

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Psychologické využití fenomenologie a mindfulness v psychoterapeutické praxi**

Jindřich Vrba

### **Bakalářská práce**

Studijní program: Psychologie, prezenční forma

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

**Praha 2023**

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**The psychological use of phenomenology and mindfulness in  
psychotherapy**

Jindřich Vrba

**The Bachelor Thesis**

Study program: Psychology, full-time study

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

**Prague 2023**

**Prohlášení:**

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

V Praze dne .....

Podpis .....



**Poděkování:**

Tímto bych rád poděkoval svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janu Jakubu Zlámanému, Ph.D. za všechny praktické rady, které mi pomohly směřovat práci správným směrem. Cením si především otevřenosti, s kterou navržené téma ochotně diskutoval, a tak mi dopomáhal k pochopení vyvstávajících obtíží. Dále bych chtěl poděkovat všem účastníkům výzkumného šetření za upřímné sdílení vlastních zkušeností.



**Anotace:**

Záměrem této práce je přiblížit podobnost mezi fenomenologickými principy a technikami mindfulness, ve kterých se částečně odráží principy východních filosoficko-náboženských směrů. Autor se dále věnuje společným faktorům těchto směrů, které mohou sloužit jako porozumění pro to, jak funguje psychoterapie. Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické části. V praktické části autor hledá podobnosti obou směrů ve výpovědích psychoterapeutů, kteří mají blízko k pojmosloví, které je typické pro fenomenologii a mindfulness.

**Klíčová slova:**

fenomenologie, mindfulness, abhidharma, pozornost,



**Annotation:**

The intention of this paper is to present the similarity between phenomenological principles and mindfulness techniques, which partly reflect the principles of Eastern philosophical-religious trends. The author also discusses common factors in these approaches that can serve as an understanding of how psychotherapy works. The work is divided into two parts, a theoretical and a practical part. In the practical part, the author looks for similarities between the two directions in the accounts of psychotherapists who are close to the terminology that is typical of phenomenology and mindfulness.

**Keywords:**

phenomenology, mindfulness, abhidharma, attention

## Obsah

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Empirismus.....	10
2.1 Teoretický postoj.....	11
3 Edmund Husserl.....	14
4 Martin Heidegger.....	17
5 Jan Patočka.....	20
6 Vymezení fenomenologie.....	22
7 Pozornost.....	24
8 Daseinsanalytický přístup.....	28
9 Mindfulness.....	28
9.1 Abhidharma.....	29
9.2 Mindfulness v psychoterapii.....	30
9.3 MBSR – Mindfulness based stress reduction.....	30
10 Výzkum.....	33
10.1 Hlavní výzkumné otázky.....	33
10.2 Volba metody kvalitativního výzkumu.....	34
11 Etika výzkumu.....	35
12 Fáze výzkumu.....	35
12.1 Nultá fáze výzkumu.....	35
12.2 První fáze výzkumu.....	36
12.3 Druhá fáze výzkumu.....	36
12.4 Třetí fáze výzkumu.....	36
12.5 Čtvrtá fáze výzkumu.....	36
12.6 Pátá fáze výzkumu.....	36
12.7 Šestá fáze výzkumu.....	37
13 Výzkumný soubor.....	37
14 Výsledky výzkumného šetření.....	51

14.1	Vliv praktikování mindfulness/ meditace.....	51
14.2	Uzávorkování.....	52
14.3	Gestalt a fenomenologie.....	52
14.4	Gestalt a mindfulness/ budhismus.....	53
14.5	Subjektivita.....	53
14.6	Rozdíl.....	53
14.7	Podobnost Satiterapeutického přístupu/ meditace a fenomenologických principů....	54
15	Diskuse.....	54
16	Závěr.....	56
17	Seznam literatury.....	57
18	Seznam příloh.....	61



# 1 Úvod

Tato bakalářská práce poukazuje na souvislost mezi fenomenologií a meditativní praxí, zejména pak na nápadnou podobnost fenomenologické redukce s technikami mindfulness, které vycházejí z budhistické meditační tradice. Cílem její praktické části je nahlédnout možný soulad fenomenologického přístupu a praxe mindfulness a ověřit tuto praxi jako techniku nesoucí výsledky v psychoterapeutické praxi.

V úvodu práce uvádím rozpor mezi empirismem jako přístupem typickým pro nabývání znalostí o světě pro potřeby obstarávání se, zaopatřování sebe, a přístupem fenomenologickým, který úmyslně abstrahuje od nabytých zkušeností, a problematizuje běžné struktury vztahování se k věcem potřebou nabyté znalosti a zkušenosti uzavřít, aplikovat eidetickou redukci a tím umožnit zkoumajícímu subjektu vnímat jejich podstatu, čistou esenci.

Dále vycházím z prací nejvýraznějších zástupců fenomenologie Edmunda Husserla, Martin Heideggera a v našem prostředí Jana Patočky. Tam, kde Husserl problematizuje empirické poznání za účelem vrátit vědě její vědeckost a fenomenologie v jeho podání může působit dojmem „vědy o metodě“, rozvíjí Heidegger s jeho současníkem Patočkou fenomenologii znovunastolenou otázkou po pojmu bytí jako reflektujícího jsoucna vztahujícího se samo k sobě. Přitom naráží na problematiku, která v meditativní praxi odpovídá snaze pozorovat bytí bez snahy o jeho posuzování a odhodlání žít s vědomím situace problematičnosti.

V závěru teoretické části se věnuji podobnosti fenomenologických principů k meditaci a technikám mindfulness. Zmiňuji základní přístupy využití mindfulness v západním pojetí psychoterapie, kde znovu poukazují na podobnost fenomenologických principů jako nástroje vnímání světa.

Praktická část bakalářské práce se zabývá výzkumným šetřením za účelem zjištění podobných znaků mezi fenomenologií a mindfulness ve zkušenosti dotazovaných psychologů a psychoterapeutů.

## 2 Empirismus

René Descartes otevřel ve filosofii nové pole pro zkoumání, tím je téma zkušenosti. Dále jej rozpracovali někteří empirikové, kterými byli např. J. Locke, D. Hume. Směr, který se začal zabírat tímto tématem, nastínil i jeho samotné porozumění nově. Už se nejedná o pouhé jsoucno, ale spíše o věc složenou ze zkušeností, která tak ukazuje i svoji rozmanitost ve vztahu k množství zkušeností. Důraz je kladen na subjektivitu jedince vnímajícího svět. Ukazuje se tak problém, jakým způsobem dosáhnout podstaty věcí (EIDOS). Jelikož do takového vztahování se ke světu patří velká míra subjektivity. Co je však možné v tomto snažení se o porozumění podstatám (EIDOS), je popis a uvědomění si dílčích zkušeností, které mají vliv na vnímanou věc.

Empirismus usiluje o zachycení toho, co je počítkem, který dále tvoří zkušenost jedince. Počitek je popisován, ovšem tento popis není dostačujícím pro některé oblasti lidského vnímání. Kterým jsou např. prožitky. Ony samy o sobě se velmi těžce definují nebo popisují. „Jakkoli toto pojetí východiska deskripce přináší známý problém „existence vnějšího světa“, jakkoli značně redukuje způsob „danosti světa“, diskvalifikován ve svém významu zůstává např. později akcentovaný problém nálad a naladěnosti (§§ 66,69) - zůstává (zásadně vzato) v platnosti ještě u Kanta (srov. § 22), novokantovství, v klasickém pozitivismu millovsckém (§ 89) i jinde.“ (Benyovszky, s.502, 2007)

Přiblížím snahu D. Huma zachytit problematiku prožívání pomocí deskripce. D. Hume se tuto deskripci nazývá duševní geografii. V díle pojednává o rozčlenění jednotlivých obsahů, které se mohou objevit v mysli člověka. Obsahy mysli jsou členěny následovně na původní impresy, počítky, které se ukazují bezprostředně, a obsahy již zprostředkované skrze vliv naší mysli.

Rozdílem, který v Humově duševní geografii dělí ve třetím odstavci původní impresy a počítky, je živost a naléhavost. Další dělení si vykládám jako pozadí, které ovlivňuje, jakým způsobem jsou věci kolem nás zakoušeny. Obsahy, které jsou méně naléhavé a méně živé jsou označeny jako myšlenky. Dojmy jsou dle Benyovszkého druhou složkou mysli, které se vyznačují daleko větší mírou živosti (Benyovszky, 2007). Dojem, ale není chápán v běžném slova smyslu. Smysl dle mého pochopení tohoto běžného slova tkví v jeho zabarvenosti, kterou můžeme spojit právě s prožitky, a i s živostí, která následně hýbe a mění vztah člověka ke světu.

Rozlišit a dále členit obsahy mysli ale není dostatečné pro pochopení zkušenosti. Jelikož se už nezabýváme samotnou praxí. Tento bod mi připomíná Abhidhammu, která je podobným způsobem vyčerpávajícím popisem praxe. Pojem Abhidhamma pod sebe zahrnuje popis buddhistické výuky, který shrnuje vnímanou zkušenost. Tento pojem je popsán v kapitole Abhidhamma. Nelze, ale takto odsoudit snahu o porozumění a jednoduše říci, že zkušenost jako taková je nepřenositelnou a neuchopitelnou pro jedince, který ji ještě neprožil nebo alespoň neprožil podobnou zkušenost. Možné je slučovat, vyvozovat a jistě dále rozpracovávat obsahy v mysli. „Zkrátka, všechny látky pro produktivní aktivity mysli jsou odvozovány (*derived*) z našeho vnitřního nebo vnějšího původního, bezprostředního obsahu mysli: na mysl a vůli zůstává pouze jejich *smíšení* (mixture) a *kompozice* (composition).“ (Benyovszky, 2007, s. 500)

Toto tvrzení mě vybízí k myšlence o využití praktických cvičení, kterými jsou např. meditace vipassana jako zkušenosti, která má potenciál léčebného využití i pro psychoterapii. V překladu se dá mluvit o čistém nahlížení. Ovšem v přístupech, které využívají mindfulness není zahrnut tento přesah v podobě filosofování. Často jsou tyto techniky vytrženy z kontextu. Otázkou pro mě tak zůstává, jestli je nutné jej reflektovat a pokoušet se o jeho zachycení a popsání. Téma empirismu jsem v této kapitole nevyčerpал, spíše díky němu mohu lépe poukázat na problematiku fenomenologie.

## 2.1 Teoretický postoj

Pro ucelenost myšlenky, kterou sleduji je třeba vrátit se k možnému členění postojů ve filosofii. Mám na mysli teoretický postoj, který dále můžeme členit v různých směrech, kterými jsou ontologický, transcendentalistický a empirický postoj. (Benyovszky, 2007) Teoretický postoj je laicky řečeno postojem, který věci ve světě značně problematizuje. Takovéto problematizování věcí je spojeno právě s údivem jako se zrodem zájmu o věc. Oproti teoretickému postoji stojí přirozený životní postoj. Mám za to, že jeho krátkým popsáním se jasněji ukáže, v čem je možná podstata teoretického postoje. „*Přirozený životní postoj – každodenní zkušenost – je takové chování ve kterém nevnímáme, že to, co věci jsou, je nějaký problém, a ve kterém vždy – již – víme, co jsou a jak se vůči nim chovat. To, co věci jsou, není tedy v jeho rámci výslovně formulováno, nýbrž zůstává v povědomí o nich, jež má charakter samozřejmosti.*“ (Benyovszky, 2007, s. 12).

Takovýto postoj je postojem, který je patrný právě při obstarávání, zaopatřování sebe. Jednotlivé znalosti nejsou podrobeny reflexi a přemítáním nad nimi. Fungují zde nadneseně

šetřiče mentální energie, které stojí právě na automatismech. Problematizovat věci každodenní potřeby by s nadsázkou mohlo vést k neschopnosti otevřít dveře. Věci jsou tak prostředky, které mají již přednačrtnutou strukturu, způsob zacházení či jiné manipulace. Životní postoj ale nestojí mimo filosofii, je přímo v ní obsažen. Někteří filosofové mu věnovali velkou míru pozornosti. Napříč historií filosofie se tímto tématem zabývali filosofové jako např. Hegel, Husserl a Patočka. (Benyovszky, 2007)

Teoretický postoj je odvozen od slov THEA (podívaná) a HÓRAÓ (vidím) spojením obou slov tak vzniká slovo THEORIA. „Teoretický postoj výslovně rozlišuje a zkoumá vzájemné vztahy dvou „oblastí reality“: Toho, co se nám jeví, a toho, co nevidíme, neslyšíme a nehmatáme, čím však věci vpravdě jsou, *čeho* jsou tyto věci *projevem*.“ (Benyovszky, 2007, s. 24)

Údiv je obrazně řečeno cestou od přirozeného postoje k teoretickému postoji. Tak se může dít např. ve chvílích, kdy běžné struktury vztahování se k věcem neplní danou představu jedince. Objevuje se tak problém k dosažení něčeho. Vyskytne se prostor pro již zmíněný údiv. Podívat se není jediným možným přístupem k teoretickému postoji. Dalším může být pochybnost. Stejně tak jako údiv i pochybnost prolamuje jasnost a samozřejmost věcí v přirozeném postoji. Zvláštností však je, že se teoretický postoj dotýká již známého jsoučna.

Teoretický postoj si vysvětlují skrze schopnost dostat se blíže k podstatě věci. Příkladem může být hrnek, který může mít mnoho různých podob, které se v obměnách liší. Vlastnost, která je zcela zásadní proto, aby hrnek mohl být hrnkem při jakékoli jeho podobě či tvaru. Je hrnkovitost, kterou můžeme rozeznávat v různých hrncích.

Abych se ujistil o vlastním pochopení teoretického postoje, pokusím se najít odpovídající myšlenku v textech akademiků. Nabyt jsem přesvědčení o tom, že moje porozumění této problematice je správnou úvahou. Na základě paragrafu č. 3 v knize Úvod do filosofického myšlení. „*Teoretický postoj je vztahování se k věcem nikoli s cílem využívat je na základě rozumění jejich povaze, nýbrž s výslovným cílem porozumět tomu, co jsou.*“ (Benyovszky, 2007, s. 14)

Pojem LOGOS je nedílnou součástí problematiky, kterou se snažím uchopit. Výraz může mít hned dva velmi důležité překlady. Prvním z nich je LOGOS jako slovo. Druhým je LOGOS jako myšlení. Důvodem, proč poukazuji na tento pojem, je potřeba ukázat na sílu slova, která má možnost něco pojmenovat a současně tak i vystihnout nehmatatelnou podstatu věcí kolem nás. Následně ovlivňuje naše porozumění věcem, situacím a další vjemům.

Podstata věci ve slově je skrytou částí, kterou již nějak známe. Ovlivňuje tak naše vlastní porozumění. Pojem LOGOS tuto dvojznačnost jasně vystihuje a sice skrze dva zmíněné překlady. Podstata věci jako taková je pak dána oběma překlady, navzájem se nevyklučují, spíše se doplňují, a tak dávají možnost uchopit nám podstatu věci. Věc jako taková pak není jen souhrnem dalších věcí, které se dají dělit dále. Je věcí, která dává vlastní podstatu k vidění skrze myšlení. (Benyovszky, 2007)

Skrze LOGOS je možné rozložit věty na slova a písmena, to je ovšem možné učinit i s myšlenkou a tak ji zkoumat. Tato dvojznačnost je obsažená právě již v překladu jako slovo a myšlení. S tím, že slovo přímo odkazuje k řeči. Heidegger pojem LOGOS překládá jako řeč, následně rozebere pojem samotný a poukáže na význam slova řeč. (Heidegger, 2018) Otázku, která se tak otevírá, je možné pojmenovat jako vztah mezi jsoucnými a jejich uchopováním a řečí. Tato problematika je zakotvena i v psychologii. Příkladem je kapitola z učebnice obecné psychologie, ve které je popsán vztah řeči a myšlení. Jak se věci nechávají vidět. FAINESTHAI jako cosi se ukazujícího. Řeč je tak zpřítomňující to, co se ukazuje. APOFAINESTHAI je pravdivou řečí, která do sebe usebírá to, o čem je. Ozřejmuje tak podstatu řeči. (Heidegger, 2018) Řeč nemusí být vždy uchopena ve smyslu APOFAINESTHAI, tedy ozřejmující v tom o čem je. Může nabývat i jiného *modu*.

Můžeme tak vidět něco jako něco, aniž bychom to něco museli znovu pokaždé a nově identifikovat, pokud by se to něco změnilo, ale bylo v podstatě stejným. LOGOS tak zprostředkovává vidění světa okolo, které nyní může být klamné, či nepravdivé. Proto aby bylo možné vidět věci skrze řeč pravdivě, je nutností porozumět pojmu ALETHÉIA, který je překládán jako pravdivost. Tento překlad souvisí s pojetím pravdy tak jak jej rozvrhl Aristoteles. (Vlček, 2003)

Otázka, která by podle mě měla přijít, je, co dělá věc věcí. Představím-li si mobilní telefon, který roztavím, a pak nechám zatvrdnout ve formě obdelníku. Je to stále telefon? Jednotlivé součástky a jeho části jsou stále obsažené právě v obdelníku. Odpovědí mi je ne, o telefonu se už nedá mluvit. Byť vše, co telefon obsahoval, i tvar odpovídá. Co kdybych telefon jen rozložil na součástky. Tak, abych je nijak nepoškodil. Byl by telefon přede mnou? Která součástka by měla být tou základní a nepostradatelnou podstatou telefonu? Tímto přemítáním o rozkladu telefonu, chci ukázat na výše zmíněný pojem LOGOS, že podstata je myslitelnou částí, kterou lze těžko rozkladem na menší a menší díly nalézt.

Věci, které můžeme smyslově zavnímat a tak je i ověřit, nás nevystavují pochybnostem ohledně toho, jestli jsou. Opakem je problém myšleného. Jakými způsoby se lze v tomto prostoru orientovat? Problém myšlené podstaty, je možné vidět v odstavci výše. Je to neuchopitelnou částí věci samé, která vypovídá o věci samé. Na začátku této kapitoly, jsem vypsals tři postoje teoretického přístupu.

- Ontologický postoj se k jsoucnům, která nejsou pozorovatelná a jsou myšlená, staví jako k reálným. „Můžeme tak zkoumat jsoucnost jsoucího.“ (Benyovszky, 2007, s. 25)
- Transcendentalistický postoj se domnívá, že myšlená jsoucna nejsou reálná. Vnímá je jako předem dané. Jako možnosti pro zkušenost, které na jejich základě mohou přijít. Je tak možné zkoumat zkušenosti. (Benyovszky, 2007)
- Empirický postoj se opírá o přesvědčení, že taková jsoucna nejsou. Možné je pouze pozorovat fakta a zkušenosti. (Benyovszky, 2007)

Přiblížením teoretického postoje jsem pojmenoval několik základních problémů, které je možné pozorovat při zkoumání lidského života a jemu vlastnímu porozumění. Poukazují tak na problematiku neschopnosti reflektovat vlastní chování, které může jedince přivádět k obdobným tíživým situacím v jeho životě. Pro formulování reflexe je podstatné pochopit konkrétní pojetí významů slov v kontextu života jedince. Podstatnou a přínosnou informací je poukázání na provázanost myšlení a řeči. Stojíme tak před nutností orientovat se na subjektivitu, která zprostředkovává porozumění pro určité chování v životě člověka.

### 3 Edmund Husserl

Fenomenologii E. Husserla stručně přiblížím v rámci nejvýznamnějších děl. Rozdílem oproti empirismu, tak jak jsem jej popsal, je v deskriptivním přístupu, který se snaží zachytit počitek a rozčlenit jej v myslí. V případě fenomenologie dle E. Husserla jde o deskripci vlastních předem stanovených soudů, které se týkají věci. Ty se nazývají předběžné mínění (Vormeinungen) a spolumínění (Mitmeinungen). Tato deskripce je odlišná od deskripce, která je obsažená v empirismu. Deskripce E. Husserla se opírá o snahu zachytit to jakým způsobem vnímáme svět skrze zkušenost. Pozornost se tak pomyslně obrací k jedinci, který věc vnímá. Následným krokem je uzávorkování soudů vznikajících na základě zkušenosti. Což zpřístupňuje přiblížení se podstatě věci.

Fenomenologická reflexe. „K vysvětlení, jak fenomenologickou redukcí správně provést, (tzn. k vysvětlení, jak zaujmout právě takový myslitelský postoj, v rámci kterého vůči nám vystupuje „věc“ (Sache) v její samodanosti“), je zapotřebí alespoň elementárně charakterizovat naše každodenní prožívání světa. “ (Benyovszky, 2007, s. 504)

Fenomenologie je metodou, která má zprostředkovat zkušenost s věcí skrze věc samou. K věcem samým (zur Sache selbst). Fenomenologická metoda tak zpřístupňuje filosofii vědě, a to právě skrze nároky vědy na metodiku.

Edmund Husserl je považován za zakladatele fenomenologie. Stěžejním dílem, v němž je nastíněna fenomenologie jako nový impuls a směr k pochopení podstat jsoucnen ve světě je dílo *Krisis der europäischen Wissenschaften und transzendente Phänomenologie*. Husserl byl ovlivněn novověkými racionalisty a empiriky.

Fenomenologie by měla být filosofickým směrem mající jasnou metodiku v očích jejího zakladatele Edmunda Husserla, která je ve všech krocích zdůvodnitelná a taktéž jasně sledovatelná. Důležitým bodem je také způsob, jakou perspektivou jsou věci zkoumány. Nebo snad alespoň být si vědom omezenosti vlastní perspektivy, která může vést k zdánlivému a někdy zcela zavádějícímu závěru o věci samé. Zkoumány mají dle E. Husserla být právě ze skutečnosti ve světě a ve světě jakým se sami pozorované nebo zkoumané jevy ukazují. Nechat věci vyvstávat z nich samých (zur Sache selbst). Proto, aby věci mohly vyvstávat z nich samých, je nutné zříct se nebo uzávorkovat zkušenosti a předsudky. Tento proces je nazván fenomenologickou redukcí, který v sobě obsahuje tzv. EPOCHÉ neboli již výše zmíněné uzávorkování. A také eidetickou redukcí. Eidetická redukce má za cíl ukázat pravou podstatu věcí, jejich základ. Řecky EIDOS. „Eidetická redukce v Husserlově fenomenologii vyjadřuje úsilí o postižení čisté esence(podstaty) daného objektu poznání, které současně musí znamenat eliminaci všeho jevového, empirického, akcidentálního.“ (Nesvadba, 1999, s.108)

V této citaci je tak jasněji vidět onen rozdíl mezi empirismem a fenomenologií. Ukazuje se tak i jasný nárok na metodu, jak se těchto obsahů vyvarovat, tak aby nám zcela nezakryly pohled na danou věc. Jelikož bychom ji vnímali např. skrze naši zkušenost, která by omezila podstatu věci na naši vlastní zkušenost

EPOCHÉ jako zbavení se platnosti. Ještě před tím, než se budu věnovat pojmu EPOCHÉ a jeho zasazení do fenomenologické metody, bylo by vhodné zmínit pojem EINSTELLUNG, který je možné přeložit jako stanovisko či postoj. (Benyovszky, 2007) Což

je nesporně důležitým bodem ve snaze pochopit a dále se věnovat fenomenologické redukci, která se snaží nahlížet jsoucna bezpředsudečně.

„Dodržet“ maximum specifikující *fenomenologii* jako zmíněným principem požadovaný přístup, výzkumný postoj, to jako první krok předpokládá, abychom se k tomu disponovali, abychom zaujali takový *postoj*, takové *stanovisko* (Einstellung), ve kterém vůči nám „věc“ (Sache) jednoznačně a evidentně vystoupí právě ve své „samodanosti“ a ve kterém *tak* získáme možnost (kontrolovaně) identifikovat ony zmíněné „předsudky“, tzn. „předběžná mínění“ a „spolumínění“ “ (Benyovszky, 2007, str. 504). Proto abychom splnili tento předpoklad, který je základem pro vstup do fenomenologie jako takové, je být si vědom vlastního každodenního prožívání a zakoušení světa. Nabízí se tak odkázat na vlastní usilování s cílem kultivovat vlastní pozornost.

EPOCHÉ jako zbavení se platnosti. Je pro mě zavádějícím a to především ve slově zbavení, které obsahově odkazuje na negativní aspekty věci, kterých se člověk při fenomenologické redukci zbavuje. Samotné slovo redukce taktéž odkazuje na tento smysl. Ovšem, ale při takovéto redukci nedochází k zbavení se jsoucna či předporozumění. Spíše tak dochází k proměně postoje, který jsem v odstavci výše popsal. Myšleno proměna přirozeného životního postoje. Je tak jasněji vidět, že pro pochopení pojmu EPOCHÉ je nutné věnovat se pojmu EINSTELLUNG. Jsoucna, která jsou vnímaná díky EPOCHÉ jinak nejsou zbavena čehosi. Jsou vnímána v nových obzorech naší nové zkušenosti právě s těmi samými jsoucnými.

„Naším *svobodným aktem* však je *možnost vnímat a teoreticky sledovat „jsoucí“ věci a svět nikoli jako jsoucí skutečné, nýbrž jako „podávající se jako jsoucí“, „podávající se jako skutečné“* a v tomto smyslu nikoli snad „generální tezi“ negovat, popřít, či nějak zrušit, nýbrž *jen přehodnotit (Umwertung) její platnost, pozastavit (Auschaltung) její platnost, „uzávorkovat ji“ (Einklammerung)“* (Benyovszky, 2007, s. 507). Fenomenologická redukce odráží myšlenku, že jednotlivá jsoucna jsou. Ačkoliv je možné vnímat jejich existenci skrze různé zakoušení právě jich samých. (Blecha, 1998).

Takto rozvržená forma zkušenosti jako subjektivního vztahu ke světu mě znovu pomyslně vrací k vlastní praxi meditace. „Je tedy třeba totálního obratu zcela osobitě univerzální epoché.“ (Husserl, 1996, s.171) V návaznosti na pojem EPOCHÉ se Husserl v §40 zabývá možnými limity takového snažení. Opět se tak vrací k přirozenému životnímu postoji, jako horizontu našeho vlastního smyslu života. Přirozený životní postoj je postojem, který v sobě nese obstarávání. Obstaráváním se je ovlivněno zkušenostmi, které člověk nabyl v průběhu



života. Jednotlivé zkušenosti pak syntetizuje do názorů, které ale nevystihují plnost věci. Tak se svět může zdát a nabývat zdánlivých jistot. Pro celistvější pochopení tohoto díla bych potřeboval více času. Jelikož se nabízejí další možné otázky. Vhodným příměrem, kterým bych toto odbočení od fenomenologie k meditaci chtěl uvést, je příběh o tykvi.

„Mistr Hui řekl jednou Mistru Zhuangovi: „Král státu Wei mi daroval semínko obrovské tykve. Zasadil jsem je a skutečně mi vyrostla tykev vážící snad pět pikulů. Naplnil jsem ji vodou, ale ukázalo se, že není tak pevná, aby naplněná sama sebe unesla. Rozpůlil jsem ji tedy na dvě části, čímž jsem dostal dvě poloviční mísy, ale ty byly zase tak mělké, že se do nich nic nevešlo. Jakkoli velká byla ta tykev, nakonec jsem ji rozbil na kousky, protože nebyla k užitku.“

Mistr Zhuang řekl: „Ukázal jste se ne dosti vynalézavý na to, abyste dokázal užít něco tak velkého! ....“ (Zhuangzi, 2020, s. 35)

Část ze začátku příběhu je myslím dostačující pro podtržení předchozích stran a stejně tak dobrým úvodem k tématu mindfulness a meditativní praxi. Skrze meditaci jsem schopen se k věcem vztahovat novým způsobem, a tak jsem vystaven údivu, který mění moji zkušenost, a tak i vlastnosti, jež jsem připisoval dané věci. V útržku z příběhu tak vidím právě tuto zdánlivou jistotu věcí, kterou jim sám propůjčuji. Vynalézavost si spojuji s údivem a následnou možnou proměnou věci a schopnosti přiblížit se tak její podstatě (EIDOS).

EIDOS podstata věcí a jejich hledání v problematice vlastních zkušeností, jako předsudků, kterých je třeba se nejprve zbavit. Fenomenologická redukce jako rozvržený postup k hledání podstat jsoucna a také vztahování se k subjektu.

EPOCHÉ zřeknutí se vlastních předsudků, s kterými přímo souvisí pojem

EINSTELLUNG. Možná je podobnost mezi takto rozvrženým přístupem a meditativní praxí satipatthána-vipassaná.

## 4 Martin Heidegger

Martin Heidegger byl žákem E. Husserla, který položil základy pro fenomenologii. M. Heidegger se zapsal do dějin právě prohloubením fenomenologie, ve které znovu otevírá otázku po bytí.

V díle *Bytí a čas* je znovu nastolena otázka po pojmu bytí. Pojem samotný je zvláštní především vlastností, kterou oslovuje každého z nás. Jasností a jistotou je nám zprostředkován

skrze naši vlastní zkušenost. Každý z nás pojmu bytí rozumí dle vlastních zkušeností a představ. „Pojem bytí je pojem nejsamozřejmější.“ (Benyovszky, 2007, s. 77) Problematika, která vyvstává s otázkou po bytí, je problematikou ontologickou, kterou jsem již výše přiblížil. Obsahem této kapitoly tak bude především pojetí fenomenologie M. Heideggerem, který právě znovu otevřením této problematiky vstoupil do dějin filosofie. (Benyovszky, 2007) Otázky po bytí lze nalézt u mnoha filosofů, kterými jsou např. : Demokritos, Parmenides, Zenon z Eleje a další. Tímto výčtem chci poukázat na téma bytí a jeho nikdy nekončící řešení v horizontu dějin.

Důvod proč se chci zabývat tímto tématem, je následující. Předpokládám, že skrze porozumění způsobu, kterým se vyrovnává M. Heidegger s otázkou bytí, mi dovolí lépe uchopit jednu z hlavních myšlenek fenomenologie. Tedy zur Sache selbst.

Aby bylo jasnější, co se snažím obhájit je bytí jako pozadí pro jsoucná. Jsoucnost jsoucího. „Zároveň však je bytí charakter náležející jsoucnu a jen jsoucnu, bez jsoucná nemyslitelný, s ním spjatý, smíšený, na něm participující. Nesmí se chápat – jak často bývá – jako hypostazovaný svět „druhý svět“, nějaká samostatná svébytná „říše idejí“ kdesi (kde?) se vyskytující.“ (Benyovszky, 2007, s. 54)

Problematika, kterou jsem popsal, je nazvána Heideggerem jako ontologická diference (ontologische Differenz). (Benyovszky, 2007) Do otázky po bytí, která je nedefinovatelným pojmem, vstupuje jsoucná, které lze ve vztahu k bytí zkoumat. Tímto jsoucnem je pobyt.

Pobyt jako jsoucná, které není možné klást do roviny dalších jsoucnen. Pobyt je význačný v tom, že je nám vlastní a nám samým tak o něj jde. „V bytí tohoto jsoucná vztahuje se ono ke svému bytí.“ (Heidegger, 2018, s.60) *Existence* pobytu je tak otázkou pro každého z nás. Slovo *existence* se využívá ve vztahu k pobytu jako jediný možný termín pro poukázání na bytí tohoto jsoucná. Ostatním jsoucnům přísluší použití slova *výskyt*. „Bytnost pobytu spočívá v jeho existenci.“ (Heidegger, 2018, s. 60) Poukazuje se tak na rysy, které není jednoduše možné sjednotit pod konkrétním pojmem, který by tak stanovoval vlastnost jsoucná pobytu. Toto je možné učinit u jsoucnen, která jsou označena jako výskytová. Příkladem takového výskytového jsoucná je např. stůl. U jsoucná pobyt se tak vždy dostáváme k jeho vlastnímu bytí. „Pobyt nelze tudíž ontologicky nikdy pojmut jako případ a exemplář nějakého rodu jsoucná výskytového.“ (Heidegger, 2018, s. 61) Jelikož já mám vztah k pobytu, ať už je jakýkoli, není mi lhostejným tak jako by to bylo u stolu a jeho bytí. Jasněji ukázáno stůl je, aniž by se tímto zaobíral. „Jsoucná, kterému jde v jeho bytí o toto bytí samo, vztahuje se ke

svému bytí jako ke své nejvlastnější možnosti.“ (Heidegger, 2018, s. 61) Možnost tak odkazuje na volbu, kterou každé jsoucno má. Může se tak získat, ztratit či zdánlivě získat. (Heidegger, 2018) Toto vyjasnění pojmu pobyt slouží k pozdější analýze, která se opírá o každodennost, ve které je pobyt.

