metru vody”. Takže tam je velká škála věcí, co se dá s všímavostí dělat, jak moc se dá rozvíjet, jak moc intenzivně, jak moc extenzivně, samozřejmě kurzy MBSR nebo i*

*nějaký online aplikace 5 minut meditace denně tak ty budou stát spíš na tom mělkým konci, teď ne v nějakým pejorativním smyslu, a pak na druhé straně budou jako takový ty hardcore, že jo.”*

Dotazovaný znázorňuje rozdíl mezi buddhistickou Vipassanou a moderním západním Mindfulness na zacílení, které daná metoda má a případně užitek, který má přinést. Cílem mindfulness v mnoha moderních pojetích je dle dotazovaného lepší pocit z přítomného okamžiku, nebo ukotvení se v rychlém západním světě, naladění se na sebe.

*“Mnoho mindfulness učitelů budou zdůrazňovat užít si přítomnej okamžik, najít pokoj v rozběhanym světě, naladit se na sebe.”*

To nicméně není hlavním cílem vipassany a buddhistické praxe, která by cíl “cítit se lépe” vnímala jako vedlejší produkt na cestě za osvícením.

*“Neumím si úplně představit buddhistu třeba tradičního, kterej by něco takovýho řek vůbec. Jednak proto, že je to teda mimo i tím slovníkem, ale to zaměření buddhistický není vůbec třeba na to cítit se dobře, byť to může bejt jeden z těch takovej vedlejších jevů, takže někdo bere to co je vlastně vedlejší, jakože je to důležitý a někdo to bere jako takovej byproduct, takže ta metafora s tím plaváním je docela dobrá, jo, je vlastně dobrá.”*

Důležitým faktorem při směru, kterým se bude mindfulness zaměření ubírat, je zameření a zkušenosti učitele, který může akcentovat různé prvky. Zároveň každý meditující shledává jako důležité něco jiného.

*“On k tomu i v rámci toho MBSR bude každej přistupovat jinak, každej ten učitel podle toho jakou má jako vlastní zkušenost tak podle toho bude zase určitý věci akcentovat, takže vono je to těžký takhle úplně zobecnit, ale spíš jako individuální lidi když člověk potká, tak vidí že tam sou rozdíly v tom co považujou za důležitý.”*



## Motivace k využívání dané metody

K mindfulness a vipassaně se dotazovaný dostal přes doporučení známé, takže se zde nedá hovořit o výběru založeném na určitých preferencích. Jeho další zkušenosti a praxe zformovaly nynější přístup.

*“To byla náhoda. Samo od sebe, byl jsem na horách a tam mi kamarádka řekla o retreatu tak sem tam jel, nebylo to nějak jako speciálně, že bych si vybíral, že bych si dal paletu možností a z té bych si jako vybíral. Něco mi to dalo, tak jsem se k tomu vlastně vrátil, takže jednoduchý to je, byl jsem ještě jednou v Barmě teda, u člověka, kterej byl žákem toho Mahásího, kterej je čistě barmská linie.”*

## Téma efektivity dané metody

Jako předpoklady pro úspěšné praktikování metody dotazovaný uvádí kontinuální a vytrvalé cvičení.

*“..určitě sou věci, který to spolehlivě pošlou do kytek. Když ten člověk necvičí, tak to je jako první..”*

Věnování se správné metodě, čili cvičení meditace všímavosti.

*“..bude opravdu cvičit všímavost, ne něco jinýho,..”*

A pokud se nachází v prostředí, které mu nabízí klid a bezpečí nutné pro trénování všímavosti.

*“někdo je ve válečný zóně celej život, tak to je fakt blbý, ve smyslu toho, že potom ty další věci...těžko tam potom bude dělat nějakou vipassanu.”*

Zároveň je důležité, aby jednotlivec měl tělesně možnost všímavost prohlubovat, čili by neměl být závislý a tak podobně - tím je myšleno, že i pokud by někdo chtěl všímavost

prohlubovat, ale nebyl by ochoten se vzdát určitých věcí, například nadměrné konzumace alkoholu, tak pokrok zaručeně musí být minimální.

*“...někdo bude každý den pít, no tak potom samozřejmě s tou meditací asi nikam moc nepokročí”.*

### **2.9.3 Rozhovor č. 3, proband žena, absolventka výcviku v**

#### **Dialekticko-behaviorální terapii (DBT), Manchester, Velká Británie, terapeutka**

Tento rozhovor proběhl v červnu 2020 na pracovišti probandky.

#### **Téma využití metody s osobami s hraniční poruchou osobnosti (dále HPO)**

Respondentka uvádí, že mindfulness je vlastně stavebním kamenem metody psychoterapie, která je pacientům s HPO tzv. “šitá na míru”. Konkrétně se jedná o dialekticko-behaviorální terapii (dále jen DBT) *“...vychází z toho, že tito klienti mají automatické vzorce chování, které jsou v jejich životě neefektivní. Díky mindfulness zjistí, kde se to berou aby svou strategii mohli začít měnit...přes tuto techniku je učíme dostat se ke svému prožívání a mohli se svobodně rozhodovat, zda chtějí pokračovat v tom automatickém chování, nebo to změnit.”*

V další části rozhovoru jsem se dozvěděl, jak konkrétně je mindfulness v rámci DBT využíváno a zjistil jsem, že se jedná o edukaci a kultivaci slovní dovednosti. *“...učíme je nejprve 5 minut, pak 9 minut, pak 14 minut trénovat nějakou externí aktivitu.”* Dále bylo řečeno, že meditace má formální a neformální složku, přičemž ve formální se jedná o je klasickou meditaci. *“...práce s dechem, body scan, projít tělo od palce u nohy až po poslední vlas a všímat si svého těla, meditace chůze - tedy formální praxe sledování sebe, což pro naše klienty je hodně těžké, proto my s nimi nejčastěji začínáme tou neformální praxí, aby se nejdříve naučili svou pozornost zaměřit na jednu konkrétní aktivitu, kterou tady a teď dělají.”*

## **Téma metody mindfulness při práci s automatickými myšlenkami**

V průběhu rozhovoru se často objevoval termín zrychlených, automatických myšlenek, kterým osoby s HPO často podléhají. Tyto maladaptivní strategie uvedou pacienta do stavu silného napětí, přičemž mindfulness mu v takovém okamžiku pomůže zastavit se a přepnout pozornost na externí aktivitu. *“Vnější podněty jim lépe pomáhají držet pozornost u toho co dělají tady a teď, než když se ztrácejí v sobě a snaží se udržet pozornost u svého dechu... my tomu říkáme “přípejkání”, protože vlastně soustředíš se na dech a najednou tě napadne, panebože, večer mám sraz, zase selžu, nezvládám to, zabiju se, atd....ale oni se (díky nácviku) navrátí k tomu dechu.”*

### **2.9.4 Rozhovor č. 4, proband muž, absolvent výcviku SUR, výcvik v aktivní imaginaci Carla Gustava Junga, Supervizorský výcvik ČIS a individuální výcvik v Daseinsanalýze. Využívá mindfulness jako doprovodnou metodu ve své praxi.**

Rozhovor proběhl v srpnu 2020 v kanceláři dotazovaného.

## **Téma propojení mindfulness s metodou aktivních imaginací**

Z rozhovoru vyplynulo, že respondent využívá mindfulness při práci v individuální i skupinové psychoterapie jako přípravu k aktivní imaginaci dle C.G.Junga. *“Pro aktivní imaginaci je zapotřebí aby klient měl sníženou kontrolu svého vědomí a z toho důvodu využívám body scan, který zakotví klientovo vědomí do těla, respektive zaměří se na všímání si tělesných událostí, fenoménů.”* Dále mi byl detailně popsán celý proces meditace a relaxace, který začíná nádechy a výdechy, poté následuje bodyscan, díky čemuž se pozornost zaměří do těla. *“...pak ho poprosím aby si formuloval otázku pro imaginaci, přičemž meditačním objektem učiníme pozorování dechu.”* Po změně meditačního objektu je klient vyzván, aby svou mysl soustředil na volně vystupující obrazy, které se vynoří ve vědomí.

## **Téma motivace k využívání dané metody**

Odpovědi na tuto otázku jsem dostal dvě. První se týkala efektivního snížení úrovně klientova vědomí.

*“Snížení vědomé kontroly je nutné proto, aby se klient přeladil do bdělého snění a aby se mohly vynořovat hlubinné obrazy z jeho nevědomí.”*

Dalším důvodem výběru metody je její vhodnost z důvodu finanční a časové úspory - lze ji praktikovat kdykoli bez ohledu na pravidelná terapeutická sezení.

*“Zároveň bych řekl, že terapie je pro klienty často velmi nákladná a mindfulness mohou praktikovat sami, vždy a všude a nic to nestojí. A je to vynikající doplňková metoda k psychoterapii.”*

## **Téma úspěšného praktikování mindfulness**

Pro úspěšnou práci s mindfulness je dle odpovědi nezbytné soustavné a kontinuální praktikování a dále vlastní práce na svých citových a neurotizujících tématech.

