

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

Vnímané efekty Programu snižování stresu prostřednictvím všímavosti (MBSR)

Percieved effects of Mindfulness-based stress reduction program
(MBSR)



Diplomová práce

Autor: Bc. Ladislav Linhart
Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

2020

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „*Vnímané efekty Programu snižování stresu prostřednictvím všímavosti (MBSR)*“, vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Praze dne 31.3.2020

Podpis

Poděkování

Rád bych na tomto místě poděkoval především Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, nápady a čas věnovaný konzultacím. Velice děkuji také všem, kteří se výzkumu zúčastnili, a sdíleli tak se mnou svůj životní příběh. Zároveň bych rád poděkoval lektorovi Jaroslavu Chýlemu, v jehož centru jsem měl možnost kurz absolvovat a seznámit se tak s MBSR.

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	10
1 Snaha o poznání lidské schopnosti čelit utrpení	10
1.1 Teoretická východiska zvládání života	10
1.2 Psychologické aspekty abhidhammy	13
2 Všímavost	16
2.1 Definice	16
2.2 Vliv všímavosti na současnou psychologii	18
2.2.1 Kognitivně behaviorální směry	19
2.2.2 Pozitivní psychologie	21
2.2.3 Další směry založené na všímavosti	22
3 Stres	23
3.1 Teorie stresu	23
3.2 Síla mysli	24
3.3 Strategie a prevence zvládání stresu	26
4 Mindfulness Based Stress Reduction program (MBSR)	28
4.1 Program MBSR	29
4.2 Struktura programu, techniky a cvičení	29
4.2.1 Postojová východiska pro praxi	30
4.2.2 Formální i neformální praxe	31
5 Výzkumy a oblasti využití všímavosti	34
5.1 Výzkumy	34
5.2 Mechanismus změny	38
Výzkumná část	40
6 Předmět, cíle a realizace výzkumu	40
6.1 Průběh výzkumu	41

7 Metodologický rámec	43
7.1 Typ výzkumné strategie	43
7.2 Výběr a charakteristiky výzkumného souboru	44
7.3 Metoda získávání a zpracování dat	45
7.3.1 Příprava a sběr dat	45
7.3.2 Zpracování dat	46
7.4 Etické hledisko výzkumu	48
8 Výsledky výzkumu	49
8.1 Reflexe vlastní zkušenosti	49
8.2 Případové studie	51
Ingrid	51
Daniela	56
Petr	63
Katka	68
Bára	75
8.3 Přehled vynořujících se témat	81
8.4 Dílčí výzkumné otázky	85
9 Diskuze	88
9.1 Diskuze k zjištěným výsledkům	88
9.2 Limitace výzkumu	94
9.3 Možnost aplikace získaných výsledků	94
10 Závěry výzkumu	96
Souhrn	99
Použitá literatura	102
Seznam příloh	109
Seznam tabulek	115
Seznam grafů a diagramů	116

Úvod

Cestu, která vedla k výběru tohoto tématu lze hledat v přírodě mezi poli. Při jedné z procházek jsem nad něčím přemýšlel, když jsem zaslechl malou holčičku, jak svému otci říká „*Tati to je jak nakreslený.*“ Zvedl jsem oči všiml si nádherných mraků, které bylo opravdu možné považovat za namalované. Zamyslel jsem se, proč jsem si jich nevšiml už předtím. Kolik takových věcí jsem během své cesty minul. Kolik takových věcí minu každý den. Krátce po tomto zážitku jsem se v rámci výuky setkal s mindfulness. Byla to jen krátká a strohá kapitola, ale zaujalo mě její zaměření na prohloubení všímavosti k běžným věcem. Zároveň bylo snadné začít, vždyť jde o nástroj, který máme každý v každém okamžiku svého bytí k dispozici.

Absolvoval jsem 8 mi týdenní program MBSR který mi umožnil nahlédnout širší možných efektů a pomohl stanovit cíle výzkumu. Právě tyto vnímané efekty programu snižování stresu prostřednictvím všímavosti (MBSR) se staly jeho předmětem. Šíře této otázky je však příliš velká pro rozsah této práce a bylo třeba si stanovit i parciální oblasti zájmu dané problematiky. V našem výzkumu se tedy dále ptáme po procesu změny, jak byly ovlivněny sociální vztahy, jaký efekt měl program na schopnost prožívání či jaký vnímají přesah programu do současného života a zvládnání stresu.

Všemi výše zmíněnými otázkami se tato diplomová práce zabývá. Pro uvedení do problematiky budou v teoretické části popsána teoretická východiska všímavosti včetně přesahů do oblastí dnešní psychologie. Uvedeme si i problematiku stresu, na který navážeme kompletním seznámením s programem MBSR. Dále si představíme výzkumy v dané oblasti a jejich závěry, jež jsou podkladem pro výzkumnou část.

Teoretická rovina je pevným základem pro praktickou část výzkumu. Klade si za cíl ukázat žitou zkušenost jednotlivce v její celé podobě a směru výzkumu. Zároveň je však pro zodpovězení dílčích otázek nezbytné pokusit se nalézt průnik těchto zkušeností a stanovit tak společná témata. Dané nálezy budou ověřeny ve vztahu k dalším výzkumům v této oblasti.

V závěru se pak pokusíme nastínit další možné aplikace pro praxi.

Teoretická část

1 Snaha o poznání lidské schopnosti čelit utrpení

Pro seznámení s **Programem redukce stresu pomocí všímavosti** (*MBSR - mindfulness based stress reduction program*) je nutné seznámit se s jeho teoretickými východisky. V následujícím textu si vysvětlíme, proč jej nelze redukovat pouze na všímavost či nějakou formu terapie zaměřenou na zbavení se stresu. Jak si ukážeme v kapitole 4., jde o *komplexní způsob přístupu k vnímání, které cestou úmyslného zaměření pozornosti, poskytuje vědomou zkušenost*. Tato je pak zpracovávána jinými, než automatickými procesy a vytváří tak zcela nový zdroj pro strategie zvládnutí zátěžových situací. Důležité je si však uvědomit, že jde o preventivní program, který je spíše formou psychické životosprávy než terapie. Cílem je získat tyto zdroje trvale, aby byly dostupné v jakémkoliv čase a situaci. Nejde tedy pouze o reaktivní odstranění psychické zátěže, ale spíše o prevenci. V následující kapitole se tedy zaměříme na mechanismy zvládnutí životní cesty jako celku.

Naznačíme si několik přístupů k těmto strategiím z pohledu západní psychologie. Poté nabídneme srovnání s učením abhidhammy, které zároveň osvětlí roli všímavosti. To vše nám umožní zasadit tyto poznatky do kontextu MBSR.

1.1 Teoretická východiska zvládnutí života

Všechny psychologické směry se nějakou formou zajímají o způsob, jakým jsou lidé schopni přečkat obtížné životní situace a jaké zdroje k tomu využívají. Existuje mnoho studií, které po těchto zdrojích pátrají. V této práci se zaměříme na dva významné proudy. Představíme si jejich teoretická východiska, jež nám osvětlí základní předpoklady k zvyšování a udržení kvality života. Cílem není najít, který z nich je lepší, neboť jak si v dalších kapitolách ukážeme jsou k sobě vzájemně komplementární.

Prvním významným směrem a nám jistě nejznámějším je *západní psychologie*¹. Zde se v její terapeutické podobě objevuje téma *zvládnutí zátěžových situací v životě* již od samého počátku. Větší studie, které se snaží poznatky generalizovat na větší část populace se však objevují až po druhé světové válce, a to v závislosti na jejich hrůzách. Tyto studie se zaměřují na zkoumání rozdílů u lidí s extrémně těžkým životním příběhem, ale vykazujících odlišnou míru zvládnutí těchto stavů.