Každodennost je tak důležitým aspektem ke zkoumání a to už v jakémkoli *modu*. Jelikož vždy obsahuje existencialitu, která tak odkazuje k ontologické struktuře. Pobyt je tak pomyslně zbarven, ale to není překážkou pro jeho zkoumání. Každodennost je tak fenoménem, který ukazuje jsoucno, jakým je. Proto abychom se mohli přiblížit této každodennosti, uchopujeme ji skrze NOEIN či LOGOS. NOEIN je Heideggrem překládáno jako „prosté pohlížející postřehování nejjednoduších bytostných určení jsoucna jako takového.“ (Heidegger, 2018, s.51)

Nabízí se mi tak poukázat na podobnost, kterou spatřuji v pojmu NOEIN a satipatthána-vipassaná. Všímavost v rovině buddhistické filosofie se mi jeví jako nápadně podobná pojmu NOEIN. Vzhledem k citaci zmíněné výše. Meditace satipatthána-vipassaná ukazuje přímou praxi k takovému uchopování jsoucna. „Mysl, v níž je všímavost přítomna, tak zůstává otevřená nezkrácenému vnímání fenoménů, jejich vlastností a souvislostí.“ (Benda, 2008, s. 5) Meditace není filosofií pojmem vzdáleným ve smyslu praktického cvičení, které obrací pozornost do vnitra člověka. Paul Rabbow poukázal na toto téma skrze knihu *Seelenführung Methodik der Exerzitien in der Antike*. Pierre Hadot rozpracovává to co P. Rabbow načrtl v omezení jen a pouze na křesťanskou filosofii. Cvičení tak dle P. Hadota mají daleko významnější pozici pro tehdejší filosofii. Je třeba je spíše chápat jako snahu o změnu pohledu na svět a metamorfózu bytí. „Jejich hodnota tedy není pouze morální, nýbrž existenciální.“ (Hadot, 1992, s. 9)

„Pobyt má na základě rozpoložení, které k němu bytostně patří, určitý způsob bytí, v němž je přiveden před sebe sama a sobě odemčen ve své vrženosti.“ (Heidegger, 2018, s. 214) Skrytě a ne vždy se v pravdě toto jsoucno může jevit. Nyní se odkáží na kapitolu Vymezení fenomenologie, kde popisují fenomén a jev. Jakým způsobem se lze vztahovat právě k pobytu jako jsoucnu a nikoliv jen k zdaji? Čím se ohlašuje pobyt? „Bytí pobytu, jímž je tento strukturní celek jako takový nesen, se nám zpřítomní úplným průhledem *skrze* tento celek *na určitý* původně jednotný fenomén, který je již v tomto celku obsažen tak, že ontologicky funduje každý strukturní moment v jeho strukturální možnosti.“ (Heidegger, 2018, s.215) Pobyt v sobě tak shrnuje nejen ontologii, ale i onticitu každodennosti. Pokud bych se vydal tímto směrem, bylo by na místě sledovat a zapisovat si jednotlivé situace a zkušenosti v mém

životě. Toto ale není cestou k uchopení podstaty pobytu. Směrem, který Heidegger ukazuje, je nejpůvodnější a nejdůležitější možnost odemčení, která se ukazuje právě v postavení pobytu sama před sebe. (Heidegger, 2018) Způsob, kterým lze dosáhnout přiblížení se pobytu je dle Heideggera úzkost. Pro způsob, kterým se Heidegger dostává blíže k pobytu je pojem odemykání. V něm je pro mě obsažena obrazotvornost, která tak lépe doprovází pochopení textu. Úzkost jakoby odkazovala *k nicotě*, před kterou se lze bránit útekem k obstarávání. Obstaráváním se je myšlena především onticita pobytu. Jestliže jsem dobře pochopil, útek není konečným ve smyslu nyní se ponořím do obstarávání se o. Jelikož v obstarávání se je obsažen strach, který je jevem ohlašujícím úzkost. Pojmu, který je přesně v textu použit je „tísňivá nehostinnost“ pro úzkost skrývající se v ontické rovině obstarávání, která je označena jako „bytí ve světě“. (Heidegger, 2018) Vše je podtrženo pojmem upadání, který si vysvětlují jako časovost, která je horizontem, hranicí života. V začátku samotného paragrafu je vytyčena otázka, jestli tento způsob je vhodným k zkoumání pobytu či nikoliv. Tato protikladnost, která se objevuje, mi přijde příznačnou pro fenomenologii a její zkoumání. „A pouze proto, že, bytí „ve světě“ je vždy už latentně určeno úzkostí, může mít jako obstarávající a rozpoložené bytí u „světa“ strach. Strach je do světa „světa“ upadlá, neautentická s sobě samé skrytá úzkost.“ (Heidegger, 2018, s. 224)

## 5 Jan Patočka

Jan Patočka navazuje na předešlé dva filosofy a propojuje některé jejich myšlenky navzájem. Zejména tak dělá u výkladu pojmu dějiny. (Petříček, 1994) Tato problematika postoje člověka ve světě a napříč dějinami se ukazuje ve velké části jeho myšlenek napříč životem. Pojem dějiny Patočka namísto událostí a reáliích zachycených v letopisech rozumí spíše způsob jakým se člověk vztahuje k světu. Nyní je tak jasněji vidět návaznost na Heideggerův pobyt (Dasein). (Chvatík, 2006) Ve kterém je člověk postaven do problému časovosti, která ovlivňuje jeho způsob uchopování jsovcen ve světě.

„Zajímá ho proto, že s Heideggerem pochopil, že lidský způsob bytí, ve své zásadní odlišnosti od způsobu bytí věcí, má co dělat s propastností lidské svobody, která pramení konec konců z toho, že člověk není izolovaná, do sebe uzavřená věc, nýbrž zvláštní temporální jsovcno, jehož způsob bytí je rozumět nějakým způsobem své v minulosti vzniklé situaci, rozvrhovat na základě tohoto porozumění své budoucí možnosti, a v takto rozevřeném horizontu aktuálně jednat.“ (Chvatík, 2006, s. 2)

V této citaci jasně vyvstává naléhavost okamžiku, která v sobě kloubí časovost naší minulosti a budoucnosti, skládající se právě v ten moment. Nutně se ukazuje otázka po svobodné vůli a možnosti zaobírat se či zaměřovat se na jevy, které jsou aktuálními. Pomyslně se tak můžeme vrátit k otázce rozhodování, a tak i toho co ovlivňuje naši pozornost, která je vstupem do vědomí. Husserl rozvrhl metodu, kterou se můžeme blížit k podstatě jsoucna. A podobně tak přistupuje i k vědomí. (Chvatík, 2006) Husserlova fenomenologie postavená na metodě a Heideggerova fenomenologie jako znovu nastolení otázky po bytí se doplňují. Patočkův postoj odráží myšlenku, že Heideggerův krok stavějící člověka do sféry takového zkoumání, které je nepřeveditelné na jiný způsob uchopování bytí jako byl převodu či redukce na věcnost, je ve fenomenologii správným směrem. (Chvatík, 2006) Patočkův postoj je odmítající k takovéto myšlence. Patočka tak komentuje Husserlův pohled na vědomí jako redukci na faktičnost. Lze říci, že takový akt odráží absolutní dosažení podstaty, která je silně zredukovaná. Oproti tomu Patočka nedosahuje této absolutnosti, ale poukazuje tak na možnost toho, jak právě zrovna jsme ve světě.

„Patočka dále recipuje z Heideggerova Bytí a času, že člověk jest na rozdíl od věci a zvířat tak, že vždy nějakým způsobem svému bytí rozumí, že „ví o svém lidství“ (I, 41), že ví, „že jsme ve světě“ (I, 41), že věci se mu jeví „vždy v celku souvislostí, jenž má své centrum v naší možnosti něco s nimi podniknout“ (I, 42). Rozumět sobě a věcem znamená tedy žít takto v možnosti, znamená to mít distanci ke své fakticitě.“ (Chvatík, 2006, s. 2)

Vyvstává nemožnost uchopit bytí zcela v jeho šíři, ale vždy v možnosti, která se nám dává a mi ji můžeme ovlivnit vlastní jasností toho, jak jsme my sami. Nemyslím tak samotou ve významu fyzického chybění druhých. Spíše se obracím k tomu, jakým způsobem odpovídáme světu tedy toho, jací vlastně sami jsme. „Ve světě ovšem nikdy nejsme sami. Být ve světě znamená být u věci a v možnostech spolu s druhými.“ (Chvatík, 2006, s.2) Tak se můžu s přidržáním textu I. Chvatíka Jan Patočka a jeho filosofie dějin poukázat na myšlenku aktivní meditativní praxe jako nástroje pro porozumění toho kde a v jaké vržené situaci se nacházíme. Jelikož tak jak věci jsou, je dáno ve většině situací tak jak byly předznamenány vývojem předchozím, který omezuje volnost/ svobodu. (Chvatík, 2006)

„Ale právě z tohoto omezení naše svobodné možnosti vyrůstají a my je musíme aktivně uchopovat.“ (Chvatík, 2006, s. 3)

Jak je možné, ale tyto možnosti zaznamenat, jestliže předchozí vývoj věcí nás učil jiným způsobem o nich uvažovat a vztahovat se k nim. Byli jsme v nich, aniž bychom si možná

uvědomili, jak v nich jsme. Je pro mě nutné podotknout to, že poukázáním na meditativní/ mindfulness praxi není cílem nebo odpovědí, ale spíše nastíněním nové cesty k tomu, jak se vztahovat k světu

„Situace je podobná jako na počátku dějin. Je to situace problematičnosti. Co nyní Patočka navrhuje, je neopakovat metafyzicko-náboženské pokusy o nalezení pozitivního celkového smyslu, nýbrž tuto problematičnost konečně jednou vydržet a převzít. Vydat se na cestu hledání, odhodlat se „žít ve stálých otázkách a ve stálé nejistotě“, přihlásit se k „tomu základnímu, co asi člověka dělá člověkem, totiž..., že o této problematičnosti ví“. “ (Chvatík, 2006, s.9)

Dalšími autory na tomto poli zkoumání je dnes i filosofka Anna Hogenová, která se ve svém díle *Starost o duši* vyjadřuje k problému ustanovení vlastního já. Polemizuje nad propojeností mezi subjektivním vnímáním sebe samého a současně vnímáním sebe samého jako objektu. (Hogenová, 2009)

## 6 Vymezení fenomenologie

Pokusím se fenomenologii uchopit skrze vlastní porozumění a s dopomocí děl dalších autorů, kteří zasvětili značnou část života problematice fenomenologie. Fenomenologie jako taková se může zdánlivě jevit jako filosofie založená na zkušenosti, kterou každý z nás prožívá svým osobitým způsobem. V této větě je část pravdy, ale možná také zavádějící zdání, že ji takto můžeme vykládat zcela. Subjektivita je jedním z témat, které E. Husserl ve svém díle *Krize evropských věd a transcendentální fenomenologie* zmiňuje a rozpracovává. A sice fenomenologie je metodologicky orientovaný přístup k poznávání, jak poznáváme.

Jean-François Lyotard v úvodu díla *Fenomenologie* toto jasně popisuje a zasazuje fenomenologii i do historického kontextu. Díky kterému je fenomenologii lépe rozumět. Fenomenologie jako filosofický směr se zrodila na přelomu 19. a 20. století. (Lyotard, 1995) Pro tuto dobu je charakteristický pragmatismus. To je takové jednání, které je ověřeno úspěchem, a tak je přijato jako platné. Oproti tomuto stojí fenomenologie jako přístup zpochybňující vše v subjektu, který se vztahuje k světu. Husserlova fenomenologie si kladla ještě další cíl a sice vrátit vědu k vědeckosti tím, že zcela zpochybní její empirický přístup. „Ví, že poznání se převtěljuje do konkrétní či „empirické“ vědy a chce vědět, o co se toto vědecké poznání opírá. V tom je její východisko, kořen, o nějž se zajímá, bezprostřední údaje dané poznáním.“ (Lyotard, 1995, s.2)

„Termín znamená studium jevů „fenoménů“, to jest *toho*, co se jeví vědomí, *toho*, co je „dáno“ “. (Lyotard, 1995, s.2) Fenomenologie je výrazem spojující dvě řecká slova. Prvním z nich je pojem FAINOMENON a druhým je pojem LOGOS. Pojem LOGOS jsem přiblížil v předchozích stránkách. Poukázal jsem v textu na dva možné překlady. Jedním z nich byl překlad, který označoval myšlení a druhým možným překladem bylo vyjádřeno slovo. Heidegger obě slova ve svém díle *Bytí a čas* rozpracovává a ukazuje výstižnost pojmenování fenomenologie. Pro vyjasnění názvu fenomenologie tak využiji §7 v díle *Bytí a čas*.

FENOMÉN. „Jako význam výrazu „*fenoménu*“ je tedy možno *stanovit*: to co *se ukazuje samo o sobě*, co je zřejmé.“ (Heidegger, 2018, s.45) Tento pojem je spjat s řeckým slovem FÓS, který je překládán jako světlo. Světlo je důležitou podmínkou proto, aby se jednotlivé věci mohly ukazovat. To, co se tak ukazuje je označováno za *jsoucná*. Vyvstává problém, který se týká podstaty věcí. Sice jak se nám věci ukazují v návaznosti na naši zkušenost a čím v pravdě jsou či jak je zaměňujeme. Můžeme tak mluvit jakým způsobem interpretujeme věci, které se nám ukazují. Tento fakt nazývá Heidegger *zdaj*. (Heidegger, 2018) Pojem fenomén v sobě obsahuje i tento význam. Tedy jako něco, co se ukazuje jiným způsobem, než je v pravdě. S pojmem fenomén přichází pojem jev, který značně zkomplikuje vymezení fenomenologie, ale současně poslouží jako poukázání na problematiku, kterou sleduji a sice vlastní subjektivitu.

Pojem jev není roven pojmu fenomén. Jev nevznikne nikdy bez toho, aniž by odkazoval k fenoménu. Lze tak jev označit jako něco, co se ohlašuje, nikoliv však jako co se ukazuje, jak je tomu u fenoménu. Takto ovšem není ještě jasné, že pokud se něco jeví, je to ohlášením fenoménu. Je předpokladem, který v sobě obsahuje dvojznačnost. Dvojznačností je fakt, že se ohlašuje *cosi*, co je, ale je stále skryté a není dostupné. (Heidegger, 2018)

„Výraz „jev“ může sám znamenat dvojí: jednak jevení ve smyslu ohlašovat se jakožto neukazovat se, jednak ohlašující samo – to, co ve svém ukazování poukazuje k něčemu, co se samo neukazuje.“ (Heidegger, 2018, s. 47)

Pojmenování fenomenologie je podobné vědním oborům, které mají stejnou koncovku. Příkladem tak může být antropologie. Rozdílem však je, že u fenomenologie není přímo myšlen předmět či obsah jako u zmíněné antropologie. Pojmenování a tedy slovo, které slučuje dva pojmy FAINOMENON a LOGOS tak spíše poukazuje na směr, kterým by se měl tento směr ubírat.

Fenomenologie si tak klade cíl zkoumat to, jak zkoumáme, a skrze porozumění tomuto procesu je vytyčen cíl uchopovat věci a jejich podstaty. Jednou z nejsložitějších otázek, které si můžeme, položit jsou otázky ontologické. Ontologie je fenomenologii vlastní, jelikož jejím cílem je zkoumání jsoucna v nejširším možném aspektu. Tím jest zkoumání bytí jsoucna vůbec. (Nesvedba,1999) Cílem takto stanoveného uvažování není pak nic menšího než otázka o bytí. Je tak dobré znovu uvést, že fenomenologie jako taková je metodou vedoucí k takovému poznání. Obsah není zcela jasně určen, či jinak vymezen. Což může působit zmatečně, či zcela zcestně. „Neobsahuje charakteristiku toho, „co“ je věcným obsahem předmětů filosofického bádání, nýbrž toho, „jak“ se bádá. “ (Heidegger, 2018, s.44) Proto stojí pomyslně mimo a nabízí tak metodu, kterou lze zkoumat vše ve světě. Hlavním principem je tak k věcem samým.

Výše v textu této kapitoly, jsem použil slovo interpretace, které vhodně odkazuje na vlastní zkušenost, dopomáhající člověku vhodně a jemu vlastním způsobem poznávat svět. Ukazuje se nutnost vrátit se zpět k stupni počínání si před samotným aktem myšlení o věci tak jak ji chápeme, zažíváme ve vědomí. Tím stupněm před jasnou představou o věci v našem vědomí je její samotné zaznamenání. Percepce je téma, kterému se nemůžu vyhnout pro hlubší pochopení toho kam fenomenologie odkazuje. V moment uvědomění si nutnosti otázky po tom čím je percepce pro člověka v jeho poznávání světa se jasněji vykresluje spojení mezi fenomenologickou tradicí a mindfulness v nejužším slova smyslu odkazující právě ke kořenům ve východní praxi. Podobnost, která se nápadně děje k uchopení a srovnání s jedním z podstatných faktorů pro platnost psychoterapeutické intervence, kterým mám na mysli uvědomění si vlastního porozumění příběhu přineseného klientem. Oba směry kladou důraz na subjektivitu vnímání a o přímou zkušenost s jevy. V rozsáhlosti tohoto problému se pokusím klást důraz na popsání pozornosti, která je člověku zčásti přístupná skrze jeho volní síly. Následujícím důvodem je možnost kultivace pozornosti jako člověku něco přístupného s čím je možné zacházet jako s nástrojem.

Interpretace životních událostí tak záleží na míře zkušeností s jejich prožíváním a potažmo i schopnosti uskutečnit odstup od věci, která nás zaujala. Možnost pro manipulaci s prožíváním vidím právě ve svobodném poli nahlížení na zkušenost. Vystávající před námi. Svobodu volby tak vidím právě v míře pozornosti, kterou jsme schopni zaměřit na jev a tím ovlivnit i vlastní interpretaci jevu v nás samých. V tomto ohledu se nedá dále hledat podobnost v pojetí Heideggrovy fenomenologie a východních nauk jako je Taoismus. Důvodem je rozdíl v pojmání svobodné vůle.



## 7 Pozornost

Pro následující část této práce se nyní zaměřím na pozornost a její aspekty, které se právě díky praktikování meditativních technik mění. Tato kapitola je tak úvodem k budhistické tradici, která v sobě obsahuje cvičení zaměřená na transformaci pozornosti. Některé směry jako je např. MBSR čerpají z tradice buddhismu v podobě technik, které integrovaly do svých postupů, a tak ověřily znovu jejich účinnost. Hlavním tématem této kapitoly bude tak pozornost. Ukážu propojenost mezi fenomenologií a psychologií. Dopomocí mi je rozvržená teorie pozornosti, kterou rozvrhl W. James, na kterou navázal E. Husserl. (Hroch, 2011) Podobnost se ukazuje v rozvržení pojmu horizontu jako ohraničení našeho vlastního poznání. W. James limit našeho poznání spojuje právě s tzv. lemy (fringes). (Hroch, 2011) Dalším, kdo rozpracoval téma pozornosti je P. Sven Arvidson, který problematiku pozornosti rozvrhl v teorii Sphere of attention. Ve své teorii navazuje a více rozvádí problematiku fenomenologie pozornosti.

Pozornost uchopuje jako tři dimenze, kterými jsou téma (theme), tematický kontext (thematic context) a okraj pozornosti (margin of attention). (Puc, 2019) Každá oblast je pak specifická mírou pozornosti, která je věnovaná právě jí samé. Tedy, že téma je v centru našeho soustředění, tematický kontext je zachycen v návaznosti na obsah, který je pozorován a okraj pozornosti jako to, co je irelevantní k obou předešlým pojmům, a přesto je povšimnutým. (Puc, 2019) Teorie tak ukazuje, že pokud se zaměříme na jedno téma, jako je strom, který roste v zahradě, jeho kontextem bude to, co lze s ním spojit. Zem, stín atd. Okrajem pozornosti jsou pak věci, které jsou odsunuty tematickým kontextem do pozadí. (Puc, 2019)

Nyní budu dále rozpracovávat vlastnosti pozornosti. Mělo by tak jasněji vyvstat to, oč v mé práci jde, a sice podobnost mezi fenomenologií a meditativní praxí. Přínosem této teorie je, že v sobě integruje kritiku Husserla, kterou vyvolal Gurwitsch. Kritika se týká především pochopení pozornosti jako stupně pozornosti nikoliv však způsobu. Tato kritika se tak týká představy, že pozornost je dělena stupňovitě. Další vlastností, která mění porozumění pozornosti, je její ovlivnitelnost vůlí. Jedná se tak o její selektivitu či schopnost koncentrovat se na něco.

Tak popsaná vlastnost by následně spadala pod aktivní složku pozornosti, kterou lze vůlí ovlivnit. Pozornost není ovlivnitelná pouze naší vlastní vůlí, vstupují do ní i další aspekty, kterých si člověk nemusí být ani vědom. Těmi jsou např. emoce, postoje nebo i obranné

mechanismy. Projekce, která pozornost limituje a staví tak hranice, čeho je si schopen člověk všimnout. (Puc, 2019) Obrazně řečeno úhel pohledu je tak ohraničen vlastním obsahem, který sám člověk přináší do situace. Pozornost má krom aktivní složky i pasivní složku, kterou zmíním v následujících odstavcích. Fenomenologie v kontextu pozornosti jakožto téma, kterým se zabývá i psychologie, má jiný, a přesto podnětný přístup, který může vyjasnit obecné fungování pozornosti. Tím je myšleno především problematika subjektivity, která ovlivňuje selektivitu jedince ve vztahu k podnětům. Nepřísluší ji hledat vztahy mezi jednotlivými principy, které by následně postulovala jako pravidla ovlivňující pozornost. (Puc, 2019) Nyní bych tak mohl dojít k představě, že mohu pojem vůle a jejího vlivu oddělit od pojmu pozornosti, která v sobě zahrnuje nejen vůli, ale i danost. Vydání se tímto směrem by bylo silně zjednodušené.

„Přísně vzato si subjekt nemůže vybrat, který jednotlivý podnět upoutá jeho pozornost, může pouze upřednostnit určitý typ podnětu před jinými. Stejně tak žádný akt vůle nemůže zaručit, že jeho pozornost nebude upoutána jinými podněty než těmi, kterým se subjekt chce věnovat.“ (Puc, 2019, s. 177)

Pro úplné vyjasnění je tak na místě říci, že do ohniska pozornosti nevstupují podněty na základě pouhé vůle jako takové. Spíše jsou zachyceny okrajem pozornosti či kontextem pozornosti, ve kterém setrvají a následně se dostávají do ohniska pozornosti právě díky naší vůli. Puc se v textu zabývá rozdělením vlivu aktivní vůle na dva základní aspekty, kterými jsou vůle jako schéma a vůle jako dispozice. „Vůle poskytuje pozornosti schéma, podle něhož subjekt rozpozná, zda byla jeho pozornost zaujata zamýšleně.“ (Puc, 2019, s. 178) „Akt vůle se projevuje jako dispozice, která zakládá tendenci pozornosti preferovat jako své téma ty podněty, které odpovídají danému schématu.“ (Puc, 2019, s. 178)

Dalším pojmem je tzv. pasivita pozornosti. Význam stojící za tímto pojmem je následující: předmět má nadneseně tendenci jedince oslovovat a tím čím jej oslovuje, je salience. To je rychlost, s kterou nás věci kolem nás oslovují a upoutávají tak naši pozornost.

Husserl tuto problematiku též sledoval a kladl na ni silný důraz, jelikož se jedná o podstatný bod k dosažení cíle *zur Sache selbst*. Jasněji se mi tak jeví nutný důraz na pojem pozornosti jakožto toho, co zpřístupňuje vnímání světa. Ukazuje se mi tak, že podobnost mezi základním kamenem fenomenologie a meditačních praktik je v tomto bodě jasně vidět.

Tato přitažlivost věcí, která na nás působí, není shodná či jinak sledovatelná v síle či fyzické intenzitě toho konkrétního předmětu. Puc ve své práci tento fakt demonstruje na

situacích, které známe z běžného života. Příkladem tak může být nepříjemná událost, která přetrvává do dnešního dne, a tak je naše pozornost zaměřená na ni a není schopna zaměřit se na podněty v přítomném okamžiku, které mohou být i ohrožující.

Affective force je pojmem užitým právě ve vztahu k pozornosti, který se dá rozdělit do tří kategorií, a to vždy podle síly, kterou ovlivňuje pozornost. Důvodem, proč ponechávám výraz nepřeložený je neschopnost najít dle mě dostatečně přiléhavý překlad, kterým bych vystihl tuto podstatu. 1. kategorií, kterou může rozeznat, jsou případy, ve kterých pozornost není ovlivněna podnětem. V této kategorii si tak můžeme představit zvuky, které nejsou lidským uchem rozlišitelné. 2. kategorie je popsitelná jako už změna pozornosti, kterou podnět přitáhne, a tak následně přeorganizuje tematický kontext a okraj pozornosti. Příkladem je zaměření pozornosti na něco konkrétního. 3. kategorie téma pozornosti je zachované, ale mění se tematický kontext a pozornost může být odsunuta na okraj. (Puc, 2019)

Affective force souvisí a zároveň ukazuje na pojetí pozornosti jako více faktorového pole, které je ovlivněno vlastní provázaností různých směrů naší pozornosti, které v nadneseném pojmu spolu bojují o to, kde a jakou pozici zaujme pozornost vůči okolí.

U Husserla najdeme členění obdobné, které se týká fenoménů v našem toku cogitationes. Cogito v překladu z latiny znamená myslet, pojem je spojován především s filosofií R. Descartés, ale setkáváme se s ním i ve fenomenologii jako podstatným bodem, který navazuje na intencionalitu. „„Cogito“ jakožto princip je klíčovým pojmem i u **Husserla**, který je váže na fenomén intencionality, a tedy konstituce vzájemného vztahu „ega“ a světa...“ (Nesvadba, 1999, s.16)

Intenci lze přeložit jako úsilí či úmysl. (Nesvadba, 1999) „Označuje základní strukturu vědomí, jež je vždy „vědomím něčeho“, má svůj předmět. Vědomí je principiálně předmětné a z druhé strany předmět vystupuje jakožto předmět pouze díky zvýznamnění, jehož se mu dostává právě aktem uvědomění.“ (Nesvadba, 1999, s. 53)

Nyní se tak pokusím přiblížit pojetí fenoménu ve vědomí a jejich členění podle Husserla, který pro pochopení tohoto procesu vnímání světa používá specifické pojmosloví. V následujícím textu se tak budu odvolávat na předchozí kapitoly nebo chybějící výrazy vysvětlím. Vzhledem k tezi zur Sache selbst jsem popsal fenomenologickou redukci, která souvisí s vnímáním světa kolem nás, a tedy toho co skrze smysly uchopujeme. Husserl se věnuje této otázce v díle Přednášky k fenomenologii vnitřního časového vnímání.

Důvodem proč se zabývám pozorností je fakt, že si nejsme mnohdy vědomi způsobu, jakým se vztahujeme ke světu a věcem v něm. Způsobem přitom myslím naši vlastní zkušenost, která ovlivňuje vlastnosti věcí, a nejen tento bod se odráží ve vztahu k světu. Patří sem tak např. i LOGOS, jehož dvousečnost může zpřístupnit a zároveň zastřít podstatu věcí. „Dnes je spíše zapotřebí odhalit, *jak se každý z nás může osvobodit od svých zakořeněných myšlenkových návyků, aby se stal a zůstal otevřeným pro bytí a čas, a tedy i vždy pro sebe samého.*“ (Hempel, 2001, s.117) Východiskem je pro mě fenomenologická redukce, která nám zprostředkovává vlastní předporozumění věcem. Jenže praktický způsob z této myšlenky nelze vyčíst a nápadnost, kterou má právě s technikami mindfulness, které vycházejí z buddhistické tradice se nemohu ubránit poukázáním možného společného směru. Technikami je myšlená soustavná a dlouhodobá práce, kterou bych označil jako meditativní praxi. V následujících kapitolách se pojmu meditace a mindfulness budu věnovat s větší důrazností na přesnost. Hempel poukazuje na způsob myšlení, který se odráží i v chování, který je problematickým, jelikož je naším limitem v poznávání toho, co věci kolem nás jsou. (Hempel, 2001) Heideggerovo dílo odkazuje na hlubokou snahu člověka ve světě poznávat a hledat, kterou právě výše zmíněné „berličky“ limitují v jeho vlastní tendenci uchopovat svět takový jakým je. (Hempel, 2001) Proměna myšlení, která se tak nabízí díky fenomenologii nemůže být dostatečnou a zcela naplněnou, pokud se nestane praktikovanou. H. P. Hempel vidí cestu právě v zenové praxi, kterou ukazuje v návaznosti na Heideggerovy myšlenky.

„Pro *vidění* i pro *slyšení* je důležité vědět, co znamenají slova a že slovo nikdy není věcí, popis není tím, co se popisuje.“ (Hempel, 2001, s.122)

## 8 Daseinsanalytický přístup

Základy pro daseinsanalýzu položil Medard Boss, který vychází z pojetí fenomenologie od M. Heideggera. Stručným popisem tohoto přístupu by pak byla existenciální rovina, subjektivita a princip fenomenologického zkoumání jevů. Základním pramenem pro studium daseinsanalýzy jsou Zollikonské semináře, které poskytují základní principy pro zkoumání člověka tak jak je ve fenomenologii nutné. (Hlavinka, 2007)

Člověk je v daseinsanalýze nahlížen skrze principy, které by měly být vlastní humanitním vědám. Způsobem, který neredukuje jedince na biochemické koreláty, které vysvětlují jedincovo počínání. (Hlavinka, 2007) Snaha o výklad člověka pomocí fenomenologických principů je tak přínosnou jak v oblasti zkoumání, tak v oblasti léčebné. (Hlavinka, 2007) Pro

nahlédnutí člověka v takové perspektivě je třeba mít povědomí o problematice subjektivity a objektivit. „...ne my myslíme bytí, ale bytí se námi samo myslí...“ (Hlavinka, 2007, s. 77)

Daseinsanalýza čerpá přímo z fenomenologie M. Heideggera není, ale možné filosofii jako takovou považovat ještě za plnohodnotný přístup k člověku v rámci psychoterapie. Principy na, kterých stojí daseinsanalýza je nutné uchopit v rámci vztahovosti, která je podstatným činitelem v procesu psychoterapie.

## 9 Mindfulness

Pokud bychom chtěli tento anglický výraz přeložit do českého jazyka, mohli bychom ho překládat jako všímavost. Najdou se i další překlady, např. uvědomování si. Dle mého úsudku je překlad všímavost tím nejpriléhavějším. Proto se budu držet právě tohoto překladu. Mimoto je mindfulness překládáno jako všímavost i v odborné sféře zabývající se výzkumem a porozuměním tomuto směru. Příkladem může být definice vypracovaná M. Frýbou (2003) „Všímavost (SATI) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí myslí. . .“ (s.17). Ani v odborné obci však není konsensuální rozhodnutí, jakým způsobem je anglický výraz mindfulness překládán. Podobně je tomu i ve věci definice, která mnohdy odráží jednotlivé perspektivy různorodých směrů. A to ne napříč obory, nýbrž pouze v samotné psychologii. V této problematice bych se rád odkázal na výše popsanou snahu uchopit podstatu (EIDOS) věci samotné. Hnutí mindfulness je velmi populárním tématem napříč odbornou ale i laickou společností. V odborné sféře o velkém zájmu svědčí především počet studií, které na toto téma vznikají. Databáze PsycINFO obsahuje 523 záznamů obsahujících slovo „všímavost“ v rozmezí let 1985-2005 (Benda, 2007). Od roku 2006 do roku 2021 v databázi PsycINFO přibylo celkem 165 článků obsahující výraz mindfulness. Téma mindfulness je tak stále jednou z aktuálních oblastí výzkumu. (Benda, 2019) Důvodem je jeho možné rozšiřující se uplatnění v rámci léčebného procesu jako ověřeného způsobu mající výsledky v psychoterapii. Některými pozitivními důsledky mindfulness mohou být např. redukce stresu, některých fobií, úzkostných příznaků, poruch nálad taktéž přispívá ke zlepšení celkového duševního stavu (Didona, 2009)

Hnutí mindfulness vychází a čerpá především z budhistické filosofie a jejího učení. Clifford a Vogt přibližují historii výrazu mindfulness takto: Mindfulness je spojováno s budhistickou filosofií, která vznikala v průběhu dějin ve východních zemích, jakou je např. Indie, Srí Lanka a další. V těchto oblastech je mindfulness označováno jako (SATI), jedná se o slovo patřící do jazyka (PÁLI). (Benda, 2007) Jedná se o léčebný přístup zaměřený na

člověka, který je skrze historii stopovatelný až k zakladateli Buddha Gotamaovi. Výklad Buddhova učení se nazývá Abhidhamma. Též může být překládáno jako „vyšší učení“. Jedná se o výklad skrze různé perspektivy a školy navazující na Buddhovo učení. Abhidhamma je výraz, který pochází z PÁLI, druhým výrazem je Abhidharma, který pochází ze SÁNSKRTU. Obě slova označují totéž. Obsahově se Abhidharma vyznačuje snahou poskytnout teoretický protějšek k buddhistické meditační praxi a v širším smyslu jde o systematický popis vnímající zkušenosti. Činí tak prostřednictvím analýzy vědomé zkušenosti, jak člověk zakouší svět. (Ronkin, 2022)

## 9.1 Abhidharma

V předchozí kapitole jsem nastínil, co pojem Abhidharma je. Pro porozumění této tématice je pro mě důležité zabývat se i tímto zdrojem, který byl zmíněn v některých rozhovorech.

Důvodem pro vznik uceleného výkladu budhistického učení byla četnost různých škol napříč Indočínským regionem. Různorodost jednotlivých škol spočívala především ve výkladu, který se zaměřoval na určité oblasti Buddhova učení. Abhidharma je oproti jiným výkladům uceleným teoretickým přístupem, který reflektuje meditační praxi. Meditační praxí je myšlená schopnost reflektovat sebe ve světě. Abhidharma je tak strukturovaným popisem právě takové zkušenosti, kterou člověk může prožít v meditaci. Způsob, jakým bylo možné zaznamenat zkušenost a promítnout ji v textu byla analýza vědomé zkušenosti. Další podmínkou pro možnost uchopit tuto reflexi je rozčlenění na fyzické a mentální aktivity. Rozdělení napomáhá takovou zkušenost uchopit. Toto učení je možné dále členit anebo slučovat jednotlivá témata. (Ronkin, 2022)

Abhidharma v sobě obsahuje výklady různých budhistických škol, mezi jejich výklady ovšem hledá propojenost. Jednotlivé výklady se pak nazývají DHARMA. Theraváda stanovila konečný počet dhamm na 82. Oproti ní např. Sarvástiváda stanovila konečný počet na 75. Oba směry se prolínají v kategoriích, kterými jsou CITTA a RUPA. CITTA můžeme přeložit jako holé vědomí a RUPA jako fyzická aktivita. (Ronkin, 2022) Nyní se ukazuje jasněji ono dělení, které jsem popisoval v druhém odstavci této kapitoly.

## 9.2 Mindfulness v psychoterapii

Výše jsem zmínil, že mindfulness je nástrojem, který je využíván v praxi k redukci či léčbě jednotlivých psychických onemocnění. V této kapitole bych se zaměřil především na využití mindfulness v MBSR což je psychoterapeutický směr, který přímo staví na

principech rozvíjející všímavost. Přiblížím strukturu MBSR, možnosti a využití v praxi. Směr, který jsem si vybral pro ukázkou je, směrem mající obhájené své místo na poli medicíny. A to díky přístupu založeném na důkazech o jejich přínosu.

Knihou, která spojuje evropskou tradici položenou na řeckém pojetí světa s mindfulness je publikace s názvem Neodvracej pohled. Výmluvně spojuje problematiku symptomatické a příčinné léčby, která je významnou pro mezioborovou spolupráci v rámci holistického přístupu medicíny k člověku. Cílem je poukázat na základní problematiku pacienta a ošetřovatele v psychoterapeutickém vztahu, který se odvíjí právě od schopnosti být si vědom vlastní limitace.

### 9.3 MBSR – Mindfulness based stress reduction

MBSR je prvním přístupem k člověku využívající možnosti, které poskytuje mindfulness. Jedná se o směr, který těží především z integrace všímavosti do své kostry léčebného procesu. Tento směr vznikl v roce 1979 na půdě Massachusettské university konkrétně pod jejím lékařským centrem. Hlavním propagátorem a současně i zakladatelem je Jon Kabat-Zinn. V tomto směru se především ukazuje možnost propojit a využít vědecké metody a buddhistickou tradici. Což je možná i jedním z hlavních důvodů vzniku MBSR. Tato koncepce nemohla v takové míře narážet na vědeckou exaktnost. Ovšem prvky, které MBSR spojují s východní tradicí a filosofií, se uchovaly. Těmi jsou v MBSR systematický a intenzivní trénink meditace všímavosti a hatha jógy. Hlavním cílem je redukce stresu a praktikování všímavého přístupu k životu. Lidé se v MBSR tak seznamují s vlastním vědomím.

#### **Průběh**

Pro obsah následující kapitoly budu čerpat především z manuálu, který podrobně popisuje jednotlivá sezení v průběhu této terapie.