*“...protože ke mně chodí lidé kteří mají afektivní poruchy, trpí neurotickými příznaky nebo osobnostní deficity. Nejdřív se musí naučit orientovat ve svých citech, zklidnit svoje city, například úzkosti, a pak může být metoda mindfulness účinná.”*

## **2.10 Shrnutí výzkumu - společná témata**

Mezi společná témata jsem zařadil ta, která vyvstala u dvou a více probandů. Vzhledem k rozličnému profesnímu zařazení a pozadí nejsou vždy společná témata přítomna u všech probandů. Co se však dá vypořádat na základě odpovědí je uvědomování si Rozdílu mezi mindfulness a vipassanou, Motivaci k využívání dané metody a efektivitu dané metody. Co se týká motivace pro práci s mindfulness, vnímají ji respondenti jako dobrou metodu zakotvení mysli a ztráty vědomé kontroly. Toto zklidnění má samo o sobě má léčebný účinek. Dále byla zmiňována provázanost metody mindfulness s jinými psychoterapeutickými

metodami jako např. DBT, nebo aktivní imaginace. Z rozhovorů také vyplynulo, že se mindfulness osvědčila při práci s duševně nemocnými pacienty (pacienty s HPO nebo pacienty s afektivními poruchami). U všech respondentů se objevila myšlenka, že velkou výhodou mindfulness je její neomezené praktikování kdykoli a kdekoli.

Téma rozdílu mezi mindfulness a vipassanou je pozorovatelné u prvních dvou dotazovaných, jelikož oba vipassanu praktikují. Oba vnímají mindfulness oproti vipassaně jako mělčí metodu, jako jeden nástroj z pestré palety a také případné odlišné zacílení obou metod. Důležité je zmínit, že druhý proband, který vede kurzy MBSR a zároveň organizuje vipassanové retreaty, nevidí v teorii obou směrů tak velké rozdíly, vidí spíše podobnosti mezi nimi, než jako první proband, který si pod termínem mindfulness vybavuje jiné praktiky - které oproti jeho robustní praxi vipassany působí vytrženě z kontextu. Dalo by se říci, že při praxi jakékoli metody mindfulness velice záleží na profesním pozadí každého individuálního terapeuta nebo učitele. Zde také vnímám obrovský prostor pro širší zmapování českého prostředí mindfulness, a to případně v navazující diplomové práci, protože tato práce neobsahuje rozhovory se zástupci Satiterapie, Mindfulness based cognitive therapy a Acceptance and commitment therapy. Bylo by zajímavé vidět srovnání jejich "mateřských" směrů a mindfulness, které v nich využívají - a jestli existují nějaké průniky se světem vipassany.

Z dalších dvou rozhovorů je pro mě patrné, že se dá k mindfulness přistupovat z mnoha směrů, pro příklad v rozhovoru číslo 3 probandka využívá mindfulness jako středobod své praxe, a zase v rozhovoru číslo 4 je mindfulness využívána v určitých situacích a ne vždy.

Myslím si, že pokud bude mindfulness využíváno v pevném a přijímajícím terapeutickém či výukovém vztahu, tak má obrovský potenciál osvobodit praktikující od maladaptivních procesů, které obecně kvalitu života zhoršují. Zároveň myslím, že mindfulness dává lidem možnost volby, kdy jednat, a kdy ne, metaforicky řečeno zastavit, anebo naopak pustit myšlenkový a emocionální vlak dál.

## ZÁVĚR

Chtěl bych shrnout své poznatky získané v rámci této práce. Začal bych tím, že jsem si uvědomil, že komunita lidí praktikujících mindfulness, satí a vipassanu je v České republice relativně malá, což pro mě bylo obrovským obohacením. Setkal jsem se tak s lidmi, kteří mají za sebou ohromné množství hodin meditace, teoretických základů a zároveň také praxe z pozic terapeuta, lektora, učitele a žáka. Mindfulness vnímám jako prvek osobnostního růstu, který je dostupný vždy a všude, přitom je ale důležité ho trénovat, aby si mysl navykla na jiný způsob fungování. Díky všímavosti můžeme lépe zvládat stres a další emoce, můžeme se lépe věnovat svým profesím, žít zdravěji a svobodněji. Mindfulness je také ale pěkná dřina a vyžaduje každodenní práci. Naše mysl se ve známých situacích obrací k naučeným zkratkám a procesům, a proto je důležité ji cvičit. Mindfulness based stress reduction nabízí každému možnost svého prožívání a na myšlení nahlédnout bez nutnosti vyskočit na týdny a týdny z životního rytmu, opustit rodinu a odjet na meditační setkání. Zároveň ale ve své práci popisují způsoby, kterými lze i toto setkání absolvovat, a to v českém a slovenském prostředí. Mezi mindfulness a buddhistickým společenstvím v České republice vidím ohromnou provázanost, což meditujícím nabízí pestrou škálu možností, jak se k mindfulness dostat v rámci jejich jednotlivých životů a možností. Obě komunity jsou velmi otevřené a je lehké se do nich dostat. Každý, kdo nemůže z finančních nebo jiných důvodů absolvovat osmitýdenní MBSR kurz nebo mindfulness based terapii, ten může navštívit meditační centra, jež fungují na principu Dána čili darů, kde každý dává podle svých možností. Mindfulness v České republice má před sebou dle mého názoru světlou budoucnost s možností lektorského výcviku (těžko říci, kdy) v České republice.

Díky všímavosti můžeme především lépe zvládat stres, bolest a negativní pocity, s nimiž se v životě setkáváme. Všechno toto samozřejmě do života patří. Stává se však, že naše mysl a tělo si těchto jevů instinktivně nevšímá a přechází je, nebo se jim vyhýbá. Tím, že si však budeme všimát všech stavů našeho těla a duše, můžeme v důsledku toto naše utrpení zmírnit a dosáhnout větší pohody. Zde bych například zmínil výzkum, který provedli behaviorální terapeuté a jenž dokládá, že existuje propojení mezi smutnou náladou a depresivními myšlenkami, které se vzájemně ovlivňují.

Lidé, kteří zažili depresivní epizodu, mají v mysli „otištěné“ vzorce vnímání, kognice i behaviorální. Pocity smutku tak mohou automaticky vyvolat depresivní myšlenky a chování (v krajním případě suiciditu).

Mindfulness nás tedy učí prožívat přítomnost a soustředit se na teď a tady. Většina z nás jsme dnes oběťmi vlastních neúčinných vzorců myšlení, ve kterých jsme zaseknutí, a své každodenní činnosti provozujeme mnohdy tzv. na autopilota, např. jídlo. Když se upřímně zamyslím, kolikrát v životě jsem stoloval při sledování TV nebo za pochodu při plánování dalších aktivit, asi bych to nespočítal. A výsledek byl ten, že jsem ani jedno nedělal naplno. Jídlo jsem snědl rychle a nedokázal jsem si je patřičně vychutnat, což je nejen škoda, ale není to ani zdraví prospěšné. Sledování televize u jídla, prohledávání telefonu při kontaktu s druhými lidmi ... to jsou přesně ty zlozvyky, které nás odvádějí od přítomného okamžiku a mindfulness nás k nim navrácí zpět.

O léčebném efektu Mindfulness nemůže být pochyb. O podnícení k výzkumu v oblasti mindfulness se zasloužili především behaviorální psychoterapeuté, kteří její účinnost ověřili klinickou praxí. Všímatost byla zkoumána z pohledu neurologie, kognice a v poslední době jsou také využívány dotazníky i výkonové testy, měřící její účinnost v psychoterapii. Ve výzkumu se velice angažoval Jon Kabat-Zinn, kterého jsem v textu často zmiňoval. Díky jeho zásluze máme mnoho výzkumných zjištění, která dokládají efektivitu mindfulness. Samozřejmě rozumím tomu, že ne každá léčebná metoda účinkuje na všechny lidi a na veškeré potíže. Nicméně si myslím, že v dnešní uspěchané době by si každý měl najít čas na to, aby se na chvíli zastavil a třeba jen vnímal vůně okolního světa. Chodit do přírody a všímat si, jak se rostliny a stromy mění podle ročních období, jak se vůně střetávají s naší percepcí a jak vnímáme okolní teplotu. Být součástí tohoto konkrétního okamžiku je nesmírně blahodárné.

## SOUHRN

Předložená práce se zabývá jedním ze způsobů péče o duši, které se užívá v buddhismu s dobrými výsledky. Autor práce je toho názoru, že by právě využití metody zvané mindfulness v širším kontextu obohatilo i naši psychoterapii prováděnou v Evropě a Severní Americe.

V teoretické části podává autor podrobně přehled o dosavadních výzkumech a výsledcích této metody podle řady autorů, kteří se tomuto přístupu věnovali. Zmiňuje se i o provádění této metody v ČR a upozorňuje na seriózní organizace, které u nás výcvik provádějí a jimž je možno důvěřovat. Využití postupů mindfulness má celou řadu výhod nejen při zvládání stresu, ale i u poruch osobnosti a dokonce i u projevů některých psychických onemocnění. Autor se nevyhýbá ani určitým rizikům, které mohou vzniknout z provozování těchto aktivit. Autor zde uvádí i své vlastní zkušenosti a názory.

Praktická část se věnuje kvalitativnímu výzkumu, který se uskutečnil na základě rozhovorů se čtyřmi klienty. Autor je si vědom, že nelze z tohoto zkoumání odvozovat obecné závěry, ale domnívá se, že jeho ukázka postačí k tomu, aby vyvolala pozornost k dalšímu, rozsáhlejšímu zkoumání této metody a jejímu úplnému zařazení do použitelných možností psychoterapie.