Autor jedné z nejvýznamnějších studií, izraelsko-americký sociolog Aaron Anto-

¹Euro-americkou společností obecně přijímaná a rozvíjená.

novský (1979, 1985), se snažil pochopit jaké předpoklady jsou nezbytné pro přečkání takových hrůz jakými byl holokaust. Výzkum se zaměřil na přeživší této události. Na základě jeho výstupů popsal jako prediktory zvládnutí extrémní psychické zátěže tři nezbytné faktory. Všechny jsou součástí jednoho celku označovaného Antonovským jako *Smysl pro integritu* (SOC - *Sense of Coherence*). Jejich salutoprotektivní význam spočívá 1) ve schopnosti nalézt v dané situaci *smysl* pokračovat. Jde o motivační složku, vztahující se k cíli, který nemusí být přímo dostupný, ale musí být pro jedince **smysluplné** kvůli němu zátěž vydržet. U přeživších holokaustu to byly jejich rodiny doma a víra že se nimi setkají. 2) Další nezbytný předpoklad vychází ze schopnosti kognitivního zhodnocení situace, tedy zda je **srozumitelná**. Nutnost pochopit co se děje a jaká je role daného jedince v tomto ději. 3) Posledním významným činitelem je pak přesvědčení o vlastní schopnosti situaci **zvládnout**. Význam tohoto faktoru na zachování psychického zdraví potvrzují ve svých pracích zaměřených na naučenou bezmocnost i Seligman a Miller (1975), Seligman a Peterson (1983, 2003). Ve stejné době přichází Bandura (1977) s konceptem *vnímané osobní zdatnosti*, jež se významnou měrou podílí právě na tomto faktoru.

Člověk v Antonovského pojetí tedy potřebuje určitou schopnost *náhledu, odstupu a kognitivního zhodnocení*. Tyto lze chápat jako trvalejší vlastnosti osobnosti, které jsou ale přímo závislé i na dalších faktorech, jako je situace nebo aktuální emoční stav. V Antonovského kulturním kontextu je nutné *soudržnost (coherence)* chápat také jako sociální oporu (in Křivohlavý, 2009, s. 72). Vnímá tedy i její nutnost pro úspěšné zvládnání takovýchto situací.

Již zmíněnou významnou teorií nezávisle vytvořenou na modelu SOC Aarona Antonovského, je role **vnímané osobní zdatnosti** neboli *self-efficacy* jak ji definuje Bandura (1977). Tato teorie předpokládá, že právě vlastní přesvědčení o schopnosti vlivu a kontroly, jak nad vlastními psychickými ději, tak do určité míry i u externích faktorů, vede k vyšší psychické odolnosti a schopnosti zvládnout obtížné životní situace. V případě, že se jedinci nedaří tuto kontrolu získat, může rezignovat na řešení a ustrnout ve stavu pasivní odevzdanosti, kterou popsal Seligman a Miller (1975) jako *naučenou bezmocnost* (angl. *learned helplessness*).

S. Kobasová (1979) na základě své studie popsala tři charakteristiky jimiž se lišili lidé v jejím výzkumu, a které určovaly schopnost těchto jedinců přistupovat k řešení a zvládnání obtížných situací. První z nich je opět míra *kontroly (control)*, kterou je schopen jedinec získat. Další následuje pocítovaný *závazek (commitment)* nebo zodpovědnost za vyřešení situace. Poslední je vnímání problému jako výzvy (*challenge*),

tedy postojovému faktoru k dění jako příležitosti. Tento komplement pak zahrnuje pod koncepcí *osobní tvrdosti* (*hardiness*). Tato charakteristika člověka predestinuje ke způsobu, jakým bude schopen obtížné situace zvládat. Poznatky všech výše uvedených teorií se staly základním stavebním kamenem pro vznik *pozitivní psychologie*.

Jinou cestou při hledání zvládacích mechanismů se vydali teorie, jež tzv. *well-being* nachází v saturaci základních lidských potřeb. Jejich premisou je, že člověk ke svému štěstí a zvládnutí obtíží potřebuje právě jejich naplnění. Automaticky předpokládají, že pokud k tomuto dojde, jedinec má všechny předpoklady pro zvládání a zdravý vývoj. Jako příklad si uveďme práci našich autorů Langmeiera a Matějčíka (2011), kteří definují základní lidské potřeby takto: a) stimulace b) srozumitelná vnější struktura zprostředkující smysluplnost světa c) citové bezpečí d) identita, nalezení si místa ve společnosti e) životní perspektiva a tím i otevřená budoucnost. Tato teorie klade důraz jak na vlastní interakci jedince se světem, která je nezbytná pro zdravý růst, tak na odpověď, jež se mu dostává. Významný důraz klade i na nezbytnost sociální opory, která je však často mimo kontrolu jedince.

Notoricky známá pyramida potřeb Abrahama Maslowa zase operuje s potřebami dvou skupin, přičemž potřeby skupiny D - *Deficitní* (od biologických, až po sociální) jsou základními potřebami každého člověka (nejsou-li přítomné vzniká deficit), B potřeby (*Bytí*) jsou přesahové a vyžadují aktivní snahu o jejich dosažení (Maslow, 2014).

Také další známé teorie mnohdy poukazují na nezbytnost naplnění, jak interních potřeb spoléhajících se na zdroje jedince, tak na ty externí jejichž dosažení může být mimo jeho kontrolu.

Podíváme-li se v kontextu řečeného na druhý významný proud psychologie založený na buddhistickém učení *abhidhammy*, zjistíme, že vychází z předpokladu, kdy každý jedinec již ve své výbavě prostředky pro zvládnutí své životní cesty má. Jsou mu dostupné v každý okamžik jeho života a lze je kultivovat praxí. Tímto se dostáváme k jednomu z klíčových rozdílů obou proudů. Zatímco u západních směrů je významným činitelem externí vliv, tak v případě buddhismu se zaměřujeme s pomocí všímavosti na interní činitele mající vliv na životní pohodu. Zároveň je zde opačný reciproční proces, kdy není opora očekávána pasivně z vně, ale dostává se jí jedinci skrze jeho postoje a činy směřující směrem od něho.

Zmíněné vychází z buddhistického učení, jehož základem je *abhidhamma*, tedy „...*eticko-psychologickým systémem vědění používaným již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik kultivace mysli, meditace, psychohygiény a psychoterapie*“ (Frýba, 1995). Podrobné seznámení s *abhidhammou* je nad rámec této práce. Pokusím se tedy

alespoň přiblížit základní paradigmaty z kterých programy založené na *všímavosti* čerpají.

1.2 Psychologické aspekty abhidhammy

Abhidhamma je komplexním učením, které ale ve svém základu cílí pouze na emancipaci utrpení (Frýba, 1995). Jeho cílem je tedy poměrně jednoduchý, ale přesto v praxi velice obtížný úkol pochopit, překonat a odstranit utrpení z lidského života, a tím umožnit plnohodnotné *bytí*. V tomto přístupu lze pozorovat rozdíl oproti západním směrům, které se zaměřují spíše na způsoby nalezení trvalé spokojenosti a štěstí, než na „*pouhé*“ odstranění utrpení. Neznamená to však, že by konečným cílem mělo být jeho odevzdané přijetí, ale pochopení jeho neodvratitelnosti a univerzálnosti. Toho dosahuje pomocí získání vhledu skrze praxi *všímavosti*.

Přehledné shrnutí rozdílů obou směrů přináší Frýba a Vogt (in Frýba, 1995, s. 55) v sedmi bodech, které kladou důraz na (i) prožitou skutečnost oproti teoretickým konstrukcím (ii) etické hodnocení fenoménu v jeho konkrétním kontextu, a to dle míry jakou přispívá k etické zralosti a integraci osobnosti (iii) *emancipaci všech forem utrpení* (iv) *technickou operacionalizaci cílů* z nichž vyplývají pokyny pro praxi. Abstrakce je zde přijímána pouze jako názor, bez schopnosti zprostředkovat *prožitkovou skutečnost* (v) *kultivaci charakteru a etické jednání* v každodenním životě. Není možné zbavit se utrpení, pokud je osobnost zatížena vinou a studem (vi) meditační trénink, jehož účelem je pozitivní *korekce charakterových vlastností, jednání a obsahů mysli*, jež jsou škodlivé (vii) *Sebepřesah*, jenž by měl být nejvyšším cílem abhidhammy.

Všechny zmíněné body kladou důraz na praktickou a poznatelnou formu fenoménů. Nedochází k popření abstraktních pojmů, ale jsou přesunuty do oblasti názorů, mimo samotnou praxi. Zaměřuje se na patologické vzorce ve vědomí a myšlení. *Všímavost* pak využívá k jejich zvědomění a možnosti následného kognitivního přehodnocení. Zajímavým rozdílem je složka, s kterou se v západních terapiích nesečkáme, a tou je definice etických pravidel jako součásti systému. Není to tím, že by to pro západní směry nebylo podstatné, ale jejich zaměření je spíše na adaptaci jednotlivce a odstranění jeho maladaptivních přesvědčení. Domnívám se však, že i když tato složka není obsažena jako implicitní, je v mnohých směrech prostředkem k uzdravujícímu procesu. Jako příklad lze uvést *Kognitivně behaviorální terapii* (KBT). Pokud se v rámci terapie odhalí nevhodné (*neetické*) schéma, jež působí maladaptivně na vztahy ve svém sociálním okolí, je intervenováno směrem k jeho změně. Direktivně však klientovi ne-

stanovuje žádná etická pravidla, spíše se snaží mu ukázat jejich výhody pro jeho lepší adaptaci.