Orientační nebo také první setkání je úvodní sezením během, kterého se účastníci MBSR seznamují s programem a informacemi, které se týkají konání. Podrobněji sem patří: Seznámení potenciálních účastníků s tím, co a co není MBSR. Poskytnout účastníkům zkušenost s všímavostí v prostředí, které je důvěrné a nehodnotící. S možností výměny zkušeností. Poučení o jednotlivých bodech programu. Posouzení toho, jakým způsobem interagují účastníci ve skupině. Setkání se se s každým účastníkem individuálně. Toto setkání slouží ke krátkému screeningovému rozhovoru. Získání souhlasu od každého jeho aktivní účasti ve skupině a také v části domácího nácviku. Ten je v rozsahu 45 až 60 minut. (Procter & Wilson, 2008)

Setkání je uspořádané před začátkem samotného programu. Počet lidí pro skupinu je stanoven na 15 až 40 osob na terapeuta. Ten poté představí a provede skupinu jednotlivými body, které jsou zmíněné výše. Doba trvání je zhruba dvě a půl hodiny. Jednotlivci vyplňují vstupní dotazník a po ukončení i výstupní. Důvodem je možnost srovnání v prožívání problémů, s kterými jedinec přišel.

### **Program kurzu**

Program MBSR trvá osm týdnů s tím, že každý týden je jedno setkání celé skupiny. Tato setkání trvají od dvou do tří a půl hodin. Obsahem setkání jsou výukové lekce k jednotlivým technikám a sdílení zkušeností. Možné jsou i diskuse o tématech, která se v průběhu mohou ukazovat členům skupiny. Účastníci mají povinnost sami mimo skupiny zkoušet samostatnou praxi mindfulness. (Procter & Wilson, 2008)

Techniky v programu jsou rozděleny na formální a neformální. Mezi formální se řadí takové techniky, které přímo vycházejí z jógy nebo meditačních cvičení. Největším rozdílem je asi čas. Jelikož techniky, které jsou zařazeny mezi formální, mají časový rámeček a jsou náplní jednotlivých skupinových setkání. Zatímco neformální nejsou ohraničeny časem a jednotlivce by měly provázet v průběhu dne. Jsou mířeny na všední činnosti, které dělá člověk automaticky. Právě v nich by člověk měl zkusit uvést v praxi to, co je zahrnuté ve formálních technikách. Cílem je vybudování si zvyku být bdělým/všímavým a mít tak větší míru pozornosti. Všímavost takto zahrnutá do každodenních činností by měla vést k odstranění automatismů v životě člověka



## Formální techniky

V této podkapitole zmíním jen některé formální techniky a hrubě je nastíním. Myslím si, že pro ukázkou je takto letný přehled dostatečný.

Body scan je cvikem, který vychází z jógy konkrétně ze cviku *jóga nidrá*. Jedná se o relaxační metodu mající jasnou strukturu. Pomáhá uvolnit a relaxovat. Cvičení je možné stopovat i zpětně v historii. (Procter & Wilson, 2008)

Standing Yoga je soubor několika různých sestav cvičebních póz. Cvičení jógy napomáhá zlepšení duševního stavu pacientů s různými psychickými problémy. Jako jsou např. depresivní porucha, úzkostná porucha nebo posttraumatická stresová porucha. (de Zavala, 2017)

Abdominal breathing je zaměřené na dýchání a jeho vnímání v předem různě stanovených polohách. (Procter & Wilson, 2008)

## MBSR a jeho indikace

Původním cílem tohoto směru byla redukce stresu. Napovídá tomu již název, ve kterém je slovo stres obsažené. Stres a jeho projevy nejsou izolovanými jevy, které se ukazují ojedinelé na jedincích, jedná se o celospolečenské téma. Původní téma redukce stresu je stále tímto směrem postižena. Možnosti využití MBSR se postupně rozšířily i na další psychická onemocnění. Těmi jsou např. depresivní porucha, panická porucha, sociální fobie, snížené sebevědomí a poruchy nálad. Léčebné využití tohoto směru se značně proměnilo. MBSR je prokazatelně účinným nástrojem. (Didona, 2009).

## 10 Výzkum

Praktická část mé bakalářské práce bude obsahovat popis jednotlivých částí výzkumného šetření. Nejdříve tak představím cíle výzkumu a hlavní výzkumné otázky. Následně představím skladbu výzkumného souboru a rozvedu problematiku zvolené metody, kterou jsem si vybral pro šetření. V konci této části představím výsledky, kterých jsem se dobral.

### 10.1 Hlavní výzkumné otázky

V mém výzkumném šetření jsem chtěl zjistit, jestli se mezi fenomenologií a mindfulness dají najít podobné principy, které by se prolínaly těmito směry. Zajímalo mě tak, jakou zkušenost mají psychologové a psychoterapeuti ve vlastní praxi, která má souvislost s fenomenologií. Tedy její základ či podobnost je spojován právě s fenomenologickými principy. Dále jestli sami meditují a vnímají nějaký vliv na vlastní prožívání.

1. Jak vnímají vliv mindfulness technik či meditace na své prožívání?
2. Jakým způsobem se tento vliv praktikování technik souvisejících s mindfulness/meditací projevuje?
3. Nalézají nějakou podobnost mezi vlastním psychoterapeutickým směrem a fenomenologickými principy?

## 10.2 Volba metody kvalitativního výzkumu

Jako výchozí pro výzkum jsem si zvolil kvalitativní způsob šetření. Metodu, kterou jsem si zvolil, je polostrukturovaný rozhovor. Jelikož mi poskytne lepší vhled do problematiky skrze perspektivu druhých. Tím myslím jejich vlastní porozumění dané problematice. Zároveň je kompromisem mezi strukturovaným a nestrukturovaným rozhovorem. Oba mají své výhody, které se ovšem liší v míře přesnosti, šíři a kontrolou nad otázkami. Polostrukturovaný rozhovor mi tak zpřístupní dostatečně široké odpovědi a současně dá možnost rozhovor vést podle předem připravené struktury. Důležitým faktorem je také prostor pro eventuální doptání se respondenta na konkrétní téma, které při zpracování textu v následných fázích výzkumu může zpřesnit jeho/ její výpověď.

Otázky, které si předpřipravím, budu konstruovat dle Kerlingera. Dodržím tak body, které stanovil pro výběr otázek. (Řiháček, Čermák, Hytych & kolektiv, 2013)

1. Otázka musí mít vztah k (výzkumnému) problému.
2. Typ a forma otázky musí odpovídat typu a charakteru informace.
3. Otázka musí být jasná a nedvojsmyslná.
4. Otázka nemá být sugestivní.
5. Otázka nemá stavět na informacích, které respondent nezná.
6. Otázka má být formulovaná tak, aby byla emocionálně přijatelná.
7. Otázka nemá navádět k sociálně žádoucím odpovědím.

Nyní tak představím otázky, které mi v rámci rozhovoru poskytnou strukturu.

- I. Jaká je Vaše vlastní zkušenost s meditativní praxí?
- II. Jak dlouho meditujete a proč jste si vybrali zrovna tuto formu meditace?
- III. Využíváte některé vybrané techniky v rámci vlastní praxe? Jakým způsobem reagují klienti?

- IV. Proč se dále věnujete praxi meditace?
- V. Jak rozumíte fenomenologii, pokud Váš psychotherapeutický směr vychází z jejích základů?
- VI. Máte nějakou zkušenost s workshopy zaměřujícími se na mindfulness, pokud ano mohli byste ji popsat a rozvést?
- VII. Vnímáte nějakou podobnost mezi fenomenologií a mindfulness, pokud ano mohli byste tuto podobnost popsat a rozvést?

K zaznamenání rozhovorů jsem využil aplikaci diktafonu v mobilním telefonu. Účastníky jsem nejdříve seznámil s mojí bakalářskou prací a krátce se představil. Předem připravená struktura mi byla dobrou oporou v rozhovoru ve chvílích, kdy jsem se ztratil. Každý rozhovor se liší od druhého, a to zvláště v důrazu a délce odpovědí na jednotlivé otázky, které odrážejí různou problematiku jako je mindfulness či fenomenologie.

Pro analýzu sebraných dat jsem se rozhodl přístup IPA, který by se nejvíce přiblížil problematice, kterou jsem popsal v teoretické části této práce. A to zejména ve vlastní sebereflexi, která by sloužila k porozumění vlastnímu předporozumění a možnému uzávorkování. Cíle IPA je tak porozumět žité zkušenosti. Sebereflexe je součástí i dalších metod, ale není na ni kladen tak silný důraz. Vlastní předporozumění této problematice shrnu v nulté fázi výzkumu. (Řiháček, Čermák, Hytych & kolektiv, 2013)

## 11 Etika výzkumu

Každý z účastníků před začátkem rozhovoru byl obeznámen s informovaným souhlasem. Obsahem informovaného souhlasu byl stručný popis výzkumu, cíl rozhovoru a práce s poskytnutými daty. Tedy jakým způsobem budu nakládat s jejich výpověďmi. Taktéž jsem zdůraznil možnost odmítnout odpověď na jakoukoli z otázek. Pro ochranu osobních údajů účastníků jsou veškeré osobní údaje v prepisech rozhovorů pozměněny tak abych znemožnil rozeznání jejich identity.

## 12 Fáze výzkumu

### 12.1 Nultá fáze výzkumu

Tato část výzkumu by měla sloužit k uvědomění si vlastního úhlu pohledu na dané téma, a tak osvětlit i mé vlastní předsudky a možný zásah těchto obsahů do výzkumu. Problematika, kterou se snažím přiblížit, mě zaujala v průběhu studia, kdy jsem měl možnost

srovnat obsah přednášek o fenomenologii, péči o duši se zenem. Zúžím teď pojem zen zejména na koány, které pro mě byli výchozím bodem pro srovnání. Čerpal jsem především z knih: *Kosti a svaly zenu*, *Brána bez dveří* a *Sebrané spisy mistra Zhuanga*. K myšlence, že si tyto směry rozumí jsem se dostal skrze rozhovory s některými spolužáky. Podobnost jsem našel ve snaze těchto filosofických směrů proměnit myšlení radikálním způsobem, který je zaznamenán i ve fenomenologii pod pojmem fenomenologická redukce, které jde o poznání věci (zur Sache selbst). Nastíněný způsob myšlení mi přišel ovšem jasnější u technik spojených s východní filosofií, která klade důraz na reflexi sebe v životě jedince právě skrze praxi. Zahrnuji sem i tak techniky, které jsou převzaty a staly se základy pro některé terapeutické přístupy. Jelikož cílem těchto přístupů je taktéž změna přístupu jedince k životu a jeho vztahování se k němu. Tento popis dopadu na člověka je mojí vlastní zkušeností, kterou zaznamenávám skrze vlastní praxi. Zažívám tak změnu myšlení, kterou bych popsal jako více otevřená, méně hodnotící, vyrovnaná a schopný nepodlehnout ihned první myšlence.

## 12.2 První fáze výzkumu

V této fázi práce s textem je nutné se aktivně seznámit s textem. Vhodné je tak si několikrát přečíst rozhovor a poslechnout si jeho audio záznam.

## 12.3 Druhá fáze výzkum

Nyní na řadu přicházejí vlastní poznámky a nutnost být si vědom vlastního předporozumění. Výzkumník by měl být ve vztahu k získaným datům co nejotevřenější a nehodnotící. Možné je tvořit poznámky parafrázováním.

## 12.4 Třetí fáze výzkumu

Vytvoření témat, je podstatou třetí fáze výzkumu. Tématem se rozumí vztah mezi výzkumnou otázkou a sebranými daty. Výzkumník je nucen redukovat objem dat tak aby postupně vznikala témata, která sjednocují poznámky. Důležité je zachytit podstatu vzniklých témat.

## 12.5 Čtvrtá fáze výzkumu

Výzkumník ve čtvrté fázi hledá jednotlivá vodítka, která spojují vzniklá témata z třetí fáze. Cílem takového hledání podobností je dát vzniknout nadřazeným tématům a subtématům. Některá témata se tak sloučí v jeden celek, zatímco jiná mohou zcela zmizet.

## 12.6 Pátá fáze výzkumu

Výzkumník opakuje postup i u dalších sebraných rozhovorů stejným způsobem.

## 12.7 Šestá fáze výzkumu

V poslední části výzkumu by měl výzkumník najít jednotící prvek napříč rozhovory. Vhodnou otázkou, která by měla zaznít je otázka, jak je vnímaný fenomén viděn z různých perspektiv jednotlivých účastníků výzkumu. Takto nahlížející výzkumník může zjistit, že některá témata nabývají na důležitosti vzhledem k jiným.

Výzkumné šetření je pro mě zcela novým způsobem, jak zkoumat data, která mají mít hodnotu i pro moji výzkumnou otázku. Metodu IPA jsem neměl možnost ještě někdy před tím využít. Samotné tvoření poznámek, nebylo až tak problematické jako přepis sebraných rozhovorů. Pro tvorbu poznámek a čtení jsem si nahrané a přepsané rozhovory vytiskl. Části rozhovorů, které mi přišly nosné jsem vždy označil zvýrazňovačem a následujících krocích označil i parafrází. Z jednotlivých poznámek, které se napříč jedním rozhovorem opakovaly jsem vytvořil téma. V některých rozhovorech mě překvapil počet témat, které jsem zaznamenal.

## 13 Výzkumný soubor

Předpokládaný rozsah výzkumného vzorku je 2 až 4 účastníků. Tento vzorek se bude skládat z participantů, kteří působí na poli psychoterapie a mají ukončený výcvik. Jako vhodné účastníky mého výzkumu zvažím i navrhované mým vedoucím práce. Setkal jsem se s problémem v rámci časových možností respondentů, které jsem vybral pro rozhovor. Konečným a vlastně dobrým způsobem se mi osvědčila metoda sněhové koule, která těžila z doporučení jednotlivých účastníků na další. Jestliže byl další respondent osloven jiným respondentem s prosbou o poskytnutí rozhovoru, většinou se tak i stalo. Zatímco při oslovování lidí vhodných pro rozhovor skrze mail byla jejich ochota výrazně nižší.

Způsob, kterým jsem chtěl cíleně vybírat respondenty se tak proměnil ve vzorek, který se utvořil sám na základě provázanosti profesních vztahů. Zároveň nebyla narušena pravidla, která jsem uvedl na začátku této kapitoly. Všichni účastníci tak splňovali můj záměr, který jsem chtěl nastavit skrze limit v podobě pravidel.

Celkový počet participantů byl tři. Věkové rozmezí účastníků tak bylo 40 let až 60 let. Jednotlivé respondenty jsem následně anonymizoval. Vždy jsem jednotlivé účastníky seznámil s tím, že mohou v průběhu kdykoliv odstoupit. Kvůli ochraně osobních údajů jsem vždy nechal účastníky podepsat souhlas s pořízením audiozáznamu nadcházejícího rozhovoru.

V přílohách tak bude nevyplněná kopie souhlasu, kterou jsem účastníkům nechával vždy podepsat.

Rozhovory se většinou odehrály v podobě osobních setkání, která nebyla nikým rušena. Měli jsme tak k dispozici vlastní místnost. Jeden rozhovor jsem pořídil v kavárně, kde bylo velmi málo dalších lidí, a tak i v průběhu tohoto rozhovoru nedošlo přerušení. Průměrná doba rozhovoru byla 50 minut

### **Rozhovor č.1**

Doba trvání: 49:32, 9. 6. 2022

Josef je aktivním v oblasti výzkumu a má bohatou zkušenost s problematikou mindfulness. Sám přispívá v této oblasti k hlubšímu porozumění. Josefovo nejvyšší vzdělání je vysokoškolské a pracuje jako psychoterapeut ve vlastní praxi. Má za sebou mnoha letou praxi, kterou obohatil o vlastní zkušenost s meditací v podobě meditačních pobytů, workshopů, a Sati psychoterapeutického výcviku.

<b>Podobnost Sati psychoterapeutického přístupu, základních meditativních principů a fenomenologických principů</b>	<b>Citace</b>
Podobnost psychologie s Abhidhammou	<p>„Abhidhamma je jako něco jako budhistická psychologie jo, a úzce souvisí s mindfulness, protože mindfulness je, dejme tomu, jakýsi nástroj, je to specifckej druh introspekce, kterej, když se rozvíjí, tak vlastně člověk začne chápat jakoby strukturu toho prožívání, strukturu toho vědomí a rozlišuje jednotlivý fenomény, ze kterých se vlastně to naše bytí a vědomí jakoby skládá...“ (s.1, ř. 12)</p> <p>„tak jedna z věcí je to, čemu říkáme já nebo psychologii někdy ego nebo self, že tenhle přístup ukazuje, že tam není žádná trvalá neměnná entita jakýsi já, jak my si ho někdy představujeme jako něco trvalýho neměnného. Že to je všechno jenom proud fenoménu, který určitým způsobem na sebe nějak navazují...“ (s.2, ř. 62)</p> <p>„Téměř bych řekl, že snad všechny terapeutický přístupy ve skutečnosti všímavost obsahují akorát, že ji tak nenazývají a nejsou třeba úplně bez zaměření na rozvíjení právě tohoto ale nějak implicitně, tam je já rád cituju Freuda zakladatele všech terapeutický, že</p>

	<p>jo, takovýhoo praotce psychoterapie on tomu říkal freischwebende Aufmerksamkeit volně se vznášející pozornost, a tak jako popisoval, já jsem nahlížel do těch originálních spisů, tak vlastně mluvil o všímavosti svými slovy... “ (s. 5. ř. 173)</p> <p>„On vypořádal, on mluvil o libidu a destrudu jako dvou základních hybatelích lidský psychiky. A Budha mluví o chtivosti a nenávisti, to je totéž jo, jakože jakmile člověk začne pozorovat tu zkušenost jako introspektivně, tak pochopitelně není žádný není nějaký velký překvapení, že různý autoři, včetně Husserla vlastně objevují znovu to, co udělal třeba Budha.“ (s.5, ř. 179)</p>
<p>Podobný princip mezi mindfulness/satiterapií a fenomenologií</p>	<p>„Abhidhamma vlastně všechny koncepty všechny pojmy nebo nějaký tvrzení uzavorkovává takže jako se používá, říká se tomu Náma Rupa. Náma je jako to pojmenování čili nějaký jakoby koncept a Rupa je ten skutečnej jev jako něco jako věci a Anzich nebo jako bez toho bez tý konceptualizace...“ (s.83, ř. 3)</p> <p>“že je to vlastně fenomenologickej systém, tak vychází ze zkušenosti...“ (s.1, ř.27)</p>



	<p>„Ta fenomenologie mi dodneška nejbližší, protože má nejbližší k té meditaci a je to trochu jiné jiné přístup k tomu zkoumání naší zkušenosti, nebo nás samý to, co jsem pochopil, je jenom něco málo, pochopil jsem, že to, čemu Husserl říkal uvažování, je vlastně totéž, co děláme v té meditaci, tam taky vlastně, když si všimnu, že přemýšlím, tak si jenom uvědomím, že to je proces myšlení...“ (s.7, ř. 241)</p> <p>„ale když Husserl mluví, on mluví třeba o transcendentním já, tak to já sice беру trochu, v uvozovkách, ale je to něco, co je mi blízký, protože v té při rozvíjení všímavosti taky můžeme pracovní mluvit o tom, že rozvíjíme nějakou nějakého vnitřního pozorovatele, jo, který, jako kdyby reflektuje ty jednotlivé procesy jednotlivých fenomény takovým jakoby nezaujatým okem, že se učíme neztotožňovat se automaticky jo, s tím vlastně tam je tam těch podobností, mně se vybavuje víc...“ (s.8, ř. 278)</p>
<p><b>Vliv praktikování mindfulness/ meditace</b></p>	
<p>Změny v myšlení</p>	<p>„Oni tomu říkají vhledy jo, že, když člověk jako rozvíjí tu všímavost a začíná vidět stále podrobněji to, co vlastně v mysli a v těle probíhá za jednotlivý</p>

procesy nebo fenomény, mění se průběžně právě i ten postoj k těm fenoménu, tak jsou tam určitý úroveň takový, dejme tomu, aha zážitky jo, kdy vám jako něco docvakne. Ty aha zážitky mají trvalej jako dopad na to, jak vnímáme sebe svět, jo, jak mu vlastně rozumíme, že se vám poměrně radikálně mění pohled na sebe sama na svět na vztahy atd.“ (s.2, ř. 45)

“a ta meditace každopádně směřuje k tomu, to je vlastně první z těch vhlédů z těch 16 si ten úplně první je, že člověk prokoukne, že ty koncepty nebo slova nejsou skutečný, že jsou to jenom symboly a začne se teprve zajímat o tu skutečnou skutečnost, no a pak se to rozvíjí ještě dál, ale tohle to je protknutý celou tou abidhammou a veškerou meditací, že nespoleháme na žádný slova nebo představit a automaticky považujeme za iluzi...” (s. 3, ř. 87)

„Každopádně čili v tý terapii, když je terapeut, který má zkušenost všímavostí, tak dovede to využít a dovede ale zacílit tu všímavost tam, kde je to toho klienta nejvíc potřeba. Nedovede ho samozřejmě k nirváně, ale dovede ho k tomu, že ten člověk jakoby transformuje nějakou patologickou vzorec, na který neustále naráží a nevidí ho.“ (s.6, ř. 156)

<p><b>Rozdíly</b></p>	<p>„Takže teď už asi nezměníte název práce nebo tak, ale když o tom budete psát, můžete to tam třeba aspoň zmínit, že mindfulness totiž tak, jak se dostává na západ, sice vychází tady z těch kořenů, ale je často tak z povrchně, že se tam jako to, co je právě třeba pro srovnání s fenomenologií, zajímavý se tam trochu jako ztrácí...“ (s. 1, ř. 18)</p> <p>13.1.1.1 „V uvozovkách nazvat praktický fenomenologové, který vlastně tu svojí mysl jako velmi hluboce a celoživotně pozorovali a pak popisovali to, co vlastně zjistili jo, takže vychází jako není to teoretický koncept tak jako běžný západní filozofie vznikají nějakou logikou, že přemýšlí na nějakých pojmech a odvozujeme nějaký závěry na základě logického úsudku, tak tady to nepoužívá logiku, ale používá to v prostý pozorování jakoby fenomenologický pozorování vlastní myslí jo, takže v tom systému je to sice můžeme říct teorie, ale jako vzešla opravdu jako z praktických zkušenosti,</p>

	nikoliv z spekulací.,, (s.1, ř. 27)
--	-------------------------------------

V rozhovoru se objevila řada témat. Nejpodstatnější z témat vzhledem k výzkumné otázce jsem zaznamenal pomocí kódů, které dodržují základní metodologický princip IPA. Význam celkové výpovědi by měl být zřetelný i z kódů a současně by kódy měly odkazovat jasně k celku. Pro vznik kódů jsem využil vlastní poznámky, které jsem jednotlivě rozstříhal a následně je spojoval na základě podobných významů. Vznikly tak skupiny sourodé skupiny poznámek, ze kterých jsem následně mohl abstrahovat popis pro jednotlivá témata tak jak jsou zaznamenány v tabulce.

Z přepisu rozhovoru je patrné, že Josef projevoval zájem o problematiku, které se rozhovor týkal. Snažil se využívat různá přirovnání pro dokreslení vlastního porozumění. Přirovnání byla spojena s každodenními činnostmi. Čerpal taktéž z vlastních zkušeností, které nabyl při různých pobytech zaměřených na praxi meditativních technik.

## Rozhovor č. 2

Doba trvání: 44; 23, 4. 6. 2022

Lenka je lektorkou Gestalt psychoterapeutického výcviku, který je zaměřen na rodinu. V praxi se tak nejčastěji setkává s dětmi a dospívajícími. Lenčino nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské. Pracuje jako psychoterapeutka ve vlastní praxi. Sama se aktivně věnuje meditativní praxi. Konkrétně způsobu Dzogchen.

<b>Podobnost psychoterapeutického přístupu, základních principů a fenomenologických principů</b>	<b>Gestalt meditativních</b>	<b>Citace</b>
Gestalt a buddhismus		„A gestalt vlastně hodně vychází z fenomenologie a ze zenu a z uvědomění jo, neříkám mindfulness, ale používá slovo uvědomění a je to jakoby holistický uvědomění.“ (s. 1, ř. 6)  „Nebo nejvýznamnější v tomhle ohledu, že to takhle

	<p>umí a dělá a vlastně jako to, jak aktivně jako zapojuje tělo do toho kontaktu a zkoumá ho a zkoumá to, jak právě to tělo jako reaguje na tu situaci a emoce, tak to mně nejvíc vyhovuje a vlastně jejich zvědomování, protože tím, že i jako ta moje duchovní cesta je Dzogčhenová, což je tibetská větev buddhismu, tak tam vlastně ty principy jsou úplně stejné, to zaměření na přítomnost, na integraci“ (s. 4, ř. 160)</p> <p>„Gestalt a Dzogčhen jsou hodně hodně propojené provázané a je to tak, že opravdu hodně jako gestalt terapeutů, pokud vlastně praktikuje nějak jako duchovní cestu, tak je to ten Dzogčhen. Hodně jako poměrně je to jako významná část lidí“ (s.5, ř. 174)</p>
Gestalt a fenomenologie	<p>„Jo jo jo, Ta gestalt terapie vlastně se hodně opírá o paradigma fenomenologie, což znamená opravdu nějak jako náhled. Náhled na to, jak můžeme pojímat svět a ten fenomenologický pohled, tak, jak myslím pracujeme, tak je to, že opravdu jako prožívání a zpracovávání reality každého je zcela individuální a neexistuje žádný objektivní.“ (s. 4, ř. 138)</p> <p>„A tam vlastně ve chvíli, kdy ten, kdy třeba to dítě, nebo ten klient postaví s nějakou situací, tak já tam, tam ta fenomenologie je mnohem zjevnější a vlastně jako odkládám nějaký jako moje porozumění v tom, co se tam děje, nějaký interpretace, odkládám odkládám hodnocení, jestli to udělal dobře nebo špatně.“ (s. 6, ř. 218)</p>
Uzávorkování	<p>„Nicméně vlastně jako vůbec nemůžu být odborník na zkušenost toho klienta, takže vlastně tam jsem ta zvědavá ta, která má jako nástroje v tom, jak ten rozhovor vést, ale odborníkem a expertem na tu zkušenost je prostě jenom ten klient jo, já můžu</p>

	<p>pomáhat si jí právě zvědomovat, tudíž bejt víc jako její pánem.“ (s. 6, ř. 234)</p> <p>„Jo, já vlastně na to hledím s tak údivem, nebo to zvědavostí. Uhá, jak tomu rozumíš a co se to děje a co to tady vlastně je a snažím se úplně jako odkládat svoje nějaký jako interpretace.“ (s. 6, ř. 245)</p>
Subjektivita	<p>„Existuje čistě jenom subjektivní a a je a je vlastně jako zpracováváme tu realitu skrz to, jaký jako ty fenomény na nás působí na těch různých úrovních, jo, jako na úrovni smyslu, na úrovni těla, na úrovni emocí, a tak, jak se nám to vlastně jeví ta realita. Jo, a to je vlastně jako to, co my jako zkoumáme, zkoumáme v tý v tom kontaktu, to znamená, že vlastně zkoumám fenomenologii toho druhýho člověka.“ (s. 4, ř. 141)</p>
<b>Vliv praktikování mindfulness/meditace</b>	
Celistvost	<p>„Vlastně mi přijde, že by ten život byl jako bez toho bez tý permanentní snahy úsilí vlastně bejt co nejintegrovanejší, nejvědomější si sebe na různých úrovních. A nějak tím pádem taky jako nejsvobodnější těm. Jakože ono mi to prostě dává jako možnost mít se paradoxně jako co nejvíc v rukách, jako když jsem si vědoma toho, co je ve hře, tak mě to osvobozuje jo...“ (s. 7, ř. 277)</p> <p>„Tak je to vlastně nějaký způsob, jak zacházet se sebou jako v rámci toho života, jak jim procházíme a ta integrace je tam pro mě hrozně důležitá. Vlastně jako všechno je součástí, že každý ten aspekt tý situace opravdu je součástí, že nemá smysl opravdu nic jako vydělovat, odmítat.“ (s. 5, ř. 175)</p>

Lenčina výpověď v rámci zkoumání přinesla nové odkazy pro další bádání. Pro sepsání jednotlivých témat jsem využil vlastních poznámek, které jsem postupně redukoval vzhledem k jejich množství. Poznámky vznikaly po každém přečtení sebraného rozhovoru. Vystala tak nutnost jednotlivé poznámky slučovat anebo je zcela opomenout. Některé z poznámek byly vzhledem ke zkoumanému tématu irelevantní. Vlastní zájem o toto zkoumané téma tak v některých momentech bylo spíše obtíží než přínosem.

Lenka v průběhu rozhovoru působila velmi klidně. Snažila se abych její výpověď chápal, a tak každé složitější sdělení doprovázela zkušenostmi z praxe. Vhodně tak vždy dokreslila problematiku, kterou se snažila vyložit.

U Lenčiny výpovědi mě zaujal důraz, se kterým zmiňovala nutnost veškeré teoretické znalosti prožít, vyzkoušet v žité praxi. Připomínalo mi to snahu o neustálou sebereflexi a snahu být si vědom vlastních činů. V takto pomyslném protikladu bych viděl právě jednu z dalších oblastí pro zkoumání.

### Rozhovor č. 3

Doba trvání: 70; 33, 4.6. 2022

Petr je psychoterapeutem, který se vyškolil v Gestalt psychoterapeutickém výcviku. Zaměřuje se především na práci s dospělými a práci s rodiči. Nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské. Provozuje vlastní psychoterapeutickou praxi. Má dlouholetou zkušenost s meditativními technikami, které dle uvážení a souhlasu klienta přináší do psychoterapie.

<b>Podobnost Gestalt psychoterapeutického přístupu, základních meditativních principů a fenomenologických principů</b>	<b>Citace</b>
Gestalt a fenomenologie	„To znamená jako, že se člověk ptá na ty fakta jako nějakým způsobem, aby člověk popsal tu realitu nějak co nejvíc objektivně. Třeba poodstoupil jako výzkumně, že než ještě děláme ty interpretace toho, co

	<p>se tam jo, že když někdo řekne, já mám malé sebevědomí, tak, aby popsal, jakým způsobem se projevuje to, že má malé sebevědomí, tak to беру jako ty. Fenomenologická dělí otázky, v jaký situaci se to projevuje tady a teď, aby to popisoval, jak to probíhá, než ještě dělá ty závěry, že to teda, znamená to a to.“ (s. 1, ř. 36)</p>
<p>Gestalt a mindfulness</p>	<p>„Jo, tak mě to jako, mě hlavně právě přijde, že ten psychotherapeutický rozhovor v tom gestalt terapeutickým pojetí, anebo i tom třeba rogersovským, je hodně o zvyšování mindfulness jako takového, akorát si to dělá ve vztahu. Že člověk vlastně toho klienta vede k tomu, aby si uvědomoval, rozšiřoval to, co si uvědomuje o tom svém prožitku...“ (s. 1, ř. 26)</p>
<p>Uzávorkování</p>	<p>„Asi takhle, tak se dostat na tu půdu, kde se jako dá popsat to jako ještě víc jako objektivně možná se snažit, což nejde. Se odpojit, ale aspoň jako, že to může přinést nějaký odstup nebo nějaký jasno v tom zkoumání toho, tý věci a pak teprve, že se tomu příkládají ty významy.“ (s. 2, ř. 59)</p> <p>„Jako buď co to zažívaj, anebo, kdy jako co se teda jim děje třeba jako, kde se to teda projevuje, jestli teď tady, nebo jestli to je někde včera, když byli v práci, tak někdo něco řekl a oni něco prožívali, aby to popsal třeba co nejvíc potom v nějaký situaci nebo ideálně, fakt co se jako děje a pak to oddělili od toho, co u toho prožívají.“ (s. 2, ř. 75)</p>



	<p>„A tak gestalt to obecně pracoval s tím, že se snažil tyhle části trochu uměle jakoby oddělit, jak kdyby to byly různý pod osobnostnosti nebo něco takového, nebo podčásti a dát tomu člověku odstup.“ (s. 4, ř. 153)</p> <p>„No já to fakt vnímám jako ten proces, ve kterým já i ještě jako se snažím ty věci spíš jako i ten popis, nebo to zkoumání, kdy jako vlastně ještě jako zastavit se v tom. Dávat tomu už hned ty významy a jít jako o krok zpět, protože to spíš jakože to je ten nějaká ta dekonstrukce toho subjektivna na ty ty popisy a na ty, na to zkoumání, tak tomu většinou říkáme nějak fenomenologický popis“ (s. 8, ř. 339)</p>
<p><b>Vliv praktikování mindfulness/ meditace</b></p>	
<p>Kvalita života</p>	<p>„Potkal jsem v životě určitý lidi, který medituju a přijde mi, že já nevím, já z nich vidím nějakou jako opak odporu, nebo co to je. Přitažlivost, jakože přitažlivost v tom, že když si představuju, kam může směřovat můj život, takže kdyby směřoval takhle, takže to vypadá, že to je lepší, než když někdo nic takového nedělá. Já nevím, jestli je to srozumitelný.“ (s. 10, ř. 404)</p> <p>„V tom buddhismu bych řekl, že stejně nejde jako vyžrát nad tím, co je fakt jako v tomhle životě žil věčně super a nebo že bych v 90 byl, já nevím, co jako na tom líp než ve 30, ale jakoby nějakou, že tam není jenom ten, ta entropie, ale je tam i nějaká evoluce osobní.“ (s. 11, ř. 448)</p>

--	--

Petr ve své výpovědi zmínil, že meditativní praxe mu přijde jako jeden ze způsobů, jak se vyrovnat s postupným procesem stárnutí a ubýváním sil. Takový pohled na meditativní praxi mě zaujal a zvláště protože se v něm odráží důraz na dlouhodobé a systematické praktikování.

Rozhovor byl ze všech tří nejdelším, předpokládám že jsem neměl již dostatek pozornosti pro zachování předem připravené struktury. Některé pasáže rozhovoru se tak velmi vzdálily výzkumným otázkám a byly tak nerelevantními pro zkoumání. Současně však podtrhují silný Petrův zájem o psychoterapii a její základní principy. Byl jsem překvapen některými srovnáními a příběhy z praxe. V dalším výzkumu si tak jasněji nastavím pravidla pro získávání dat.

## 14 Výsledky výzkumného šetření

Rozhovory se prolínalo několik společných témat, která se ukázala v průběhu analýzy textů. Uceleně v této části bakalářské práce shrnu jednotlivá témata a přiložím k nim odpovídající citace ze sebraných rozhovorů. Každá citace bude opatřena velkým zvýrazněným písmenem, které bude odpovídat počátečnímu písmenu ve jméně respondenta. Některá témata byla společná všem účastníkům výzkumu jiná se naopak týkala pouze jednotlivce nebo pomyslně spojovala dva respondenty.