## LITERATURA A DALŠÍ PRAMENY

- Baer, R. A. (2006). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Beer, M. D., Pereira, S. M., & Paton, C. (2005). *Intenzivní péče v psychiatrii*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a klinické praxi. *Československá psychologie*, 11(2), 129–141.
- Benda, J., & Horák, M. (2008). Moudrost abhidhammy v psychoterapii. *Psychoterapie - praxe - inspirace – konfrontace*, 2(2), 85–93.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PLOS ONE*, 12(9), e0183137, doi: 10.1371/journal.pone.0183137 .
- Centrum Lotus. (2020a). *O nás* [online]. [vid. 20, 06, 2020]. Dostupné z <https://www.centrumlotus.cz/>
- Centrum Lotus (2020b). *Přehled center a skupin* [online]. [vid. 20, 07, 2020]. Dostupné z <https://www.centrumlotus.cz/buddhismus/skupiny/>
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. 2003;65(4):564-570.
- Dorsogna, S. (2008). *Eugene Gendlin introduces Focusing (Pt.1 International Conference Toronto 2000)* [video soubor] [vid. 30, 06, 2020]. Dostupné z

<https://www.youtube.com/watch?v=j7PEC5Mh>

5FY

Ellis, A. CAN RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) AND ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) RESOLVE THEIR DIFFERENCES AND BE INTEGRATED?. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* **23**, 153–168 (2005).

Freud, S. (2005). *Výklad snů*. (O. Friedmann, překl.). Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov.

Fryba, M. (2002). *Principy satiterapie*. Praha: Atelier Satiterapie.

Fryba, M. (2003). *Umění žít šťastně, Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Praha: Argo.

Fryba, M. (2006). *Buddhova meditace všímavosti a vhledu, Velká promluva o podkladech všímavosti Mahá Satipatthána Sutta přeložena z Páli kánonu a Praktický návod meditace Vipassaná dle Mahási Sayadó*. Olomouc: Votobia.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, *64*, 405–408.

Harvey, P. (1990). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. New York: Cambridge University Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 3–29). New York: Springer Science+Business Media.

Hytych, R. (2008). Hrozba přechodů. *Psychoterapie - praxe - inspirace - konfrontace*, *2*, 79–85.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma* (L. Válek, překl.). Brno: Jan Melvil.

*Kaleidoskop – centrum terapie a vzdělávání.* (2017) [online]. O nás. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z <http://www.kaleidoskop-os.cz/>

*Kaleidoskop – centrum terapie a vzdělávání.* (2018) [online]. *Výroční zpráva* [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z [http://www.kaleidoskop-os.cz/wp-content/uploads/2019/08/VZ-2018\\_Kaleidoskop.pdf](http://www.kaleidoskop-os.cz/wp-content/uploads/2019/08/VZ-2018_Kaleidoskop.pdf)

Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie.* (7.vyd.). Praha: Portál.

Látalová, K., Kamarádová, D., & Praško, J. (2015). *Suicidalita u psychických poruch.* Praha: Grada Publishing, a.s.

Less Stress! (2020). *Co je MBSR* [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z <https://lessstress.cz/>

Meditačné centrum Javorie. (2020). *Ashin Ottama* [online]. [vid. 30. 07. 2020]. Dostupné z <https://www.javorie.com/stranka/ucitelia/ashin-ottama>

Mindfulness-Based Stress Reduction. (2018). *Přednášky a odborná činnost.* [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z <http://www.mbsr.cz/p/prednaskova-publikacni-c.html>

Mipham, S. (2016). *Jak si ze své mysli udělat spojence* (M. Čánský a S. Poláková, překl.). Praha: Rybka.

Němcová, M. (2002). *Úvod do satiterapie, příručka ke kurzu.* Brno: Atelier Satiterapie.

Psychoterapeutické centrum Lávka. (2011). *O Lávce.* [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z <https://centrum-lavka.cz/o-nas>

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.

Wikipedia. *Anagarika Dharmapala* (2020a) [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z [https://en.wikipedia.org/wiki/Anagarika\\_Dharmapala](https://en.wikipedia.org/wiki/Anagarika_Dharmapala)

Wikipedia. *Buddhistické útočiště.* (2020b) [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z [https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhistick%C3%A9\\_%C3%BAto%C4%8Di%C5%A1t%C4%9B](https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhistick%C3%A9_%C3%BAto%C4%8Di%C5%A1t%C4%9B)

Wikipedia. *Focusing*. (2020c) [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Focusing>

Wikipedia. *Vipassanā*. (2020d) [online]. [vid. 30. 06. 2020]. Dostupné z <https://en.wikipedia.org/wiki/Vipassan%C4%81>

## **Seznam příloh**

Příloha číslo 1 - Informované souhlasy

Příloha číslo 2 - rozhovor číslo 1

Příloha číslo 3 - rozhovor číslo 2

Příloha číslo 4 - rozhovor číslo 3

Příloha číslo 5 - rozhovor číslo 4

## **INFORMOVANÝ SOUHLAS S VYUŽITÍM VÝZKUMNÉHO MATERIÁLU**

Zvuková stopa rozhovoru, který spolu povedeme, bude ukládána a následně přepsána pro využití v bakalářské práci v oboru psychologie, jejímž cílem je popsat využití mindfulness, satí a dalších souvisejících termínů v českém prostředí. Dotazovaným a bude v rámci práce přiřazeno náhodné jméno zaručující anonymitu. Dále pak budou anonymizována případná zmíněná centra nebo kliniky.

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru ve výše uvedeném rozsahu a pro účely výše popsaného výzkumného projektu.

V Praze dne.....

Podpis dotazovaného:

Podpis výzkumníka:

## **Příloha číslo 2 Rozhovor číslo 1**

*Já: What mindfulness method do you use?*

X: I have no interest in mindfulness. It's like saying I love a hammer, I hear you, I don't love hammer, I love tools and working. You're naming one tool. You mean Vipassana. So let's say two people sit down, so you and I sit down, we're sitting down at a present moment, we're not sitting down in the past moment and we're not sitting down in a future moment, so we're really engaging in the present. So partly what makes this alive is that we're in the present moment. Partly what makes it an experience is mindfulness. So mindfulness from a Vipassana point of view is regarded as a state of consciousness that everyone has unless you are maybe completely alcoholic or schizophrenic, so you have disturbed state of mind. So gravity affects 100% of people. 0% of people maybe 0,1% of people quantum physicists think about gravity every day. But it is incredibly important. But we don't need to think about it, because it is pervasive. You understand, gravity affects everything. So 100% of people have mindfulness available, the radio is playing 24 hours a day, if you don't tune in the signal, it's still playing.

*Já: You just don't listen to it.*

X: Yeah, just don't listen to it. But still getting some of the value of it. I see the cat I'm aware of seeing the cat. But I might not be aware of my awareness.

*Já: So if I take the example of the cat, I might see the cat, but you might not be able to notice that you are doing it.*

X: Yes, notice is the key word. Recognize and notice, and in buddhist psychology called Abhidhamma they use the word to register. See register is when you sign in, you still go to a hotel but when you sign in you're agreeing to sign in. So they see the cat, but many people do not notice they see a cat. There is a cat, there is light shining from the cat, we all have eyes, so the image comes in, but we don't always register.

*Já: So that is when the naming practice comes in. In the practice.*

X: And the naming helps us register. You understand, so when we register we can name, and then sometimes we'll switch off, but by the second naming we're re-registering, so it's kind of hooking us in. Kind of a training, mental muscle memory. So mindfulness is running, but it only has a real conscious value when you become conscious of it. For most people it is just running, and then they switch off. They forget. That's what often the word mindfulness is used..to remember, to recollect, you see in the classic definition that's what it means, the word sati means to remember, to recall, to recollect, it's like a reflection on an original thing.

*Já: How did you get into Vipassana?*

X: So, I think in my teenage years I read about as concept of a master, somebody who is wiser, it was a series of books called The Destroyer, it was like a Korean assassin and old Chinese master, sort of like that movie Karate Kid, so this was a book version of it, and it was like it would be nice to have somebody who is quite smart and can help you, and then when I started studying psychology at 18 I started reading a little bit about meditation, bit about Zen, the book by Erich Fromm Zen, Buddhism and Psychoanalysis, Sheldon Kopp If You Meet the Buddha On the Road, Kill Him!, and the Hangman, so lot of books that try to weave them together. But still I wasn't doing meditation, and then I finished my psychological practice as a clinical psychologist started working with my partner in practice, doing straightforward psychology, insight psychology but still psychology, seeing adults, not children, and did a little bit of meditation on the side, but more kind of new age meditation, so did some astro-travelling, out of body experiences, spirit guides, angels.

*Já: Like holotropic breathing?*

X: Yes, all new age stuff. And it was fine, but it was never that useful. And then when I stopped psychology at about 31, so I studied for 6 years, practice for 6 years, somewhere around 30-31, I found psychology unsatisfying. I was seeing people and the help was quite limited. Because you could help then with one problem, sadness or anger, but they were not getting anywhere near freedom. There was not a real healing..

*Já: Patching.*



X: Patching, and so then I looked around and at 36 I did Vipassana course, and as soon as I did Vipassana it now made much more sense, that I was lead to word Nibbana in my twenties, about freedom, and then I saw a method that could lead to freedom. And so it gave me retrospective sense that when I was doing psychology it was never going to lead to freedom, if I am doing new age practice it would never lead to freedom, but no one said it would lead to freedom, I just assumed everything leads to freedom, but you hear all roads lead to same place, but they don't. When I did Vipassana, and partly I did Vipassana, because people said it is quite a straight path, it leads to Nibbana, and when I did it made sense. I said this is a possibility of freedom. Not a psychological adjustment, not patching.

*Já: Not altered state of consciousness.*

X: Not altered state of consciousness, not magic powers. If you do this long enough it will remove anger, doubt, fear, all the negative, and then there is a possibility of being free from it in very logical way, and that's freedom. It's not perfection, your body is still going to die, you still get old, but that deep emotion,...