Jak jsme zmínili, základem učení abhidhammy je odstranění utrpení. Není tím myšlena krátká jednorázová zátěžová situace, ale generalizovaná pravda o neodvratitelnosti a univerzálnosti utrpení. Vysvětlení tohoto systému lze nalézt ve *čtyřech vznešených pravdách*. Vychází z paradigmatu, že utrpení je něco, co provází člověka v celém jeho životě a čemu se nelze vyhnout. Jejich znění dle Maháthera a Minařík (2014):

1. *Pravda o strasti* - hovoří o neodvratitelnosti utrpení. Každý člověk již od narození zažívá drobná i větší utrpení, a nikdo se mu nemůže zcela vyhnout.
2. *Pravda o vzniku strasti* - díky pochopení zdrojů utrpení, je možné poznat jeho příčinu. Jde o kognitivní složku, díky níž lze rozumově pochopit základ každého utrpení.
3. *Pravda o zániku strasti* - vzhledem k možnosti pochopit příčinu, je v moci člověka utrpení ukončit a vyléčit.
4. *Pravda o stezce vedoucí k zániku strasti* - cesty, které k takovémuto uzdravení vedou, jsou součástí nauky o osmidílné stezce.

Pokud se podíváme na tyto čtyři pravdy z pohledu terapeutického procesu, lze si povšimnout analogie s běžnými psychoterapeutickými postupy. Kdy je v první řadě nezbytné přijetí status quo jako faktu (*první pravda*), následně nastupuje hledání a pojmenování zdroje potíží (*druhá pravda*), po kterém následuje stanovení procesu nápravy (*třetí pravda*) a dochází ke změně prožívání, kognitivního hodnocení a vědomě řízeného jednání (*čtvrtá pravda*). A právě poslední zmiňovaná *pravda* je rozpracována do širšího systému vedoucím k osvobození od utrpení. Je jím osmidílná stezka jak ji popisuje Frýba (1995, s. 49): 1. pravé porozumění (*sammá-ditthi*), chápající skutečnost jak je; 2. pravé rozhodnutí (*sammá-sankappa*) nečinit nic zlého; 3. pravé mluvení (*sammá-váčá*), prosté lži, štvání a urážek; 4. pravé jednání (*sammá-kammanta*) dle osobních etických principů; 5. pravá životospráva (*sammá-ádžíva*), která nikoho nepoškozují; 6. pravé úsilí (*sammá-vájáma*) překonávat zlé a pěstovat dobré; 7. pravá všímavost (*sammá-sati*) dle metody satipatthána; ² 8. pravé soustředění (*sammá-samádhi*), které osvobozuje mysl.

²V některých textech se objevuje termín *bdělost* (Maháthera & Minařík, 2014), my se však podržíme dnes již obecněji přijímaného termínu *všímavost*

Jak je z uvedeného patrné, zaměřuje se tato nauka na oblasti *myšlení* (1,2), *konání/jednání* (3,4,5) a *vědomé úsilí* o vše zmíněné (6,7,8). Právě vědomé úsilí je nezbytným předpokladem pro naplnění všech ostatních. Hovoříme-li tedy o všímavosti v kontextu buddhistické nauky, je třeba mít na mysli, že zahrnuje nejen vědomé pozorování těla a mysli, ale i etickou složku jednání.

Tímto jsme vyčerpali hrubý úvod do východního pojetí. V následující kapitole se pak budeme věnovat *všímavosti* samostatně. Jak je z výše uvedeného patrné, oba proudy se významnou měrou zabývají způsoby *bytí* člověka v tomto světě a jeho schopností překonat těžkosti s tím související. Přesto, že je přístup obou v některých ohledech odlišný je patrné, že se navzájem doplňují, a jak si ukážeme v následujících kapitolách, dochází v posledních letech k jejich významné integraci.

2 Všímavost

Všímavost angl. *mindfulness* se v posledních letech zpopularizovala. Je tomu tak nejen v odborných kruzích, jak je patrné z grafu 2.1, ale také u laické veřejnosti. Jak uvedl ve svém rozhovoru přední český terapeut a výzkumník v oblasti všímavosti Jan Benda (Šťastná, 2020), příčinu lze hledat v nárocích kladených společnostmi na výkon, neúměrné vnímání významu chyb a naší neschopnosti relaxovat. Významným kontributorem pak vnímám i obrovské množství informací, kterými je člověk v každodenním životě i díky moderním technologiím doslova přesycován. Vzali jsme si tedy z technik všímavosti často to nejjednodušší a tím je zlepšení schopnosti relaxace. Jak si ale ukážeme v následujících kapitolách, nabízí nám tento koncept daleko širší využití, a to jak v terapeutické praxi, tak v běžném životě. Kapitola 1.2 nám měla poskytnout představu o teoretických východiscích. Nyní si zkusíme definovat termín všímavosti, dále si ukážeme její využití a výzkumy v této oblasti.

2.1 Definice

Definici všímavosti lze jen obtížně uchopit. V západním světě bývá někdy redukována na *bytí a prožívání v přítomném okamžiku, vědomé uvědomování si duševních i tělesných procesů, a to vše s odstupem od hodnotících tendencí*. Jak jsme si však ukázali v předchozí kapitole, její definice je v jejím původním pojetí daleko širší. Neomezuje se pouze na myšlenky, pocity nebo počítky (Brown, Creswell & Ryan, 2015). Podle abhidhammy je rozlišováno osmnáct typů elementů dostupných všímavosti v oblasti prožívání (Frýba, 1995). Dle Nyanaponky (in Didonna, 2009, s. 24) je všímavost (*mindfulness*) *hlavním klíčem k poznání mysli, což lze považovat za výchozí bod. Ve svém centrálním zaměření je dokonalým nástrojem pro její formování. Jejím vrcholem je pak dosažení svobody mysli*. Nyanaponka tedy hovoří o třech úrovních všímavosti, s ohledem na její hloubku. S podobným konceptem se setkáváme u Bendy (2019, s. 21), jenž definuje tyto tři úrovně všímavosti:

1. úroveň je setrvání *Tady a teď*. V této úrovni je cílem zůstat v přítomném okamžiku, zaměřit svou pozornost a všímat si svých vjemů, pocitů, nálad či tělesných počítků. Byť se toto může zdát jako snadný úkol, jde o nejdelsí část tréninku v rámci programu MBSR. Naše pozornost je vzhledem k jejímu častému přehlcení v současném světě, zaměřena na rychlé přesuny a distribuci mezi mnoho

- souběžných podnětů. Zaměřit se tedy na jeden okamžik v přítomnosti, věnovat pozornost dění právě v tomto okamžiku, je tedy pro ní často něco nového.
2. úroveň *Rozpouštění maladaptivních emočních schémat*. Zde by již mělo docházet k uvědomování psychických procesů a jejich nehodnotícího přijetí (angl. *acceptance*). Jde o úroveň, kterou lze trénovat v rámci programu MBSR, ale k jejímu dosažení je třeba dlouholetý přesah tohoto tréninku a jeho začlenění do každodenního života. Aby člověk dosáhl této úrovně je nezbytné praktikovat pravidelně, nejde tedy o občasné zklidnění v okamžiku nějaké zátěžové situace zaměřením se na některou z relaxačních technik, ale lze to přirovnat k celkové změně psychické životosprávy.
 3. úroveň *Sebepřesažení*. Nejobtížnější a zároveň nejvyšší stupeň dosažený prostřednictvím všímavosti, jehož lze dosáhnout pouze při intenzivní meditaci. V této úrovni se „rozpouští“ koncept Já. Meditující si uvědomuje pomíjivost všímavě zaznamenávaných fenoménů a jejich neuspokojivost, tedy že od nich nelze čekat, že jsou tu pro naše uspokojení a nelze jej dosáhnout skrze ně.