### 14.1 Vliv praktikování mindfulness/ meditace

Společné téma pro všechny respondenty byla zkušenost vlastní praxe meditace, která u každého vyvolávala jiné odpovědi a jiný důraz na důvod proč se meditaci věnuje. Josef popisoval daleko více dopady na vliv fungování člověka, který dlouhodobě medituje. **J:** „*Ale jiná věc je, že bych každému doporučil aspoň jednou za život si jako měsíc zameditovat, protože tam ono to není v rozporu s tím, co se učíme ve většině výcviků, ale jde to jako víc do hloubky, je to takový jako podrobnější v té meditaci, no, těžko to něčím nahradit.*“ (s.6, ř. 204) nebo **J:** *Ty aha zážitky mají trvalej jako dopad na to, jak vnímáme sebe svět, jo, jak mu vlastně rozumíme, že se vám poměrně radikálně mění pohled na sebe sama na svět na vztahy atd.* (s. 2, ř. 48) zatímco Lenka více popisovala vlastní prožívání sebe sama **L:** „*Vlastně mi přijde, že*

*by ten život byl jako bez toho bez té permanentní snahy úsilí vlastně bejt co nejintegrovanejší, nejvědomější si sebe na různých úrovních. A nějak tím pádem taky jako nejsvobodnější těm. Jakože ono mi to prostě dává jako možnost mít se paradoxně jako co nejvíc v rukách, jako když jsem si vědoma toho, co je ve hře, tak mě to osvobozuje jo...“.* (s. 7, ř. 277) Petr zdůrazňoval vliv meditace ve vztahu k plynutí času, které ovlivňuje naše fyzické a duševní síly. **P:** „*V tom buddhismu bych řekl, že stejně nejde jako vyžrát nad tím, co je fakt jako v tomhle životě žil věčně super a nebo že bych v 90 byl, já nevím, co jako na tom líp než ve 30, ale jakoby nějaké, že tam není jenom ten, ta entropie, ale je tam i nějaká evoluce osobní.*“ (s. 11, ř. 448)

Zdá se, že si každý z nich vykládá potřebu meditovat vlastním způsobem, který je ve vztahu k jeho porozumění nejbližší a pro něj pro ni nejpodstatnějším.

## 14.2 Uzávorkování

Lenka a Petr se ve svých výpovědích oba používali slovo uzávorkovat. Oba, ale vnímali takovýto princip odlišně ve vztahu ke svým klientům. Lenka spíše narážela na uvědomění si vlastních prekonceptů, které by zamezily či překryly subjektivitu klienta. Petr uváděl tento pojem ve vztahu k interpretaci věcí a situací v životě klienta, což může vyvolávat problém. **L:** „*Nicméně vlastně jako vůbec nemůžu být odborník na zkušenost toho klienta, takže vlastně tam jsem ta zvědavá ta, která má jako nástroje v tom, jak ten rozhovor vést, ale odborníkem a expertem na tu zkušenost je prostě jenom ten klient jo, já můžu pomáhat si ji právě zvědomovat, tudíž bejt víc jako její pánem.*“ (s. 6, ř. 234), **P:** „*Asi takhle, tak se dostat na tu půdu, kde se jako dá popsat to jako ještě víc jako objektivně možná se snažit, což nejde. Se odpojit, ale aspoň jako, že to může přinést nějaké odstup nebo nějaký jasno v tom zkoumání toho, ty věci a pak teprve, že se tomu přiřkládají ty významy.*“ Josef ve své výpovědi taktéž využil slovo uzávorkovat. Spojoval ho s východním učením shrnutým v Abhidammě. **J:** *Jo, Abhidhamma vlastně všechny koncepty všechny pojmy nebo nějaký tvrzení uzávorkovává takže jako se používá, říká se tomu Náma Rupa. Náma je jako to pojmenování, čili nějaké jakoby koncept a Rupa je ten skutečnej jev jako něco jako věci a Anzich nebo jako bez toho bez té konceptualizace bez toho, co ten náš mozek, který tomu dá nějakou nálepku s tím jako dělá jo, a ta meditace každopádně směřuje k tomu, to je vlastně první z těch vhlédů... (s. 3, ř. 80)*

### 14.3 Gestalt a fenomenologie

Toto téma se týká Lenky a Petra, vzhledem k jejich odbornosti. Oba se částečně opírali ve svých výpovědích právě o fenomenologické principy pro zkoumání věcí a jevů obklopujících člověka. **P:** „*To znamená jako, že se člověk ptá na ty fakta jako nějakým způsobem, aby člověk popsal tu realitu nějak co nejvíc objektivně. Třeba poodstoupil jako výzkumně, že než ještě děláme ty interpretace toho, co se tam jo, že když někdo řekne, já mám malé sebevědomí, tak, aby popsal, jakým způsobem se projevuje to, že má malé sebevědomí, tak to беру jako ty. Fenomenologická dělí otázky, v jaký situaci se to projevuje tady a teď, aby to popisoval, jak to probíhá, než ještě dělá ty závěry, že to teda, znamená to a to.*“ (s. 1, ř. 36) **L:** „*Jo jo jo, Ta gestalt terapie vlastně se hodně opírá o paradigma fenomenologie, což znamená opravdu nějak jako náhled. Náhled na to, jak můžeme pojímat svět a ten fenomenologický pohled, tak, jak myslím pracujeme, tak je to, že opravdu jako prožívání a zpracovávání reality každého je zcela individuální a neexistuje žádný objektivní.*“ (s. 4, ř.138) Oba se shodují v tom, že interpretace je silně závislá na subjektivitě jedince.

### 14.4 Gestalt a mindfulness/ budhismus

**P:** „*Jo, tak mě to jako, mě hlavně právě přijde, že ten psychoterapeutický rozhovor v tom gestalt terapeutickým pojetí, anebo i tom třeba rogersovským, je hodně o zvyšování mindfulness jako takového, akorát si to dělá ve vztahu. Že člověk vlastně toho klienta vede k tomu, aby si uvědomoval, rozšiřoval to, co si uvědomuje o tom svém prožitku...*“ (s. 1, ř. 26) **L:** „*A gestalt vlastně hodně vychází z fenomenologie a ze zenu a z uvědomění jo, neříkám mindfulness, ale používá slovo uvědomění a je to jakoby holistický uvědomění.*“ (s. 1, ř. 6) **L:** „*Gestalt a Dzogčhen jsou hodně hodně propojený provázaný a je to tak, že opravdu hodně jako gestalt terapeutů, pokud vlastně praktikuje nějak jako duchovní cestu, tak je to ten Dzogčhen. Hodně jako poměrně je to jako významná část lidí*“ (s.5, ř. 174) Všimám si různých pojetí, která mění význam výpovědi na základě slov a jejich interpretace. Petr si pojem mindfulness vykládá jako uvědomění. Lenka spíše využívá vlastní praxe a znalosti k rozpoznání podobností mezi gestalt psychoterapií a Dzogčhenem.

### 14.5 Subjektivita

Lenka jako jediná ze všech tří respondentů uvedla důraz na subjektivitu, problematiku subjektivního vztahování se k světu. Josef uvedl příklad, který si nakonec přál vyškrtnout

z přepisu. V jeho přirovnání bylo, ale znát, že subjektivní interpretace je podstatným jevem v životě jedince. **L:** „*Existuje čistě jenom subjektivní a a je a je vlastně jako zpracováváme tu realitu skrz to, jaký jako ty fenomény na nás působí na těch různých úrovních, jo, jako na úrovni smyslu, na úrovni těla, na úrovni emocí, a tak, jak se nám to vlastně jeví ta realita. Jo, a to je vlastně jako to, co my jako zkoumáme, zkoumáme v tý v tom kontaktu, to znamená, že vlastně zkoumám fenomenologii toho druhého člověka.*“ (s. 4, ř. 141)

#### 14.6 Rozdíl

Josef uváděl ve výpovědi podstatné rozdíly mezi mindfulness a meditativní praxí. Mindfulness byla v jeho pojetí redukovánou pro západní potřeby společnosti. **J:** „*Takže teď už asi nezměníte název práce nebo tak, ale když o tom budete psát, můžete to tam třeba aspoň zmínit, že mindfulness totiž tak, jak se dostává na západ, sice vychází tady z těch kořenů, ale je často tak z povrchněla, že se tam jako to, co je právě třeba pro srovnání s fenomenologií, zajímavý se tam trochu jako ztrácí...*“ (s. 1, ř. 18)

#### 14.7 Podobnost Satiterapeutického přístupu/ meditace a fenomenologických principů

Josef se orientoval v pojmech, které jsou spojené s fenomenologií, některé z nich spojoval právě s vlastní zkušeností meditace. **J:** „*Ta fenomenologie mi dodneška nejbližší, protože má nejbližší k tý meditaci a je to trochu jinej jinej přístup k tomu zkoumání naší zkušenosti, nebo nás samý to, co jsem pochopil, je jenom něco málo, pochopil jsem, že to, čemu Husserl říkal uzávorkování, je vlastně totéž, co děláme v tý meditaci, tam taky vlastně, když si všimnu, že přemýšlím, tak si jenom uvědomím, že to je proces myšlení...*“ (s.7, ř. 241) **J:** „*ale když Husserl mluví, on mluví třeba o transcendentním já, tak to já sice беру trochu, v uvozovkách, ale je to něco, co je mi blízky, protože v tý při rozvíjení všímavosti taky můžeme pracovně mluvit o tom, že rozvíjíme nějakou nějakýho vnitřního pozorovatele, jo, který, jako kdyby reflektuje ty jednotlivý procesy jednotlivých fenomény takovým jakoby nezaujatým okem, že se učíme neztotožňovat se automaticky jo, s tím vlastně tam je tam těch podobností, mně se vybavuje víc...*“ (s.8, ř. 278) Smysluplně tak vykládal jakým způsobem si představuje jednotlivé pojmy ve vztahu k meditaci.

### 15 Diskuse

Záměrem bakalářské práce bylo prozkoumat možnou podobnost mezi fenomenologickými principy a technikami mindfulness, které vycházejí z buddhismu. V praktické části jsem využil osobních a profesních zkušeností odborníků z psychoterapie, kteří dlouhodobě meditují a mají

povědomí o této problematice. Celkem se výzkumu zúčastnili 3 respondenti, kteří poskytli obsáhlé výpovědi o jejich vlastní zkušenosti. Zaznamenané výpovědi mi umožnily přiblížit se jejich vlastním interpretacím a následně výpovědi mezi sebou srovnat. Základním rámcem v praktické části byly tyto tři výzkumné otázky:

- Jak vnímají vliv mindfulness technik či meditace na své prožívání?
- Jakým způsobem se tento vliv praktikování technik souvisejících s mindfulness/meditací projevuje?
- Nalézají nějakou podobnost mezi vlastním psychotherapeutickým směrem a fenomenologickými principy?

U všech respondentů se projevuje nějaká změna prožívání vztahu sebe samého či při interpretování situací, které zažívají. Dlouhodobá praxe meditačních technik tak podporuje proměnu sebepojetí. Takovéto tvrzení je v souladu s různými výzkumy. Jako příklad uvádím studii o efektivitě MBSR. (Frank & Reibel & Broderick & Cantrell & Metz 2015) MBSR je přístup, který v sobě zahrnuje práci s dechem tak jako jejich vlastní meditační techniky. Při této mindfulness orientované praxi se jedinec koncentruje na vlastní dech. Respondenti pojmenovali některé proměny, které zaznamenali ve vztahu k sobě samým. Popisovali, že díky meditačním technikám se cítí integrovanějšími. Lenka uváděla, že je schopnější jednat v souladu se sebou. Josef vypovídal o proměně myšlení, které se odráží v porozumění situacím a věcem kolem něj. Petr spojoval trvalou meditační praxi se smysluplnějším životem.

Vzhledem k volbě kvalitativního přístupu, který nepočítá s velkým množstvím respondentům nemohu vyloučit, že mezi meditujícími se objevují i jiné motivace proč se dlouhodobě zabývat meditativní praxí. Výhodou kvalitativního přístupu je ovšem podrobnější popis zkušenosti jednotlivců účastnících se výzkumu. V rámci psychotherapie by se dalo mluvit spíše o nutnosti vhodného nástroje k postihnutí určitých symptomů. Zatímco u respondentů se jednalo spíše o osobnostní seberozvoj. Vyzvává tak otázka po rozdílu mezi mindfulness v psychotherapii a meditativní praxí tak jak je zakotvena v Abhidammě.

Podstatným zjištěním je taktéž výpověď respondentů o jejich porozumění podobnosti mezi mindfulness technikami a budhistickou praxí obsahující meditační praxi. Některé z těchto technik, které respondenti uváděli se shodují s meditativní praxí. Uvedené techniky jsou zahrnuté v přístupech jako je KBT, MBSR či ACT. Mezi takové techniky pak patří záměrné soustředění pozornosti na dech či srdeční tep. Výsledkem takového systematického

zaměřování pozornosti je zmírnění některých tělesných projevů jako je např. srdeční tep, či zklidnění dechové frekvence. (Didona, 2008)

Podobnost mezi fenomenologickými principy a dopady dlouhodobé meditační praxe technik uváděl především Josef. Otevřel tak pomyslně nové pole pro budoucí zkoumání. Uváděl jak pojmy z Freudovy teorie, Husserlovy fenomenologie tak právě i z buddhistické praxe, která je shrnuta teoreticky v Abhidammě. Není zcela jasné, jakým způsobem pojmy jako freischwebende Aufmerksamkeit, uzávorkování a vhledy spolu souvisejí. Přínosem je demonstrace širší pole, na kterém psychologie jako vědní obor působí. Opakem je pak nutnost být si vědom možné amplifikace některých pojmů v rámci různých přístupů.

Přínos bakalářské práce vidím především v nabití povědomosti o problematice, která provází mezilidské vztahy, tím je snaha o porozumění a následná interpretace získaných výpovědí druhých. Takovéto porozumění nepovažuji za samozřejmost, jelikož mnohdy se jedná o vlastní projikování porozumění do výpovědi druhých. Nejedná se zde tak o snahu nastolit absolutní porozumění skrze vyčerpávající přehled pojmů a teorií, jako spíše o poukázání na problematiku, které je nutné věnovat dostatek pozornosti v rámci mého vlastního profesního směřování.

## 16 Závěr

Záměrem této práce bylo prozkoumat možnou podobnost mezi mindfulness, zakotvenou v psychoterapeutické praxi a fenomenologickými principy pro poznávání věcí ve světě. Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část obsahuje teoretický základ. Shrnuji v něm nejvýznamnější teorie týkající se problematiky podobnosti mindfulness a fenomenologie. Druhá část je věnována výzkumnému šetření, ve kterém jsem pracoval se třemi respondenty. Výzkumné šetření bylo provedeno kvalitativně, konkrétně polostrukturovaným rozhovorem. Sebraná data jsem analyzoval pomocí fenomenologické interpretativní analýzy. Výsledky výzkumného šetření poukázaly na možné subjektivně vnímané podobnosti mezi mindfulness a fenomenologickými principy. V diskusi jsem kriticky zpracoval podstatné výsledky z výzkumné části. Práce celkově nemůže být považována za práci objasňující podobnost mezi fenomenologickými principy. Cílem je poukázat na možné podobné aspekty, které jsou přínosné pro psychoterapeutické využití.

## 17 Seznam literatury

*Abhidharma* (Stanford Encyclopedia of Philosophy). (2018, May 30). Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://plato.stanford.edu/entries/abhidharma/#Aca>

Benda, J. B. (2007). VŠÍMAVOST V PSYCHOLOGICKÉM VÝZKUMU A V KLINICKÉ PRAXI. *Československá Psychologie*, 129–140.

Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou*. Portál

Benda, J. B. (2008, September 1). *Fenomenologická redukce a meditace satipatthána-vipassaná*.

www.jan-benda.com. <https://www.jan-benda.com/downloads/benda2008b.pdf>

Blecha, I. B. (1998). *Edmund Husserl*. Slovník Českých Filosofů. <https://www.phil.muni.cz/fil/scf/komplet/husserl.html>

Didonna, F. (2008). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer.

Frank, J. L., Reibel, D. K., Broderick, P. A., Cantrell, T., & Metz, S. M. (2015). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Educator Stress and Well-



Being: Results from a Pilot Study. *Mindfulness*, 6(2), 208–216. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0246-2>

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

Hadot, P. H. (1992). DUCHOVNÍ CVIČENÍ A „KŘESŤANSKÁ FILOSOFIE“. *REFLEXE-Filosofický Časopis*. [https://www.reflexe.cz/File/Reflexe\\_07-08/hadot.pdf](https://www.reflexe.cz/File/Reflexe_07-08/hadot.pdf)

Heidegger, M., Petříček, M., Chvatík, I., Kouba, P., & Němec, J. (2018). *Bytí a čas*. Oikumenē.

Hempel, H. P. (2001). *Heidegger a zen*. Mladá fronta.

Hogenová, A. (2009). *Starost o duši*.

Hroch, J. H. (2011). *K filosofickému myšlení Williama Jamese*. Is. Muni.Cz. <https://is.muni.cz/el/1421/podzim2011/PH0151/um/JamesFil.pdf>

Husserl, E. H. (1996). *Krize evropských věd a transcendentální fenomenologie*. Academia.

Chvatík, I. Ch. (2006). Jan Patočka a jeho filosofie dějin. *Sborník Prací Filosofické Fakulty Brněnské University*. <http://www.cts.cuni.cz/soubory/reporty/CTS-06-14.pdf>

Lyotard, J. F., & Hanáková, M. (1995). *Fenomenologie*. Victoria pub.

Nesvadba, P. (1999). *Slovník základních pojmů z filosofie*. Fortuna.

Patočka: dějiny, fenomenologie. (1994). *Reflexe Filosofický Časopis*.  
[https://www.reflexe.cz/Reflexe\\_12/Patocka\\_dejiny\\_fenomenologie.html](https://www.reflexe.cz/Reflexe_12/Patocka_dejiny_fenomenologie.html)

Pavel, H. (2007). *Daseinsanalýza: Setkání filozofie s psychoterapií*. Grada Publishing a.s.

Procter, C. P., & Wilson, A. W. (2008, July). *Mindfulness based stress reduction 8 week programme*. NHSGGC. <https://mindfulness.nhsggc.org.uk/media/2112/ms-mbsr-manual-rebuilt-280120.pdf>

Ronkin, R. N. (2022, June 1). *Abhidharma (Stanford Encyclopedia of Philosophy)*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Retrieved June 18, 2022, from <https://plato.stanford.edu/entries/abhidharma/#DhaTaxMetExp>

Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. & kolektiv (2013). *Kvalitativní analýza textů*

Saki, S. (2021). *Neodvracej pohled*. Grada

- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.68.4.615>
- Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., Bluett, E. J., Fabricant, L. E., Jacoby, R. J., Morrison, K. L., Reuman, L., & Smith, B. M. (2015). Exposure therapy for OCD from an acceptance and commitment therapy (ACT) framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 6, 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.12.007>
- Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse. *British Journal of Psychiatry*, 200(5), 359–360. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.104745>

*Yoga Poses Increase Subjective Energy and State Self-Esteem in Comparison to ‘Power Poses.’* (2017, May 11). Frontiers. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00752/full>

Zhuangzi. (2020). *Sebrané spisy*. Maxima.

## 18 Seznam příloh

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

Příloha č. 2 Struktura rozhovoru

Příloha č. 3 Přepis rozhovoru č. 1

Příloha č. 4 Přepis rozhovoru č. 2

Příloha č. 5 Přepis rozhovoru č. 3

## **Příloha č. 1 Informovaný souhlas**

Informace o výzkumu:

Toto výzkumné šetření je součástí bakalářské práce: „Psychologické využití fenomenologie a mindfulness v psychoterapeutické praxi“. Předpokládaným cílem práce je zjistit, jestli se mezi fenomenologickými principy a technikami mindfulness objevuje podobnost, kterou je možné zúročit v psychoterapeutické praxi. Zodpovědnou osobou za vedení výzkumu je Jindřich Vrba, student 3. ročníku Pražské vysoké školy psychosociálních studií oboru psychologie. Vyjádřením souhlasu Vaším podpisem souhlasíte s poskytnutím rozhovor, který bude zaznamenán na diktafon. Záznam vzniklý z rozhovoru a informace v něm obsažené poslouží k dalšímu zpracování v rámci výzkumu.

Účastníkům výzkumného šetření nesmí vzniknout žádná újma, a proto se v prepisech rozhovorů neobjeví osobní údaje, které by bylo možné spojit s konkrétní osobou. V bodech níže jsou vypsány závazky, které dodržím ve vztahu k účastníkům výzkumu.

- Anonymita účastníků (veškeré informace vedoucí k rozpoznání konkrétní osoby budou vymazána nebo nahrazena údaji, které není možné spojit s konkrétním účastníkem)
- Mlčenlivost (veškeré získané informace v průběhu rozhovoru o účastníkovi jsou citlivými informacemi, proto jsem vůči účastníkovi vázán mlčenlivostí o poskytnutých informacích)

Děkuji za Vaši ochotu a zájem o účast ve výzkumném šetření.

Jindřich Vrba

Podpis:

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumu a s poskytnutím výzkumného materiálu. Dále souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím. Jsem obeznámena s možností neodpovídat na jakoukoli otázku a možností odstoupit od výzkumu kdykoli do 7 dní od realizace rozhovoru.

Dne:

Jméno a příjmení:

Podpis:



## Příloha č. 2 Struktura rozhovoru

- I. Úvod a představení bakalářské práce účastníkovi výzkumu.
- II. Jaká je Vaše vlastní zkušenost s meditativní praxí?
- III. Jak dlouho meditujete a proč jste si vybrali zrovna tuto formu meditace?
- IV. Využíváte některé vybrané techniky v rámci vlastní praxe? Jakým způsobem reagují klienti?
- V. Proč se dále věnujete praxi meditace? Jaký vliv má meditace na vlastní prožívání?
- VI. Jak rozumíte fenomenologii, pokud Váš psychoterapeutický směr vychází z jejích základů?
- VII. Máte nějakou zkušenost s workshopy zaměřujícími se na mindfulness, pokud ano mohli byste ji popsat a rozvést? Jaká pro Vás byla taková zkušenost?
- VIII. Vnímáte nějakou podobnost mezi fenomenologií a mindfulness, pokud ano mohli byste tuto podobnost popsat a rozvést?

## Příloha č. 2 Přepis rozhovoru č. 1

Účastníci: Jindřich (Já), Josef

Datum: 9.6. 2022

Stopáž: 49:32

JÁ: Dobře, už jsme teda začali, ale já mám vlastně nějaký podoby, kterých se můžeme přidržet. Můžu Vám je přečíst.

JOSEF: Asi přečíst s potížemi bych to luštil.

JÁ: Tam na začátek teda představení se mě a mojí bakalářky, pak je tam meditace jako změna v pohledu na svět, to je něco teda, co si myslím, že myslím, že jsme teď nakousli.

JOSEF: Já jsem si to doma si přečetl, a tak nějak zhruba, takže tuším, co nás čeká klidně můžete teda začít jako bod po bodu, jak chcete.

JÁ: Dobrá, tak ta moje bakalářská práce se týká teda fenomenologie a mindfulness s tím, že mindfulness ten pojem jsem musel zvolit z důvodů toho, že když jsem chtěl psát něco jako buddhismus, tak jsem byl zaražen a řekl mi, že to není psychologický pojem, takže jsem musel mindfulness jako něco, co je blíž buddhismu.

JOSEF: Jenom komentář si dovoluji do toho skočit. Abhidhamma je jako něco jako budhistická psychologie jo, a úzce souvisí s mindfulness, protože mindfulness je, dejme tomu, jakýsi nástroj, je to specifckej druh introspekce, kteréj, když se rozvíjí, tak vlastně člověk začne chápat jakoby strukturu toho prožívání, strukturu toho vědomí a rozlišuje jednotlivé fenomény, ze kterých se vlastně to naše bytí a vědomí jakoby skládá, a protože se tím mniši zabývali tisíce let, tak zmapovali velice podrobně na tady tý jakoby procedurální úrovni a popsali to v systému, který se jmenuje Abhidhamma.. Že to je hodně na takový základní a zjednodušený úrovni v tom. Abhidhammě byste našel hodně zajímavých věcí, kterým fenomenologové by si tak jako libovali, kdyby to četli, že leccemus by rozuměli ne asi všemu, ale těch podobností tam je hodně.

JÁ: Dobře to je dobrej tlp. Já jsem jí tam zmínil a vlastně to, co jsem k ní vyzjistil, je to, jak se jako teoreticky podklad k tý meditativní praxi. Rozuměl jsem tomu tak dobře.

JOSEF: Jako jo, jenom to slovo teoreticky jako zarazilo, protože právě proto, že je to vlastně fenomenologickéj systém, tak vychází ze zkušenosti, jako není možný studovat a Abhidhammu bez tý vlastní zkušenosti, to by bylo jako nesrozumitelný a všichni, co vytvářeli ty autoři, který psali nějaký spisy, tak byli jako mohli bysme to, v uvozovkách nazvat praktický fenomenologové, který vlastně tu svojí mysl jako velmi hluboce a celoživotně pozorovali a pak popisovali to, co vlastně zjistili jo, takže vychází jako není to teoretický koncept tak jako běžný západní filozofie vznikají nějakou logikou, že přemýšlí na nějakých pojmech a odvozujeme nějaký závěry na základě logického úsudku, tak tady to nepoužívá logiku, ale používá to v prostý pozorování jakoby fenomenologický pozorování vlastní mysli jo, takže v tom systému je to sice můžeme říct teorie, ale jako vzešla opravdu jako z praktických zkušenosti, nikoliv z spekulací.

JÁ: Tímhle vlastně, co jste teď popsal, tak jste mi trochu nahrál k tomu, abych dokončil to představení, který se vlastně zaměřuje na tu zkušenost skrz ty vlastnosti těch jednotlivostí, který okolo jsou, a tak mění ten vztah, což vlastně přirovnávám k tomu nebo rozumím tomu právě, tak, jak jste to popsal vy, je tam ta praxe, ten nácvik, ta zkušenost skrz, kterou se člověk právě může nějakým způsobem dostat k tomu pozadí k tý nirváně, tak jak o tom mluvili předtím. Tak to je vlastně cílem. Tý bakalářský práce jako najít nějakou podobnost, pokusit se ji ukázat a prohloubit to povědomí si o tom tématu.

To bych v tý bakalářce chtěl zkusit.

JOSEF: Já nevím, jestli to třeba bude pro vás relevantní, ale protože v rámci toho budoval učení. S tím je jako několik tisíce zkušeností, kde prostě jako miliony lidí tu meditaci praktikovali, tak tam je dokonce popsáný. Oni tomu říkají vhledy jo, že, když člověk jako rozvíjí tu všímavost a začíná vidět stále podrobněji to, co vlastně v mysli a v těle probíhá za jednotlivý procesy nebo fenomény, mění se průběžně právě i ten postoj k těm fenoménu, tak jsou tam určitý úrovně takový, dejme tomu, aha zážitky jo, kdy vám jako něco docvakne. Ty aha zážitky mají trvalej jako dopad na to, jak vnímáme sebe svět, jo, jak mu vlastně rozumíme, že se vám poměrně



radikálně mění pohled na sebe sama na svět na vztahy atd. A těch vzhledů je popsanych 16, že jdou jako v typickým pořadí, takže člověk jako zažívá hlubší a hlubší vhléd do reality nebo do toho, jak ta naše mysl konstruuje tu tzv. realitu. No a potom, když zatím 16 nebo možná někde patnáctým vhlédu už, jako je tam vynoření se do té tzv. mihbány nebo nirvány a tam jsou potom taky popsány ještě 4 takové úrovně a je tam přesně popsány, jaké dopady to má právě na osobnost vlastně ty meditační učitelé, když za nima někdo přijde, že zažijou osvícení, oni jsou jako 4 stupně toho osvícení, tak oni vlastně pokrčej rameny a pak ho tak asi rok pozorují, tak se ten člověk chová, protože to, jestli to opravdu bylo, a to osvícení se pozná podle toho, jak funguje jo, v té realitě a je tam právě mnoho věcí, a to bych se zakecal, ale jenom pro vás spíš tak jako třeba se to budete zajímat i dál nebo tak jedna z věcí je to, čemu říkáme já nebo psychologii někdy ego nebo self, že tenhle přístup ukazuje, že tam není žádná trvalá neměnná entita jakýsi já, jak my si ho někdy představujeme jako něco trvalého neměnného. Že to je všechno jenom proud fenoménu, který určitým způsobem na sebe nějak navazují. A když člověk nahlídne, že vlastně není tam žádný já, který by to jednak řídil a jednak, na kterém by nějak jako záleželo, tak to samozřejmě má jako dost zásadní dopady na to, jak potom člověk vnímá svět a jak funguje nebo v každodenním životě, ale to se bavíme o velmi pokročilém stupni, kam se člověk dopracuje po třeba mnoha letech praktikování té meditace, což se teda ale netýká právě těch osmi týdenních programů nebo tak, protože ty jsou na úplném začátku.

JÁ: A vlastně v průběhu toho, co jste mi vyprávěl tenhle průběh a proces mě napadlo, že vlastně něco podobného nebo já si to tak spojuju s tím, co jste právě vysvětlil a řekl, že potom psal třeba Zhuang, že to je právě jako zřeknutí se všech těch jistot pro tu nejistotu, která se pak může stát tou jedinou jistotou toho plynutí, že vlastně. Wu wei letingou to mě připomíná.

JOSEF: Ano to mi ní blíže jo, že jakoby v té prázdnotě, tak, když letíte prostorem člověk má ten instinkt, že se bojí, že až někde dopadne, tak se rozplácne a pak zjistí, že není, kam dopadnout. Jo, že prostě to bezpečný, to je naopak.

JÁ: Vlastně teď ještě se snažím vybavit, jestli bych to připodobnil k něčemu, co se dá jako najít i v té fenomenologii, a to mně přijde, že ty jednotlivé věci, kterých bysme se mohli jako chytat. V týchle představě můžou být jakýsi jako zdání DOKSA nebo mámení. Který nás ujišťují v tom, že je tam pevný bod, o který se můžeme opřít a že se teda nerozplácnem, který jsou, ale vlastně zdánlivěma jistotama v tom životě. Člověk je setřese právě v ten moment toho osvícení.

JOSEF: Jo, Abhidhamma vlastně všechny koncepty všechny pojmy nebo nějaký tvrzení uzávorkovává takže jako se používá, říká se tomu Náma Rupa. Náma je jako to pojmenování, čili nějaký jakoby koncept a Rupa je ten skutečný jev jako něco jako věci a Anzich nebo jako bez toho bez té konceptualizace bez toho, co ten náš mozek, který tomu dá nějakou nálepku s tím jako dělá jo, a ta meditace každopádně směřuje k tomu, to je vlastně první z těch vhlédů z těch 16 si ten úplně první je, že člověk prokoukne, že ty koncepty nebo slova nejsou skutečný, že jsou to jenom symboly a začne se teprve zajímat o tu skutečnou skutečnost, no a pak se to rozvíjí ještě dál, ale tohle to je protknutý celou tou abidhammou a veškerou meditací, že nespoleháme na žádný slova nebo představit a automaticky považujeme za iluzi.

JÁ: Já se zas zkusím jako v tom zorientovat, a tak to trochu jako zopakuju. Jak bych to jako uchopil teda, pochopil jsem to tak, že ty slova. Můžou obsahovat nějakou naši zkušenost, kterou máme s tím jsoucím s tou věcí skrz tu vlastnost, která je zakoušená tou zkušeností a mi jí tak přisuzujeme té věci.

JOSEF: Mě napadl mezitím ještě třeba jiné příměr, že. Možná to asi nedávejte do diplomky ale napadlo mě...

JÁ: Rozumím. Vlastně teď jsem to dobře chytnul, že ta zkušenost je čistě individuální. Je jenom moje a můžeme se teda bavit o nějakých možných podobnostech ale nepronikneme zcela do toho. Třeba mého pochopení nebo vašeho nebo kohokoliv jiného pochopení toho jeho vztahu k tomu jeho symbolu slova

JOSEF: Jojo myslím, že jste to pochopil

JÁ: Ještě teď mě teda napadá se vrátit jako k té terapii, možná to bude jako na přeskáčku. Trošku. Ale tím, že ty lidi vstoupěj do terapie psychoterapie, s kterým jí v, kterým jim je nabídnuto právě zkusit si nějakou techniku, která může být jenom začátkem k tomuhle jako celému procesu nebo k cestě není to jako dobře. Jinak nevybízí ta zkušenost jejich s tou technikou pak takovejhle jako posun vydání se tímhle směrem?

JOSEF: Já to zkusím nějak vysvětlit, jedna z kategorií fenoménu, který v terapii jsou důležitý, jsou emoce, čili pocity a stavy mysli. Z hlediska meditace, kam meditace směřuje ano jsou tam určitý průsečíky jakože meditaci se učím v první řadě si vůbec všimnout, že nějaký pocity mám, a to téměř v každém okamžik, takže se tam jako zjemňuje nebo nějak zostřuje ta schopnost vidět, co všechno vlastně cítím, ale to je samozřejmě celá škála různých pocitů prožitků. To jsme mohli napočítat desítky, takže smutek, hněv a další emoce. Z hlediska meditace není vůbec podstatný, co to je za emoce, není je úplně jedno, jestli si všimnu zrovna hněvu nebo zrovna smutku. Jo, protože meditaci nezajímají ty obsahy ani obsahy myšlenek ani jako konkrétní jakoby obsah emoce.

Jediný, co je důležité, že z hlediska meditace je vidět, že každá nemoc vznikne a pak zas zanikne. To je z hlediska meditace jakoby podstatný, protože směřujeme za ty fenomény. A potřebujeme uvidět jejich pomíjivost. Neuspokojivost, a to, že v nich není žádný Já, a to je to, kam vlastně směřuje ta meditace. Psychoterapii je klasický to, že člověk naráží typicky třeba na 1 problematický pocit, se kterým neumí zacházet, například já jsem napsal knížku o pocitu studu, to znamená, že dám příklad, někdo vám řekne nějakou kritiku, třebaže tady máte chybu a teď vaše hlava, pokud jste člověk zralý na psychoterapii, si tu kritiku přeloží, jako kdybych říkal jste úplně špatnej. Tady v té hlavě vznikne myšlenka, jsem úplně špatnej, jsem úplně neschopnej. Ta myšlenka navodí pocit nedostatečnosti, ten je velmi bolavej téměř nesnesitelný, takže na něj nasedne nějaká obranná mechanismus atd. tohle je to, co já řeším s lidmi v terapii, to znamená, že jako směřuju tu všímavost tady do tohoto místa, jo, když mi uvedou nějaký příklad, že mají problém, když jim někdo řekne kritiku, že jsou z toho 3 dny úplně na prášky. Tak sledujeme a zaměříme jakoby, jako bychom trochu zacílili tu všímavost tady na ten problematickou sekvenci jejich prožívání a oni si začnou všimnout toho, jaký přesně tam je pocit, jak se s ním dá pracovat to, že je tam nějaká myšlenka, která vlastně ten pocit vyvolává, ale že tam myšlenka je jenom myšlenka, nikoliv pravda, jo, atd. Takže jako použijeme všímavost, ale jako kdybychom jí zaměřili dost, konkrétně na něco, co ty klienty speciálně trápí v té meditaci není žádný takovýhle zaměření, než by na to člověk přišel v meditaci, to by mohlo trvat 20 let mezitím by si všiml miliony jiných zajímavých věcí, ale pořád by nemusel to řešit tohle a další věc je vy asi tušíte, když jste mluvil o tom, že se mění ten postoj. To je významný právě u těch nebolavějších pocitů. Ten postoj, jak krajně odmítavý jakoby je tam velkej odpor k tomu něco cejtít nebo si připouštět a v tom to, co se odehrává v terapii vlastně ve vztahu s terapeutem. Já jsem přesvědčenější po 22 letech praxe, že člověk sám se k tomu nikdy nedopracuje, že to musí zažít nejprve ve vztahu s někým. Jo, že, když ten člověk mi svěří nějaký svoje nejtajemnější tajemství a očekává, že já ho určitě zavrhnul a já ho nezavrhnul. S laskavostí řeknu jo, tak to máš těžký nebo něco, to je pro něj nová záležitost, který si neuměl do té doby vůbec představit, že automaticky to měla jako jistotu, že bude jako zavržená a že najednou tam přichází pochopení soucit je pro něj korektivní nová zkušenost, kterou, když zažije aspoň jednou třeba ve vztahu s terapeutem, tak s trochou štěstí to nějakým způsobem zvnitřní a i u něj se ten postoj k tomu jeho prožitku začne měnit. Ale můžeme o tom diskutovat, ale opravdu si nedovedu představit, že by někdo si přečetl knížku o mindfulness a sám meditoval a jednak, že by jako dospěl. Jo, já si dovedu představit, že objeví spoustu zajímavých věcí, ale, že by ošetřil zrovna takovýhle problematický místo a ještě se naučil zaujmout tak radikálně jiný postoj než ten, který tam vzniknul na základě nějaký traumatický zkušeností z dětství, no, to bych se teda fakt za něj modlil, jestli to jako zvládne a moc bych na to nespolehal. Každopádně čili v té terapii, když je terapeut, který má zkušenost všímavostí, tak dovede to využít a dovede ale zacílit tu všímavost tam, kde je to toho klienta nejvíc potřeba. Nedovede ho samozřejmě k nirvāně, ale dovede ho k tomu, že ten člověk jakoby transformuje nějakou patologickou vzorec, na který neustále naráží a nevidí ho.