*Já: Dukkha.*

X: Dukkha, that emotional stuff that you've been carrying, it's possible for it to fall off, to wear away, it is limited. So psychology is trying to help you to deal with your anger better, Vipassana says we're going to remove it. So I like the idea of removing it. And just make it better doesn't make sense, it's like saying we're going to make your cage, your jail, like gold plated. It's still a jail, and maybe it is even worse, because now it is easier to live it, so I'd rather see my suffering in a raw form.

*Já: So you think and believe that you can live without anger?*

X: I know people who do.

*Já: I was under the impression that by meditating, when you face anger, you name it, and not get overwhelmed by it.*

X: You still feel it, and it gets worse. Until you've do x hours of meditation, it gets worse and worse and worse, and then it runs out. Finished. That's what's peace, peace is not: "You have anger and it's hidden" and then you have a peaceful feeling on top of that.

*Já: You stuff some peacefulness on top of the anger.*

X: There is some doubt underneath, peace on top :D. So the teacher there (shows a picture), he had peace, real peace, no anger, no doubt, no fear.

*Já: How could you tell?*

X: I knew him for twenty years. I never saw anger, I never saw doubt, I never saw fear.

*Já: You would say that this guy was mindful twenty four seven?*

X: Twenty four seven. Once the anger, the doubt, the fear are gone, why wouldn't your mind just be in a permanent state of mindfulness. The only thing that takes it away from our mindfulness is when we start getting angry, so then we lose the mindfulness, or we start craving, what am I going to do for food, and now our mind goes out to the next meal. If it's going out, it can't go in. But once you lose the greed, then your mind doesn't go anywhere. You get up and eat, or you don't eat. But there is no need when you're not eating to think about eating. There is no food in front of me. I can think about next week now for one hour, but where is next week? I've just made it up. So he is still living in reality, he has a body, body is going to die, still going to get sick, still going to get old. But there is no more negative emotions, all the seeds have run out. Same as the Buddha on his final night, anger, doubt, fear, faced it and when he got up in the morning it was finished.

*Já: Wasn't there anymore.*

X: Run out. So for me when I saw the possibility of peace as compared to adjustment, what you said - making the cell bigger, immediately that became much more attractive. It was kind of underground, but I said I didn't know that I didn't know. I was aware of Nibbana, but I

thought pretty much every route would lead there. Psychology, why wouldn't it lead there. New age stuff. But it wasn't. How do I know? Because I tried it for six years, I have fairly strong evidence based on my own experience, that I wasn't getting freedom.

*Já: And then there was a road that could lead to what you discovered in your twenties.*

X: So I did 21 day course and it removed all craving for smoking. So for 18 years I smoked, and then one day, day 13 of the retreat, the craving was removed. I did not have fight and say I'm going to stop smoking or make a resolution, it removed it and it never came back. So I can take a nicotine patch and every day fight craving, it removed it, so I know it is possible to remove craving..

*Já: Because you felt it first hand.*

X: First hand. And I did not ask for it.

*Já: So it wasn't a goal for you?*

X: No, but I wanted freedom, I did not know what form would freedom take. I thought freedom would be no more anger, but actually it removed a craving. Meditation does not consult you. So it removed the cigarette smoking after 18 years just gone. 20 years never had one craving, never had "Oh I'd like to have another cigarette", it would be crazy. I would have to force myself, maybe if you paid me a thousand dollars I might smoke one cigarette but it would be terrible. It also removed the craving for alcohol. So I did not drink. Again I did not ask for it, I thought alcohol drinking was fine and I could have mindfulness and drink alcohol. That was my thought about it, and it also removed that, again for free. I've seen it remove things, those things that were removed made my life better, and I'm free, why would I not carry on doing it.

*Já: I see.*

*Já: In the center for curing addictions that you work at, what kind of impact do the Vipassana courses have on the people there?*

X: So, remember, for myself I did the course and my use of alcohol was removed, so I have an absolute sense of how it can function, but at X the person comes in and they get to see a psychiatrist who helps them with their medical needs, maybe they have anxiety, depression, something like that. They have psychologist, they have group, they have AA and they have meditation, so it's one...

*Já: One of the tools.*

X: One of the tools. Now within that, because they did not volunteer for meditation, they're not going to get much benefit.

*Já: It is not as if they would go there just for Vipassana, it's just one of the things that is being offered to them.*

X: It's been given to them. And if you are given something and you do not come seek it, it has less value. To that person. So they will still do the practice, and some will get some benefit, but it doesn't mean much. Some of them will find the AA very useful, which we really support, because they have an addiction. So AA is very simple, it's run by addicts for addicts. Other people like the psychology, other people like the group, literally, they say: "oh it is so nice to hang around normal people". Because the family that they hang around are all drinking, shouting and fighting, and then they go to X and they hang around the people who were drinking and now are not. And it feels like a normal family to them, they learn how have a normal relationship. Plus when you're paying 5000 a month you have an incentive to get the maximum of it. So they get some benefit from meditation, but a lot less than someone who shows up to the center. They get exactly same teaching, you understand, bowing, walking, sitting, you now six hours a week. So in a month they get two days worth of meditation, and here person in one day does 10-12 hours. So in much lower lever and it's mixing with five other things. And in fact the first week that they arrive they're still being affected by the alcohol. So literally they are not really capable. They forget instruction, you have to repeat it. So first week is pretty much lost for them to get stable, then the second week they start learning and then they might leave after a month. And in a month they only really get 12 hours, here a person arrives sober and in a day he does 12 hours. They do ten days and they

get 120 hours. So the intensity is a whole lot different. So very happy with X, some people get a taste of something, and some people respond very well, but very few of those ever come into a retreat. Alright I'd say maybe one percent.

*Já: So some people of all might say: "hey this is nice" but very few of those even say: "Ok I'm going to do something about it".*

X: And they've had lessons as top quality as you get here. So there is just a very narrow funnel of people who can do Vipassana, or who want to do, or who will do, or can do. At X they do get some benefit, but as a part of a package, X has quite a high success rate, I would say maybe 70-80% of people do not relapse over six month period. But I would say it's the whole program. And paying money. It is really important to say that.

*Já: It costs quite a lot, so if somebody goes there, it is really his choice, because he is paying a lot of it.*

X: He worked for his money, he paid taxes. And he wants it.

*Já: So you would say that the more you meditate the better the benefits.*

X: Yes, so for meditation firstly you need a good method. Not everyone has a good method. People pick up stuff from the internet, they have false gurus, they have all kinds of weird practices. So if you're not doing the good method, it's like not all geography teachers are the same, let's say in Czech there are 10 000 teachers, but not every geography teacher is the same but they teach geography. Not all methods are effective, you have to choose effective method. Now people don't know that they don't know, so they do new age stuff..

*Já: You do not know the origin, where it comes from, why is it done this way...*

X: Second you need a good teacher, so what happens when you have a teacher that's unethical, even if it is a good method, that person can take financial advantage, you might have read about it on internet, monk stole money, or did something funny with money, or sex. So people can misuse even a good method. And then you need some other good things, like

a good location, if you are in an area where nobody feels safe, even if you have a good method and a good teacher, no one's going to go, if you have mould on the wall...

*Já: You will not open up to yourself in a place that is dangerous.*

X: So good method, good teacher, good things, then it will work. So even within meditation you will find that not all of them work. Maybe I would recommend something like Vipassana, I'd recommend Zen meditation, there is type of Tibetan meditation called Zazen, those are the the three, but I would not personally recommend mindfulness meditation.

*Já: When you say mindfulness meditation, how would you say it's different from what you do here?*

X: Mindfulness for us is a tool, so let's say even if the student can learn mindfulness, they can then still do wrong things with mindfulness. So for us mindfulness is just a tool to get insight which leads to freedom. Mindfulness by itself doesn't necessarily lead to freedom. So we would say there is mindfulness meditation, vipassana or Zen, let's just use those two, they would come in an ethical framework, don't do harm, don't kill, don't hurt, and even if you do that you can reach Nibbana, just doing that one thing. But that's not applied to mindfulness, they don't have the ethical framework. Number two do good, because if you do good to help others, you get help, so that's the second part. The third is the practice, for us the practice is things like retreats, naming during the day, reading, attending groups, so it's not just one type of practice. So if you follow those three your life will get better, just doing mindfulness for us is like the hammer, just one tool, but you're trying to make the tool the whole practice. So if you were to look at Zinn-Kabat's MBSR they do something like x courses and they can do teaching certificate. After 200 hours they can pay 3000 for teaching certificate. Who's qualified after 200 hours, would you go to piano teacher that says I played for 200 hours, would you let Czech football team be led by a coach that played football for 200 hours?

*Já: That is something you would do over a retreat.*

X: Yes, the first retreat is 20 days so you do 200 hours, that's the beginner. That's the start, that's what's called foundation course. Then you do a couple 10-days, and maybe now you

have four five hundred hours, something like moving towards an experienced meditator. Then if you would want to go into teaching you could. So after a couple of hundreds hours you could become like an assistant teacher, helping out, and maybe after 1000-2000 hours if you could follow the precepts, you did good, you showed support for the center, for your community, you'd have to show that you care about people, you're not getting it just for your facebook post, or your resume.

*Já: That it's real.*

X: That it's real.

## **Příloha číslo 3 Rozhovor číslo 2**

*Já: Jakou metodu v rámci mindfulness využíváte? To co tím chci říct, já používám slovo mindfulness a buddhistické tradici s tím koresponduje satí.*

X: Takže můžu to chápat tak, že se ptáte, jakým způsobem cvičím tady tu schopnost satí?