Na první úrovni se tedy zaměřujeme na prožívání skrze primární smysly, které nám umožňují základní orientaci ve světě. Zároveň nám poskytují nejsnazší možnost zakotvení v přítomném okamžiku. Druhá úroveň nás vede k prožívání mysli. Jejich pět dílčích schopností (i) *důvěru* (ii) *moudrost* (iii) *soustředění* (iv) *úsilí* (v) *všímavost*, pak užívá k regulaci prožívání (Frýba, 1995, s. 91). Cílem je získání kontroly nad *třemi jedy* lidské mysli *hněvu, touhy a nevědomosti* (Sogjal-rinpoče, 2017). Všímavost zde má své výhradní místo, neboť je centrálním a sjednocujícím prvkem. V poslední úrovni pak již dochází k odstranění strasti a dosažení štěstí, skrze získání absolutního vhledu a pochopení univerzality, vedoucího k přesažení konceptuálního *Já*. Toto pojetí nazírá na všímavost z pohledu její hloubky, a lze jí chápat jako kvalitativní rovinu.

Dalším úhlem pohledu na všímavost by mohla být její šíře, tedy kvantitativní hledisko. Co vše tedy lze pomocí všímavosti obsáhnout. Z tohoto pohledu lze vytknout základní čtyři oblasti, jež jsou nám touto formou dostupné a) skrze *tělo*, jeho fyzickou podobu kdy se lze zaměřit jak na jednotlivé procesy, tak na samotnou existenci jednotlivých částí či jejich stav. b) *Cítění*, respektive hodnocení se pohybuje pouze na kontinuu libé-nelibé, není nijak hodnoceno, ale pouze „cítěno“. Podobně jako u cítění jde u c) *stavů mysli* o celistvé prvky, bez kognitivního zhodnocení. To přináleží poslednímu z faktorů d) *fenoménům*. Fenomény jsou v mysli přítomné každý okamžik

jako psychické obsahy (Frýba, 1995, s. 58).

Byť jsou výše zmíněné definice založené na východních naukách, je na nich patrná transformace do našeho znalostního rámce a pojmového aparátu, neboť jak předesílá Shapirová (2009), *pro integraci východního směru do západní psychologie, je nezbytné ji definovat v západním kontextu.*

Za takto integrovanou, lze považovat definici autora a zakladatele MBSR Kabat-Zinna (2016, s. 36), jež ji definuje jako „*neposuzující uvědomování každého okamžiku*“ založené na „*vnitřní schopnosti věnovat něčemu pozornost a také na uvědomění, vzhledu a soucitu, jež přirozeně vyplynou z toho, že věcem věnujeme pozornost určitým způsobem*“. Jako poslední zmíním dvousložkový model všímavosti, jež nabízí Bishop et al. (2004, s. 232). Je složený ze *sebe-regulace pozornosti*, jejímž úkolem je rozpoznání mentálních procesů v přítomném čase, a druhou je *přijetí konkrétního postoje* vůči tomuto zážitku v přítomném okamžiku.

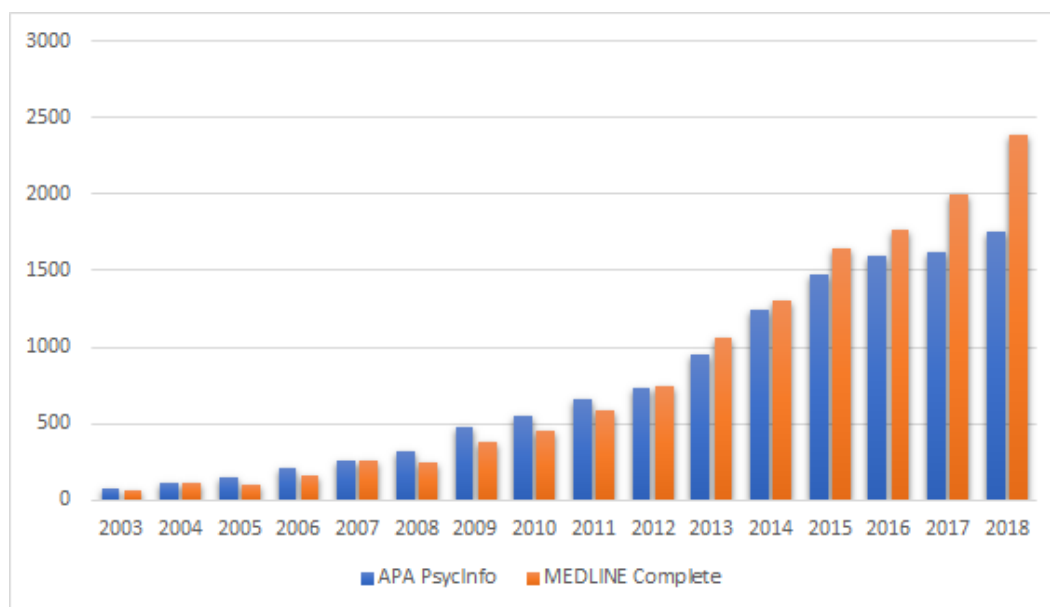
Bez ambice tvořit vlastní definici bych rád shrnul výše zmíněné poznatky, dle nichž lze všímavost definovat jako *relativně trvalou schopnost jedince zaměřit pozornost v nějakém směru, s cílem trvalého poznání bez hodnocení, lišící se u každého jednotlivce v kvalitativní i kvantitativní rovině v závislosti na osobnosti, míře tréninku a situaci.*

2.2 Vliv všímavosti na současnou psychologii

Všímavost se do hledáčku západní psychologie dostala již na konci 19. stol. Představitel fenomenologie Carl Stumpf se domníval, že předmětem studia psychologie by měly být duševní jevy zkoumané fenomenologickým přístupem za nějž považoval introspekci (Plháková, 2014). Také další výzkumníci na přelomu 19. a 20. stol. považovali introspekci za hlavní nástroj zkoumání psychických jevů, procesů a stavů. Na počátku 20. stol. se o tento fenomén zajímal například C.G.Jung a další žáci Sigmunda Freuda (Frýba, 1995; Benda, 2019).

Poté však následovalo dlouhé období, které se více přiklánělo k behaviorálně zaměřeným směrům a z nich vyplývajících interpretací chování či jednání. Omezuje se tak pouze na pozorovatelné ze strany subjektu a nereflktuje spektrum vjemů produkováných samotným objektem. V tomto období byla problematika *bytí* v tomto světě, výklad univerzálnosti všech jevů s ním spojených a hledání způsobů sebepřesahu, spíše doménou existenciálních a humanistických směrů, jejichž zástupci jsou například Medard Boss, Viktor Frankl nebo Abraham Maslow. Behaviorální vědy se začaly o efekty všímavosti více zajímat na konci 90. let, kdy vzniklo mnoho studií zabývajících se

vlivem meditační praxe na úpravu lidského chování a jednání (De Silva, 1984).



Graf 2.1: Vývoj počtu článků v odborných databázích dle roku publikace

Samotný termín *všímavosti*¹ se začíná objevovat až na konci minulého století. V roce 2000 se v databázi APA PsychInfo objevuje pouze 41 odkazů zmiňujících tento termín. Raketový nárůst ale přichází po roce 2004 (rok 2004 - 111 odkazů v APA PsychInfo). Během několika málo let se zájem o toto téma znásobil, v roce 2009 už je to 475. Tento trend je nožně sledovat na přiloženém grafu 2.1. Velice zajímavým a důležitým prvkem je i vzrůstající zájem medicíny, který je patrný z rostoucího počtu odkazů v databázi MEDLINE².

2.2.1 Kognitivně behaviorální směry

V druhé polovině 70 let ale zároveň přichází odklon od převážně „technicistního“ pojetí člověka a do popředí se mimo existenciálních a humanistických směrů, dostává kognitivní psychologie, která se oproti čistému behaviorálnímu přístupu, zaměřuje více na studium duševních procesů a jejich projevů. Přináší koncept neuvědomovaných maladaptivních schémat a upozorňuje na význam jejich zvědomění pro terapeutický proces. K dalšímu posunu dochází na konci 90. let, kdy se začíná větší pozornost zaměřovat na kontext a funkci psychologických fenoménů. Z těchto poznatků se začínají formovat

¹Podržíme se tohoto termínu, byť jeho překlad z *mindfulness* je stále ještě roztržštěný (Benda, 2007). Pro statistiku byl však použit anglický termín.

²Databáze MEDLINE je vytvořena Národní lékařskou knihovnou USA (National Library of Medicine).

nové směry, jež využívají technik všímavosti v terapii (Šlepecký, Praško, Kotianová & Vyskočilová, 2018).