JÁ: Rozumím a vlastně to, co mě na tom přišlo zajímavý, je vlastně ta zkušenost, která se musí pro pomyslnej posun v tom životě toho člověka, aby nenarážel na tu stejnou situaci se stejným zaujetím se stejnými emocemi bude hrát tak, že tam bude ten druhý terapeut ideálně, který mu poskytne tuhle zkušenost a v tenhle ten moment mě právě napadá, když ten klient za to teď jako bude si tak jako představovat, no moc praxe ani zkušeností, takže tam právě přijde ten údiv. Nad tím nejsem zavrhnutej. Tak, co to je? Je to zvláštní a tam mě právě přijde, že by. Mohl být vlastně jako začátek nějaký té cesty, kterou jsme nastínili nebo o, který jsme se bavili před chvílí. I ten údiv nic připomíná ten teoretický postoj ve filozofii, který vlastně zproblematizuje kdesi a zproblematizuje, ale i vlastně v dobrým slova smyslu. Takovej je teď, ale ten stereotyp tu obranu jeho vůči tomu někde ji naruší vlastně není to tak černobílý.

JOSEF: Rozhodně slovo údiv nebo úžas někdy je to i trochu šok, jako je v terapii jako častý častý fenomén. A člověk se pouští nějaké svých představ a pravd, který věřil a objevuje, že je to nějak jako, jinak. Jo, to asi platí pro většinu terapeutických přístupů, ale mimochodem z mého pohledu taky. Téměř bych řekl, že snad všechny terapeutický přístupy ve skutečnosti všímavost obsahují akorát, že ji tak nenazývají a nejsou třeba úplně bez zaměření na rozvíjení právě tohoto ale nějak implicitně, tam je já rád cituju Freuda zakladatele všech terapeutický, že jo, takovýho proutce psychoterapie on tomu říkal frei schwebende Aufmerksamkeit volně se vznášející pozornost, a tak jako popisoval, já jsem nahlížel do těch originálních spisů, tak vlastně mluvil o všímavosti svými slovy. Tam těch podobností s Freudem by se našlo dokonce víc, protože to, co on vyzníval jako nezávisle na Wundtovi podobně jako Husserl. On vyzníval, on mluvil o libidu a destrudu jako dvou základních hybatelích lidský psychiky. A budha mluví o chtivosti a nenávisti, to je totéž jo, jakože jakmile člověk začne pozorovat tu zkušenost jako introspektivně, tak pochopitelně není žádný není nějaký velký překvapení, že různé autoři, včetně Husserla vlastně objevují znovu to, co udělal třeba Budha. Objevují a možná, že to objevil už někdo před nima. To nevíme.

JÁ: Dvě věci, který mě tak teď prolitly hlavou do toho musím vstoupit zase nějak vytratily, a sice ta zkušenost. Možná, že už se vytratila, zkusíme ji najít zpátky. Jsme se bavili o těch jako jistotách nějakým tom pomyslnej nejistým v té pomyslnej, nebo to není pomyslnej. Jistota v nejistotě. Není to ten začátek, kdy ten klient tomu

člověk v té terapii se zbaví nějaký takovýhle jisto nějakého obranného mechanismu. Protože tak, jak jsme se tím tedy jako rozvyprávěl, mi přijde, že ten obranný mechanismus měl nějaký vlastně jako.

JOSEF: Právě on měl nějakou funkci jo, a to je právě to, že když ten klient začne vidět jako fenomenologickým způsobem, si všimá toho mechanismu, tak to ještě nemusí stačit k tomu, aby objevil, protože on nemůže jenom se zbavit toho mechanismu, který vlastně před něčím chránit. On musí objevit něco jiného, co co pomůže líp než ten obranný mechanismus a tam často v těchhle místech právě ta inspirace nějakým zkušeným průvodcem je důležitá samozřejmě tady bych možná připustil, že někdy to člověk objeví i sám, ale ne vždy a rozhodně se hodí někdo, kdo jako už tu cestu jinou jako zná a dovede to klientovi nějak zprostředkovat.

JÁ: Napadá mě otázka, která vlastně není tak mimo. Tak teda člověk, který je v pomáhající profesi, konkrétně psycholog psychoterapeut, tak, jak se o tom bavíme, by měl mít se sebou. Určitě ten terapeutický výcvik, který obsahuje tu sebezkušenost, ale pak se ptám, jestli je to vlastně dostačující, jestli by to.

JOSEF: To je asi těžký soudit upozorňuje kolegové možná se na mě zlobili, kdybych zpochybňoval jako výcviky. Já věřím, že výcviky, protože jsou založený na sebezkušenosti, tak jako rozhodně jsou pro tu praxi užitečnější a důležitý třeba víc než teoretický studium tady naproti na katedře nebo u vás na PVŠPS ale jiná věc je, že bych každému doporučil aspoň jednou za život si jako měsíc zmeditovat, protože tam ono to není v rozporu s tím, co se učíme ve většině výcviků, ale jde to jako víc do hloubky, je to takový jako podrobnější v té meditaci, no, těžko to něčím nahradit. Samozřejmě, když někdo dělá psychoterapii 30 let každý den, tak do toho taky nějakým způsobem proniká tou praxí, jo, s těmi klienty, ale meditace by se já bych jí doporučil všem začínajícím terapeutům jako další sebezkušenost, která se může hodně zúročit.

JÁ: Pak jsem měl druhý bod a ten už jsem úspěšně zapomenul a já si myslím, že on přijde, protože se kolem toho bude mít asi ještě nějak víc točit. Co jsem se vás chtěl zeptat, možná by se to hodil na úvod, ale jestli byste mě nepřiblížil vaší praxi. Vy jste už něco z toho jako nakousnout naznačil jste měl zkušenosti s meditací dlouho.

JOSEF: To myslíte moje takový jako zkušenosti v té profesi nebo. Tak když, tak se doptejte, protože nevím přesně, jestli odpovím na vaši otázku. Já jsem vystudoval jsem psychologii tady naproti na katedře psychologie, končil jsem v roce 2000 od té doby, zjednodušeně řečeno, pracuju většinou většinu času jako psychoterapeut mám několik výcviků, ten první, který mě nejvíc inspirovala a ovlivnil. To už dneska neexistuje, ale byla toho satiterapie, což je právě terapie založená na všímavosti. Byl to jako integrativní trénink, pak jsem prošel pesoboyden, psychomotorickým tréninkem, potom emotion focus therapy tréninkem a možná bych zmínil ještě compassion Focus therapy protože soucit je důležitou součástí všímavosti a čím víc mám zkušeností tím víc na to dávám důraz, takže v tomhle mám nějaký trénink od roku 97 to znamená pětavacet let mám zkušenost s intenzivní meditací, absolvoval jsem celou řadu. Různě dlouhých intenzivních meditačních retreatů od týdenních až po půlroční. Žil jsem nějakou dobu jako m nich na Srí Lance, pak jsem se tam ještě vracel medítovat třeba na 6 týdnů na 8 týdnů někam do kláštera, takže tu mindfulness jsem studoval docela intenzivně a do hloubky a mám teda více než dvacetiletou zkušenost i s tou aplikací psychoterapii individuální, který se věnuju téměř každý všední den

JÁ: Jako, tak to byl jeden z těch bodíků, který mám právě tady. A zodpověděl jste tu otázku, a to byla cílená. A já se teď ještě přidřím několika těch bodů. Pak mě zase naskočí kolečko k tomu, o čem jsme se bavili. Ještě jsem se vás chtěl zeptat. Na začátku jsme se bavili, že nějakou představu o. Jsem se vás chtěl zeptat ještě na tu fenomenologii. Jestli byste mi jí nějak nepřiblížil, tak jak jste ji jako uchopil vy, byť už jsme se toho dotkli

JOSEF: Jako myslíte tu klasickou fenomenologii, tak jako. Tady se cítím trochu jako nejistej, protože v některých věcech mám velkou praxi a tady to je pro mě teorie, já jsem to zmiňoval v té práci, kterou jste asi teda nahlížel, že jsem byl vlastně překvapený. Já jsem tenkrát potřeb napsat v rámci předmětu filozofie nějakou práci, tak jsem hledal téma a byl jsem vlastně překvapený, když jsem zjistil, že existuje v rámci filozofie, protože upřímně řečeno, nějakou dobu zamlada mě filozofie zajímává až do chvíle, kdy jsem právě uviděl, že jsou to jako z velké části ty filozofie takový jako teoretický spekulace. Ta fenomenologie mi dodneška nejbližší, protože má nejbližší k té meditaci a je to trochu jiné jiné přístup k tomu zkoumání naší zkušenosti, nebo nás samý to, co jsem pochopil, je jenom něco málo, pochopil jsem, že to, čemu Husserl říkal uzáorkovávání, je vlastně totéž, co děláme v té meditaci, tam taky vlastně, když si všimnu, že přemýšlím, tak si jenom uvědomím, že to je proces myšlení a nezajímá mě teď ten obsah té myšlenky, ale jenom to, že je tam ten proces a tohle mě zaujalo, a to já jsem později zjistil, že existuje nějaká, já nevím, teď ty termíny jsem zapomněl, ale existují jako současný fenomenologové některý z nich dokonce, zapomněl jsem ten termín, že vlastně praktikujou tu fenomenologickou metodu podobným způsobem jako my praktikujem meditaci, taky existuje neurofenomenologie a vlastně tu navedl navrhl Varela jestli znáte Francisko Varela, to jméno si určitě zapamatujte, doporučuju vygoůguje fantastické genius, který bohužel zemřel mladej ale dodneška jako má velké vliv. atd. a to propojení mezi neurovědnou neurobiologií a tou abidhamou nebo mindfulness je zajímavý, protože ty neurovědci taky vlastně nevidí obsah té myšlenky, ale oni jenom vidí, kde v tom mozku je zrovna jsou

ty dráty nažhavený ty neurony, a to je vlastně velmi blízký pohled, takže neurovědy si s mindfulness velmi dobře rozumí. A vlastně i s tou fenomenologií. Tak určitě tohle je na okraj, ale zkuste se na to mrknout. Teď jsem nicméně ztratil nit.

JÁ: To vůbec nevadí. Já si myslím, že to bylo jako přínosný, jelikož jména, to se hodí do bakalářky, jasně nastuduju se o tom víc.

JOSEF: Toho Varelu určitě mrkněte z toho budete nadšenej.

JÁ: Já si nějak při přepisování budu, takže to mám zaznamenaný diktafonu. Nebo já se možná zapíšu rovnou.

JOSEF: Křestní jméno nevím, jestli je Francis co, anebo Frances co, ale

Vy jste se ptal na tu fenomenologii. Já nevím.

JÁ: Vlastně v průběhu toho vašeho vyprávění, pardon, že jsem vám do toho skočil. Vlastně mně to došlo jako, proč jsem se ptal, mě zajímal vlastně asi ten popud, z jakýho jste si vybral zrovna fenomenology. Vy jste říkal, že jste potřeboval napsat práci, teď jsem přemýšlel nad tím, jestli to byla náhoda, nebo jestli slyšíte o ní nějak.

JOSEF: Náhoda to určitě nebyla. Já myslím, že jsem jako v rámci asi výuky nebo studia nějaký všeobecný filozofických směrů, že jo, tak jsem zavnímával tu podobnost, tak jsem byl zvědavěj, co teda ten Heidegger a Husserl a další objevili dál, když se tím začali zabývat a já už si to všechno nepamatuju se přiznám, že ta terminologie fenomenologická je hodně specifická jo, vlastně ty fenomenologové vymýšleli vlastní termíny takový neobvyklý, takže se přiznám, že jsem je trochu zapomněl, ale když Husserl mluví, on mluví třeba o transcendentním já, tak to já sice beru trošku, v uvozovkách, ale je to něco, co je mi blízký, protože v té při rozvíjení všímavosti taky můžeme pracovním mluvit o tom, že rozvíjíme nějakou nějakýho vnitřního pozorovatele, jo, který, jako kdyby reflektuje ty jednotlivé procesy jednotlivých fenoménů takovým jakoby nezaujatým okem, že se učíme neztotožňovat se automaticky jo, s tím vlastně tam je tam těch podobností, mně se vybavuje víc. Myslím, že i intence, nebo jak oni tomu říkají v té fenomenologii, jo, že v té Abhidhamě každé fenomén. Má, já teď nevím, jak se tomu říká něco jako nějaký složky ještě jedna z těch složek je záměr nebo intence. A to už si všimnul Buddha, že vlastně každé fenomén obsahuje nějakou intenci, a to zřejmě objevili i další, ať už fenomenologové nebo nějaký další filozofové, který byli fenomenologii inspirovaný, takže těch podobností by se tam jako našlo víc. A já jsem k tomu jenom tak přičuchnul lehce k té fenomenologii a byl jsem potěšen, že teda někdo úplně nezávisle támhle z Přerova, že jo, rodák Husserl když jsem pak, když nežil, tak, že něco takovýho objevil, ale zároveň se přiznám, že mám tu důvěru, že v té abidhamě je to vlastně už dávno probádaný to, kde jsou i fenomenologové ve vši úctě ještě vlastně relativně na začátku tím, že většinu těch věcí jenom odhadli v nějakých úvahách neudělali prostě to, že by to dělali jako na okamžik za okamžikem uzávorkovávali.

JÁ: Napadá ještě jedna otázka sice, jestli by se, nebo jestli máte vy nějakou zkušenost nebo představu o tom že by meditace tak jak jste ji zažil vy, tak v té praxi byla zaznamatelná i tady v Evropě.

JOSEF: Teď nerozumím otázce.

Jindřich Vrba

Vlastně jsem si představoval, jestli nemáme my v Evropě.

JOSEF: Aha.

JÁ: Nějakou obdobnou cestu?

JOSEF: V té Asii je ta výhoda, že i když samozřejmě ta západní kultura postupně válčuje celý svět, včetně těch asijských zemí, tak pořád ještě země, jako je Barma nebo Srí Lanka, tam ještě pořád je jsou jako desítky až stovky zkušených praktiků, který si v té Asii je ta výhoda, že i když samozřejmě ta západní kultura postupně válčuje celý svět, včetně těch asijských zemí, tak pořád ještě země, jako je Barma nebo Srí Lanka, tam ještě pořád je jsou jako desítky až stovky zkušených praktiků, který si nepředávají ty zkušenosti jenom jako z ústní tradice ve smyslu nějakýho dogmatu, tak jak tady to známe třeba v rámci náboženství, že máme tady bibli jako nějaký dogma jako nějaký písmo ale ta mystika, která byla jako živá, jo, že, když byl mistr Eckhart nebo Jan od kříže, ty to měli zažitý v rámci své zkušenosti, pak o tom něco napsali. Dneska jsou v rámci západu určitě existují lidé, který mají zkušenosti srovnatelný s buddhistickými mnichama, ale je jich tady, řekl bych, podstatně méně až na tom východě, takže to je jeden z důvodů, že jakmile ta jako žitá praxe se ztratí, tak už se to jako nedá naučit z těch samotných spisů.

JÁ: Rozumím, ale zároveň není něco v každém z nás. Co ho vlastně způsobem nějakým směřuje k tomuhle?

JOSEF: Jakoby, když už jsem zmínil nějaký jména ještě jednou zmíním teda ze svatýho Jana od kříže Juan dela Cruz. Ten si myslím, že popis popisoval zkušenosti, který jsou naprosto srovnatelný s tou nejpokročilejší buddhistickou meditací, měl na to samozřejmě jinou terminologii, takže to bylo karmelitán katolickéj mnich vlastně našli by se další já jsem zas v tom nebádal tak podrobně určitě i dneska je pravda, že meditace není není zárukou, jakože, když budete medítovat dosáhnete osvícení, můžete medítovat 30 let a stejně jste začátečník a naopak se může stát, že někdo je osvícenej, když sedí doma na zápraží a kouká na zahradu, takže pravděpodobně ano, pravděpodobně existují na západě jednotlivci, který dosáhli hlubokýho poznání sebe sama vlastní psychiky a nějaký nějaký vůbec existence. Možná, že někteří z nich jsou známí, někteří z nich v Asii se jim říká paček a buddhové to jsou takový, který to nikomu nevykládají. A jenom si s tím tak jako v klidu žijou a nikdo to o nich vlastně ani neví, takže i tady je možný, že může někdo mít jako hluboký poznání našeho bytí a třeba třeba někde dělá na nádraží a někdo to o něm neví.

JÁ: Ale tak, jak se to jako vyprávěl? Mně přijde, že na to nasedá daleko víc jako nějaká příběhovost nebo z poezie, která to o čem se bavíme, dokáže líp vyjádřit. Tohleto zrovna s tím nádražím, tak jsem si jako představa toho Hrabala slavnosti sněženek ostře sledovaný vlaky, kde je ten jako živázkušenost je je.

JOSEF: Pravda, že někteří třeba umělci, já mám rád některý básníky třeba španělsky písíci básník Cesar Vallejo se jmenuje, tak, když čtu jeho verše, tak si říkám, jo, tak ten člověk přesně to znal, když možná nemluvil tím jazykem, abychom si rozuměli myslím, jakože neznal pojmy jako mindfulness nebo tak, tak z toho. Z těch veršů je vidět, že nahlížel to něco, to prázdno, který je zatím fenoménama, dá se to z toho nějak vycejtít nebo aspoň, já mám ten dojem každopádně čili. Asi jo, nějak jsem to speciálně nehledal neshromažďoval, jo, jako, abych zjišťoval který, ať už umělci nebo filozofové nebo kdokoliv, ale jako jo, to je jasný, že to není. Proč by to mělo být výlučně spjatý s východem, když to objevil budha támhle v Indií no, tak to mohlo objevit kdokoliv jinej pár jmen bysme určitě našli.

JÁ: Vlastně mě to vede jako představy toho, že Heidegger jasně rozčlenil nebo se.

JOSEF: Pardon já vás ještě přeruším třeba Eckhart Tolle to je jednomen, který bejvá spojovaný i s tou mindfulness vlnou já nevím, co on byl původně ale rozhodně ne psycholog byl to nějaký odborník, kterej skončil někde s depresí jako bezdomovec a on zažil něco jako osvícení někde, když jako spal jako bezdomovec na lavičce, dneska je to slavný jméno vydává knížky. Je to člověk ze západu, takže já jsem nečetl jeho knížky nějak podrobně, ale on nedospěl k tomu osvícení tím, že by meditoval, ale nějak se to prostě stalo chytřej člověk, který si prostě všiml, a tak jako.

*JÁ: Já si ho s dovolením zapíšu.*

JOSEF: Echart myslím, když tak. Jako ten spellinnng ještě si ověřte Tolle.

JÁ: Já si myslím, že najdu i s nějakou tou chybkou jo, aktuálně také smysl. Oni vlastně tohle, o čem se teď bavíme, připomíná, která jako nedočel jsem to jako Bytí a čas od Heideggra kdy vlastně. Se snažím chopit to bytí a jako. Otisknout do toho svýho díla, že tahleta zkušenost ale před porozumění se týká právě toho, jak jsme v tom světě a je to zaznamenanatelný, tak, jak jste řekl skrz různý směry přístupy, že to je něco, co všichni lidi mají společný.

JOSEF: Jako víte, co všichni jsme utkaný ze stejného jako ze stejných vláken jo, ale tady to, o čem mluvíme, je schopnost si to vlastně uvědomit, že jako uvidět to, co je to nějaký, no asi někdy si říká, když Carl Line vymyslel název Homo sapiens sapiens jo, že on tam dal to sapiens 2× jo, podle mojí interpretace tím naznačoval něco jako všímavost, protože člověk já bych to přeložil volně jako člověk, který si je vědom toho, že si je vědom. To je vlastně ten okamžik to všimnutí, kdy si začnu reflektovat vlastní vědomí. To je to co. Kdyby ano, tak tím vznikne možná živá jako inteligence nebo něco takovýho. Takže všichni jsme odtkaný ze stejnýchch nitek, ale to ta míra poznání toho, jak to u nás vlastně funguje. Je zjevně odlišná.

Příklad s Karlem Linem ještě koukám tady na ty body, abych se přece jenom furt držel trochu tý struktury a neutekl. A my jsme se nebo přidrželi jsme se jí, asi jsem se vás chtěl zeptat, tady mám bod literatura knihy workshopy, nějakou literaturu jste už zmínil. Nemohl byste zmínit ještě nějak, z který bych eventuálně. Já to bohužel nepřečtu, takže mi to musíte trochu vysvětlit jako chcete doporučit knížky nebo nebo.

JÁ: Vy jste zmínil toho Franciska Varella.

JOSEF: Varelu bych to asi skloňoval, ale to je jedno, no z víte co, já to nejdřív uvedu, že ta novodobá mindfulness vlna sice má částečně moje sympatie, protože je jakýmsi úvodem a zajímavý, že díky ní se to teda šíří do takovýho až obecného povědomí mezi kolegy, a tak dál. Ve skutečnosti, ale v rámci psychologie je řada autorů, který se mindfulness věnovali už od minimálně osmdesátých let nebo i sedmdesátý a některých z nich jsou velmi kvalitní a napsali spoustu zajímavých knížek, který jdou mnohem mnohem víc do hloubky než ty novodobý mindfulness jakoby tituly to znamená, když bych měl uvést, já uvedu jména a knížky si určitě snadno

dohledat nebo já můžu říct i tituly, ale třeba Jack cornfield je určitě dobrý jméno, stejně tak jeho kamarád a kolega Joseph Goldstein kornfield, k psáno.

JOSEF: Goldstein jakoby oni se čtou. Jasně Mark Epstein ten tady byl v Praze a já jsem se ho ptal, jestli mu mám říkat Epstein nebo Epstein a on říkal zásadně Epstein, že stein tam jako takhle nevyslovujou.

Já: A píše se to?

Josef: Za Epsteina, ale oni to prostě v tom New Yorku vyslovujou. Jinak.

Koho bych ještě Třeba Taru Brach aspoň nějakou ženskou. Ona se čte možná Breč nebo tak, ale píše se brach. To jsou autoři, který napsali spoustu zajímavých knížek, který jsou o mindfulness, ale i o psychologii abidhamy, to, znamená, to je to, co já bych přirovnal k té fenomenologii nejenom mindfulness jako nějakou nějaký nástroj, ale vlastně tu jakoby filozofii, která je s tím spojená, který se, říká abidhama, tak ta ta je podobná a oni to znají, znají to z praxe, jsou to všechno zkušený velmi zkušený meditující a zároveň psychologové, takže ty jejich publikace. Doporučuju.

Já: Děkuju. Já jsem teď spokojenej, protože jsme jako se dosáhli všech nebo dotkli se ne, dotkli jsme se všech bodů. Tak pro moji bakalářskou práci je to akorát.

Já: A můžu teda si ten ten záznam nechat a použít

Josef: No jasně.

Já: Děkuju.

### Příloha přepis rozhovoru č. 3

Účastníci: Jindřich (Já), Lenka

Datum: 4.6. 2022

Stopáž: 44:23

**Já:** Pak se vždycky můžeš rozhodnout, že to tam nebude, představil jsem ti tu bakalářku a já bych se tě chtěl zeptat na začátek, jestli bys mi nepopsala vlastní praxi? Jestli ve vlastní praxi i nějakým způsobem třeba využíváš techniky, který jsou spojený s mindfulness a vůbec s hnutím jako buddhismus, zen a tak a filosofií?

**Lenka:** No tak, já ti povím, jak pracuju tak, že já jsem vzděláním psycholožka a psychoterapeutka tím, že jsem absolvoval gestalt terapeutický výcvik. A gestalt vlastně hodně vychází z fenomenologie a ze zenu a z uvědomění jo, neříkám mindfulness, ale používá slovo uvědomění a je to jakoby holistický uvědomění. Uvědomí na úrovni těla, emocí, myslí a kontaktů, co se děje se mnou v kontaktu s vnějším světem, tak to je vlastně jako jakoby... Zvyšování uvědomění je vlastně základní jakoby léčebnej nástroj gestalt terapie. Což myslím, že je věc jenom jiného termínu pro hodně podobnou věc jako, jako je právě mindfulness. Akorát tam člověk pracuje sám se sebou a tady vlastně se to jakoby zvyšuje v kontaktu. Ta hranice kontaktu a jako mého bytí a tvého bytí, to je to místo, kde vlastně se jakoby nejvíc a co nejvíc v tuhle chvíli žíví a zároveň je to ta příležitost, kde to místo, kde můžu sám sebe taky nejvíc vnímat, ale zároveň taky proměňovat nějak. Je to jako fluidní místo a kde já můžu být kýmkoliv jo, ale, takže vlastně jakoby to zvědomování toho, kým jsem teďka na hranici kontaktu s tebou nebo s vnějším světem, tak je takový jako základní náš pracovní nástroj. A takže to je to, z čeho jsem vyrostla. Gestalt terapie, no a já vlastně jsem hlavně dětská gestalt terapeutka a pracuju s rodiči a s rodinama. V Praze mám soukromou praxi a taky učím gestalt therapy a dětský therapy hodně být therapy.

**Já:** Až teď mě vlastně napadá otázka, která možná bude přeskakovat to pořadí, ale zeptám se. Jaká je tvoje zkušenost s lidma, asi se nedá říct obecně, jak to jako ve společnosti je, ale lidi, který k tobě chodí do praxe, co prožívají u toho, když jim přibližuješ co je ta gestalt terapie a zvyšování míry jako vědomí a vlastně všímavosti teda.

**Lenka:** Jo, no já jim to většinou takhle neříkám. Ono je to vlastně moc nezajímá jakoby, co jsou moje pracovní nástroje, tak oni přicházejí s tím svým utrpením a chtějí hodně pomoci a jak to budu dělat v absolutní většině případů je jim úplně jedno. Jo a u těch dětí jo, tím, že jsem hlavně dětská, tak to je ještě vlastně jako schovanější pod ty zjevnější nástroje a těmi jakoby viditelnými nástroji jsou kreativní nástroje. Je hra, je práce s kreativním

materiálem všelijakým a malování a stavění z figurek a těch různých situací a hlína, modelína, maňasci atd. Jo. Nebo přehrávání těch věcí jako v tělesných a naživo a pohybu v tanci, a tak, takže. Takže pokud je něco zajímavá, tak se ptají, proč děláme to, co děláme, ale to, že to děláme ještě jako gestalt terapeuticky, to už většinou ani neví nebo mám to napsané na stránkách, ale to už se jako mezi nás nedostane, to už je vlastně jakoby moje nějaký vnitřní know how.

**Já:** Rozumím. Rozumím, že je to nějaký jako background, teorie možná, z který se jako dá vycházet, jestli se to takhle jako dobře chápu.

**Lenka:** Jo. Jo, je to tak.

**Já:** A vlastně lidi už to teda nezajímá nebo jdou tam s něčím jiným.

**Lenka:** Oni chtějí, abych jim pomohla. No, no, no.

**Já:** A ty techniky, který třeba využíváš v terapii s dospělými, jsou tam techniky, který by se daly teda jako nazvat technikami, který jsou z mindfulness?

**Lenka:** Hele tím, že jsem mindfulness nestudovala, a tak vlastně nevím, který techniky z toho, co dělám, by spadaly i pod ně jo, ale vlastně jako to ta práce s uvědoměním jo, jak tomu říkáme v gestalt terapii, tak si myslím, tak jak to jako slyším, když slyším mindfulness, tak vlastně je to jako velmi podobný, a to, co vlastně dělám, tak já to můžu jako popsat na příkladu, to znamená, když nemůžu s dospívajícím vlastně mi třeba vypráví a vypráví, nevím, jak se zase ráno bál jít do školy třeba a já já vlastně ho vedu do přítomného okamžiku ve smyslu, jako když mi tohle vyprávíš, co teďka prožíváš, co se děje s tvým tělem jo, takže uvědomění na úrovni těla, co se děje s tvým tělem, když to říkáš, no asi jsem taková jako ztuhlá a úplně mě bolí v břiše. Aha, co se děje v tom břiše teďka. Jo, takže tam můžeme jít různě hluboko, tak jak jakoby kapacita toho klienta. Pak na úrovni emocí, co prožíváš vlastně, no mám strach jo, a na úrovni mysli co tě napadá.

**Já:** Jo mě teď tak jako napadá, jestli je to zvědomění tý jeho zkušenosti, která pak překrytá těma běžnejma věcmá, situacema, shonem, prostě není čas se tím zabírat, ale vlastně to něco, co tam, jako je, nevíšimám si toho a budu možná to tak dlouho ignorovat, než mě to úplně jako dožene. Teda do tý jako praxe tvojí.

**Lenka:** Jo, no to má vlastně jako několik důvodů, proč tohle dělá.

**Já:** Já jsem se chtěl zeptat vlastně, jestli tahle zkušenost těch lidí, když vlastně přijdou k vám a tohle se tam začne rozkrývat, jak na to reagují. Jaké z toho ty máš pocit, jaký jsou tvoje zkušenosti. A jestli je to pro ně třeba jako moment k zamyšlení nebo něco nového.

**Lenka:** Rozhodně pro většinu, nebo asi bych možná předně řekla pro všechny, ale to by bylo moc definitivní, ale rozhodně pro většinu klientů a tím říkám, jak hlavně pracuju to s dětmi s dospívající rodiči, tak jako nemám dospěláky v terapii, ale myslím, že to je v tomhle ohledu jedno, tak jsou u mě právě proto, že se s sebou neumějí zacházet, že si nejsou vědomí toho, co prožívají a vlastně jenom jako využívají ty různé obranné mechanismy, který naopak jako ještě pomáhají od toho, aby se cítili jo, že se, že je spíš znečitlivuju ty obranné mechanismy, takže je to pro ně, v absolutní většině případů je to úplně úplně nový, často divný, cizí jo. A teď už se chceš zeptat

**Já:** Jo, chci se zeptat vlastně mě na tom ještě teď zajímavá, běží mi hlavou, jakási jako linka v tom, že je to pro ně na jednu stranu nový, ale přece tak přirozený a sami tomu nějak rozumněji už.

**Lenka:** Jo, jako není to divný ve smyslu, že by nerozuměli, co po nich chci, ale, že je to pro ně úplně nový pohled na sebe nebo pohled, který jako, kdyby dávno zapomněli, tak samozřejmě se všichni rodíme s kapacitou jako sen se cejtít a vnímat jo, ale to, že to zapomněli, a to, že vlastně mají. ono tam taky totiž nastupuju ty obranné mechanismy v tom, že ono je bezpečný se necejtít, a když já je vedou k tomu, aby se cejtíli, tak vlastně je uvádím do nebezpečí, takže proto s tím musím zacházet opatrně a rozhodně to neříkám lidem na prvním setkání, jo, protože potřebuju budovat bezpečnej vztah, a to, že je budu uvádět v konfrontaci se svým stavem, kterej pro svý přežití jako kdyby překryli tou necitlivostí, tak by nám ten vztah, tak by netvořilo bezpečí mezi náma, jo. Takže já vlastně nejdřív musím respektovat jejich obranné mechanismy, který jsou i o tom, nic necejtím, nevím, jsem v pohodě, jo, i když se cejtí úplně jinak. A postupně vlastně je zcitlivovat k sobě, ale s respektem k tomu, aby to tempo nebylo příliš rychlý.

**Já:** Jo, a když vlastně začínají nabírat jako takovouhle novou super schopnost, jak jí pak přenášejí do života.

**Lenka:** No přenášením. To přijde, že to je něco na úrovni jako jako sladká nevědomost a jakmile už něco víme, tak už je těžký to jako dělat, že to nevím, jo, takže oni jakmile začnou se cítit, tak právě proto říkám, že to je jakoby v něčem nebezpečný, tak oni pak ale opravdu cejtí a cejtí opravdu to, co se jim děje v tom životě. A já musím hodně pečlivě zvažovat, jestli je bezpečný, aby dobře, aby opravdu cejtili přesně to, co se děje, protože jsou často v nebezpečí, že jo, zvlášť ty děti a dospívající. Jo když mají doma prostě agresivního tátu, ve škole opravdu jako protivný učitele a musej každé den třeba podmínka procházet, tak ta určitá míra jako znečitlivění je pro ně jako strategie přežití v podmínkách, který nejde měnit jo. Takže já musím vlastně jako, je to vlastně jedna z mejh jako profesionálních nějakých odborných odhadů nebo nástrojů, abych odhadla, do jaký míry stojí za to toho člověka zcitlivovat v těch okolnostech, ve kterých žije.

**Já:** Já rozumím vlastně tomu, že ty obranný mechanismy maj svoje odůvodnění v tom životě toho člověka, ale vlastně přemejšším nad tím jako, do jaký míry já jako terapeut můžu rozhodovat o tom, kde je mez toho, nakolik si má být vědom a kde ne. Jak já můžu vědět, kde je dost a kde ne.

**Lenka:** To já nevím, já nevím, já s tím experimentuju jo, a to je vlastně jako věc, kterou to je to, co se mi... Jak jsem říkala na začátku, že vlastně ten geštalt hodně pracuje s tou hranicí kontaktu, to znamená, já vlastně s tím klientem jdu třeba do toho právě, že mu dám tu otázku, a když to takhle říkáš, tak co se s tebou děje, co prožíváš a vidím jak on na to reaguje, jestli v tu chvíli je to pro něj jako, no vlastě. Jako objevený a zajímá ho to a zvyšuje to jeho jako otevřenost tý situaci a uvolňuje se tím poznáním, a nebo ho to začne a nebo začíná tuhnout. To znamená jak on neurobiologicky vlastně reaguje na ohrožení, když vidím, že větší kontakt se se sebou ho opravdu ohrožuje, tak je to pro mě zpráva, zpomal. Jo, protože to není zatím bezpečný, zatím na to nemá. Nemá na to kapacitu, se fakt plně cejtít a integrovat to, co prožívá. Takže, takže vlastně jako já to nevím, ale poznávám to s tím, jak ho vlastně jakoby s tím konfrontuju s tím, že se k tomu přičuchne. A vidím, co to s ním dělá jo, ale tímto jakoby nevzdávám, ale zpomalím. Třeba nejdu jako tak.