*Já: Ano, asi tak.*

X: Nejvíc, tak vy jste byl v x, takže to co tam dělají, to je v podstatě ono. Mám to rozvést nějak?

*Já: Jak chcete. Vlastně, mě by spíš zajímalo, z čeho vycházíte, to vaše je teda navázané na tu řekněme, thajskou tradici?*

X: Na tu thajskou, která je zase nějak provázána s tou barmskou, je to i docela zajímavý jak se to tam mísilo, já o tom asi úplně tolik nevím, protože ta thajská tradice je tak, tak... košatá, ta barmská taky, je to psaný zvláštním jazykem, který já neumím ani pomalu přečíst

*Já: A byla tam nějaká specifická pohnutka, která by vedla k výběru týhle metody, bylo to takhle nějak, nebo?*

X: To byla náhoda. Samo od sebe, byl jsem na horách a tam mi kamarádka řekla o retreatu tak sem tam jel, nebylo to nějak jako speciálně, že bych si vybíral, že bych si dal paletu možností a z tý bych si jako vybíral. Něco mi to dalo, tak jsem se k tomu vlastně vracel, takle jednoduchý to je, byl jsem ještě jednou v Barmě teda, u člověka, kterej byl žákem toho Mahásího, kterej je čistě barmská linie.

*Já: Takže by se dalo fakt říct, že přišla nějaká příležitost a zrovna to bylo tohle zacílení a byla to teda nějaká první zkušenost?*

X: Jo, a v rámci buddhismu je hodně jako směrů jak tu vipassanu cvičit.

*Já: Když teď už nějakou dobu praktikujete, na určitý úrovni, tak si dovedu představit, že vnímáte rozdíly třeba mezi různýma způsobama, kterýma se k tomu člověk může dostat, ať už se jedná o specifika v rámci buddhistický tradice, a nebo třeba o moderní, západní směry.*

X: Jo tak, no určitě tam jsou různý akcenty a je otázka jestli vůbec směřují stejným směrem, všechny ty buddhistický teda určitě jo, tam je to daný víceméně tradicí, ty západní, ty mindfulness, ty podle mě uh často jsou takový jako..... jak to říkal jeden učitel, ten říkal: "S vodou se dá dělat spousta věcí, dá se potápět do deseti metrů bez kyslíku a dá se jako koupat v půl metru vody". Takže tam je velká škála věcí, co se dá s všímavostí dělat, jak moc



se dá rozvíjet, jak moc intenzivně, jak moc extenzivně, samozřejmě kurzy MBSR nebo i nějaký online aplikace 5 minut meditace denně tak ty budou stát spíš na tom mělkém konci, teď ne v nějakým pejorativním smyslu, a pak na druhý straně budou jako takový ty hardcore, že jo..

*Já: Když bychom použili tu metaforu tak vlastně pomocí těch západních způsobů, těch online, se člověk může naučit řekněme trochu plavat, kdybychom použili tu metaforu s vodou, ale pomocí třeba těch tradičních metod, tak se naučí to potápění do hloubky.*

X: Jo přesně tak. On k tomu i v rámci toho MBSR bude každé přistupovat jinak, každé ten učitel podle toho jakou má jako vlastní zkušenost tak podle toho bude zase určitý věci akcentovat, takže vono je to těžký takhle úplně zobecnit, ale spíš jako individuální lidi když člověk potká, tak vidí že tam sou rozdíly v tom co považují za důležitý. Mnoho mindfulness učitelů budou zdůrazňovat užít si přítomnej okamžik, najít pokoj v rozběhaným světě, naladit se na sebe. Neumím si úplně představit buddhistu třeba tradičního, kterej by něco takovýho řek vůbec. Jednak proto, že je to teda mimo i tím slovníkem, ale to zaměření buddhistický není vůbec třeba na to cítit se dobře, byť to může bejt jeden z těch takovej vedlejších jevů, takže někdo bere to co je vlastně vedlejší, jakože je to důležitý a někdo to bere jako takovej byproduct, takže ta metafora s tím plaváním je docela dobrá, jo, je vlastně dobrá.

*Já: Takže vy byste řekl vlastně, že z vaší zkušenosti mindfulness v rámci západních terapeutickéjch směrů by měla za cíl třeba zlepšení životní kvality, víc štěstí, víc radosti, míň bolesti a tak.*

X: No jak který, třeba myslím že to MBSR by kanonicky s tímhle úplně nesouhlasilo. Třeba ale zase MBSR je zase něco úplně jinýho než..

*Já: Než třetí vlna KBT třeba.*

X: To možná taky, nebo než jsou i takový, který nemaj ani nějakéj formulovanéj...Ono MBSR se dá říct snadno co je, protože to je několik knih kanonickéjch, ze kterejch to vychází. To je prostě Jon Kabat-Zinn, tohle támhle to, a to se každé může podívat. Když se budeme bavit o nějakých takovejch těch.... ani nechci říct směrech.... spíš takovej oblak, jakože to tak souhrně nazveme takový 'typu mindfulness', který půjdou tímhle tím směrem, tak tam už se není čeho chytit co to vlastně přesně..

*Já: Protože to za sebou nemá jednoho člověka, kterej by přesně vycházel z něčeho a někam šel. Vy jste tam zmínil zacílení a to je rozdíl kterej zmiňoval i X, vlastně že, u tradičního buddhismu bychom řekli, že cíl je Nibbana, osvobození se, ale u mindfulness jako techniky, to tak třeba ani bejt nemusí.*

X: No jak kde, třeba v tom MBSR, tohle by taky jako prošlo.

*Já: Tam si myslíte, že se to hodně blíží.*

X: No tím slovníkem ne, ale jako, že nejde o to.... možná, že věc na který se to dá dobře vidět, ona je to určitá schematizace ... dá se dívat na to, jestli sleduju, abych měl víc dobrýho pocitu, jako obecně štěstí životní nebo jiná věc je, což si myslím, že bude spíš ta pozice buddhistická, ale v mnoha ohledech i ta pozice MBSR, nejde o to zažívat víc štěstí, ale zažívat to štěstí a neštěstí a všechny tyhle věci, který do života patří, tak je zažívat způsobem, kterej to neštěstí ještě nemultiplikuje.

*Já: S moment to moment non judgmental awareness, jak vlastně to definuje Kabat-Zinn.*

X: Jojo, on takhle vlastně definuje všímavost, což je návyk, a jako každěj jinej návyk, tím, že ho člověk dělá, tak ho má víc. Takže s tou vodou je to tak, že někdo se může naučit plavat, a teď rozdíl bude v tom že si řekne ano a tohle je všechno co s vodou jde dělat, protože ho nikdy nenapadlo nebo mu nikdo neřekl: "*hale dá se dělat ještě něco jinýho, tohle není ten konec*". Anebo třeba to, že se třeba chvíli cítí líp, anebo mu někdo řekne: "*hale teď se sice cítíš líp, ale kdyby si chtěl, tak do toho můžeš jít trošku víc*".

*Já: Jít ještě někam jinam.*

X: Tam tě čekaj věci který jsou možná jiný.

*Já: A nemusí to bejt jenom hezký.*

X: A nemusí....no není to jenom hezký. Takže možná že na tom, jak se to staví k příjemným a nepříjemným pocitům, tak se dá hodně poznat. Pro mě by to byl takovej lakmusovej papírek když někdo přijde s těma.... A řekne hele dělej tohle, budeš se cejtít líp, budeš dycky šťastnej, tak je to něco úplně jinýho než když řekne dělej tohle poznáš se, tak samozřejmě člověk si řekne dobře, ale co mi to dá. Anebo budeš mít třeba nákej typ štěstí, ale tam slova už zrazují. Když se mluví o štěstí, tak je to těžký říct, vlastně jestli je to teda ten příjemnej pocit, nebo jestli může bejt člověk šťastnej, když prožívá nepříjemný věci, když má takovej ten kontemplativní pohled na to trošku.

*Já: Jojo jasně nemusí se stoprocentně překrývat s těma pocitama tělesnýma, nebo jestli to může bejt něco, co je někde úplně jinde. Mně vyvstává ještě, že kdybychom to chtěli ještě teda srovnat takže by se dalo říct že mindfulness krom teda MBSR..*

X: Jo řekněme mindfulness v nějakym pojetí.

*Já: Ale že to třeba může bejt třeba ta technika ale v tý buddhistický tradici jsou ještě další pilíře, který třeba samy můžou vést ke kvalitnějšimu životu nebo osvobození i bez tý praxe, vlastně X říká, že stačí dodržovat pět preceptů a to samo o sobě může vést k míň utrpení v životě.*

X: No tak to jo, ale to to každá ta mindfulness s tím bude souhlasit. Každý rozumnej člověk asi souhlasí s tím, že když bude jíst zdravější jídla a bude mít trošku sportu a tohle, takže bude mít nějakým způsobem lepší život. To nejsou zase tak objektivní věci, že by to musel být rozdíl.

*Já: Takže my můžeme nahlížet na celoživotní směr, jak fungovat, což bychom mohli říct, že je buddhismus, a potom mindfulness může být jedna část dalšího životního názoru.*

X: Ale i v rámci buddhismu jsou jiné věci než mindfulness, buddhisti mluví o třech tréninkách, první je síla, samadhi, pañña... síla je trénink, oni tomu říkají moralita, taková osobnostní integrita. Tam spadají všechny psychologické věci si vyjasnit, zařídit si život.