Dialetická behaviorální terapie (DBT) vznikla z potřeby léčby *hraniční poruchy osobnosti* a relativně nízké úspěšnosti tradiční KBT v této oblasti. Tvůrcem tohoto směru je Marsha Linehanová (1993), americká psycholožka a výzkumnice Washingtonské univerzity. DBT vychází ze strategií behaviorální terapie, kterou rozšiřuje o techniky všímavosti. V terapii je aplikován dialetický přístup vedení rozhovoru o protikladných postojích a chování (Šlepecký et al., 2018). Její principy přímo vycházejí ze specifik dané poruchy. Terapie probíhá skupinově a jejím cílem je v rámci čtyř tréninkových modulů naučit klienta kompenzovat deficity jež poruchu doprovází, pomocí nácviku zaměřeného na rozeznání pocitů spojených s dysregulací *self*, získání sociálních kompetencí, schopnosti rozeznat a popsat vlastní emoce a zvyšování stresové tolerance (Pastucha, 2005).

Terapie zaměřená na přijetí a závazek (ACT) je dalším terapeutickým směrem integrujícím v sobě poznatky z behaviorální terapie a technik všímavosti s formou přijetí a odevzdání. Základním východiskem je předpoklad vzniku patologie způsobené přirozenou tendencí člověka se nepříjemným myšlenkám či emocím vyhýbat (Benda, 2007). Cílem terapie je zvědomění těchto fenoménů a jejich přijetí jako součásti vlastního *self*. K jeho dosažení se využívá šesti terapeutických procesů podle Harrise (in Šlepecký et al., 2018, s. 94):

1. *kontakt s přítomností* - zaměření na přítomný okamžik, což vede k odstranění vyhýbání
2. *akceptace* - přijetí toho co se v přítomném okamžiku vynoří, jako to co tu je a má být
3. *odstup od vlastním myšlenek* - úkolem je přejít z emočního prožívání do kognitivního zpracování, bez hodnocení
4. *pozorující „já“* - vědomí si svého pozorujícího já, zodpovědného za distribuci pozornosti v každý okamžik života
5. *hodnoty* - restrukturalizace hodnotového rámce, tak aby opustil maligní schémata
6. *angažované „já“* - konativní část, která integruje všechny předchozí kroky do cíleného jednání chtěných směrem

Hofmann a Asmundson (2008) ve srovnání klasické KBT a ACT poukazují na rozdíly v termínu *poznání* (*cognition*), kdy KBT se zaměřuje spíše na myšlenkový proces (*thought process*), zatímco ACT na vlastní projevy chování (*private behavior*).

Dobrych výsledků tento terapeutický směr dosahuje v mnoha směrech, za všechny uvedme oblasti léčby deprese, úzkostných poruch, redukce stresu u život ohrožujících nemocí, ale i v oblast závislostí (McHugh, 2011). Blíže se s jejich závěry seznámíme v kapitole 5.

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) je směrem vyvinutým výzkumníky v oblasti emocí a kognitivními terapeuty se zaměřením na depresi Zindelem Segalem (*Toronto university*), Markem Williamsem (*Oxford university*) a Johnem Teasdalem (*Cambridge university*) (Kabat-Zinn, 2016). Program MBCT se strukturou blíží osmítýdennímu programu MBSR, na kterém je založen, ale je přizpůsobený pro lidi s chronickými, rekurentními stavy deprese. Kuyken et al. (2010) se ve svém výzkumu pokusili ověřit mechanismy účinku terapie. V souladu s teoretickými základy, se jim na vzorku 123 pacientů po 3 a více depresivních epizodách, podařilo prokázat, že příčinou efektu léčby deprese pomocí MBCT je „přeučení“ *způsobu užívání vědomí a nereagování, což jedinci umožňuje si vědomě a tím i lépe vybrat myšlenky, emoce a pocity, místo aby na ně automaticky reagoval obvyklým způsobem.*

MBCT se tedy za pomoci všímavosti zaměřuje na rozeznání negativních myšlenek a pocitů, nejpozději však v subdepresivní fázi, čímž zabraňuje posunu do deprese. Neztotožnění se v vlastními negativními myšlenkami a zaměření se na změnu postoje k nim je primárním nástrojem úspěšné léčby v MBCT.

2.2.2 Pozitivní psychologie

Výzkumy zmíněné v kapitole 1.1, jejichž cílem bylo nalézt zdroje pro zvládání závažných situací, se staly základem pro vznik a rozvoj nového směru, *pozitivní psychologie*. Její zaměření vychází z předpokladu, že charakteristiky nezbytné pro získání, a udržení dobrého zdraví, definované v pracích A. Antonovského (1979) (*SOC*), A. Bandury (1977) (*self-efficacy*) či S. Kobasové (1979) (*hardiness*), je možné rozvíjet pomocí cíleného tréninku. Lze tedy zvyšovat kompetenci jak v oblasti vnímané kontroly, tak ve způsobu hodnocení vlastního prožívání. Práce čelního představitele pozitivní psychologie M. Seligmana (1983) ukázala také na nezbytnost *naděje* pro schopnost úspěšného řešení situací. Právě *naděje, radost, odpouštění, moudrost* a mnoho dalších, jsou klíčovými tématy tohoto směru (Křivohlavý, 2010). Osvojení si kompetencí

v těchto oblastech, vede k pozitivnímu a adaptivnímu prožívání.

Dle A. Slezáčkové (2012) není cílem pozitivní psychologie popřít nebo se vyhnout stinným stránkám života, ale je jím spíše odpověď na dosavadní jednostranné zaměření psychologie na patologické a negativní jevy. Upření pozornosti na pozitivní aspekty tak přináší ovoce nejen v oblasti léčby poruch, ale především v prevenci a pochopení zdrojů pro zvyšování kvality života. Činí tak psychologii dostupnou širší populaci, neboť není jejím cílem jen odstranit „*nepohodu*“, ale i její *udržení*.

Svým zaměřením na zlepšování odolnosti a zvyšování kvality života se tak *pozitivní psychologie* nejvíce blíží základním paradigmatům východního psychologického systému abhidhammy. Hamilton, Kitzman a Guyotte (2007) vidí právě *všímavost* jako nezbytný pojící prvek mezi pozitivní psychologií a kognitivním pojetím. Význam všímavosti tento směr spatřuje právě při odhalení negativních kognitivních schémat a ukotvení v přítomném čase, jež vede k odklonu od minulých prožitků. Reaguje tak na tezi, že způsob jakým uvažujeme o minulosti, ovlivňuje naše současné prožívání (Seligman in Slezáčková, 2012). Uvědomuje si také význam aktivního/pozorného prožívání na schopnost změny náhledu a odstupu od situace.

Pozitivní psychologie získává v posledních letech na významu i díky vládám, které v prevenci spatřují úspory. Jako příklad lze uvést Velkou Británii, která zavedla před několika lety program státem placené terapeutické intervence, jako prevenci před somatickými onemocněními, ve snaze snížit náklady na jejich následnou léčbu.

2.2.3 Další směry založené na všímavosti

Existuje i další množství přístupů založených na *všímavosti*. Pro některé je všímavost centrálním prvkem jako je například MBSR, jež bude předmětem vlastní kapitoly, a pro některé je jedním z několika pilířů. Výše zmíněný výčet tedy není ani zdaleka kompletní. Nebyla zde zmíněna například *satiterapie*, v jejímž integrativním pojetí, má vedle Rogersovského *na člověka zaměřeného přístupu*, Morenovského *psychodramatu* a Gendlinova *focusingu*, klíčovou roli právě všímavost (Frýba, 2002). Stejně tak jsme nezmínili *Rational emotive behavior therapy* (REBT) jejímž autorem je Albert Ellis. Její zaměření na přijetí vlastních emocí skrze jejich racionální *přerámování* ji staví na pomezí ACT a MBSR (Ellis, 2005, 2006). Dalo by se jmenovat ještě další odvozené směry jež více či méně operují s termínem *všímavosti*. V podstatě však lze říct, že v nějaké formě se bez ní neobejde žádný terapeutický směr, který považuje sebepoznání klienta za terapeutický nástroj.

3 Stres

Stres je nedílnou součástí lidského života. Vyskytuje se ve všech obdobích a mnoha podobách. Dnes již víme, že se nejedná o čistě psychologicky podmíněný fenomén, ale že zasahuje i do biologických, fyziologických a chemických procesů těla. Jeho důsledky je pak možné pozorovat i v sociální rovině. Se stresem se setkáváme již v prenatálním stádiu, také při porodu, a pak v průběhu celého života. Díky jeho imanenci nelze samotný stres hodnotit s kladnou či zápornou polaritou. Toto tvrzení podporuje fakt, že na stres lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu. Lze jej dělit na *eustres* a *distres*, dle náboje, který sebou nese, nicméně nic to neříká o intenzitě, která může být v obou případech stejná. Je možné se na něho dívat z pohledu příčinnosti, tedy zda je *příčinou*, či *důsledkem* (Kabat-Zinn, 2016). Časové hledisko jej zase dělí na akutní, chronický a kolísavý (Orel et al., 2014). Důležitým faktem nicméně zůstává, že stres jako takový je neutrální, význam mu na základě vlastního hodnocení, přiděluje každý člověk individuálně.