**Já:** Já jsem rád, žes mi takhle odpověděla, rozumím tomu už. Dává to smysl. Je mi to jasný. Už bych chtěl utéct jako k tomuhle tématu. Ne nemůžu, ale zkusím se ještě vrátit k té zkušenosti těch pacientů, klientů nebo lidí.

**Lenka:** Nejsm zdravotních, no.

**Já:** Já jen rád říkám lidí. Všem. A jak tu zkušenost jako. My jsme už se o tom bavili. Ta zkušenost je pro ně v leccems nová, nebyla uvědomována, nedávali tomu váhu, pozor, směřovali ten svůj život jinam. Jiným směrem, no a jaká ta zkušenost, v uvozovkách nová, pro ně je, jak to reflektují. Mně by víc zajímalo vlastně to předporozumění a možná nějaké jako... Wow tohle jako ve mně je. Tomuhle vlastně rozumím, kde se bere to, že tomu rozumím, že to není něco, co se musím naučit. Tam vlastně už jako.

**Lenka:** To si nejsem... To nevím, jestli ti na tohle budu umět odpovědět, ale to, co spíš mi tam přijde, ne, že tomu rozumím, ale že mi to dává smysl. Jo, že to jako zapadá vlastně do té situace, protože to, že musej vlastně jako se necítit, to, že ty obranný mechanismy jim znemožňuju se cejtít, jim vlastně jakoby ubírá možnost mít jakoby kompletní jako prožitek. Kompletní prožitek a komplexní pojetí té situace, takže například právě, když se bojí jít ráno do školy, ale necejtí svůj strach, jenom cejtí, že ho bolí břicho, tak vlastně část té fenomenologie osobní mu chybí jo, a ve chvíli, kdy, a to vlastně způsobil určitý, řeknu nějaký napětí a ve chvíli, kdy vlastně to jako ty kousky jednotlivý pochyťáme, tak jim to najednou jako dává smysl, jo, takže to je spíš zážitek jakoby nějaký celosti celostnosti toho prožívání, než že tomu jako rozumní oni, no jako rozum a rozumění je část toho celku.

**Já:** Já jsem pracoval se slovem, který znám z té filozofie a tam se tomu říká to před porozumění. Vlastně ta konotace toho rozumu v té psychoterapii leckdy může být jako problém, může vyvolávat něco jiného. Opíral jsem se o to předporozumění, ale ty jsi řekla jako slovíčko, dvě, co mě zaujaly, a to je ta osobní fenomenologie. Vysvětlíš mi to?

**Lenka:** Jo jo jo, Ta gestalt terapie vlastně se hodně opírá o paradigma fenomenologie, což znamená opravdu nějak jako náhled. Náhled na to, jak můžeme pojmát svět a ten fenomenologický pohled, tak, jak myslím pracujeme, tak je to, že opravdu jako prožívání a zpracovávání reality každého je zcela individuální a neexistuje žádný objektivní. Existuje čistě jenom subjektivní a je a je vlastně jako zpracováváme tu realitu skrz to, jaký jako ty fenomény na nás působí na těch různých úrovních, jo, jako na úrovni smyslu, na úrovni těla, na úrovni emocí, a tak, jak se nám to vlastně jeví ta realita. Jo, a to je vlastně jako to, co my jako zkoumáme, zkoumáme v



tý v tom kontaktu, to znamená, že vlastně zkoumám fenomenologii toho druhého člověka. Jak se mu právě, jak prožívá, jak se mu jeví ta realita a k tý, tu respektuju, a to vlastně proto zvyšuju nějakou, jako přijetí, jak u toho člověka, tak jako v tom kontaktu je to, takže svým přijetím pro fenomenologii toho člověka mu pomáhám, aby i on pro to měl přijetí a kapacitu to celý vnímat.

**Já:** Já jsem měl teď otázku, téma, to jsem chtěl říct. Uprchla mi, ale nevím, unikla. Já si na ni vzpomenu. Teď se přidržím nějaký z otázek, jo, mám jinou nevádí já tamtu si vzpomenu určitě. Jsme mluvili, tak o těch klientech nebo lidí jak ty máš v praxi. Mě by zajímalo, jak to máš ty nebo proč ses rozhodla vůbec pro takovýchle směr, čím ten směr je pro tebe přínosnej, co tobě na něm dává ten jako důvod se jako tímhle zaobírat. Ten smysl.

**Lenka:** Hele vlastně právě to jakože zapojuje ty všechny kanály bytí, jo. Pro mě prostě jakoby čistě verbální terapie nedává smysl a čistě racionální terapie nedává smysl a potřebuju takový přístup, kterej i mně sedí v mém životě, to znamená opravdu jako tam zapojovat tělo, zapojovat emoce, zapojovat fantazii, zapojovat smysl a vlastně to všechno propojovat, takže to je, to je směr, který vlastně v té době, kdy já jsem si vybírala ty směry, tak byl v podstatě asi jako jediný. Nebo nejvýznamnější v tomhle ohledu, že to takhle umí a dělá a vlastně jako to, jak aktivně jako zapojuje tělo do toho kontaktu a zkoumá ho a zkoumá to, jak právě to tělo jako reaguje na tu situaci a emoce, tak to mně nejvíc vyhovuje a vlastně jejich zvědomování, protože tím, že i jako ta moje duchovní cesta je Dzogčhenová, což je tibetská větev buddhismu, tak tam vlastně ty principy jsou úplně stejné, to zaměření na přítomnost, na integraci. Toto slovo důležitý, který možná až jako předporozumění nebo nevím, jestli by se to takhle dalo přeložit, ale to, když jsem mluvila o smyslu, tak vlastně to naše slovo, který je tam důležitý, tak je integrace, jo, že můžeme vlastně jako propojit, integrovat vlastně všechny části sebe sama, jo. A takže vlastně, a to v tom to v tom Dzogchen týhle té cestě, tak je taky hlavní princip, jako zaměření na přítomnost a na integraci všech našich částí takovej holismus by se dalo taky říct, tam to dobře, tam to dobře se propojuje.

**Já:** Něco mě těší, že vlastně zjišťuju, že ta podobnost z toho nebude jenom jako mindfulness a fenomenologie, ale budou to další psychotherapeutický směry, u kterých jsem neměl zatím tak velký povědomí. To mně dává naději.

**Lenka:** Gestalt a Dzogchen jsou hodně hodně propojený provázaný a je to tak, že opravdu hodně jako gestalt terapeutů, pokud vlastně praktikuje nějak jako duchovní cestu, tak je to ten Dzogchen. Hodně jako poměrně je to jako významná část lidí.

**Já:** A ta duchovní cesta, co to je pro tebe? Je to integrace?

**Lenka:** Tak je to vlastně nějaký způsob, jak zacházet se sebou jako v rámci toho života, jak jim procházíme a ta integrace je tam pro mě hrozně důležitá. Vlastně jako všechno je součástí, že každý ten aspekt té situace opravdu je součástí, že nemá smysl opravdu nic jako vydělovat, odmítat.

**Já:** Dalo by se jako říct, snad to chápu tak, že ty věci, jako jsou, aniž bych já musel k nim jako mít ten vztah. Oni budou, i když nebudu říct.

**Lenka:** Neumím si představit, není dobrý vztah, no, to si neumím představit, ale jako, že spíš si jako zvědomovat ten vztah, který k nim mám. A jo, než ho jako nemít, to si vlastně neumím představit že, nebo i tím, jak pracuju s dětma s rodinama, tak vlastně hodně jako důležitý moje paradigma jako vztahový paradigma, že opravdu jsme jako jednoznačně a vlastně kompletně jako sociální bytosti, takže představit si sebe, že se k něčemu vztahuju bez vztahu, si neumím představit, ale možná to jenom věc slov.

**Já:** Já jsem to možná nepoužil úplně jako šťastně ta slova, ale spíš jsem měl na mysli, že ty věci možná i situace, ale vždycky jako prožívání. Oni, jako jsou, aniž bych je musel hodnotit, jestli jsou dobrý nebo špatný.

**Lenka:** Jo, jo, jo. Hodnotit jo. Tak s tím úplně souhlasím.

**Já:** Tím bez toho hodnocení úplně se ta vztahost k tomu světu tam bude vždycky. O ten vztah, jak se člověk jako mění skrz tu svojí zkušenost, kterou právě může nabít skrz psychoterapii Dzogchen nebo právě mindfulness techniky, se mně zdá nebo tak mi to připadá z těch z těch knih, že to je to gró toho vlastně jako integrace, předporozumění toho, jak vlastně přestanu ty věci jako nahlížet, hodnotit, že ta zkušenost je nová. Se mění, tak se vlastně ptám, jestli to dává jako smysl i v té jako.

**Lenka:** Jo, teď nevím, jestli ti rozumím, tak jste ověřím. Vlastně, že se jako stále dívám jako čerstvejma očima na to. Situaci jo, takhle?

**Já:** Jo, že vlastně já nevím nikdy, jestli ta věc, na kterou koukám, není něčím zatížena, vždycky asi bude zatížena nějakou mojí zkušeností, to je ta vztahovost ke světu, vždycky tam bude nějaká, no ale můžu si vlastně jako dopomoci skrz ty smysly, mojí přítomnost, zvědomění si toho, co už o ní vím a neupadnout do toho stereotypu, který bych mnohdy mohl bejt dobrej a špatnej.

**Lenka:** Jojojo.

**Já:** A vlastně to je něco já co já spatřuju v tý fenomenolog, že ty věci budeme hodnotit skrz ty naše zkušenosti, že ten stůl, kterej tady stojí před náma. Kovář řekl, že je vykovanej i z roxoru a trvalo mu to 8 hodin. Stereotypně žena by řekla, je to krásnej stoleček, kterej si umím představit na letní trasu. A já řeknu, že to je hezký stůl, který mně je popas, protože mě víc neoslovuje. Tak to je to, o čem chci jako vlastně psát v tý fenomenologii, mindfulness jo, a vlastně to je ta moje otázka, jestli je to i v těch terapiích.

**Lenka:** Je je. Já myslím, že to je jako, že když vlastně jsem se v tom výcviku učila víc takovouto jako klasickou verbální terapii nebo teda ten gestalt, není zdaleka jenom verbální, ale tu dospěláckou verzi, která vlastně je hodně o takovým jako rozhovoru, akorát propojený s tělem, tak tam vlastně jsem to tolik neuměla vidět jako vlastně v tý dětský práci, která je mnohem víc o tom tvoření, o tý tvorbě. A tam vlastně ve chvíli, kdy ten, kdy třeba to dítě, nebo ten klient postaví s nějakou situací, tak já tam, tam ta fenomenologie je mnohem zjevnější a vlastně jako odkládám nějaký jako moje porozumění v tom, co se tam děje, nějaký interpretace, odkládám odkládám hodnocení, jestli to udělal dobře nebo špatně. A jdu vlastně opravdu se zvědavostí k tomu, Wow, co to tady je, jo, co to tady je, a to, co já vidím jenom to, co můžu popsat, ale vlastně co to pro tebe znamená, vobjevuju s ním.

**Já:** Zvědavost, kterou si teď zmínila, mně připomíná princip, kterej je ve filozofie, a to je ten přirozenej postoj ke světu, kterej je takovej, že věci jsou nějak daný a já je nějak hodnotím a nějak je řadím a já si představuju, že se tohle dá stáhnout, nejen na věci, ale i na lidský jako prožívání a situace kolem nás. A pak je tam ten teoretický postoj, postoj, který problematizuje věci kolem nás a já si opět myslím, že ty věci kolem nás, nejsou jenom věcmi, na který si můžu sáhnout, jsou fyzický, ale, že to jsou i ty situace to, naše prožívání, a to problematizování mně připomíná tu zvědavost, zbavím se těch stereotypů a jdu s tím klientem k tomu, co on prožívá. Nevím o tom nic. Dává to smysl?

**Lenka:** Jo, jo, jo. Ten gestalt vlastně se hodně hodně jako opírá o jako fakt neexpertnost, jo, tak samozřejmě vždycky, když jsme terapeuti, tak jsme odborníci a nejde bejt jako amatér nebo jako nevedoucí člověk, a tak nás ani jako nepotřebujou ti klienty. Nicméně vlastně jako vůbec nemůžu být odborník na zkušenost toho klienta, takže vlastně tam jsem ta zvědavá ta, která má jako nástroje v tom, jak ten rozhovor vést, ale odborníkem a expertem na tu zkušenost je prostě jenom ten klient jo, já můžu pomáhat si jí právě zvědomovat, tudíž bejt víc jako její pánem.

**Já:** Nabídnou. Není to jako problematizování těch zažitéj.

**Lenka:** Já ty slova jako neumím je jim rozumět v kontextu toho, jak to znáš jo, takže já nevím, nás je to zvědavost a zkoumání.

**Já:** Že vlastně ten údiv, ta zvědavost, mi přijdou jako podobný a že vlastně problematizujou ty zažitý vzorce těch lidí, který, nějak jim to v životě k něčemu slouží a funguje to.

**Lenka:** To zkoumáme, to problematizování, tak ve mně vyvolává, že už je to jako problém jo, tak to zkoumání mi jako dobře sedí, prostě to zkoumáme spolu. Jo, já vlastně na to hledím s tak údivem, nebo to zvědavostí. Uhá, jak tomu rozumíš a co se to děje a co to tady vlastně je a snažím se úplně jako odkládat svoje nějaký jako interpretace.

**Já:** Já se ještě jako zkusím ještě k tomu jednou vrátit, abych v tom rozhovoru, když tak mohl zaznamenat, že jsme jako dospěli k nějakýmu úplně jako nejlepšímu možnýmu pochopení a porozumění bylo. Já vlastně chci říct, to uvedu. Jsou dveře, no ty dveře mají nějaký jako funkce, stejně jako ty obranný mechanismy. Prostě fungujou nějak můžu přes ně jít, zavřít, aby mi sem netáhlo. Mají prostě svoje odůvodnění, proč tady jsou, proč odděluje ten prostor. No, ale jakmile začnu s tou zvědavostí, tím údivem, tak z těch dveří najednou nemuse bejt

jenom dveře. A z těch dveří můžu udělat portrét. Můžu tam něco vyřezat, můžu s nima zatopit. To mně připomínámín, že vlastně sebrány spisy mistra Čuanga, kterej ve svých sebraných spisech používá jednu takovou jako krásnou příhodu o dýni. A tu dýni vlastně popisuje, nebo já ho řeknu, je to krátký příběh. Je tam jeden mistr, druhý mistr a baví se spolu a jeden druhému říká, vyrostla mi ohromná dýně, ohromná, nevím co s nima dělá. Ten jeden říká, uvidíš co s ním uděláš, Druhej den se vrátí. První říká tomu druhému, tak se jí rozseká a nic z ní nezbylo. Je mi k ničemu, ten druhý mu říká, aha. A v čem jako byl ten problém, jako v tý dýni, že byla tak velká nebo v tý tvojí omezenosti, že jsi nepochopil, co s tou dýní máš udělat a nezproblematizoval jsi tu dýni. Neměls tam ten údiv, neměls tam možnost překročit nějaký stereotyp, jak na tu dýni nahlížet, a to mi přijde, že je něco podobného jako u těch dveří, jako u těch situací a jako u těch klientů a jejich prožívání a stereotypních obranných funkcí, který v životě mají.

**Lenka:** Konceptu nahlížet na tu realitu. Jo, to tam se úplně souhlasím a i ten gestalt vlastně hodně jako využívá právě kreativitu ve smyslu se fakt a experimentování vlastně se fakt jako nově dívat na tu situaci, prohlížet si ji z různých stran, experimentovat s ní a mít s ní nověj prožitek. Právě proto, aby nebo ne, právě proto, ale taky proto, aby vlastně jsme jako mohli vystoupit z těch zajetých vzorců, co mají v tý realitě. Mít novou zkušenost sebe sama a hranici při kontakt s tím světem.

**Já:** Kde tam ta zkušenost teda jako něco, co transformuje můj vztah k tomu.

**Lenka:** Ten gestalt je prostě jako zkušenost. Prožitková zkušenostní terapie.

**Já:** Jsem spokojenej s tím, kam jsme se dostali, ale ještě výborně to nekončí, má tady přece jenom furt nějaký body tak. Už jsme se dotkli tvojí jako vlastní zkušenosti. Já bych se k ní chtěl vrátit a zeptat se tě, proč v ní pokračuješ, jestli v ní teda pokračuješ.

**Lenka:** No určitě. Já si to bez ní neumím ten život představit. Vlastně mi přijde, že by ten život byl jako bez toho bez tý permanentní snahy úsilí vlastně bejt co nejintegrovanejší, nejvědomější si sebe na různých úrovních. A nějak tím pádem taky jako nejsvobodnější těm. Jakože ono mi to prostě dává jako možnost mít se paradoxně jako co nejvíc v rukách, jako když jsem si vědoma toho, co je ve hře, tak mě to osvobozuje jo, nejsem necítím se pod tlakem nějakých jako svých nevědomých proudů, který samozřejmě pořád pracujou, ale míň, který mě jako ovlivňují, takže já vlastně, když, když jsem v situacích, kterých je samozřejmě spousta, kdy vlastně jakoby to vědomí sebe jako ztrácím, tak, mám dojem, že opravdu i odkládám jako otěže toho svého života, nebo že ztrácím nějakou jako moc nad tím svým životem. Ztrácím sebe sama, takže to je opravdu jako ztrátová zkušenost, takže to je jako motivačně úplně zásadní, že jako potřebuju v tom svým životě bejt se sebou v kontaktu.

**Já:** A zeptám se, mají tuhle zkušenost, podobnou nebo v nějakých obměnách i tvoji jako lidičky, lidičkové?

**Lenka:** Si nejsem úplně jistá, nejsem úplně jistá, jo, protože oni si proto pro tohle si nepřišli do tý terapie, oni si přišli pro úlevu. A tohle je jenom nějaký nástroj, kterej jim pomáhá. Kdyžto v mém životě, já jsem si tohle vyloženeš našla jako, že to je to, co chci, jo, moje motivace jako jednoznačně, že tohle, jako že tohle je to, co potřebuju, když to oni si přišli pro jinou potřebu. Pro úlevu, jo. Takže, ale pro někoho je to vlastně, ale jenom chci zdůraznit, že opravdu je jiný to, že pracuju s těma dětma, protože oni ještě jakoby nemají takový náhled jako dospělák na to, co se v životě opravdu vyplatí využívat za nástroje sebezpečce, seberegulace, práce se sebou, takže ještě nemají vlastně tak rozvinout tu sebereflexi, které hrozně důležitá, klíčová.

**Já:** Teda, že by jako podchytili tu zkušenost, že mi to pomohlo a stálo by za to věnovat úsilí?

**Lenka:** Těch dospívající jo, tam, když pracuju s dospívajícími, tak tam rozhodně máme tuhle zkušenost, že oni moc dobře poznávají, že čím víc jsou v kontaktu se svým prožíváním, čím víc jsou v kontaktu ve svém těle. Čím víc jsou si jakoby vědomí sebe, tím je, ten život jako líp zvládají vlastně jo, to znamená, že si dřív všimnou, že se něco děje, mají jako bližší péči k sobě a rozhodně to zvyšuje, jak sebesoucit a přijetí sebesama, nebo to je taky součástí terapie, jak s tím pracovat, takže, ty už to uměj vyhodnotit, takže může mluvit o nich, protože ty to umíš vyhodnotit. Ty děti ještě ne.

**Já:** To je vlastně otázka jako pro mě mimo. Trochu mimo moji bakalářskou práci, ale zajímá mě, já se tě na to tedy na zeptám, jak děti reagují na nějakou techniku z mindfulness? Je vůbec k tomu nějaká literatura a jak to dětem jako přiblížit? Poukázat jim to.

**Lenka:** No, jako rozhodně, rozhodně je už mindfulness pro děti. Je třeba klidný jako žabka, je taková jako příručka, jak vlastně přinášet různé mindfulness techniky do práce s dětmi. A no vlastně. Z které strany to vzít, protože to je jako strašně obrovská otázka, protože do toho vstupují vývojová kritéria, jo, na co ty děti mají kapacitu a pak kritéria toho, jak vlastně s tím jako, konkrétně pracovat, jak to přinášet od těch situací a tím, že to je můj hlavní pracovní nástroj, tak já to přináším vlastně pořád. Akorát se liší ten jazyk, jak to přináším, že jinak mluvím se čtyřletým dítětem, když se ho chci ptát na to, co, jak se cítí v tu chvíli, když něco děláme spolu jo, když zpracováváme nějakou situaci, nebo o něčem mi vypráví, tak, jinak se na to zeptám čtyřletého. Tam mu spíš nabídnu jo, protože ta sebereflexe, že ten neokortex se ještě není vůbec vyvinutý, takže a ten zodpovídá ten, jako mozková kůra toho prefrontálního laloku je hodně spojená se schopností reflektovat sebe a svoje prožívání, a to v tom předškolním věku ještě vůbec není jako dovyvinutý. Takže u čtyřletého dítěte mu řeknu, to vypadá, že se teďka zlobíš, ti to rozložil, jo a nabídnu mu a on vlastně může říct jo, nebo ne, anebo řekne a možná jsem smutnej jo, protože ty jako dobře vedený děti už ve čtyřech letech jsou schopny pojmenovat své emoce. Ale musíme jim jako k tomu hodně dopomoc, hodně jako je navést jo, a u školního dítěte už to jde, ale taky to musím, vlastně je třeba navést nějakým, jako dát jim jako na výběr z několika, anebo jim dát příklad. No a až u těch dospívajících po pubertě, kdy už ten ten kortex je mnohem líp vyvinutej, tak, tak tam můžeme opravdu pracovat s nějakým jako nadhledem a odstupem od sebe a podívat se na sebe z vrchu na celýho jo. Tak to je jako různý, no a teď jsem chytila jenom tu vývojovou rovinu, ale jinak to tam vnáším jako stále. Vlastně cokoliv s těma dětma dělám, tak tam permanentně sleduju, co se děje s tělem, sleduju, co se děje s jejich prožíváním a s mým v kontaktu s nima a co jako napadá za myšlenky, takže to tam jako vnáším pořád jenom s tím můžu různě zacházet podle toho, jakou mají kapacitu.

**Já:** Dobře děkuju, děkuju. Kouknu, jaký jsem tady si přichystal otázky, abych eventuálně na nějakou nezapomněl jo, chtěl jsem se tě zeptat na literaturu, knížky, možná nějaký workshopy, jakou s nima máš ty zkušenost a jestli je něco, co tě teda v tom tvém vývoji, učení posunulo. Díky právě těm literaturám, knihám, workshopům. Nemusíš vyjmenovat asi všechny, ale jestli jsou tam alespoň nějaký.

**Lenka:** No já si neumím úplně vyvíjet z knížek, jo, to neumím. Prostě já si ty věci přečtu. A pro mě to jako příliš jako plochý, já tam neumím, jakoby do knížky neumím vložit ten prožitek. Já potřebuju ty věci fakt zažívat, takže pro mě vlastně nejvíc učící jsou rozhodně, rozhodně prostě workshopy a a vlastní terapie, no a pak život. Život je vlastně jako největší učitel, no zvědomovaný život, ale z knížek já se moc neumím vlastně posouvat.

**Já:** Vlastně to, jak to říkáš ten zvědomovaný život, připomíná takovou jako hezkou frázi chodit životem bos. Teda učit se a přijmout všechno co nějak tak jako je. A napadá mě nabídnu to. Jestli je to teda jako bejt otevřený k tomu, co ke mně přichází v podobě těch zkušeností, že vlastně je to zkušenost, která nemusí být dobrá ani špatná. Je to trochu ulehčující, možná, když se jako řeknu dobrá špatná, ale je to zkušenost.

**Lenka:** Tak to je vlastně největší učitel. Jako zkušenost, kterou se mi povedlo dobře integrovat ve smyslu, že jsem fakt mohla jako najít nějaký její smysl, mohla jsem ji prožít, mohla jsem být v kontaktu se svým tělem během té zkušenosti. Mohla jsem zůstat v kontaktu s druhými, tak tyhle zkušenosti jsou vlastně jako největší učitelé. Moji byli. Že relativně jako nějak tvarují a a pak, no a pak teda terapeutický výcvik a terapie a pak ty dílčí semináře určitě. Ale potřebuju, aby byly fakt jako zážitkový, nebo aby ten, ta sebezkušenost byla prostě nějak jako zahrnuta, že se neumím učit jenom z teorie.

**Já:** To mě vlastně připomíná ještě jednu věc, o kterou jsem se chtěl nějak v té bakalářce zmínit, a sice. Nevím, jestli to ještě poslouží teď té bakalářce, ale zkusím to, že ty věci můžeme jako rozumově rozdělit do nějakých teorií, definic. Který jsou opisem toho všeho. Taková jako logická analýza. V té jedné knížce od Hempela, Hans Hmpel - Heidegger a zen, to nazývá racionální myšlení. To racionální myšlení nevyovídá o tom, co to je, to, co o tom vypovídá, je naopak to myšlení, který je, jako líp přibližitelný nějakou obrazotvorností. Já si i vzpomenu, jak týhle části, říká v průběhu toho, jak to budu popisovat, si určitě vybavím ten název. On říká, že ta obrazotvornost je spojená s nějakýma pocitama a zkušenostma, a to dává teda větší důraz na to, jak to chápem my. Místo té definice. Rozuměl jsem tomu tak dobře?

**Lenka:** Jo, jo. Vlastně, když by tuhle větu slyšela neurobiologie, tak vlastně řekne, že to jako fungování levý a pravý hemisféry, jo, že vlastně ta pravá hemisféra je ta, která je víc vlastně provázaná jako s prožívání, s emocemi. S tělem a s naším příběhem, a to kým vlastně skutečně jako jsme ve výsledku nějaký zkušenosti. A ta levá hemisféra víc tomu dává vlastně jako nějak jako řád a slovní uchopení a nějakou linearitu, která, ale už je vlastně spíš jako dosazená, než, že by tam byla jako prožitá, ale vlastně jako potřebujeme spolupráci těchto dvou částí, abysme se neutopili v chaosu, v prožitcích, ne cirkulativně komplexností. Tak tak jo, a vlastně ta pravá je tím pádem je jako spojená s obrazama, s fantazií a s obraza s obrazotvorností, tak to jako přijde.

**Já:** To je dobrý to, je velice... Pardon, že jsem ti skočil do řeči, ale je to dobrej dobrej bod v tomhle tom, to si tam zapíšu, určitě si o tom něco víc dohledám, protože mně se zdálo, tak jak jsem to jako pojímal na začátku, že tam fungovala určitá polarita. Stejně jako černá bílá dobrý špatný. Tak stejně i tahle vlastně. Dichotomie v tom, jako vědeckost, filozofie a teď jako pojďme to někde najít, jak se to prolíná jo, jo, tak to si tam napíšu.

**Lenka:** By se prolínala takhle, no.

**Já:** Zmiňovala jsi ještě fenomenologii, se kouknu jo, ještě je to furt v limitu času, je to dobrý. Zmiňovala jsi fenomenologii, tak jsem se tě chtěl doptat na nějaký jako informace, který máš o fenomenologii, jak jí vlastně rozumíš, byť už jsi to teda nějak zmínila, jestli bysme se k tomu mohl ještě vrátit.

**Lenka:** Hele, jako rozhodně jsem ji nikdy nestudovala, ale to je proto, jak říkám, že pro mě ty slova jako z knížek dávají smysl ve chvíli, kdy je můžu fakt přilepit jako ke zkušenosti a fenomenologie mu přijde vlastně natolik jako důležitý, jako prožívat, takže jsem rozhodně o ní nic nečetla, ale studovala jsem ji v rámci toho výcviku. Jo, a vlastně v praxi, jak se to dělá, v uvozovkách, ne, co to je, ale spíš, jak jí jako zahrnout do kontaktu.

**Já:** Takže ta fenomenologie je pro tebe ta zkušenost.

**Lenka:** Jo, vlastně spíš ji zpracovávám zkušeností, jinak je to pro mě spíš taky jako paradigma nebo pohled na svět, nějaká jako optika, jak se dívat na věci a na kontakt a na lidi. Jako optika, jestli nasadím optiku hodnotících brýlí, anebo optiku fenomenologický brýlí, jak se dívat na svět a na kontakt a na situaci. Tak tak spíš je to pro mě nějaká optika, kterou ale jsem potřebovala jako uchopit zkušeností, abych ji jako nějak mohla zapracovat, než si budu číst o ní.

**Já:** Dobře děkuju. Jsem tady měl ještě bod takové podbízví trochu. Jsou tam nějaké možné podobnosti? Myslím si, že ten bod se v průběhu toho rozhovoru jako sám splnil, že jsem se nedopustil toho, že bych nikoho nabádal a naváděl k tomu, aby mi to potvrdil.

**Lenka:** Myslíš mezi fenomenologií a mindfulness?

**Já:** No.

**Lenka:** Pro mě vlastně to jsou jakoby slova z jiných... Popisuju, jako že spolu velmi souvisí, ale popisuju jako jinou část té reality, že fenomenologie je pro mě ta optika a mindfulness spíš nástroj, jak to uchopovat. A jeden z nástrojů jo. A protože mi přijde vlastně i strašně jako důležitá část té fenomenologie taky právě ta. Zvědavost a jako schopnost jít jako do blízkosti. Která souvisí tím pádem taky hodně s kapacitou nějakýho jako přijetí a sebezpřijetí. A to nevím, jestli všechno se dá jako schovat pod to mindfulness jo, tak jak já ho vnímám, tak ne, ale možná vlastně záleží asi taky, jak kdo ho jako, jak kdo ho pojme. Jo, takže mindfulness spíš vnímám jako nástroj, jak s tou fenomenologií pracovat a fenomenologii jako optika, jak se dívám vůbec na realitu.

**Já:** No, to já si tam řeknu, když si to přečtu, tak jediné dobře. Já jsem do práce musel napsat slovo mindfulness, jelikož je to jedno ze slov, který se objevuje v oblasti psychologie a jsou na něj zaměřené výzkumy. Je tam spousta studií, je to hutný téma, ale tak, jak vlastně já vnímám mindfulness, nebo tak, jak jsem se o něm začal teď vlastně víc a víc dovídat, tak se mně zdá, že nejenže se mně to zdá, o tom je i dost jasně napsaný, že je zbavený jako filozofie z východu a toho pozadí, z kterýho vlastně jako vychází. Mně vlastně přijde ta filozofie podobná té fenomenologii. A to mě dává ten celej koncept toho, proč jako mindfulness, tak, jaký máme tady my jako zprostředkovanou, no jako ty techniky, proč vlastně hraje do karet té fenomenologii a proč třeba zrovna Heideggera čtou v Japonsku někdy víc než tady. Jo, to věřím, že to bude sedět taoismu a zen buddhismu.

**Já:** Vlastně jo, to je taky dobrej bod. Doufám, že si to přečtu. No jo. Dobrá já jsem s tím rozhovorem spokojenej.

**Lenka:** To tak, vyplývá je to hlavní.

**Já:** Jsi spokojena i ty?

**Lenka:** Ale jo.

**Já:** Můžu si ho tam nechat nechat

**Lenka:** Nech si ho.

**Já:** Děkuju děkuju.

**Lenka:** Ať ti to slouží.

## Příloha č.4 Přepis rozhovoru č.3

Účastníci: Jindřich (Já), Petr

Datum: 4.6. 2022

Stopáž: 70:33

**Já**

Ta moje bakalářská práce, abych jí představil, se teda týká fenomenologie a Zenu já se snažím poukázat na to, že fenomenologie a zen, která fenomenologie mindfulness mají určitý podobnosti, a proto abych se tím vlastně mohl dál zabývat, tak potřebuju sehnat lidi, udělat s nima rozhovory a poukázat v těch rozhovorech na to, že nejsem třeba jediný, kdo to tak vnímá, teď mám nějakou strukturu toho rozhovoru, ale není úplně nutný se jí držet vlastně i s álou, když jsem tady mluvil, tak jsme to projeli nějak jako na přeskáčku, když jsem chvíli nevěděl, tak jsem se k tomu vrátil, ale to, co se o, co se budu chtít opřít, nějaká jako zkušenost, která mění vztah k tomu světu k tomu vnímání toho, jak jsem vlastně ve světě, tak to je k té mojí bakalářce. Na úvod jsem se tě chtěl zeptat, co vlastně děláš, jaká je tvoje praxe, čím se živíš a jestli by jsi mi to mohl přiblížit.

**Petr**

Jo, tak já stejně nejvíc živím jako psychoterapeut vlastně vycházím teda, že z běžtalterapie, ale právě mě zajímají i nějaký další rozměry toho a pak ještě teda pracuju vlastně, nebo jak učím rodiče, jak se starat o sebe a komunikovat možná kurzy pro rodiče ještě dělal, takže to jsou jakoby dvoje mě moje nejčastější práce a dělám nějaký rozhovory o tom, co vlastně pro ty rodiče důležitý a nějak hledám nějaký témata, který jsou důležitý pro rodičovství. A v té práci právě mě pak ještě zajímají nějaký další teďka současný trendy v té psychoterapii psychologii, který s tímhle jsou docela propojený, že třeba já nevím, nějaký jako jsem teď hodně mě zajímá téma třeba soucitu psychoterapii nebo právě tam už se to dotýká té všímavosti a snažím se se to nějak propojovat s tím třeba s tou humanistickou teorií té psychoterapie zase ty dle nový trendy nějaký neurobiologický a duchovní, který se takhle studujou, jako mění meditace mozek a jak mění je přístup k lidem vztahovost, a tak, jak se to dotýká toho duchovna a takhle nebo duchovna a duchovna spíš jako tohle všímavosti asi mě docela zajímá teďka.

**Já**

A mohl bysme třeba přiblížit, jak v praxi vlastně využíváš buďto nějaký techniky mindfulness, anebo jak vlastně si k nim přišel, proč ti to dává smysl a proč využíváš.

**Petr**

Jo, tak mě to jako mě hlavně právě přijde, že ten psychoterapeutický rozhovor v tom běžtal terapeutickým pojetí, anebo i tom třeba rogersovským je hodně o zvyšování mindfulness jako takovýho akorát si to dělá ve vztahu, že člověk vlastně to klienta vede k tomu, aby si uvědomoval, rozšiřoval to, co si uvědomuje o tom svým prožitku, to znamená, aby jako to dával do myšlenek a slov, ale potom třeba pojmenovával, co se děje v jeho pocitech, co se děje v jeho těle, takže vlastně rozšiřuje nějaký uvědomění, a to je to se dá říct, že to je vlastně podobný jako meditace nějakým způsobem se snaží sledovat, co se u nás děje tak, že se tam dotýkáme těchto rozměrů a nemusí k tomu člověk nutně používat jako tu metodu, že teď budeme třeba mlčet a pozorovat, ale může to být vlastně v rámci toho rozhovoru téma otázkama my v podstatě, když toho, co se i říká, že se dávají jako fenomenologické otázky, to znamená že se člověk ptá na ty fakta jako nějakým způsobem, aby člověk popsal tu realitu nějak co nejvíc objektivně třeba po odstoupil jako výzkumně, že než ještě děláme ty interpretace toho, co se tam jo, že, když někdo řekne, já mám malé sebevědomí, tak, aby popsal, jakým způsobem se projevuje to, že má malé sebevědomí, tak to беру jako ty fenomenologické dělají otázky, v, jaký situaci se to projevuje a teď, aby to popisoval, jak to probíhá, než ještě dělá ty závěry, že to teda, znamená to, a to.