*Já: Dobrá řeč, dobrý zaměstnání.*

X: Přesně tak, to je těch pět pravidel, jak se chovat, aby měl člověk nějaký život, ve kterém má vůbec šanci něco dělat, protože když někdo... a to mohou být věci ne jeho vinou, to neznamená že, někdo bude každý den pít, no tak potom samozřejmě s tou meditací asi nikam moc nepokročí, ale když někdo je ve válečné zóně celý život, tak to je fakt blbý, ve smyslu toho, že potom ty další věci... těžko tam potom bude dělat nějakou vipassanu. Takže tam je tohle, pak tam je trénink koncentrace a pak je tam vhléd, a ten vhléd jako takový taky není jenom mindfulness, tam se mluví o pěti schopnostech, sedmi faktorech osvícení a ta všímavost, sati, to je jenom jeden z nich. Vedle toho je tam taky koncentrace a investigace jako zkoumání, energie a úsilí. Teď si to nepamatuju, ty seznamy, ale není to jako že by se dalo říct že buddhismus říká sati je všechno.

*Já: Je to jeden z nástrojů, na jedné z těch tří cest vlastně, z těch stezek.*

X: Jo, s tím že ta třetí stezka je nejvýznamnější, ve smyslu tom, že ta vede k tomu, jak oni říkají osvobození, nebo jak se jinak vztahovat ke stresu, kterej každý v životě prožíváme. Ta koncentrace k tomu nevede, nebo jenom dočasně, a síla ta k tomu má pomoci, že se to nezhoršuje, ale není to tak, že by to samo o sobě ty věci vylepšovalo. Takže myslím si, že v tomhle buddhismus, ale já nechci reprezentovat buddhismus, na to toho vím moc málo, ale že těch směrů, kterejma se člověk může vyvíjet je nekonečno, to je jako společenský, komunikační, a buddhismus říká, ten první trénink, ta moralita, je první a poslední, protože i kdyby člověk byl osvícený, tak pořád se může zlepšovat v tom jak je laskavý, jak se chová k sobě a ostatním, jak je psychicky v pořádku, třeba jak má svoje vnitřní věci vyřešený. Říká se, že ten druhý, ten koncentrační má určitě strop, i když o tom některý spekulují, a ten třetí co se týče vhlědu ten má konec, to osvícení kdy tam jakoby tam už není co udělat. Ale ten první jakoby žádný konec nemá, protože tam se zdokonalovat dá pořád. Čím se ještě ten vhléd nebo ta všímavost speciální je že, je to je schopnost mysli uvědomovat si co se v ní děje, takže je to takový jakoby příběh. Technicky to tam jako přijde skrz všímavost, ale ta tuhle kvalitu vhlědu nemá, to je opravdu jenom uvědomovat si co se děje v tuhle chvíli, to že člověku dojdou ostatní věci, to je vipassana. Ale chtěl říct, že pokud ta mysl má tuhle tu

schopnost a čím dál tím víc ji má, tak jí to pomůže ve všem ostatním, co dělá. Když budu chtít trénovat, když se budu učit hrát na piáno, a budu všímavěj, tak je to taky lepší než když..

*Já: Než když nebudu vědět co se vlastně děje vůbec.*

X: Protože si budu uvědomovat, že teď nejdu cvičit protože jsem líněj. Pak to můžu korigovat, kdežto když tam ta všímavost není, každéj má trošku všímavosti, všímavost všichni máme, není možný jí nemít a žít normální život lidskej, ale čím víc ji máme, tím víc jsem schopnej se korigovat. Takže i ten trénink dalších věcí bude fungovat líp, si myslím, takže v tomhleto má určitě jako speciální roli i v tom, zase kdyby sme šli do buddhistický teorie, tam je těch nějakých pět mohutností, který člověk potřebuje. Vipassana, důvěra, energie, koncentrace, všímavost a moudrost...tak ta všímavost je jediná který čím je víc, tím je to lepší, ty ostatní musej bejt vždycky nějak vyvážený, nesmí jich bejt moc ani málo. Teoreticky se to takle nějak to, ale ta satí to uvědomení čím je víc tím je líp.

*Já: Teď bych se zeptal, jak přímo třeba vypadá vaše využití mindfulness?*

X. No tak, děláme, s tím že já když mluvím v plurálu, tak myslím sebe a přítelkyni, tak děláme MBSR kurzy v Praze občas a potom děláme retreaty, který vedeme na Slovensku.

*Já: A jakým způsobem probíhají vaše MBSR kurzy?*

X: Jednou týdně dvou a půlhodinový setkání asi tak, obsah je víceméně předepsaný tím programem. Ve smyslu témat, který se tam dělaj, i ve smyslu cvičení který se používaj, my se od toho moc neodchylujeme, což teda aby se to mohlo nazývat MBSR, tak by se to ani odchylovat nemělo. Lidi mají cvičení na doma, to je to nejdůležitější, protože dvě a půl hodiny tejdně je málo, ale když k tomu ještě přihodíme každéj den tři čtvrtě hodiny nebo hodinu, tak to znamená dalších třeba pět hodin tejdně, co lidi cvičili. Takže vlastně víc času jsou sami se sebou, k tomu maj nahrávky, jsou to vedený meditace různýho druhu. Jedno z nich je bodyscan, ty tři hlavní cvičení jsou bodyscan, to je cvičení v leže, prostě kde se prochází to tělo. Potom všímavá jóga se to jmenuje, nebo všímavěj pohyb, což je jóga s akcentováním prvku všímavosti, uvědomování si těla, takže všímavost za pohybu. A potom meditace v sedě, která je teda plus minus stejná jako ve vipassaně. Uvědomování si toho, támhletoho, někde tím, že je vedená tam je tam někde zdůrazňovaný: všímat si myšlenek, teď si všímat pocitů, jo že je to jakoby takový sektorový, řekněme.

*Já: Vždycky se akcentuje jedna z částí, aby se ty ostatní trošku utlumily, kdy člověk se zaměří že má myšlenky, tak potom..*

X: Tak si víc všímá těch myšlenek. Ale i jako všímat si všeho tak to je tam taky, a jako ty části jsou různý v průběhu kurzu, těch osmi týdnů se to i mění. Součástí toho je i jednodenní miniretreat, od devíti, od desíti do pěti, tak na konci se zařazuje, což pro lidi je často první zkušenost třeba s tím, že celej den nepovídaj, nebo, že nejsou pořád na telefonu. Je to

takový prohloubení cvičení i taková ochutnávka toho, jaký to asi může být, když je člověk ve meditaci delší dobu. Protože MBSR je samo o sobě nějak uzavřený, ale jeho smyslem je i dát těm lidem ochutnávku nebo takový ukazatele, kam by se mohli rozvíjet kdyby chtěli, jo některý lidi chtějí pokračovat řeknou si já chci dělat víc jógy, no tak můžou chodit na jógu nebo si řeknou já bych chtěl víc meditovat, tak už věděj trošku, co to je.

*Já: Jak se to dělá, co tam může nastávat.*

X: No co tam může nastávat, to asi úplně nevědi, protože ona ta praxe MBSR není tak intenzivní.

*Já: Já sem myslel, že když člověk začínal, tak pak třeba byl uh udivenej z toho, že mu to nejde, a že to je vlastně ono.*

X: To určitě, přesně, to je vlastně jedna z těch věcí, se kterou lidi jdou do MBSR, do všeho, to děláme furt, to je náš celoživotní úděl, že se snažíme tu mysl ovládat, proto taky tolik trpíme, protože si furt myslíme, že by to mělo být jinak, než to je a ta představa laická je často taková, že meditace je meditace, že ono je to jasné, když se ten člověk nezabývá, tak nedokáže vidět, ocenit, že je meditací 500 typů nebo tisíc nebo deset tisíc a že se v nich můžou cvičit úplně různé věci, ale ta, která se dělá v MBSR a která je jako vipassanová spíš ve smyslu as opposed to koncentrační meditace, kde kde tak mysl opravdu chce ovládat by design, ale v těch jako mindfulness meditacích, nebo vipassaně, tam si uvědomuju co se v mysli děje, samozřejmě za pomoci nějakých pomůcek, není to úplně jako jenom že to tak nechám.

*Já: Za pomoci třeba toho nádechu, výdechu.*

X: Nádech výdech, označování, uvědomování si. Takže je to často jejich první setkání s tím, že meditace může taky být, že si uvědomuju, co se děje. Apřesně jak vy ste říkal, takový to jo mě to nejde, nebo zklamání. Uvědomit si kolik toho vlastně, to že máme občas neklidnou mysl to tak nějak ví každě, jo ale až když si člověk sedne tak vidí...

*Já: Představa toho, jak sem schopnej se sám soustředit, nebo jenom sedět v klidu, může být jiná, když to nedělám, a pak když si k tomu fakt sednu, tak zjistím vlastně, že ta mysl je úplně někde jinde, než sem si já představoval.*

X: Přesně tak, anebo naopak, některý lidi maj pocit že to nezvládnou, že dvacet minut sedět nedokážou, protože to zkusili, ale zase tím, že má člověk ten nástroj meditace, tak vono jim to pomůže. Takže z obou stran se to může korigovat a důležitý je, že ty lidi si odnesou to uvědomění, že sami se sebou něco můžou dělat. A to v MBSR je vlastně úplně stejný. Takže to není tak, že prostě potřebuju terapii a tam budu sedět a teď jako vlastně sem tam ..no ne, no pasivní, ale potřebuju tam toho druhýho. Anebo sem tam jakoby odkázanej na nějaký záchranný kolo, ale tohle je tak, že moje mysl mě sama může pomoci nebo sama sobě může pomoci.

*Já: Že se na to můžu naladit a pak to vlastně dělat sám.*

X: Třeba, anebo nebo i pod dohledem někoho jiného, ale pořád je to moje práce, co já tam oddřu, a taky já z ní mám ten největší užitek.