3.1 Teorie stresu

Ve svém počátku byl stres díky práci W. Cannona nazírán jako fyziologická funkce. Cannon se zaměřoval na fyziologické procesy spojené se stresovou reakcí, kdy zátěžové situace způsobí vyplavování katecholaminů (*adrenalin a noradrenalin*) do krevního oběhu a spustí fyziologické procesy sloužící k přípravě na jednu z reakcí: *útěk, ustrnutí, či útok* (Cannon, 1935). Jeho dílo však z dnešního pohledu, a vzhledem k zaměření této práce, nese ještě jednu podstatnou informaci. Cannon popsal proces tzv. *homeostáze*, tedy schopnosti organismu na fyziologické úrovni udržovat trvalý stav. Jeho rolí je *zasáhnout* kdykoliv, kdy dojde k nějaké nerovnováze a tento stav kompenzovat. Dnes s odstupem času víme, že tento poznatek lze generalizovat i na psychologickou rovinu.

V roce 1935 Hans Selye definoval stres jako nespecifickou reakci organismu. I on se zpočátku zaměřil na fyziologické procesy a zjistil, že bez ohledu na druh zátěže vykazují tyto procesy určitou stálost odpovědí. Díky této práci popsal *obecný adaptační syndrom*, jenž dělí do tří fází. V první *poplachové fázi* dochází k nabuzení organismu a přípravě okamžité reakce. Cílem je obrana a zachování života. Následuje *fáze rezistence*, kdy aktivní nastavení ustupuje do pozadí a boj organismu se nyní zaměřuje na samotný stresor (Křivohlavý, 2009). Ustupují aktivní tendence a nastupují obranné techniky v jejich zralé podobě jako copingové strategie, nebo jako ego-obranné mechanismy. Pokud

se nepodaří z této fáze stabilizovat, může chronifikovat, což následně vede k mnoha dalším obtížím, které se zpětnovazebně odráží ve fyziologii, psychice, imunitním či endokrinním systému. Dochází k narušení homeostáze a přichází fáze vyčerpání. Nyní již organismus nemá sílu bojovat a dochází k jeho zhroucení na všech jmenovaných úrovních.

Dva předchozí badatelé se zaměřili na práci se zvířaty, opomíjeli tedy to co je především lidské a to jsou kognitivní schopnosti vyrovnávání se se stresem. Jejich práce zůstávají platné, ale bylo je třeba o tuto složku rozšířit. O to se postaral R. Lazarus, který se soustředil na dění v lidské psychice (Křivohlavý, 2009). V případě zvířat je na stejný stresující podnět (*stresor*) vždy vyvolána podobná reakce, u člověka ale hraje roli kognitivní zhodnocení, které je závislé na emočním rozpoložení, předchozí zkušenosti, prostředí a mnoha dalších faktorech. Na základě výsledků pozorování definoval Lazarus model *dvojitého zhodnocení situace ohrožení* (Lazarus & Folkman, 1984). *Prvotní zhodnocení situace* vede na zvážení jejího významu. Hodnocení probíhá ve všech vztažných rovinách „co situace znamená pro mne, co pro okolí; jak to ohrožuje mé zdraví, práci, existenci“. *Druhotné zhodnocení* reflektuje vnímanou míru schopnosti ovlivnit situaci jedincem. Pracuje s koncepty popsány v kapitole 1.1, kdy hodnotíme osobní zdatnost (*self-efficacy*), tedy schopnost danou situaci ovlivnit vlastními zdroji. Lazarus bral tímto modelem v úvahu kognitivní, ale i emoční, osobnostní a situační složku. Za ovlivňující faktor pak považuje *zranitelnost*, jež se pro každého jedince liší a je dána mnoha faktory.

Z řečeného vyplývá, že intenzita stresoru¹ není dána jím samým, ale je založena na jeho hodnocení námi. Právě techniky všímavosti jsou jedinečným nástrojem jak pro získání vhledu na způsob našeho nazírání na zátěžovou situaci, tak pro schopnost nalézt vlastní zdroje pro její překonání.

3.2 Síla mysli

Při léčbě člověka se dlouho prosazoval medicínsky orientovaný směr, a duševní stránka byla spíše výhradní doménou psychologie. Výzkumy, které ale ukazovali na propojenost tělesné a psychické roviny týkající se z počátku především placebo efektu, byly nuceny stanovit nové paradigma v pohledu na člověka. Engel (1977) poukazuje na nedostatky dosavadního biomedicínského pohledu a navrhuje nový bio-psycho-sociální model. Do chápání člověka tak přináší i jeho psychologickou a sociální rovinu.

¹Nepříznivé vlivy, které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka (Křivohlavý, 2009).

Mnoho výzkumů ukazuje na vztah mysli a těla. S jak velkou silou je schopná mysl ovlivňovat tělo a obráceně. V konečném důsledku lze díky míře propojenosti konstatovat, že je možné je vnímat jako jeden celistvý systém.

Kabat-Zinn (2016, s. 246) popisuje příklad pacientky středního věku, která v rámci léčby srdeční choroby chodila na pravidelné injekce do nemocnice. Při jedné z těchto návštěv ji v rámci vizity zkontroloval její velmi zkušený lékař, a v jejích očích autorita. Oznámil přítomným lékařům, že žena má TS a rychle pokračoval dále. Mladší lékař se po vizitě k pacientce vrátil a zjistil, že se nachází ve velmi špatném psychickém i fyzickém stavu. Když se pokusil vypátrat příčinu, zjistil, že se žena domnívá, že je v TS (terminálním stádiu). Lékař se jí snažil vysvětlit, že TS je označení pro její chorobu, nicméně nepřemohl ženino přesvědčení podpořené vnímáním autority. Objevil se plicní edém, a ještě téhož večera pacientka zemřela. Toto je příklad extrémně negativního ovlivnění fyziologických procesů stavem mysli.

Velice komplexní studii vlivu stresu na neurologické úrovni provedl tým Wheelock et al. (2019). Jejím cílem bylo zmapovat vliv stresu na celkovou mozkovou aktivitu a identifikaci ovlivněných oblastí. Výzkum byl proveden na 108 participantech. Jejich úkolem bylo vyřešit v průběhu administrace pomocí fMRI² časově omezené matematické úkoly. Byly provedeny dva skeny. Při prvním byli participanté ubezpečováni, že nevdají když udělají chybu, při druhém na ně byl vyvíjen nátlak formou důrazu na bezchybnost. V průběhu druhého skenu navíc mohli pacienti zaznamenat negativní ohlasy přítomných. Studie ukázala, že psychosociální stres, jenž byl vyvolán v průběhu druhého (kontrolního) skenu, byl spojen se sníženou účinností přenosu informací v mozku. Centra zprostředkovávající procesy regulace emocí (hippocampus, ventrální prefrontální kůra a cingulární kůra), během vystavení stresu snížila aktivitu. Tato zjištění naznačují, že stres snižuje efektivitu přenosu informací a ponechává funkční oblasti mozku, které regulují stresovou reakci, zranitelné. Dopady v psychologické rovině jsou pak nasnadě. Takto paralyzovaný člověk je neschopný vyšší funkce kognitivního zhodnocení. Důsledkem bude pravděpodobně sklon ke katatymnímu myšlení, které povede k celkovému snížení mentálního výkonu a odstartování mechanismů pro udržení vlastního sebehodnocení a znovuzískání kontroly.

Thomas, Raynor a Bahussain (2016) zkoumali vztah mezi emoční reaktivitou na každodenní stres (stresová reaktivita) a depresivními příznaky u vysokoškolských stu-

²Funkční magnetická rezonance

dentů. Jejich studie se zúčastnilo 286 participantů ze Spojených arabských emirátů, z toho 76 % žen. Ukázalo se, že míra stresové reaktivity byla úzce spojená s depresivními příznaky a úzkostí. V rámci následné studie, bylo z dané populace 24 žen náhodně přiřazeno do 8 týdenního programu MBSR, nebo do kontrolní skupiny, na tzv. čekací listinu. Účastníci programu MBSR po jeho dokončení vykazovali signifikantně větší snížení reaktivity na stres a depresivních symptomů ve srovnání s kontrolní skupinou. Ne zcela nezajímavé je, že i kontrolní skupina vykazovala v rámci post-testu snížení, byť výrazně nižší. V další studii bych se zaměřil na vliv *očekávání, naděje*. Což by mohlo přispět k dalšímu poznání vlivu kognitivního hodnocení.