**Já**

Můžu ti do toho vstupovat jo, určitě vlastně jsem se tě chtěl zeptat víc na ty fenomenologické otázky. Ty se tady jako nakous a já bych se tě chtěl zeptat, když už jsi zmínil slovíčko fenomenologie, tak jak vlastně tu fenomenologii jako pojímáš ty, jaký rozumíš.

## **Petr**

To je právě docela těžký, ale já jsem si to tak přeložil nebo já to jako ten termín jsem teď tak řekl, nalovil jsem tý teorii, ale vlastně mi jde jako já to vnímám tak, že je nějaký fenomén třeba v tom životě nebo nějaký jev. A my buď máme tu subjektivní nějakou interpretaci nebo zkušenost, anebo se snažíme popsat co nejvíc, abysme se na tom shodli, abysme mu rozuměli, aby to bylo jako ještě takový z odstupu třeba nahlídnutí toho jevu a takhle vnímám, že, že tím se přibližujeme, když já vezmu, že já třeba nějak reflektuju, tak se, nebo když mám zahájit třeba tu komunikaci, takže když udělám ten objektivní popis, tak já si myslím, se právě přibližujeme nějaký rovině, kdy se snažíme jako vstoupit do toho ještě najít tu společnou půdu nějakým způsobem, kde se nerozlišují ty naše světy, tak já já jsem si tam jakologický význam nějak se bavíme o určitých fenoménech, ale že si musíme uvědomit, že každý jim třeba rozumí, jinak taky.

## **Já**

jakože to subjektivita, no těch fenoménův každým z nás dělá něco jiného a pak se jako z toho, jinak k tomu světu.

## **Petr**

Asi takhle, tak se dostat na tu podstatu, kde se jako dá popsat to jako ještě víc jako objektivně možná se snažit. Což nejde se odpojit, ale aspoň jako, že to může přinést nějakou odstup nebo nějaký jasno v tom zkoumání toho tý věci a pak teprve, že se tomu příkládají ty významy. Já v tom beru ten proces takovej, jako že tam nějak mám a teď nevím, jestli právě to říkám úplně přesně jako kdybych, co to opravdu fenomenologie nějak jako definované, ale já jsem si to takhle pro sebe udělal.

## **Já**

Hele promiň že do toho skočím ten odstup, jak se dělá ten odstup teda, aby ty věci byly co možná jako nejobjektivnější a ty a ten klient, ten člověk tam, který s tebou sedí v tý praxi, jste se setkali na nějakým jako bodu.

## **Petr**

Jasně, tak právě jako, když se zamyslím nad tím typickým procesem, tak je, že první, že, že lidi popisují nějaký téma třeba já tady chci řešit tadyto a často už říkají nějakou formu tý subjektivního závěru, jaký jsou třeba nebo tohle jsem, jenže zároveň já to beru, když teda potřebuju nějak konzultovat tu svoji situaci, tak, že vlastně nevědí, jak to je, protože, jinak by jakože vlastně mají nějakou už interpretaci, která jim třeba taky nemusí pomáhat, i když už třeba říkají jo, to já vím tak, protože mám úzkosti nebo něco.

## **Petr**

A takže ten proces mně přijde, že se snažím jako zjistit, co to teda pro ně znamená, kde se s tím jako fakt setkávají, aby mi popsali třeba nějakou situaci, ve který se to stalo jako buď se to zažívají, anebo, kdy jako, co se teda jim děje třeba jako, kde se to teda, jestli teď tady, nebo jestli to někde včera, když byli v práci, tak někdo něco řekl a oni něco prožívali, aby to popsali třeba co nejvíc potom v nějaký situaci nebo ideálně, fakt se jako děje a pak to oddělili od toho, co u toho prožívají.

## **Petr**

Což pro spoustu lidí je těžký.

## **Já**

A jak se jim to daří, říkáš, že je to těžký a vlastně, proč se na to ptám, jak se jim to daří, mě napadá, jestli k tomu, aby se jim třeba podařilo využíváš nějaký jako techniky jako zaměření se na sebe uvědomění si sebe, jestli tam tam mindfulness jako patří skrz nějakou techniku možná.

## **Petr**

No, tak spíš tím vedením jako to, že řeknu, tak zkuste mi popsat jako nějak jako nebuzeruju, že jo, ale když popsat to, co jako co někdo řekne třeba já řvu na svoji manželku teda nebo děti, tak řeknu dobře a kdy jste naposledy třeba to udělal, no, tak to nevím, tak to bylo třeba, teď si nemůžu ani vzpomenout, no dobře, tak třeba před týdnem, tak řeknu dobře, tak jak to jako probíhalo, ona přišla něco řekla nebo vy jste přišel domů, něco jste viděl a snažím se je vést k tomu jako pak samozřejmě jako technika, kterou my třeba v magistrátu používáme, že



o tom mluvíme, řekneme, popisujte mi třeba minulost jako v přítomným čase, kdyby se to dělo teď jako jedna z technik třeba.

### **Petr**

A když to ten člověk pak začne říkat, tak už se začne třeba něco díť jako s jeho, že se to změní ten projev už to není jako já dělám, a to začne nějaký emoce fyzický projevy beneverbální, tak potom třeba další fázi, jak se cítíte, když mi to říkáte. A je to stejný jako třeba, jak se cítíte v té situaci, nebo to jiný, než, jak se cítíte v té, takže pak je třeba otázka na ty pocity, anebo třeba popíšu, co vidím zase, že slzy oči u toho, když o tom mluví nebo zrudnul nebo ne, máchá rukama.

### **Já**

Pochopil jsem to tak, že vlastně mu jako zpřístupňuješ to jiný vztahování se k tomu světu, aby on nebo ona ho byl schopnej nebo ona ho byla schopna nahlídnout.

### **Petr**

Asi tak říct, no a pak vlastně tam je ten jako popis by se zase dalo říct, že tam se uplatňuje to, co asi třeba ten perls jako a další ty kolegové ho viděli, jako že to má nějaký ten dotyk, průnik to fenomenologický, že právě třeba říkám, vidím, že když o tom mluvíte, tak nevím se vám třese hlas, že člověk se snaží popsat zase to, co vidí a nedávat tomu ještě význam, to znamená, že jste z toho smutnej, ale jenom víc jako, vypadá to, že teď, když o tom mluvíte, že jste začal, že vám začal téct slzy třeba, tak jako technika určitá, takže.

### **Já**

Já zkusím zase to převyprávět, jestli jsem to pochopil dobře. Teda, jako že ty věci možná i situace a prožitky lidí tam jsou, ale ještě než k nim jako přijdete společně se jako zřeknete nějakých jako stereotypních hodnocení jako dobrý špatný. A pojďme jako zkoumat s nějakým jako zájmem údivem a jako otevřeností.

### **Petr**

Já bych řekl, že jo, že to je vlastně ta pocta do té práce, protože když bych já mu rovnou nabít nějakou verzi rychle, tak zas nebo přijal tu je jeho tak nějakým způsobem mně přijde, že to je právě často ta příčina, čím se ty lidi zase nějak jako dál omezují, nebo že právě mají určitou vidinu těch situací, a proto se nějak z nich nejsou schopný nějak třeba v nich udělat nějakou změnu i tím, jak už si je pak zpětně hodnotěj a co tomu přikládají za význam.

### **Já**

Já to zkusím jako zkusím to propojit s tím, co mě běží v hlavě, a to ten jako přirozený postoj ke světu, že ty věci a situace mají nějakou prostě barvu, vlastnost, funkci a moc se nad nima vlastně nezamýšlím. Nějak prostě fungují a pak je tam ten druhý ten, který to jako trochu komplikuje. Možná komplikace není úplně vhodný slova, ale dovysvětlím tam je ten teoretický, kdy jako ty věci a snad i situace přestávají být jako onálepkovaný spojený s určitými funkcema vlastnostma a začnu na něj jako nahlížet teda s tím údivem a začnu je zkoumat s tou otevřeností je to jako ono je to možný, myslíš takhle říci skrz nějakou jako filozofii.

### **Petr**

Myslím, že jo, že tam je právě to, že ty závěry, anebo já, když to pak ještě převedu, proč mě třeba zajímá ten soucit, protože jsem se vlastně, jak je zajímají i zase ten vývoj toho člověka a dítěte, tak se říká, že jako máme nějaký jako vztah k lidem žejo nějaký etechment a co mě zaujalo, že jsem četl, že právě jeden ze způsobů, co se podílí na tom stylu toho etechmentu je, jak pak je člověk kritický sám k sobě, nebo jaký má nějaký soucit, sám se sebou a že i tím přeučování toho laskavějšího a soucitnějšího přístupu k sobě se mění ten styl toho etechmentu, který je to jeden z těch, že se domnívají vědci, že tím jde změnit to, jak pak vychovávám ty svoje děti, což se často opakuje jako jinak.

### **Petr**

Takže jeden z účinek nástrojů, co ty lidi, co se dá lidi učit, je, jak transformovat nějaký jako zahabování se jako stud a sebekritiku a že na to je hodně účinný, proměňovat ten svůj vnitřní třeba interpretaci svých chyb selhání nebo toho, co dělám tak jako větší nějaký jako přijetí a schopnosti zůstat vlastně a dívat se na to jako víc laskavě, přijímají se nějak soucitně, takže to může být jeden z těch nástrojů jako nějaký změny a často právě v tom, že 1

věc, co člověk zažívá a kde mu to nefunguje a druhá věc je, jak se staví k tomu, že mu to nefunguje, třeba tam se často projevuje ten kritickéj nějakěj jakoby jinéj jeho hlas, kterej, kde je nějakěj vnitřní rozpor toho, co dělám a toho, co si pak, že k tomu mám třeba odpor k tomu co dělám.

**Já**

A tenhle jako kritickéj hlas tenhle vnitřní odpor. Já si to tak představím, že tím zdviženým prstem pomyslným, který ukazuje na ten jako problém, jakože od něj se dá vlastně teda odpíchnout, jako že vnímám, že mám problém, že mě něco bolí, pak se dá přetransformovat do té cesty, jak z toho vlastně ven, že tam je ten začátek teda vašeho jako sezení a vůbec tý práce toho uvědomění si, že tam vlastně se můžu pustit k tomu.

**Petr**

Jo, a já myslím, že, jako je tam právě možná, což je to téma, o kterým se bavíme, že časté tam nějaký ztotožnění se s téma různějma. My tomu říkáme části třeba, že můžu mít vztek a můžu mít odpor nebo mám úzkosti a mám odpor k tomu, že mám úzkosti, jsem na sebe naštvanej, že mám úzkosti, chtěl bych nebýt úzkostnej, že mi zavolá kamarád, že mám jít do hospody, tak někdo má paniku nebo úzkost tam jít, ale ví, že před rokem to neměl, ale na sebe naštvanej, proč není schopnej ani, takže se v něm vytvoří jakoby nějaký 2 či 1 část, která se bojí a druhá část, která.

**Petr**

Kritizuje tu část, která se bojí za to, že to a že není toho schopná, že přece dřív byla, nebo jak dokonce se dá říct, tam jsou třeba fakt 3, nebo že, a tak geštál to obecně pracovat s tím, že se snažil tyhle části trochu uměle jakoby oddělit, kdyby to byly různý pod osobnostnosti nebo něco takovýho pod částí a dát tomu, že jako odstup vidíš, tak ty zažíváš tohle i tohle i tohle, ale ani 1 nejseš jako ty úplně a tím, že začneš vnímat ty jednotlivý hlasy můžeš si začít říkat, kterej ti nejvíc.

**Petr**

Získat určitý odstup zapojit jiný části mozku a nebej tak ztotožněnej s toho fyziologickou, a to pak se čas teďka se to myslím i ukazuje, že když tomuhle dochází k tomu pojmenování a odstup, tak se snižujou čas fyziologický projevy třeba.

**Já**

V situaci to, co si popsal. ve Mě vyvolalo jako představu různých s směrů, jako je mbsr. To, který taky jako se snažej vlastně těm pacientům zprostředkovat ten odstup, aby nebyly zahrnutý a zavalený téma vlastníma jako myšlenkama o tom, jaký vlastně jsou, protože pak nejsou u toho, co je vlastně jako cejtí ten odstup jako zpovzdálí možná zpovzdálí, tak jak si představuju, je tam vlastně jako potřeba toho dosahujete skrz ten rozhovor.

**Petr**

Jasně, když, když to řeknu, tak potom a co co tím je třeba známe geštalt a myslím, že právě i se k tomu třeba z toho mbsc, co vím, že se k tomu přímo vztahuju k tý práci, že on pak často šel do toho, že opravdu třeba dát ty 2 židle nebo nějakým způsobem z inscenuje jakoby i rozhovor třeba těch částí jako nějaký až dramatizace nebo se dá pracovat s nějakou metaforou, když to člověk třeba cítí, že ten klient by mu to bylo komfortní a že by bylo až moc tak, jako že třeba mu říct, tak co bys, jak by to asi znělo, kdyby si ten 1 jako jsme teď sedím klukem právě rozvíjeli takovou, že on má tyhle ty úzkosti a že jako, kdyby to byla divadelní hra, právě se mu takhle představil, že bysme z toho mohli udělat takovouhle hru, i kdyby tam bylo víc osob, tak, jaký by tam byli, tak on řekl, tak byli by to 2 bráchové, který spolu bydlej a přijede k nim na návštěvu bratranec, to je ten, co má ty strachy a ten problém a oni teda dřív někam vždycky šli ten, nebo jak je větší pesimista a ten třetí, říká ne ne, buďte se mnou buďte doma nikam nechoďte, že jsme to jako neinscenovali jako, ale vyprávěli jsme příběh vlastně, jako kdyby to byla divadelní hra o třech klucích, který prostě spolu žijou v bytě a nemůžou z toho bytu odejít a teďka vedou ty různý rozhovory a co by, který říkal a jaký je.

**Já**

Vlastně, jak to říkáš, tak mě napadá, že ta obrazotvornost metafora je jako lepším nástrojem pro to jako pochopení a přijetí v tý terapii, než by to byla. Ta teorie třeba o úzkosti jako úzkost operační vývojová máte tohle a tohle, že skrz tu metaforu, která dokážou přiblížit sobě, tak přemýšlím vlastně nad tím, jak je to v té fenomenologii, jak vlastně si tam ty věci, jako jevěj, jak se ukazují a jestli ten způsob, kterej tak mi to uteklo, ale já si vzpomenu, co jsem co jsem chtěl.

**Já**

Kterej je vlastně jako lepší nebo možná víc vypovídající pro ty, pro ty klienty, jestli je to ta jako možná někde jako strohá teorie a definice toho, co to je, anebo vlastně ta metafora a přemýšlel jsem i nad tím, jak ta jako fenomenologie vlastně v tomhleto může pomoci, nebo to Mindfulness.

**Petr**

Myslím, že pak je tam jako právě ten další krok, že třeba, když řeknu, tak tady je ten, že jo, první krok je to oddělení, jako kdyby právě vytvoří ty postavy pokračoval v tomhle a další krok může být, že třeba řeknu dobře, tak tady je zajímavá ta postava toho bratrance, kterej s nima nebyl v kontaktu, teď se tam objevil a řekl jim, mám problém, můžu tady s váma na pár dní se odejít a jakoby blokuje v tom, aby se chovali jako dřív. A teď zkus třeba říct něco o něm jako, jako kdyby si sed na tu židli člověk a řekl já jsem teda bratranec tohle byli mí velký kamarádi, když jsme byli malí, začne takhle mluvit a teď jako, jak se tam teda máš a no já si připadám trochu na obtíž, ale zároveň jo, a teď začne takhle to a pak tomu jako řeknu na dobře a teďka kdybysme to vzali, že mluvíte o sobě, ne o tom příběhu já jsem v něčem na obtíž, já se cvičím, jako že jsem, ale v tom světě úplně ztracenej, tak co tak, kdybyste si teď vzal jako máte někdy takový pocity v životě, že se cítíte úplně ztracenej. Jo, jako, kdyby a tím to stáhneme zase zpátky tu projekci do těch postav třeba, že to teda jsou nějaký vnější, nebo že najednou jako vidím v rámci tý metafory, tak zase jako, co to je, když zase stáhnou zpátky, že jsem to všechno já, tak, kdy se takhle vlastně mám jako ten jako ta postava v tom příběhu třeba, a to si myslím, že je ten krok zase právě zpátky k tomu vnitřnímu nějakému prožívání.

**Petr**

Že se to nejdřív jako dekonstruuje na nějaký části nebo něco, pak se zase stahuje zpátky, jak se mě to jako vlastně týká a že to může jako umožní vlastně se dostat do kontaktu s nějakým třeba prožíváním, který není schopnej teda úplně přiznat nebo probíhá hodně nevědomky no.

**Já**

A když tohle ten člověk prožije, mění to po x sezeních tu jeho zkušenost s tím světem a se sebou v něm jako má.

**Petr**

Samozřejmě. Tak to je vždycky v terapii těžká otázka. My předpokládáme, že ano.

**Petr**

Asi i ty zpětný vazby o tom jako vypovídají teďka, teďka vlastně třeba já občas pracuji s tou aplikací, deepsi, která dělá i nějakou tu zpětnou vazbu, takže tam člověk vidí nějaký tvrdý data z těch vyplněných dotazníků, jako, jak moc jsem teď v depresi jak moc jsem úzkostnej, jak moc somatizuju. A třeba vidím, že to nějak, se v průběhu těch rozhovorů mění samozřejmě těžký říct jako, co je výsledkem tý společný práce.

**Já**

Zaslechl jsem od tý jako aplikaci a spíš jsem se jí teda trochu leknul jako, jak vlastně, to jako funguje, jestli ty recenze nebo jako zpětná vazba jako volně k dispozici všem nebo jenom patří tomu ošetřujícímu.

**Petr**

Tam to vidí nějak ten terapeut se souhlasem, že jo, a potom potom to jako vlastně anonymně vyhodnocuje a pojišťovna jenom jako v tom jsou ty data jako jako ženě nedostanou od koho jsou, ale dostávají třeba ty porovnání po prvním sezení a podesátým.

**Petr**

Má to jako pro nějakou zpětnou vazbu i jakoby určitý pracovní nástroj, že se v tý terapii třeba říká, že jako nevím některý jo, jako člověk neví, co se děje s tím klientem, když odchází, takže třeba se bavíme o jeho dětství a on pak odejde a má z toho.

**Petr**

Úzkosti nějakou retraumatizaci, ale vlastně, když člověk nemá tu tu, tak se to dozví až třeba za tejdén, anebo on mu to za týden neřekne, protože jakoby už o tom nechce mluvit, takže třeba já můžu mít do dobrý pocit, jak jsme

skvěle si popovídali. jak To bylo silný. A on vlastně se třeba zhoršil v tom prožitku, ale už mi to neřekne, a tak to tam je, jako pokud by člověk poctivě posílal předsezením posezení, což já trochu otravný zase, nebo to vyplňoval s tím, s tím klientem, tak se dozví to takhle jako v průběhu, jak se ten člověk má a jak se má bezprostředně po tý terapii a jak se má zase před tou další, a tak, ale já to ne vždycky jako posílám, takže ono tam pro tu pojišťovnu tam jde o to, že se to vyplní na začátku a na konci tohle jakoby pro nás, ale tak já jsem se zatím nepřijal jako úplně nástroj, ale je to zajímavý zase to vidět.

**Petr**

Ale tím jenom jsem k tomu zabrousil. Mě teď napadlo, že zase jsem pracoval i s jednou klientku, která souběžně vlastně chodila na Kurz mmsr, takže to bylo jako zajímavý.

**Já**

Jak to k tomu našemu jako šlo dohromady vlastně v tý je šlo terapii, se taky zmiňoval, že tam je nějaký jako moment, kdy se vlastně ta geštol terapie taky zabývá jako všímavostí nebo jako bejt u sebe a ještě k tomu MBSR by to zajímavá, jak to jako.

**Petr**

No to bylo zajímavý. Ono.

**Já**

Šlo docela jako právě to.

**Petr**

Mladá studentka zase na kurz běžně a ke mně vlastně v rámci tohotohle programu.

**Petr**

A oboje vlastně ještě nějak podpoře, že to od pojišťovny tak, takže to byla jako i zajímavý, ale vlastně myslím si, že se ta povídací terapie dobře s tím doplňuje, protože my jsme tam někdy reflektovali i to, jak se cítila na tom kurzu, co tam by si třeba neodvážilla říct před tou skupinou lektorů nebo tomu lektorovi tady v tom byli a vlastně, že často i ty, zase jsme se dotkli hodně i toho, co to dělá ta metarovi na těch nároků, když mám jako pravidelně dělat třeba ty úkoly, který mi někdo zadal, že ty jsou dobrý na to, aby mi to redukoval stres, tak třeba ten stres z toho, co vyvolá to, že mi někdo dává úkol, který já přicházím a třeba jsem to nedělal nebo už nestíhám to dělat, protože dělám spoustu věcí jako, takže vlastně tam jsme se hodně bavili třeba i o tom jako zase ta vlastní kritika sama sebe, že já bych měla hodinu denně medítovat, ale medituju 1 den třeba vůbec, protože jsem radši šla s přítelem.

**Já**

Prostě.

**Petr**

A nevyspala jsem se, že takový tahleta rovina.

**Já**

To je zajímavý vlastně jako všimnout si, že něco, co má redukovat stres, zároveň může i jako přinášet .

**Petr**

A to si třeba myslím, že ten dobře vedenej jako terapeuticky setting může vlastně zase dobře zvědomit, že ta věc má pomáhat a není dobrý si z ní zase dělat jako bič na sebe, ale že třeba obzvlášť úzkostný lidí mají k tomu jako tendenci, jako furt tam vidět to svý selhání. A tam si myslím, že to je i jako nějaká.

**Petr**

Jako riziko vlastně to přišlo jako já já s tím nemám, že jo, ten vzorek žádný, ale ale znám to i u sebe znám to jako obecně u lidí, že s nima i tahleta třeba nějaká jakoby dobře myšlená práce v čemkoliv začne dělat tohle, že začnu jakoby selhávat nebo začnu vědět tohle, kdybych dělal, dělal bych, bylo by to správně a může to být, že

budu zdravě jíst chodit brzo spát nebo cokoliv ale, že z týdy jakože, co je zdravý a co je správně si na sebe udělají kritiku, že tak nežijou a že tudíž jsou vlastně hrozný lidi a ani tohle jim nepomůže, protože to nebudou nikdy schopný dodržet.

**Já**

Tak se k tomu nedá ani přiblížit ne, protože vlastně je to velkej cíl, tak jak to vlastně popsal, co říkají jo, jo tolik věcí a jako teď, jak to stíhá, že jo, to je dost velkej nárok.

**Petr**

Takže já, mám dojem, že tady ta kombinace vlastně třeba tady v tom případě byla docela jako úspěšná v tom, že ona si z toho pak dokázala asi víc brát a jako nestydět se třeba za sebe v rámci toho kurzu, že tam někdy.

**Já**

Jako si dovolila.

**Petr**

Nedávala pozor, nebo že byla ospalá.

**Petr**

Že to jako neprožívala jako, tak to jsem to tam ale zas zazdila, ale jako, že je to součást nějakýho procesu a že nejde bejt pořád jako dokonalej student ani takovýhle věci a že jako.

**Já**

Nasedá to, co si říkal jako ten soucit, že by co s sebou soucitnej, když se mi to nedaří nebo nejsou tam všechny ty nároky splněný a že nemusím všechno splnit podle těch manuálů.

**Petr**

No přesně. Tak já jsem to využíval jako jako vlastně příklad, o kterém se dobře komunikovalo jako toho, jak ty nároky vznikají, protože to bylo právě i jako obecně ten problém, že jako, že z něčeho na sebe udělal hrozně velký nároky, takže i tahle věc, která má ten stres redukovat, ty nároky vlastně taky přinesla. Je to za zajímavý, že se to na tom dobře rozebíralo a tím, že právě to nebylo jako třeba škola, která nějak.

**Petr**

Vázaná, že tam dosáhnu něčeho, co pak využiju v životě nebo tak, tak to na tom bylo líp vidět, že přece to děláte jenom pro sebe, takže vlastně tam vůbec.

**Já**

Jasně, proč.

**Petr**

To selhání tam jako vnější není vlastně ten lektor může být zklamanej, někdo nemeituje nebo něco, ale jako je tam hrozně malý ten dopad, jako když nebudu něco dělat, tak jako, proč by to někomu vlastně vadilo, že to je nabídka, může ti to pomoci a ne musíš to dělat.

**Já**

Chce vlastně přemýšlím i nad tím, že mi jako trochu nahráváš to pojetí jako mindfulness, že Mindfulness tady jako v té západní kultuře a společnosti pojmám jako odtržený od vlastně té filozofie, která vlastně ty praktiky do sebe jako uchopila. Bylo to celý, bylo to prostě skrz celej život, byla tam filozofie, byly tam ty praktiky, byl tam ten nácvik k tomu jako bejt jaksi jako celistvej a my tady z toho, tak, jak se to teď jako studuju. Já přijde, že mám jenom ty techniky, oni něčemu jako sloužej něco dělaj, ale žádná filozofie zatím už není, a právě i trochu si myslím, ten můj důvod, proč to chci vlastně jako zkusit s něčím skloubit s nějakou filozofií nebo jo, že tomu chybí nějak jako.

**Petr**

Pro mě tam tohle právě to třeba ta Kristine Neff s tím germerem, který udělali jako ten u nás, asi to tam nějak zahrnul nebo mobil mám bíf cope, a to mbsc nebo oni to říkají, říkají MSC nebo.

**Já**

Určitě to neznám.

**Petr**

Je to jako self self compesion právě oni začali studovat. My se právě líbí, co tam říkají od té teorii toho jako self compesion, která ta jako to, co v tom mindfulness nebo třeba buddhismu, že tam je nějaká práce s tou jako.

**Petr**

Řekněme, nějakou tou filozofií, pak je tam nějaká ta všímavost, pak je tam nějaká složka etiky třeba taky etika, filozofie, praxe nějaká, takže právě oni tam jakože dneska, že se docela dobře dělá takovej jako teďka taková syntéza ještě ještě pak právě ten Angličan iber, ten zas nějaký competition trénink compesion Focus terapii a ty vlastně, že spojujou to, že doplňujú tu filozofii s nějaký tý naší evoluce neubiologie, a tak proč vlastně tam, jako je máme nějak se snažit, jako, jak jsme vytvářené jako lidi a jak to má význam pro společnost a nevidět člověka jako jednotlivce, si myslím, že tam právě dávají ten rozměr jako všímavost vztahovost, a právě nějaká ta laskavost k sobě, že oni to vidí jako třeba ten soucit se to líbí, že tam jsou ty složky, se tam začínají objevovat ty další, že to není jenom o všímat si sám sebe, ale vlastně přijímat to, co se ve mně děje, to je ta všímavost, pak je tam jako odehrávám se v nějakých vztazích a nejsem jenom oddělený jedním člověkem a že pro člověka se bere je zdravý být součástí nějakých vztahů. A pak je tam potřebuju proměňovat 1 jako, tenhle ten vnitřní hlas jak se na sebe dívám, což mi pomůže se pak dívat i jinak na ten svět nebo je tam nějaká takováhle jako 3 složky takový jako, že opak jako izolace stud a nevšímavost nějaká rozptýlenost.

**Já**

Mě ještě zaujala, když jsem mluvil o té neurobiologii, která se tam snaží jako odůvodnit tu filozofii, já jsem to nevím, jestli jsem to pochytil úplně dobře, ale v tom směru teda se snaží jako vycházet z nějakých jako filozofických děl, nebo jak to je.

**Petr**

Oni většinou všichni ty lidi nějak mají určitý zázemí v buddhismu většinou nebo nějak je zajímá buddhismus a, a pak a hodně taky se to propojuje s těma právě výzkumama lidí, co meditují, co dělá třeba Richard Davidson tady jako se to dělá třeba ta meditace ty laskaosti s tím mozkiem, jako že tam aktivuje nějaký centra a že právě hormony štěstí atd. takže oni hodně odkazují tady na to, že vlastně je to jako zdravěj nějakěj pro náš stav nebo postoj k životu.

**Já**

Hele, já se ještě zeptám, se tak jako předznamenal, že o té fenomenologii něco znáš něco, tak jsem se na ní jako zeptat, jestli bys mě jako k ní víc nevedl a nepohovořil i o ní trochu.

**Neznámý mluvčí 4**

Jsem právě říkal, že moc ne. Nepamatuju si to moc .

**Já**

Dobře. Můžeme se tomu jako vyhnout. Nemusíme, ale jak tam jako zazněla párkrát fenomenologie i ve vztahu k tomu. Geštelu, geštelu jo, geštelu děkuju, tak mě to jako furt vede k tomu zpátky, abych se tím nějak doptal jako vytáhl z toho.

**Petr**

Fakt vnímám jako ten proces, ve kterým já ještě jako se snažím ty věci spíš jako jen popsat, nebo to zkoumat, kdy jako se vlastně ještě jako zastavím v tom. Nedávat tomu už hned ty významy. A jít jako krok, protože to spíš jakože to je ten nějaká ta dekonstrukce toho subjektivna na ty popisy a na ty na to zkoumání, tak tomu většinou říkáme nějak fenomenologický popis, fenomenologický otázky, jakože nejsou zaměřené na už jako návodně, ale hodně se snaží spíš otevřít jako ještě ten prostor, jako takhle jsem si to já jako přepsal nebo.

**Já**

Já si teď snažím jako urovnat to, co říkáš, a mě napadá, že vlastně jako heidegrem huserlem byly pak velký rozdíl, a tak vlastně se chci zeptat jako, z jaký fenomenologie si víc vycházel, nebo protože to, co si popsal, tak mně připomnělo nějaký jako postup toho huserla, kterej popsal podmínky za, kterej může bejt prostě jako ta věc nahlídnutá v tý jako svoji s místnosti k tý jedinečnosti v tom jejím základu, tak vlastně se ptám i na to huserla a heidegera, jestli.

**Petr**

To já už asi bych takhle nedokázal, to obecně si myslím, že terapie to pak tak, že vždycky jako někdo studuje ten základ filozoficky, pak to lidem trochu předžvýká. A pak jako my se spíš snažíme jít potom, jak to použít v té praxi. A zrovna jako, jak říkám, mě teď třeba zajímají tyhlety filozofie, který jsou spojený. Víc s tím teďka mě třeba, víc to propojovat s tím, co to znamená v tom buddhismu, co to znamená v té současné psychologii, teda těch lidí, který se vydali nějak zkoumat, co to znamená, třeba, když se to přeložím do těch geštal termínu, ale jako že už tu fenomenologii nedokážu asi úplně znímat rozjímat mezi Patočkou Huserlem, že bych věděl, v čem spočívá nebo tak.

**Já**

Já taky nejsem velký odborník, ale snažím se s tím nějak vlastně jako prokousat a doptávat se na to, co vlastně jako mě tam, když o tom mluvíš jako napadá a teď jsi zmínil to jako filozofii v buddhismu. Mohl bych se tě na ni doptat víc, jestli bys jí jako nepřiblížil nevedl a jak vlastně.

**Petr**

Jako i dost ve vztahu, že jo abysme to zúžili, tak rostou k tý terapii. Já třeba tam vidím jako takový zásadní, a to se mi zase propojuje spíš s nějakým existencialistickým pojetím, jako že život prostě není třeba jednoduše nebo jakože budha mluvil o tom utrpení, jako který je spíš neuspokojivost těch jevů, že pořád se měněj a způsobuje nám to nějaký diskomfort v tom prožitku, že nic není trvalý a furt se to nějak proměňuje, rozpadá, což vyvolává nějakou nejistotu a jak ty, když to lidi s tou teďka porovnávají s tou evolucí a s tou neurobiologií, že vlastně my jsme hledáme nějakou jistotu, ale pořád jsme vystavovaný asi světu, který se pořád proměňuje a vytváří nějak a jediná jeho jistota, že je tam nějaká nejistota.

**Petr**

Takže, že ten budha o tomhle jako dobře mluvil, že vlastně říkal tohle je základní lidská zkušenost, že zažíváme nějaký jako neuspokojivost, bolest utrpení a všichni bysme se mu rádi vyhlí, ale není to možný vlastně.

**Petr**

Takže to mně přijde pro terapii docela dobrý východisko a přijde mi to s podobný k tomu, že ty humanistický směry viděli i nějaký základ v té existenciální rovině.

**Petr**

Takže jakože takhle to je ta první pravda a pak, že teda jako zároveň je teda nějaká cesta jaksi to jako utrpení nějakým způsobem snížit nebo nebo i nějaká cesta k tomu, aby jako jsme ho přesáhli překonali. A tam možná právě ten rozdíl v tom, že jako terapie není náboženství, takže neříká jako ti tady dám nějaký finální odpovědi, ale možná to primární východisko jako v tom budeme spolu zkoumat tu realitu, aby se jako od ní nečekal taky něco, co ti není schopná nabídnout. Já ti nenabízím ty odpovědi, že jo, vím, co je smrt přesně, nebo že nezažije žádnou nemoc už, ale spíš zvýšit nějakou odolnost jako, že když to prožívám, že v tom můžu pořád být jako nějak harmonicky uspokojeně, nebo, jakože nebo zvýšit nějakou míru funkčnosti, nebo, že přijetí tý podstaty tý reality to nějakým způsobem možná, tam vidím, že to jako mě to inspiruje tady v tom, že lidi řeší problémy a myslím si, že a chtěli by návod, že ty problémy zmizí, ale že vlastně, jako že spíš lepší pohled je, že problémy nezmizí, ale já můžu zvýšit svoji schopnosti je zvládat, řekněme.

**Já**

Nějak se s nima jako vypořádat, anebo se vůbec jako k nim nějak vztahovat, že jo, no jako, jak budou na ten problém reagovat a jestli vlastně vůbec budu někdy, že to může mít mnoho různých podob. Ta terapie, která jako takhle pomůže tomu jedinci, tak jako napadá, jakou máš ty zkušenost s meditací.