*Já: A taky tam asi může hrát roli to společenství, víc lidí, který cvičí společně.*

X: Taková skupinová dynamika tam určitě nějakou roli má. Tto třeba ve vipassaně není, protože..

*Já: Tam vlastně každé jede na vlastní pěst a když se setkají nějaký dva lidi tak je to spíš..*

X: Tak si nemaj povídat především. Funguje to tam v tom smyslu, hlavně teda co sem viděl, že si ty lidi uvědoměj, že nejsou sami kdo ty problémy maj. Je to často...jak to znám od sebe a asi i od těch lidí, který tam choděj, tak oni si myslej, že ostatní jsou na tom líp. A teď, když tam slyšej od ostatních jejich zážitky, tak si uvědoměj, že to je něco podobného, co já znám taky.

Což tam jako i vnáší takovej ten prvek toho takovýho soucitu, porozumění pro utrpení, nejenom svoje ale i těch ostatních lidí. Což je důležitý.

*Já: A skrz to pak třeba větší vlídnost vůči sobě samýmu? Třeba později.*

X: No, vůči sobě samýmu to tam přijde přes to utrpení jako takový, že jo, to je, na to ty druhý lidi ani nepotřebuju...no i když taky to může pomoci, že si vlastně uvědomim, že to není tak, že sem takovej špatnej, ale že trpím protože je to prostě úplně normální. Tyhle aspekty tam určitě jsou a ono je to vždycky tak, že to tam je spolu, vhléd se soucitem, i s tou.. laskavostí, jak jste říkal, s vyrovnaností. Pro každého může bejt objevený něco jiného, je to na co se dá akcent, co tam ten člověk vidí, ale jsou to vlastně stejný stránky téže věci.

*Já: Jaký byste řekl, že jsou předpoklady anebo nutnosti pro úspěch, toho o čem se bavíme?*

X: No to bysme museli nějak definovat co to ten úspěch. V buddhismu tam je to jednoduchý, protože tam je to jasně daný. Má to nějaký konec, to se může říct ano, úspěch je, že ten člověk je třeba osvícenej.

*Já: Když byste třeba řekl ze své praxe, že jste pozoroval lidi, s kterými jste pracoval tak řekněme že úspěch, úspěchem by bylo, že ten člověk, že třeba subjektivně si ví víc rady, anebo třeba pokračuje...řekněme, jestli se to dá takle pojmenovat.*

X: Jsou dokonce dotazníky sebeevaluační. Na začátku na konci MBSR. Za poslední měsíc sem zažíval situaci kdy sem si nevěděl rady - nikdy, občas, často, velmi často, pořád, zakroužkuju deset otázek jednodušejších, tak z toho třeba nějaký takovýhle věci vylezou. Jsou i studie, takovýty follow upy po půl roce, po dvou letech třeba, aby se odlišilo to, co je pocit tý

chvíle nebo co jr krátkodobej účinek, co je ňákej dlouhodobej účinek. No jaký tam sou předpoklady...no takle, to nevim, ale určitě sou věci který to spolehlivě pošlou do kytek. Když ten člověk necvičí, tak to je jako první tak. To je jako když někdo přijde do posilky a řekne jaký sou podmínky pro to, aby ta posilka fungovala, no tak těch je tam spousta, ten člověk musí bejt zdravej, musí mít stravu, ale to nikdo nedokáže takhle říct, že tam je ňáká kauzální souvislost a to každej vidí, co když nebudete dělat, tak určitě nebude výsledek.

*Já: Takže to jediný, k čemu se my můžeme vztáhnout, je že si člověk každej den ten čas na to najde.*

X: No najde si čas a taky bude dělat to co má že jo, to znamená že bude opravdu cvičit všímavost, ne něco jinýho, ale to už sou věci, který je těžký kvantifikovat. Každopádně je dobrý když... .sem ted'ka chtěl říct, když nemá očekávání od toho, ale to je v pořádku mít očekávání, ale když si víc uvědomuje ta očekávání, s kterýma do toho jde a tak. I když nekdo půjde na vipassanu s tím, že prostě má v sobě strašně silně, že tu svoji mysl chce dostat pod kontrolu a chce ji ovládat, tak to tam může bejt klidně půl roku. Udělá si z toho boot camp. A může to bejt opravdu tak, pokud ta mysl má ten návyk tak silně, že o něm opravdu neví a bude pro něj hrozně těžký si to uvědomovat, tak přesto že mu pořád někdo bude říkat: "uvědomuj si co se děje, uvědomuj si co se děje, uvědomuj si co se děje, uvědomuj si co se děje", tak si tohle stejně nikdy neuvědomí. Ale, úspěch je i jestli se toho párkrát dotkne, takže ono taky záleží na tom, s čím tam tím člověk přijde na začátku, aby se mohlo mluvit o tom co je vlastně úspěch.

*Já: Takže další bod, záleží na samotný praxi, jestli ji ten člověk vykonává a na očekávání, na nějakejch zakořeněnejch představách, co by to mělo přinýst. Vlastně jako je to v tom koanu, kde se ptá ten žák učitele, jak dlouho trvá se dostat k osvícení, třeba pět let, a když budu makat dvojnásobně, jak dlouho to potrvá? Deset let.*

X: Jak u koho, ono u někoho by to mohlo bejt, že když bude makat tak normálně tak to znamená že se hrozně fláká. To má taky každej jinak nastavený, ale jo u někoho to určitě může bejt takhle, že když je tam jako hodně úsilí.... to jsou věci, v tradici buddhistický tam tohle hodně záleží právě na tom, jak ten učitel zná toho člověka, jak ho dokáže odhadnout, jakej má pro to cit, což taky nemá každej, aby ty lidi usměrňoval. To už je opravdu potom individuální věc, tak jako kdybych učil, já nevim co, hrát na piáno, tak vidím, že někdo je prostě malej Mozart tak s nim budu dělat něco jinýho, než, možná ho taky pošlu někam jinam řeknu mu hale ty jo já ti už nemám co dát ty běž někam jinam, a někdo kdo prostě na to nemá takovej talent. A to neni věc jakoby... hodnocení těch lidí ale opravdu někomu tyhlety věci spínaj líp a někomu komparativně pomalu. Ono takhle nějak to předepsat to je těžký, ta variace mentální, s kterou tam lidi jdou je velká.

### **Příloha číslo 4 Rozhovor číslo 3**

*Já: Jaké je tvé profesní uplatnění, čemu se věnuješ?*

X: Já vlastně pracuji s lidma s HPO tady v X s tím, že dělám skupinové a individuální terapie a velká část skupinových terapií je edukace klientů v oblasti dialekticko-behaviorální terapie. Což je terapie, která je přímo zaměřená na lidi s HPO, kterou vymyslela Marsha Linehan, která sama má HPO a na základě svých zkušeností a psychologů dala základy k vytvoření terapie, která je šitá na míru těmto lidem. A mindfulness je základní kámen celé této terapie.

*Takže lze říci, že mindfulness je základní stavební kámen terapie, která je přímo ušitá na míru klientům s HPO?*

X: Tak. Protože vlastně vychází z toho, že tito klienti mají automatické vzorce chování, které jsou v jejich životě neefektivní. Dřív teda efektivní byly, dřív fungovaly tyto strategie v chování, ale teď už nefungují, ale klienti na to nemají náhled. Díky mindfulness zjistí, kde se to bere aby svou strategií mohli začít měnit, pomocí těch ostatních bodů, což je DBT, aby vlastně mohli získat ten náhled, tak je učíme kultivovat a zlepšovat slovní dovednosti. Přes tuto techniku je učíme dostat se ke svému prožívání a mohli se svobodně rozhodovat, zda chtějí pokračovat v tom automatickém chování, nebo to změnit.

*Já: A jak konkrétně se projevuje mindfulness v rámci terapií?*

X: Konkrétně je fakticky učíme. Nejprve 5 minut, pak 9 minut, pak 14 minut trénovat nějakou externí aktivitu. Mindfulness má formální a neformální složku a v té formální je klasická meditace - práce s dechem, body scan, projít tělo od palce u nohy až po poslední vlas a všít si svého těla, meditace chůze - tedy formální praxe sledování sebe, což pro naše klienty je hodně těžké, proto my s nimi nejčastěji začínáme tou neformální praxí, aby se nejdříve naučili svou pozornost zaměřit na jednu konkrétní aktivitu, kterou tady a teď dělají. A to může být např. čištění zubů, koupání, atd. Vnější podněty jim lépe pomáhají držet pozornost u toho co dělají tady a teď, než když se ztrácejí v sobě a snaží se udržet pozornost u svého dechu, protože velmi často mají zrychlené myšlenky. My tomu říkáme "přípejkání", protože vlastně soustředíš se na dech a najednou tě napadne, panebože, večer mám sraz a oni se nevrátí k tomu dechu.

*Já: Oni se chytanou té myšlenky a jedou vlastně po té linii naučeného..*

X: Přesně, už jedou v automatických schématech. Přesně jak říkáš, panebože večer mám sraz, to bude hrozný, trapas, já se toho člověka bojím, protože se bojím lidí, začíná mi bejt blbě, já to zruším. Nebo prostře i jiné strategie, které mohou končit tím zabiju se, protože



tohle nemá smysl. Protože pro tenhle svět nejsem správně nastavenej. Oni se vlastně dostanou do stavu vnitřního napětí, které se zhoršuje a začnou mít úzkosti.