Také studie Carpenter, Sanford a Hofmann (2019), Zhang et al. (2017), Werdani a Dwi (2017) již zmíněné v kapitole 5. odkazují na vliv praxe všímavosti, kdy dochází k zastavení procesu ruminace negativních myšlenek a získání vhledu, a to i ve velice obtížných zátěžových situacích. Pozornost člověka zasyceného stresem je měřena na stresor. V mysli vznikají myšlenky zaměřené převážně v tomto směru, a v omezeném prostoru, dalo by se to přirovnat ke klapkám na očích koně. Právě odstup, zaměření se na tento okamžik, získání vhledu, přijetí situace bez hodnocení, je těmi nejdůležitějšími atributy, které vedou k uvolnění a získání kontroly, jež je pro člověka tak důležitá.

3.3 Strategie a prevence zvládnání stresu

Způsob, jakým lidé zvládají stres je značně individuální, ale techniky jsou omezené. Lze je rozdělit do dvou větších skupin. Na ty nevědomé a méně zralé *obrnanné mechanismy*, a na ty zralejší *copingové strategie*. Poslední jmenované již vyžadují určitou míru kognitivního zhodnocení. V naší práci se zaměříme právě na tyto strategie. Lazarus a Folkman (1980) ve svém výzkumu zjistili, že je lze dělit dle zaměření do dvou skupin. První skupina se zaměřuje na *řešení problému*, zatímco cílem druhé skupiny je *vyrovnání se se samotným emocionálním stavem* plynoucím ze situace. Liší se především způsobem, jakým akcentují danou situaci, zda k ní přistupují konstruktivně a vyžadují další informace pro kvalifikovanou odpověď/reakci, či zda situaci akceptují v podobě jakou má a zaměří se na emoce. Ve své další studii Lazarus, Folkman, Schetter, DeLongis a Gruen (1986) přichází s následujícími strategiemi zvládnání stresu:

1. Konfrontace (*confrontive coping*)
2. Udržování odstupů od situace (*distancing*)
3. Sebekontrola (*self-controlling*)

4. Hledání sociální opory (*seeking social support*)
5. Přijetí zodpovědnosti za řešení situace (*accepting responsibility*)
6. Útěk ze situace nebo vyhnutí se jí (*escape-avoidance*)
7. Aktivní, plánovitě „cílené“ řešení problému (*effortful, planful problemsolving*)
8. Snaha o pozitivní hodnocení situace (*positive reappraisal*)

Tyto přístupy jsou spíše reaktivní. Jako ve všech oblastech, je ale podstatná i prevence. Abychom byli schopní preventivního jednání vůči stresu je nejprve nutné jej poznat, vědět jak se v našem případě projevuje, a co jej potencuje. Musíme být schopní rozeznat jeho příznaky, abychom mohli vědomě zhodnotit když se bude blížit. Na těchto poznacích bychom měli vystavět následující nácvik technik jak se mu bránit (Taylor in Křivohlavý, 2009, s. 88). Tento postup vlastně přesně reflektuje to, co nabízejí techniky všímavosti. Člověk se díky zaměření pozornosti učí stres poznávat, a díky nehodnotícímu postoji je schopen rozeznat jeho dopady a tím získává kontrolu, která mu umožňuje jej usměrňovat požadovaným směrem (Kabat-Zinn, 2016). Pro prevenci lze užít i různých relaxačních technik, imaginací apod., nicméně bez poznání a převzetí kontroly to lze přirovnat k pasivní „medikaci“, bez řešení důsledku. V kapitole 4. věnované MBSR, se podíváme na aktivní možnosti vědomé práce se stresem blíže.

4 Mindfulness Based Stress Reduction program (MBSR)

Program pro *snížování stresu založený na všímavosti* (MBSR) je založen na jejím systematickém výcviku. K dosažení výsledků spojených s programem je nezbytný důsledný přístup (Kabat-Zinn, 2016). Není zde přebírána zodpovědnost za změnu na straně klienta lektorem, ale naopak nutí jej převzít její větší míru pod svojí kontrolu. Tvůrce programu Kabat-Zinn (2016, s. 36) jej vidí spíše jako:

„...prostředek aktivního učení se, jak stavět na svých vlastních silných stránkách a jak udělat něco pro sebe – pro zlepšení svého fyzického i psychického zdraví a pohody.“

Program, jež vznikl v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru v roce 1979, na výše uvedeném paradigmatu stavěl. Byl v té době odpovědí na obecně rozšířenou biologicky zaměřenou léčbu, která se ale ukazovala v některých směrech neúčinná. Jak jsme si již ukázali v kapitole 3.2., model jež by zahrnoval i ostatní složky lidského bytí, jak je definuje Engel (1977), byl pro medicínu teprve v počátcích. Byť byla již v mnoha oblastech schopna neuvěřitelných výsledků hlavně v akutní a symptomatické léčbě, u chronických či rekurentních zdravotních stavů se jí dařilo již o poznání méně. Teprve v této době, kdy začal být přijímán sjednocující pohled na původně striktně dualistické pojetí člověka, vzniká nové hnutí *participativní medicíny*, jež je předobrazem dnes známějšího pojmu *psychosomatická léčba* (Kabat-Zinn, 2016). Významem participativní medicíny je nejen integrativní přístup oborů medicíny, psychologie a fyziologie, ale i současná participace klienta na samotné léčbě. Tento přístup z něho činí aktivní prvek léčby a přenáší na něho zodpovědnost za své zdraví (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Kabat-Zinn, 2016).

Přestože byl program ve svém počátku určen pacientům s chronickými bolestmi, ukázal se v následujících letech jako významný prostředek pro dosažení vyšší kvality života i v mnoha dalších oblastech. Vzhledem k šíři jeho užití se s ním lze setkat nejen při chronických bolestech, jako jsou například migrény (Omidi & Zargar, 2015), ale i v složitějších oblastech post-traumatického stresového syndromu (Zhang et al., 2017; Schure, Simpson, Martinez, Sayre & Kearney, 2018) nebo jako s prostředkem zlepšování kvality života u pacientů s diagnostikovanými nádorovými onemocněními (Sanada et al., 2017; Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca, 2007). Jak mnohé výzkumy ukazují, všímavosti se daří i tam kde jsou diagnostikovány zřejmé biologické příčiny. Příkladem mohou být ischemické choroby srdeční, vysoký či nízký krevní tlak a další poruchy

oběhového systému (Lawrence, Booth, Mercer & Crawford, 2013). Významnou oblastí, která byla dlouhou dobou výhradní doménou biologické léčby byla imunologie, také zde jsou však prokazatelné výsledky, které poukazují na vliv intervence *všímavosti* při stárnutí buněk, počtu buněk imunitního systému či v případě protizánětlivé reakce organismu (Black & Slavich, 2016). Výsledky výzkumů v dané oblasti, si ukážeme v kapitole 5., přiblížíme si tak v širší míře možnosti využití. V následujících kapitolách si popíšeme program jako takový, včetně technik, které jsou jeho součástí.

4.1 Program MBSR

MBSR je osmitýdenním programem, jehož cílem je naučit se techniky, které člověku umožní získat větší kontrolu nad svým prožíváním a jednáním. Abychom toho byli schopní je nezbytné si je dostatečně osvojit. Hned od počátku programu je tedy kladen důraz nejen na práci při samotných lekcích, ale i na nezbytnost pokračování tréninku v průběhu celého programu. V rámci naší práce bychom mimo jiné rádi ověřili, jakou zkušenost mají participanti s tímto přístupem, nakolik se jim jej dařilo dodržovat a jak tento požadavek vnímali.

Program, jak jej definuje Kabat-Zinn (2016), lze dělit na dvě logické části, které se navzájem v průběhu doplňují. Jsou jimi jednotlivá cvičení zahrnující *body-scan*, *jógu v leže*, *jógu v sedě* a *meditační sezení*. Jejich cílem je zlepšit svoji všímavost postupně od svých počitků, až k psychickým procesům, jevům a jejich prožívání. Druhá část se zabývá změnou postojových rámců pomocí tréninku *neposuzování*, *trpělivosti*, *mysli začátečníka*, *důvěry*, *neusilování*, *přijetí* a *nechávání být (pouštění/neulpívání)*. V této části se má člověk naučit změně zažitých vzorců, které mu brání v poznání skutečnosti. Byť jde o dva typy cvičení, jejich rozdělení je pouze na logické úrovni. V samotném programu jsou pak k sobě nezbytně komplementární.