**Petr**

No tak já mám, jako spíš z třeba z toho tibetskýho buhismu nějaký zkušenosti, jakože od nějakej, jestli třeba praktikuje s nějakho mámtrama takhle. A pak jako teďka třeba hodně jsem, protože nemám čas medítovat moc dlouho. Tak jsem třeba dělal, tak, se to jmenuje srdeční koherence, že člověk dělá takový dýchání s vizualizací jako v srdci, nějaký kuličky, na to i takový biofeedback, jako že ti to měří opravdu, co dělá to srdce v tu chvíli se tam zklidňuje ten tep nebo ne, takže jsem teďka třeba dělal tohle asi 2 roky, což je na bázi třeba, že to dělá člověk 5 minut a, a tak jakože. Pak beru hodně i tu práci, jako, že se učím koncentrováno na to, co lidi říkají a reflektovat to zpátky, takže to vyžaduje nějakou koncentrovanou pozornost, a to zpracovat ta péče o sebe pak s tím, že to je taky čití hy druh vlastně meditace, že jako se jako fixuje nějaký vztah a v nějakých vyčleněných podmínkách do toho nezvoněj telefony, a tak takže.

**Já**

Jak to mění, nebo co tě vlastně na tom láká v těch meditacích pokračovat?

**Petr**

Tak určitě mě to dává smysl, jako když vidím lidi, nebo takhlepoítka jsem v životě určitý lidi, který medítují a přijde mi, že já nevím, já z nich vidím nějaký jako opak odporu co přitahuje jakože přitažlivost v tom, že když si představuju, kam může směřovat můj život, takže kdyby směřoval takhle, takže to vypadá, že to je lepší, než když někdo nic takového nedělá. Já nevím, jste srozumitelný. Inspirace v tom vidím příklad sedmdesátiletého člověka, který 50 let meditoval je jiný než, já nevím někoho, kdo kouřil třeba. Takže asi takhle mě to jako prvotně začalo zajímat nebo jako asi i tak, že se tak jako zvyklej dívat se, kam asi věci vedou a přišlo mi, že tady je větší pravděpodobnost nějakýho lepšího výsledku.

**Já**

Dobře.

**Petr**

A i ta moje zkušenost taková opravdu, jako je, že mi to dává nějakou jako naději vůči tomu, no. Vůči tomu stárnutí všemu, jako když se nad tím zamýšlím, protože i když jsem teď poslouchal třeba ten kongres, to je ten soucit psychoterapie, takže tam bylo většina těch lidí, kteří jsou už starší a medítují a zároveň dělají terapie a opravdu ten můj pocit z toho je furt jako velmi dobrej z toho, jak přemýšlí, jako že pořádně to vyvolává tu tam bych chtěl taky směřovat.

**Já**

Jako že jsou to vlastně takový vzory, kam se dá jako dojít u meditací.

**Petr**

No jako, že vlastně nějak vidím v tom tu, mě to oslovuje, no vidím tam nějaký smysl, že ty lidi jako vyzařuje z nich něco, co je pro mě jo, to asi není špatný jako.

**Já**

Já tomu rozumím vlastně jsem se chtěl ujistit, že tomu rozumím, tak jsem chtěl jako popsat. Jinýmima slovy.

**Petr**

Asi to vezmeš život, takže když vidíš někoho, jako, kdo stárne, jak jsem říkal, ne, tak tam nechci dojít, ale když vidím někoho, kdo jako v určitou jakousi moudrost nebo vyrovnanost a nějaký poznání, tak si říkám, tak tam bych tam bych chtěl jít, takže vlastně jako.

**Já**

Zajímavý, že říkáš zrovna jako slovíčko moudrost si to vybavila hned 1 teorie, že jo, těch jako stadií vývojových, kde ta poslední jako fáze toho vývojového stadia je moudrost a každý to stadium má nějakou hranici, přes kterou si ten člověk musí nějaký limitní věk dostat hamburger Erikson, někdo takovej to napsal možná.



**Petr**

Erikson

**Já**

Jo, asi jo, že mě to jako zaujalo, že jo, se to dá jako spojit, nebo že to to tak možná vyplývá pro mě k tomu říkáš.

**Petr**

Asi jo, protože vlastně, když si to vezmu i právě jako ta neurobiologie toho víc ví o tom mozku, takže třeba, dejme tomu, dozráváš někdy v 25 26 letech tam teda nějakým způsobem fyziologicky, na nějakým dobrým bodě, ale pak pak vlastně zase sbírá ještě zkušenosti a je schopnej nějak i nahlížet a řekněme třeba pak začne, jako tělo už jako není schopný několik výkonů, ten mozek už v různých oblastech na ani třeba schopnej takových výkonů, tak jediný, kam se dá nějak vyvíjet, je třeba moudrost nějaký poznání, že jako, jak ty jiný složky už začínají zase třeba slábnout, tak tahle ještě nějakým způsobem může být furt, Mně přijde.

**Já**

Že to může být dobrej směr jako toho životního směřování.

**Petr**

No, že potom ta. Tu je možný ještě pořád nějak jako sní dál pracovat tak jako a jasně v tom buddismu bych řekl, že stejně nejde jako vyzrát nad tím, jako v tomhle žil věc super a že bych 90 byl, já nevím, co jako na tom líp než ve 30, ale jakoby nějaké, že tam není jenom ten, ta entropie, ale je tam i nějaká evoluce osobní.

**Já**

Jako že vlastně se dokážu vyrovnat i s tím jako postupným vlastně jako snižováním těch schopností skrz to mojí jako všímavost, soucit k sobě laskavost. Takhle si to představuju potom, co o tom mluvíš, jako že vlastně vybavím si jako lidi, který vlastně stárnou a teď vlastně jako upadá to zdraví a oni na to, že nadávají bolí je to, a to snižuje kvalitu jejich života a neuměj se přesto jako vlastně dostat už vlastně jenom ten život je jenom z kopce a dolů, tak to, jak to popsal teď. Přemýšlím nad tím, že to vlastně může být něco, co do jisté míry tohle jako vlastně padání toho tělesa může jako zjednodušit, že se tam mění člověk.

**Petr**

Asi ten proces je jako. Ten proces, ta dnešní společnost je hodně postavená, že jako vidí je důležitý něco se naučit něčeho dosáhnout, aby já nevím úspěšnej nebo nějak. O nějakým jako růstu a ten růst je možné, když se furt v něčem zlepšuju teda, když o něm tak mluvíme, tak nepočítám moc, že od určitý chvíle už třeba to jde dolů, ale že i to dolů patří do té zkušenosti do toho procesu. Je to jako nádech výdech, takže vlastně si i ten výdech může dávat nějaký smysl nejenom ten nádech jako v tom životě, když bysme to převedli na tu medicínu, a že ten výdech teda.

**Petr**

Když mě to zase připadá, že jak, kdyby tenhle ten proces všímavosti vytvářel i odstup od toho celého procesu, že ho můžu teda chtít poznat až do konce. Ne jenom si říct v půlce, no tak teďka už teda asi jdu dolů, takže už to je celý naprd, jako že vlastně můžu pořád tam nějaká zvědavost, co teda to, k čemu to všechno je nebo.

**Já**

Jako to zvědavost mě pak evokuje vlastně tu moudrost, že vlastně neuzavřu se nakonec v tom, jako že mě to bolí, že je to horší. A vlastně tak odstřihnu, předbílá napadá, jako, že moc lidí není, co se chce jako dostávat do kontaktu s někým, kdo vlastně furt nějak jako nadává stěžuje si to je těžký pro to okolí a zatímco když budu jako přijímající, tak to může přinést jako vlastně nějak jako konejšení z toho, že se furt můžu někam zapojit. No to je taková už daleká fantazie.

**Já**

A vlastně, když máš takovouhle zkušenost s meditací, nabízíš jí i lidem ve své praxi.

**Petr**

No to je teďka pro mě taková otázka, jako že, já spíš jsem to jako úplně nedělal, občas jim nabízím takový věci, jako že autogenní trénink, nebo i podle jakmile hodně se to liší podle toho člověka a podle jeho nějakýho symptomu, že třeba, když nemůžou spát nebo něco, tak se snažím hledat nějaký relaxační nebo něco, co by mohli zkusit, protože to je jako vlastně nějakým způsobem vyzkoušený, že to je jedna z těch možností, která někomu pomůže. Někomu to nejde, ale teď se mi to trochu jako vlastně začíná občas dít, že jako s někým i jako to přímo tam začneme nějak jako pracovat s nějakým tím dechovým cvičením nebo s nějakou jo, že třeba jim právě ukazují a zase i zkusíme být spolu v takovýmhle módu a pak co to přinese dál v tom rozhovoru nebo tak.

**Já**

Takže jako vlastně otevřenost k tomu, co vlastně nám ten rozhovor může přinést.

**Petr**

Nebo se vůbec jako naladit skrze nějak naladění na sebe, ale i na to, že tam jako spolu chvíli jako meditujeme vlastně, tak jsem, jako že něco začínám, ale já jsem v tom hodně opatrný, abych to jako nevnášel jako pravidlo, ale když vidím, že třeba někdo je tomu nějak otevřený, že něco takovýho chce, tak se ptám jako co dělá, jestli by ho třeba to zajímalo i nějak zkusit vztáhnout tady k tomu, a právě mě hodně zajímají ty techniky, který můžou vést k tomu posilování, když tam ty lidi mají ty silný vnitřní odsouzení z úzkosti tak jako, jak vlastně transfor, jakože vidím v tom, jako, že to, věřím tomu, že tam je nějak teďka hodně potvrzený, že to teda pomáhá, ale zase vidím, že hrozně záleží na tom, jakým způsobem k tomu ten člověk dojde, že když mu řeknu, pomohlo by vám, kdybyste seděl a říkal kéž jsem v bezpečí kéž Šťastní, kéž jsou všichni šťastní, takže by mohl být úplně, co to je, takže vám potřebuju nějakým způsobem nejdřív. Tomu to já říct, že tohle třeba taky mohlo pomoci. To zkusí dělat jako cílenou nějakou meditaci.

**Já**

Takže je to přizpůsobený všechno potřebám toho jako tam sedí. Není to.

**Petr**

Že s někým bych vůbec to nedělal, s kým třeba se to tímhle směrem vcelku snadno vydá, anebo se bavíme právě o těch zážitcích, který mají z toho já se spíš jako vlastně v tomhle řídim tím, že mě připadá žený jako zapojovat práci s tělem tam, abych to dělal já, nebo abysme meditovali tam, ale jako že spíš s každým hledám co dělá v tom svém životě, nebo co ho jako přitahuje, a když právě řekne, že chodí meditovat, tak se s ním bavím o tom, co u toho zažívá. Dodává mu tam tu možnost někde jako integrovat zpracovat, nebo když chodí na ten Kurz, nebo když chodí na jógu, nebo když chodí tančovat nebo něco, tak prostě jako přidat tam ten rozměr, co mu to vlastně jako dává a jestli třeba to nechce dělat ještě něco nebo víc nebo jako co by takovýho nebo třeba řeknu, je dobrý dělat něco se svým tělem.

**Petr**

V tom vašem případě to třeba s traumatem, že mám dojem, že vždycky je dobrý zapojit nějaký vědomí naladování se a ptám se, dělal jste někdy něco, co vám jako blízký nebo dělala, kde jste se fakt cítili jako propojený s tím svým tělem, no tak, když třeba chodí na jógu, tak chodíte tam teďka? Tak možná by třeba bylo dobrý, když chodíte sem, tak začít ještě na tu jógu zase chodit, než abych já říkal, tak to bude dělat kobru.

**Já**

Vlastně jakože ta meditace nebo meditační techniky a dostávání se k sobě můžou mít mnoho různých podob a nemusí to být jako stereotypní představa turecký sadu jo, spojených prstů a může to být ten tanec, no, to mě vlastně zajímá 1 věc, že jako lidi rozumí tomu, že tohle někde jako v nich je, že to vědí a jak se k tomu jako vlastně dostávají, jaká je ta jejich zkušenost, když si to jako uvědomějí, že vlastně tohle se, dá se sebou dělat v různých podobách, jak pak na to reaguju, když tohle objevujou?

**Petr**

Teď nevím, jestli.

**Já**

Jo, já jsem se chtěl zeptat, když je tam člověk, který vlastně chodí tančovat, já mu vždycky potom dobře, tak on to ví, že mu je dobře, ale jestli pak se z toho nedají vyčlenit nějaký jako věci pro něj, který by ho vraceli k tomu

a on se z toho vlastně nějak mohl jako poučit čerpat v běžném životě, jak vlastně to pro něj pak může být, jak na to reaguje, jestli to je jako wau

### **Petr**

No tak asi to je hodně různý, ale myslím, že jako jo, že obecně lidem, když mají možnost ještě pak právě s někým ty svý zkušenosti, který se třeba těžko někomu vysvětlujou nebo sdělujou nebo se za něj i třeba styděl, to někomu říkat, protože se na to ani nikdo neptá nebo tak nebo zrovna jim to přijde zvláštní, že to zažívají, tak, jako že jim to pak pomáhá z toho víc nějak si vzít a přenést to právě třeba i do jiných věcí, nebo jako, že jim to vlastně něco dává. Jako co, jako že to není jenom na úrovni mně to je příjemný, ale že začnou chápat, co jim to vlastně třeba dává, že to je třeba i důležitý, protože spoustu těchhle věcí lidi berou jako luxus, nebo jako já jsem to dělal a teď na to nemám čas.

### **Petr**

Ale nedocházím, že když jim to člověk zase zařadí třeba do nějakýho, ale to je důležitý o sebe takhle pečovat víc v životě tyhle body, kde se dotýkám nějak něčeho těch emocí, kde se dotýkám svýho těla, kde se dotýkám svých vztahů, tak to tvoří nějaký ten ty základní pilíře třeba toho, abych jsem zvládal ten život, není to jenom jako navíc, tak oni to začnou aha vlastně jako to, když mě v tom podporujete, jakože třeba zase začnu dělat nebo jako, že tam může být takováhle třeba reakce nebo vůbec to někoho zajímá, nebo, že vlastně jo,

### **Já**

vlastně mi odpovídáš na to, co jsem se jako ptal, že ta sebezpečí, každé nějak jako v sobě máme, jestli si tak představím, jakože víme, co potřebujeme nebo na to zapomínáme, ale když ji vlastně objevíme, tak jo, jakože tomu rozumíme, že to má ten smysl pro nás, že, jako je potřeba nás občas popostrčit, podpořit, že můžu mít různý jako formy.

### **Já**

to mě jako uklidňuje, že něco takovýho máme.

### **Petr**

Občas jsem toho nastrkuju uměle jo, že prostě a to je fakt hrozně individuální, že jako právě teď třeba 1 paní přišla, že nějaká jako se cítí vyhořelá, tak já jsem říkal, no, ale proto vyhoření docela dobrý pracovat s tím, že ten koncept soucitu to taky hodně říká, že právě vyhoření a často, když zapomenou buď teda na sebe, nebo to vidíme nějak. Jo, že, že se to hodně o tom mluvěj ty lidi třeba, tak jsem jí to řekl možná dobrý, že začal dělat nějakou jako.

### **Petr**

A ona právě říkala, že je docela blízky nějak meditovat, tak jsme jako hledali. Teď třeba mě řekla, jestli by nemohli jsme opravdu to právě teď zrovna, že jsme mohli tam na tom sezení, spolu fakt meditovat, když jsem o tom mluvil, že, že jsou určitý typy meditací, který tomu pomáhaj jako nevyhořet nebo tak tak, že to je, tak ona říkalajestli by jsme to mohli tam jako nějak začít dělat spolu a by si to byl přenašela do toho života. A tam jsem to fakt takhle umělé trochu jako přinesl, ale ono si pak o to nějak začala říkat asi na základě nějakýho pocitu, že by to mohlo zajímat.

### **Já**

Že je to vlastně nabídka, kterou, ale ten klient může furt odmítnout.

### **Petr**

No nebo na to nějak zareaguje, že jako něco zmíním, on si toho vůbec o to nezajímá nebo tady cítím ta paní já bych něco jako, tak jsem jí něco poslal jako a ona právě říkala, no, když ten člověk mi přijde zvláštní a zvláštně mluvil. Ale nějak jsem to nebyla schopna následovat. Říkal já jsem si našla tohle, to mi přišlo možný následovat. A pak říkala, asi jsme mohli něco dá přímo tam jakože.

### **Já**

Mně se vlastně líbí na tom, že tak běželo hlavu, že jim jako nejde podstrčit něco úplně, že jim to jde nabídnout nebo přinést, ale že to nejde úplně podstrčit, jakože.

**Petr**

Já to neumím vlastně ani já, když zjistím jako tohle dělejte, tak on většinou to fakt je na bázi toho úkolu. Je, promiňte, já jsem se k tomu nedostal nebo mně to nějak šlo divný nebo já nevím, asi neumím soustředit, jako, že se z toho začal jakoby vyvíkat jak děti, který dostaly opravdu domácí úkol.

**Petr**

A takže se snažím spíš teda jako tam najít nějakou jako cestu, ale je teda pravda, že třeba s pár lidma jsem mi stalo, že řekli, že nevím, že se jim blbě spí, já jsem jim řekl, tak si prostě tady dobře zpracovanej utrní trénink. To fivs nějak doma zpracoval a oni mi příště řekli, jo, už spím super, to byla skvělá věc. Jako byli to takový ty výkonový s každý večer začali pouštět tak trénink a opravdu se tím nějak zklidnili a řekli fakt to jako pomáhá vím, že když to budu dělat, tak mi to bude pomáhat a byl konec zkoumání.

**Já**

Jestli asi to splnilo svůj účel.

**Petr**

Ale to bylo spíš třeba v onlinenu, jako, že se přišli, jako že potřebujou zkonzultovat, s,

**Já**

jaký to bylo být v onlinu?

**Petr**

To já jako pracuju docela často teďka, no na terapiu terapiu to je jako služba a no do jinýho.

**Já**

Teda už jako zajímavost vlastně, jaký to je pracovat s lidma přes kameru nebo máš nějaký třeba pro ně pravidla jakože musí být od pasu nahoru nebo.

**Petr**

Ne, ne, spíš jako jedu přes ten hlas. Je to trochu jiný, víc se to drží třeba. Mně to nějak není jako úplně vzdálený, že se držím od toho rozhovoru. A třeba občas se mi pak stane, že se to s někým přesmýkne, že to zkombinujeme, nebo že začne chodit osobně. Ne fakt zajímavý pak ho poznám jasně.

**Petr**

Ale i ty fyzický, jak je třeba tu úzkost vidím mnohem větší v přítomnosti než třeba z toho rozhovoru a zase si říkám, někdy má i docela dobrý význam. Že on, že někdy jako právě mně připadá, že ty lidi v tom onlinenu jsou jako trošku. Já je třeba i vnímám, že jsou na tom líp než třeba když je vidím osobně jako nějak já nevím, v tom stavu vidím celý, takže nějak jim to pomáhá, že jako vlastně tam mají určitej zase větší odstup, že, já nevím, já nevím, jak to říct, jako že vlastně je to jednodušší s někým takhle bejt.

**Petr**

Nejsem z něj tak nervózní nebo prostě jakože oni mají jsou v tom svém domácím prostředí, třeba jsou v takovým jako větším komfortu a vlastně jim mi líp v tu chvíli než třeba když přijdou k někomu cizímu, osobně tam sedí na tý židli, takže jsou jako najednou mnohem je víc vidět třeba to, co zažívají, jako na zkoušce ve škole nebo tak.

**Já**

Tomu rozumím. A zároveň si říkám právě jak jako, na těch je víc toho člověka, že na těch výcvicích, když jsme měli online, tak mi to třeba nešlo. Proto se ptám, že když jsou jenom ty lidi jako face to face, tak to prostě jde mě nebo bylo to jiný, tak vlastně to zajímalo, nemáš třeba nějaký pravidla, který by ti jako zpřístupnily.

**Petr**

Já to jako zkoumám jako všechno vůbec nevím. Ještě jsem je neformuloval a ještě jsem ani nebyl schopnej porovnat, že by mi něco jako přišlo lepší horší jako, že když jsem k tomu byl skeptickej a vlastně mám zase

docela dobrý zkušenosti z těch prací, jako i s tím, je to jako určitě jiný, ale právě myslím, že spousta lidí by vůbec nepřišla do toho offlinu bez toho onlinu. Některý třeba přetekly, protože pak přišli i sami chtěli mě poznat, kdo jsem teda nejenom hlava na tý kameře, no někdo, kam se připojil, a tak takže vlastně je to jako zajímavý. No nic asi musíme.

**Já**

Já se kouknu kolik je to hodinu už dobrý. Můkrát si děkuju. Ještě se tě zeptám.

**Petr**

Nějaký moudro na závěr, doufám že se v tom vyznáš v tom tématu, že to bylo dost košatý. Ale no takže já jako vlastně fakt jako já právě to všímavost, mě trochu vadí ta redukce, že se to teď začalo hodně, jako se to přivlastňovat ty jako konkrétní metody, jako vlastně furt takový proces v těch sebepoznávacích vždycky někdo si začne jako uzurpovat určitej jako termín neb oblast a říkat do nedělá tohle, tak to nedělá. Je to špatně, to se s tím traumatem nebo jakože ty jako se vždycky něco začne stávat moderním, pak některý začnou se trochu tvářit ty směry nebo takže ty ostatní o tom jako nic nevědí, o to si nedělaj. Se ozývaj takový hlasy víš, jakože, kdo nedělá mindfulness, tak by ani neměl, nevím, co učit děti nebo už jsem to slyšel, tak třeba takovouhle hlášku, takže každej učitel by měl dělat mindfulness, ale právě já vždycky říkal, a to je jako co, že bude dělat přesně ten čtrnáctidenní nebo ten osmitedenní Kurz, nebo že každý den bude hodinu meditovat, ale co když on chodí na procházky, do lesa přemýšlí o těch lidech, tak to dělá nebo nedělá teda, jako.

**Petr**

Že právě tam ta definice pak začne být dost jako tenká. Co ještě je a co už není.

**Já**

Problém vlastně v té jako definici v tom jako snažit se ty věci jako uchopit jako a zredukovat je vlastně odsad' podsad'. Je to dobrý. A ta už tam.

**Petr**

Že tam je vždycky ta snaha. Mindfulness je když sedím a dýchám, ale jako že to zjednodušit jako říct. Pak, ale je jasný, že pak můžeme teda právě můžeme začít dělat nějaký třeba dotazníky, kdo je a kdo. Taky na to jsou, kdo má vyšší míru? A snažit se teda zjistit a pak zjistíme třeba, že to mají i lidi, který by vůbec nevypadali, že něco takovýho někdy dělali, dokonce by třeba řekli, že o tom nikdy neslyšeli, nebo že je to ani nezajímá a třeba by měli vyšší prostě věřím, že takový lidi jsou nějaký rybář někde kdy řekne, no, kde byl skvělejší. Já nevím, kdo a teď by se ukázalo, že vůbec někdy, že by řekl meditace je blbost. Přitom měl ty znaky toho výsledku třeba.

**Já**

Vlastně s tím hrozně souzním, co říkáš, protože tahle jako redukce a snaha všechno definovat, mně pak přijde jako nešťastná v tom, jakým způsobem vlastně od té věci od té podstaty vlastně trochu utíká, stává se něčím jako opačným, než co vlastně jako je, to je to jako plno s těch možností a rybář může být skvělý.

**Petr**

Nebo právě ten učitel. Ty děti dobře pozoruje a umí pracovat nějak se sebou, že ho, to ne, nezatěžuje tak, kolikrát nemusí jako meditovat jako v té ryzí podobě, že jo, nebo nějak chodit na terapii, to je to samý, jakože co řekne, kdybych chodil na terapii, což by v pořádku, že prostě si může jako třeba někdo si povídá každý den, já nevím, s manželkou nebo s kamarádkou, jo, jako, že vím, že třeba ta Oprah Winfrey ona napsal knížku o traumatu s brusem Perrym jako hrozně dobrou a oni si tam bavě jako on je, že trauma teda nějak trauma intervent, a tak a ona právě říká, že ona vlastně moc na terapii nechodí, ale že má jako kamarádku, se kterou si každý den volají a proberou všechno, co si stalo už asi 20 let nebo něco takovýho.

**Já**

To je prostě něco super.

**Petr**

A jasně obvyčejnej může říct nemá uvědomnění, protože nemedituje a nechodí třeba na terapii, ale to třeba dělá touhle cestou, že má jako nějaký specifický vztah, ve, kterým jako něco takovýho reflektuje furt ten svůj někdo

píše deníky, že jo, třeba má zase měl by každé psát deníky nebo je to jiný než sedět a meditoval nebo je to podobný.

**Já**

Mně to připomínat nějakou snahu jako o absolutní jako pochopení uchopení všeho a mít jakoby jasnou teda cestu, kudy, které ověřena, trochu mi to připomíná jako vědecký výzkumy, který prostě jsou jasně definovatelný, mají oporu v metodologii, mají ty řešerše, mají přínos, ale nemůžou být přece tak smršknutý já jsem, i když jsem se učil teď na státnice, tak to pochopení nepřišlo skrz ty teorie z těch učebnic, ale z těch jako jednotlivých situací, kterých je celá škála a ani ta definice by jednu tu samotnou situaci neobsála. Protože tam je tolik odkazů tolik věcí najednou přijde hrozně jako opisný a ne tak jako vypovídající, jako je ta obraznost a zkušenost.

**Petr**

Jo, oni to právě jako i tady terapie, když hledáte integrativní prvky. Nakonec se ukazuje, že než ty metody funguje třeba ten vztah.

**Petr**

Že jo, nebo jakože vlastně tam ukazují ty základní nějaký kameny a že pak jako, jakým způsobem se budují hodně subjektivní a různý, ale není to tak podstatný jako ta samotný nějaký, jako je to sympatický. Třeba v Americe, že říkali, že se právě nebo možná i v tý Británii, nevím, že jako, že právě se hodně snažili, že na paniku je potřeba udělat postupy a léčit jí takhle a ty se to vědecky ověřovalo, jestli to má nějaký výsledky, a tak ale že to teďka trochu jako ustupují, se ukázalo, že není potřeba na každý specifický problém vytvářet scénáře, ale že ty, že ty věci pomáhají ani ne tak kvůli těm scénářům, protože se o nich s někým můžu povídat a že někdo mě v tom jako ho zajímám, a tak. Že to vlastně furt tam metapozice, o který se už mluvilo dřív a neuměli to lidi třeba dokázat, že to fakt, jako je dobrý a teď se to tak jako trochu vrací ten trend, přes ty zobrazovací metody, ta věda tam dokáže trochu vstupovat, jinak než, jako že dělá nějaký pak jako jenom dotazník, jestli někomu se zlepšil jeho stav nebo něco.

**Petr**

Že to mě právě zaujalo, že to nějaký z těch lidí právě říkal, že on se snažil furt přizpůsobit tomu, že evidence, ba metody v terapii nějaký kognitivně behaviorální a že zjistil, že teď se to stejně všechno, ale vrací tam, kde byli jsme v šedesátých letech, kdy se víc mluvilo o tom stavu a o těch emocích. A je to zase tam přes všechny tyhle ty léta toho dokazování.

**Já**

Jako si to do dokázali jsme něco jako.

**Petr**

Specializace, takže se začalo ukazovat, že to je trochu, jinak. Že to není zas tak podstatný nebo něco, tak se mi líbila tahle formulace.

**Petr**

Tak jo, tak díky, to bylo zajímavý.

**Já**

Taky děkuju. Můžu si nechat tvoji nahrávku do bakalářky?

**Petr:** Jo.

**Já:** Děkuju.

## **Bibliografické údaje**

Jméno a příjmení autora: Jindřich Vrba

Studijní program: Psychologie (Bc.)

Název práce: Psychologické využití fenomenologie a mindfulness v psychoterapeutické praxi

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

Rok dokončení práce: 2023

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

Přímé citace: 10 126

Ostatní text: 96 220

Celkový počet znaků: 106 346

Počet pramenů a literatury: 29

Názvy souborů

Text práce ve formátu pdf: bp\_vrba\_2023.pdf

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

Jméno a příjmení studenta: Jindřich Vrba

Obor studia: Psychologie

Název práce: Psychologické využití fenomenologie a mindfulness v psychoterapeutické praxi

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

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 59

Počet stránek příloh: 34

Počet titulů v seznamu literatury: 29

**Výběr tématu**

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

Závažnost tématu

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

Oborová příslušnost 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)

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

**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:

Jak by autor vysvětlil souvislost mezi meditační praxí mindfulness a fenomenologickou redukcí?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci.** Autor ve své práci zkoumá souvislosti mezi fenomenologií a meditační metody praxí. **Téma práce je plně v souladu se studovaným oborem.**

#### Formální hledisko:

Z formálního hlediska autor v teoretické části práce prokazuje schopnost pracovat s odbornou literaturou a systematicky shromažďovat informace o daném tématu. Využívá poměrně různorodých bibliografických zdrojů, které sestavuje do nových hodnotných souvislostí a poznatků o dvou kulturně odlišných koncepcích fenomenologie a „mindfulness“. Autor je stylisticky zdatný a ve své teoretické práci popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené s tématem fenomenologie a mindfulness. V empirické části formuloval výzkumné cíle takto: „Jak vnímají participanti vliv mindfulness na své prožívání? Jak se tento vliv projevuje? Nalézají nějakou podobnost mezi vlastním psychoterapeutickým směrem a fenomenologií? Pro své zkoumání zvolil Interepretativní fenomenologickou analýzu u tří probandů. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

#### Obsahové hledisko:

**Klady: Za největší přínos práce považuji odvahu autora pustit se do komplikovaného hledání souvislostí mezi fenomenologií a mindfulness. Přináší řadu nových poznatků a souvislostí.** Kolega ve své práci ukazuje, že mindfulness a fenomenologie jsou myšlenkové koncepty, které, i přes svojí kulturní odlišnost, je možné neustále dále promýšlet a propojovat.

**Nedostatky formální: Číslování kapitol a subkapitol působí stísněně.**

#### Nedostatky obsahové:

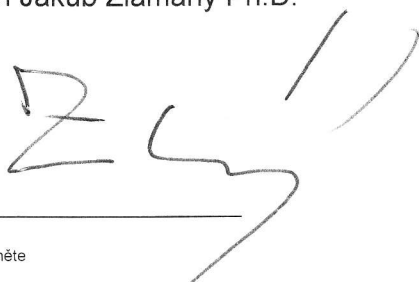
Výzkumná sonda přinesla výsledky, kde všichni probandi vidí souvislosti mezi svojí meditační praxí a fenomenologickou redukcí tzv. „uzávorkováním“, chybí mi bližší vysvětlení. (Podr. viz otázka k obhajobě.)

Navrhovaná klasifikace: výborně

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Datum:

Podpis: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.



\* nehodící se, škrtněte

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

Jméno a příjmení studentky: **Jindřich Vrba**

Obor studia: Psychologie

Název práce: Psychologické využití fenomenologie a mindfulness v psychoterapeutické praxi

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

**Technické parametry práce:**

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

Přímé citace: 10 126

Ostatní text: 96 220

Celkový počet znaků: 106 346

Počet pramenů a literatury: 29

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

Oborová přiléhavost tématu

Originalita tématu a jeho zpracování

**Formální zpracování**

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

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

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

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

**Obsahová kritéria a přínos práce**

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

Naplnění cílů práce

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

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X	X		
--	---	---	--	--

		X		
--	--	---	--	--

		X		
--	--	---	--	--

		X		
--	--	---	--	--

	X			
--	---	--	--	--

		X		
--	--	---	--	--

	X			
--	---	--	--	--

X				
---	--	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

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

Vyváženost teoretické a praktické části  
v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

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

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Kdyby autor realizoval znovu empirickou výzkumnou sondu, udělal by něco jinak? Pokud ano, co by to bylo?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor se v textu teoreticko-empirické bakalářské práci věnuje tématu fenomenologické filosofie a technik mindfulness. Na mindfulness pak pohlíží v souvislosti s kořeny tohoto přístupu – s tzv. východními filosoficko-náboženskými směry. Autor v práci poukazuje na styčné body uvedených směrů a zabývá se jejich využitím v rámci vybraných psychoterapeutických směrů. V teoretické části práce nalezneme například vymezení empirismu, fenomenologické filosofie (zde s důrazem na autory Heideggera, Husserla, Patočku), dasensnalýzy. Zabývá se také tématem mindfulness skrze koncepty abhidharmy, mindfulness v psychoterapii či MBSR. V rámci kvalitativní výzkumné sondy zpracovává xxx polostrukturovaných rozhovorů metodou IPA.

Velmi oceňuji volbu tématu, považuji jej za zajímavé, pro účely sepsání bakalářské práce možná zbytečně náročné. Z textu mám dojem, že se autor snažil s poměrně složitými koncepty popasovat velmi poctivě a se zájmem o téma. Oceňuji zejména pasáže textu, v nichž se autor věnuje souvislostem meditační praxe a filosofie. Domnívám se, že text splňuje kritéria na bakalářské práce kladená, mám k němu jen pár menších připomínek.

Text je psán poměrně kultivovaným jazykem, místy se vyskytují jisté stylistické neobratnosti, chyby ve skloňování nebo věty, které jsou spíše torzem a začínají např. „který...“ (strana 10, 22) – doporučila bych psát spíše souvětí. Citace nejsou sjednoceny a místy se v nich vyskytují formální chyby, seznam literatury bych doporučila formátovat v rámci běžného řádkování. Uvítala bych do anotace, úvodu práce a úvodu k empirické části stručné a výstižné shrnutí podoby výzkumné části (typ výzkumu, metoda sběru dat, vzorek, metoda analýzy dat). Delší části jsou citovány z jednoho pramene, což by se stávat nemělo (Chvatík, Benyovszky atp.). Buddhismus bych doporučila psát spíše se dvěma b, lze se domnívat, že jde o běžný úzus.

Práce by dle mého názoru snesla jednodušší a propracovanější strukturu, kapitol je zbytečně velký počet, lze doporučit například spíše maximálně 4-5 kapitol, lépe strukturovaných. V rámci empirické výzkumné sondy bych uvítala jasnější strukturu, není též nutné obecně popisovat fáze výzkumu a metody, ale spíše jejich konkrétní realizaci v daném případě. Doporučuji uvádět také skutečný počet participantů sondy, nikoli předpokládaný (str. 37). U tří účastníků výzkumné sondy není potřeba uvádět věkové rozmezí, údaj v tomto smyslu není vypovídající (40-60 let). Některé názvy kategorií v rámci analýzy pro mne byly matoucí (vliv praktikování mindfulness)/meditace) – ani ze samotných citací mi nebylo jasné, o jaký vliv se přesně jedná – meditace na člověka? na psychoterapeutickou praxi? Ani z výsledků šetření mi tato kategorie jasná není. Celá koncepce empirické části – zde jde o můj subjektivní dojem – je velmi složitá, doporučovala bych jasnější a jednodušší design studie. Podobně složitě jako samotné téma výzkumné sondy jsou i například otázky v rozhovorech. Je patrné, že rozhovory jsou vedeny se zápallem, porozuměním, zájmem o věc, to velmi oceňuji, mnoho otázek však považuji za velmi složité a návodné (je v nich předkládán názor, pohled na věc autora). Za chybu v analýze dat lze považovat to, že se otázka z rozhovoru kryje s výslednou kategorií – (podobnost terapeutického přístupu/meditace a fenomenologických principů), to by se stávat nemělo.

Doporučení k obhajobě: doporučuji a přeji autorovi hodně štěstí u obhajoby

Navrhovaná klasifikace: výborně-velmi dobře

Datum, podpis: 22.5. 2022

PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