Vnitřní napětí, které by se mohlo díky mindfulness technice převést zpátky na tu činnost, nicméně tato maladaptivní strategie to nabobtná do stavu ve kterém to přestane zvládat? Právě a vlastně, že jedou ten pseudoproud v hlavě, kterej neoznačujou jako myšlenky a domněnky, které napadají všechny. Mě taky napadne, ježiši, mám sraz s X a nevím, co mu budu říkat. Ale já se zastavím a řeknu si, uvidím, jak to bude vypadat. Už mě ale nenapadne, ježiši, to bude trapný, raději to zruším. V tomhle se já dokážu zastavit a nevytvořit si obrovský nárok na sebe, jak situaci zvládnout a nezjistilo se třeba, že jsem bezcenná. Oni tam tuto stopku nemají. Dostanou se do toho a samozřejmě na ten sraz jdou s pocitem, že za nic nestojí. Pak tam na té schůzce tak fungujou, což znamená, že se jim ten člověk třeba znovu neozve, což potvrdí a posílí myšlenky, které ho příště znovu napadnou, protože "takhle to přeci funguje, já jsem úplně neschopnej".

*Já: Takže ty myšlenky, které třeba původně nebyly podložený pravdou nebo zkušeností, tak získají zkušenost.*

Přesně tak. Když vycházíme z toho, že sem přicházejí lidé, starší 18 let, ale třeba také 60-ti letí a představíš si, že s tímto nastavením žijí třeba 50 let, a kolikrát se ti tato představa může potvrdit jen za den, tak je pro ně hrozně těžké nahlédnout, že to tak nemusí být a že se to odehrává jen v jejich hlavě.

#### **Příloha číslo 5 Rozhovor číslo 4**

*Já: Jakou metodu v rámci mindfulness využíváte? A specificky tím myslím i třeba příbuzné termíny.*

X: Já využívám metodu mindfulness v individuální i skupinové psychoterapii jako přípravnou metodu pro aktivní imaginaci Carla Gustava Junga. Pro aktivní imaginaci je zapotřebí aby klient měl sníženou kontrolu svého vědomí a z toho důvodu využívám body scan, který zakotví klientovo vědomí do těla, respektive zaměří se na všímání si tělesných událostí, fenoménů.

*Já: No a jak to přesně vypadá ve vašem využití?*

X. Nejdříve požádám klienta o tři hluboké nádechy a výdechy a pak s ním projdu celé tělo a zakotvíme pozornost do těla. Tam se klient přeladí z vnějšího světa na vnímání své tělesnosti. Pak ho poprosím aby si formuloval otázku pro imaginaci a zaměříme se, meditačním objektem učiníme pozorování dechu. Pak změníme meditační objekt a požádám klienta, aby nechal vystupovat volně obrazy, které se mu budou vynořovat ve vědomí. Takže nejdřív je naším meditačním objektem tělo, hlava, trup, nohy, pak změníme meditační objekt na vnímání dechu v nosních dírkách a pak změníme meditační objekt na pozorování fantazijních obrazů a imaginací.

*Já: A jak jste se pro tuto metodu rozhodl?*

X. Rozhodl jsem se pro ní protože umožní klientovi snížit jeho vědomou kontrolu. Snížení vědomé kontroly je nutné proto, aby se klient přeladil do bdělého snění a aby se mohly vynořovat hlubinné obrazy z jeho nevědomí. Zároveň bych řekl, že terapie je pro klienty často velmi nákladná a mindfulness mohou praktikovat sami, vždy a všude a nic to nestojí. A je to vynikající doplňková metoda k psychoterapii.

*Já: Vnímáte nějaké rozdíly mezi vaší a ostatními metodami mindfulness, pokud nějaké?*

X: Ano vnímám, integruji metodu mindfulness vnímání těla a dechu s aktivní imaginací CG Junga. Jedná se tedy o integrativní přístup dvou metod.

*Já: Co považujete za předpoklady a nutnosti pro úspěch mindfulness jako léčivé metody?*

X: Pro úspěch mindfulness jako léčivé metody považuji za důležité, aby se člověk nejdříve vypořádal se svými afektivními, respektive citovými problémy. Protože ke mně chodí lidé kteří mají afektivní poruchy, trpí neurotickými příznaky nebo osobnostní deficity. Nejdřív se musí naučit orientovat ve svých citech, zklidnit svoje city, například úzkosti, a pak může být metoda

mindfulness účinná. Ale hlavním bodem, který je nutný pro úspěch metody je její kontinuální a vytrvalé praktikování.

# **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autora:** Marek Beneš

**Studijní program:** Psychologie (Bc.)

**Název práce:** Popis využití mindfulness v současné české psychologii

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2020

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 14019

**Ostatní text:** 71338

**Celkový počet znaků:** 85357

**Počet titulů literatury a pramenů**

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 23

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 14

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** Marek Beneš\_Bakalářská práce



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

Jméno a příjmení studenta: Marek Beneš

Obor studia: Psychologie

Název práce: Popis využití mindfulness v české psychologii

Vedoucí práce: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 52

Počet stránek příloh: 23

Počet titulů v seznamu literatury: 37

**Výběr tématu**

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

Závažnost tématu

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

Oborová přílehlavost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

**Formální zpracování**

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

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

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

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

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

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

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

**Obsahová kritéria a přínos práce**

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

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

Naplnění cílů práce

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

Návaznost kapitol a subkapitol

	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:  
Jaké je kritické stanovisko autora vůči metodě?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci.** Autor ve své teoretické práci podává podrobně přehled o dosavadních výzkumech a aplikacích metody meditace všímavosti“ (mindfulness) v psychologii. V praktické části své práce provádí kvalitativní výzkumnou sondu s cílem zjistit, jak využívají meditaci všímavosti psychoterapeuté ve své praxi. **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 různorodých bibliografických zdrojů, které sestavuje do nových hodnotných souvislostí a poznatků o konceptu „mindfulness“ a jeho aplikaci na poli psychoterapie. Ve své teoretické části práce popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené s tématem mindfulness na poli psychologie. V empirické části své práce prokazuje, že je schopen stanovit cíl kvalitativní výzkumné sondy, formulovat výzkumné otázky, provést 4 polostrukturované rozhovory (z toho jeden v angličtině), analyzovat data za pomoci tématické analýzy a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

**Nedostatky:**

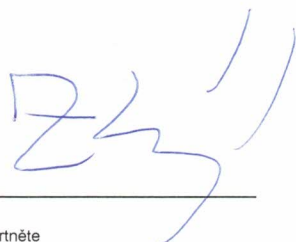
**Formální: Občasné stylistické a formulační nejasnosti.**

**Obsahové: Z práce je patrné, že autor je nadšeným zastáncem metody mindfulness. Chybí mi větší kritický odstup. Zná autor kritické výhrady vůči metodě mindfulness? (Podr. Viz otázka k obhajobě)**

Navrhovaná klasifikace: výborně  
Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Podpis: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

\* nehodící se, škrtněte



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

Jméno a příjmení studenta: Marek BENEŠ

Obor studia: psychologie

Název práce: *Popis využití mindfulness v současné české psychologii*

Oponent\* práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

### Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 52

Počet stránek příloh: 20

Počet titulů v seznamu literatury: 35 (včetně internetových)

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

### Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová příslušnost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

### Formální zpracování

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

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

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

			3	
--	--	--	---	--

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

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

### Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

### Obsahová kritéria a přínos práce

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

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

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



Návaznost kapitol a subkapitol

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je některá z metod psychoterapie prováděných ve škole podobná mindfulness a dala by se o ni případně rozšířit?

Jak byste organizačně navrhl případně zařadit mindfulness do výcviku ve škole?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor si vybral popis a analýzu jedné z orientálních metod práce s psychikou se záměrem obohatit tím psychoterapii. Kromě teoretických studií využil i svých vlastních zkušeností, což je nesporně záslužné. V teoretické části vychází z řady publikací, kde jejich značný díl vychází z internetových informací. Nicméně se mu podařilo přiblížit čtenáři podstatu toho, co metoda obnáší, a zdůvodnit zájem o její použití i v západní psychologii. Praktická část obsahuje rozhovory s 5 klienty, z nichž s jedním komunikoval autor anglicky. Práce má některé formální nedostatky:

- název práce mohl být kratší o vynechání slova „popis“, stačilo začít rovnou druhým slovem „mindfulness“,
- navazující číslování stránek příloh na vlastní text (mají být číslovány zvlášť),
- ač jinak prokázal, že zná způsob citování podle APA, má na několika místech chyby z nepozornosti např. v prvním uvedeném prameni nemá název časopisu kurzívou, dále jinde zapomněl kurzívu u uvedení ročníku, ač ji většinou má dobře, Publishing a zkratka a.s. se nepíšíou (viz u autora Beer), u autora Bendy má místo arabského písma ročníku 51, římského LI, ač se nepoužívají v tomto případě římská čísla. U Davidsona aj. uvádí rok vydání až za názvem časopisu, nikoliv za jmény, což je opět důsledek nepozornosti. U Ellise má název článku velkými písmeny, což převzal automaticky z původního článku, ač to jinde má správně,
- autor používá v Příloze č.1 u prvního rozhovoru anglický jazyk na více stránkách což je v české BP sporné. Bylo by i vhodné, kdyby použil pouze vlastní přesný překlad.
- Ve 4 případech cituje autor Wikipedii, informace nejsou nesprávné, ale obvykle se toleruje 1-2 citace z tohoto zdroje, který se nepovažuje za zcela vědecký.

Požadavky kladené na BP považuji za splněné.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře, pokud tomu bude odpovídat úroveň obhajoby.

Datum:  
14. 9. 2020

Podpis:  
MUDr. Olga Dostálová, CSc.