4.2 Struktura programu, techniky a cvičení

Jak jsme se již zmínili, program podle koncepce MBSR trvá 8 týdnů, stejnou délku má i z něho vycházející MBCT. V této části si ukážeme jeho průběh a seznámíme se s technikami a jejich rolí v celém procesu.

4.2.1 Postojová východiska pro praxi

Nejdříve je však nezbytné se seznámit s postojovými rámci, které doprovází formální praxi. Jejich přijetí a aplikace v průběhu cvičení jsou nezbytné pro úspěch celého programu. Asi nelze nalézt kvalifikovanější zdroj než průvodce či příručku MBSR od autora programu Kabat-Zinna (2016). Vyjdeme tedy z jeho definice postojové základny. Je patrné, že se v ní odráží spojení s východním pojetím, jak bylo zmíněno v kapitole 1.2. Jak jsme zmínili v úvodu kapitoly jsou to tyto:

1. **Neposuzování** lze popsat jako vnímání určitého jevu bez přiřazení hodnotících kritérií zahrnujících nějakou stranu polarity typu, libé-nelibé, dobré-špatné apod. Cílem je oprostít se od automatické kategorizace ve vztahu k danému jevu, jež mu propůjčuje dané hodnotící kritérium.
2. **Trpělivost** je volní složkou jejíž rolí je znovu se vracet i při neúspěchu a dané cvičení opakovat. Jde ale i o trpělivost k sobě, přijetí vlastních nedostatků a chyb, a záměrná práce na nich. Nevnímat nezdár v daném okamžiku jako selhání, ale jako příležitost naučit se jak k němu došlo.
3. **Mysl začátečníka** je jedním z nejdůležitějších, a přitom nejobtížnějších postojů. Vede k přerámování dosavadních kognitivních rámců a vytvoření nových. Cílem je zaměřit se na poznávané, jako bychom to „viděli“ poprvé a museli si znovu vytvořit vlastní konstrukt vnímaného. Obtížnost spočívá v přirozeném fungování našich psychických procesů, které jsou naučené reagovat z důvodu zrychlení na základě naučených stereotypů. Tyto se pak dostávají do implicitní části paměti, stávají se nevědomými a zcela automatickými. Je tedy nezbytné dostat je znovu do vědomí, a přehodnotit zda jsou správné a prospěšné.
4. **Důvěra** umožňuje otevření se, a to jak vůči okolí, tak vůči sobě. Je nezbytné naučit se důvěřovat, což nás zbaví psychické zátěže nedůvěry a uvolní tak prostor další práci. Znamená to taky formu přijetí zodpovědnosti za sebe, kdy věřím, že jsem toho, co chci dokázat schopen bez berliček stojících mimo můj vliv.
5. **Neusilování** je paradoxním postojem v našem běžném pojetí světa, kdy téměř vše děláme s nějakým cílem. Celá jedna oblast psychologického výzkumu se zabývá motivací. Přesto je tento postoj klíčový pro celý proces změny. Důvodem je anticipační projev usilování, kdy platí, že čím více se snažíme, tím méně se nám daří, neboť naší mysl zahlučuje odpovědnost za výsledek, a požadavek na úspěch.

Hned v první hodině jsou tedy v rámci programu probrány očekávání účastníků, načež je jim následně doporučeno, ať je odhodí a zcela opustí proč přišli, aby se samo bytí *tady a teď* stalo cílem. Jak v průběhu účastník ostatně zjistí, je meditace nejlepším prostředkem, jak pomocí neusilování dosáhnout cíle.

6. **Přijetí** je akceptací stavu, takového jakým je. Ne ve smyslu defetistického odezdání se, ale přijetí faktu v jeho celistvé podobě. Nejde o absolutní zaujetí pozitivního postoje, ale o ochotu připustit i nepříjemné jako fakt. Tento postoj pak otevře cestu ke změně. Uvolní naše zdroje, aby je bylo možné použít konstruktivně.
7. „**Nechat být**“ je synonymem buddhistického *neuplívání*, neboli umění věci opustit. Tato past je často skryta ve způsobu našeho přemýšlení. Velice často se naše mysl upne k nějakému ději, či jevu, který souvisí s naším *Já*. V takovém okamžiku pro jeho ochranu se buď připravujeme na situace budoucí, nebo ze stejného důvodu ruminujeme děje minulé. Nejsme v danou chvíli *zde*, a to i s vědomím, že minulé nelze změnit a budoucí nelze předpovědět. *Nechat být* nám pomáhá zaměřit se na přítomný okamžik a být tak lépe připravený na ten budoucí, zároveň se však nenechat pohltit minulostí.

Jako příklad k výše uvedenému uvést práci s nadváhou. Z vlastní zkušenosti mohu popsat situaci, kdy snaha o snížení hmotnosti vedla k opakovanému neúspěchu. K následujícím krokům mne pak vedl program MBSR jenž jsem v té době absolvoval. Po *přijetí* faktu, že věci jsou takové jaké jsou, bylo možné se na celý problém podívat s *myslí začátečníka*. To pomohlo redefinovat cíl, jimž nebyla redukce váhy, ale odstranění návyků spojených se špatným stravováním. Bylo tedy třeba *nechat být* a *neusilovat* o chybný cíl, ale pomocí všímavosti identifikovat zdroje těchto špatných návyků. Nezbytností samozřejmě byla i *důvěra*, že je to možné a hlavně *trpělivost*. Teprve tato cesta vedla k úspěšnému cíli. Tato osobní zkušenost zcela koreluje s nálezy zmíněnými ve studii O'Reilly, Cook, Spruijt-Metz a Black (2014).

4.2.2 Formální i neformální praxe

Formální praxe probíhá jednou týdně na společných setkáních a dále se prohlubuje v individuálním cvičení všech účastníků po jeho zbytek. Na začátku se účastník naučí pracovat s bráničním dechem v sedě či leže, ten se mu pak stává průvodcem po celý kurz. V prvních dvou týdnech je třeba se zaměřit na základní techniky, které nám otevřou

první cestu, a to k vnímání našich počitků. K tomuto účelu slouží cvičení **body scan**. Jde o jednoduchou techniku, při které se člověk často poprvé dostává do kontaktu se svým tělem v přítomném okamžiku. Je prvním cvičením také proto, že se odehrává nejčastěji v leže (dle individuálních preferencí a možností), a je tak nejméně náročným cvičením pro pacienty s tělesnými obtížemi. Cílem je se postupně zaměřit nejprve na svůj dech, aby došlo k zakotvení v přítomném čase. Následně se za pomoci vedení cvičitelem či nahrávky, zaměřuje postupně na všechny části těla a snaží se zachytit stavy a pocity v dané oblasti. Tímto způsobem projde celé tělo. Od počátku je kladen důraz na *nehodnocení* toho co člověk cítí, ale pouze na uvědomění si daného počitku. Kabat-Zinn (2016) přirovnává tento proces k detoxikační kůře. Používá analogii s procesem čištění surového ingotu železa, který je postupujícím žářem zbaven nečistot. Dreeben, Marnberg a Salmon (2013) poukazují na studie zabývající se efekty body scan v klinické praxi. V jedné z nich byly pacientky s fibromyalgií¹, vystaveny intervenci pomocí 20 min body scan po dobu osmi týdnů. Formou pre-test/post-test designu byly měřeny hladina kožní vodivosti (SCL), teplota a tepová frekvence. V rámci post-testu byly zjištěny signifikantně nižší hodnoty poukazující na snížení aktivace sympatiku (Lush et al., 2009).

Třetí a čtvrtý týden pokračuje cvičení body scan, zčásti je však nahrazen sestavou **všímavé hathajógy**. Důraz je kladen na sledování signálů těla a jejich zpracování. Součástí neformální praxe v těchto týdnech je i využití všímavosti při identifikaci pozitivních (ve 3. týdnu) a negativních (v týdnu 4.) událostí a prožitků s nimi spojenými. Účastníci si je zapisují, aby je následně refletovali.

Pátý a šestý týden je body scan nahrazen **meditací v sedě**. V tomto čase si již účastníci osvojili základní schopnost zaměřit svou pozornost určitým směrem. Zároveň svou všímavost nezaměřují již jen na počitky, ale i na automatické reakce a prožívání životních situací. Nyní se tedy zaměřují na samotné psychické procesy a myšlení. Jde o nejtěžší část výcviku, která již vyžaduje aplikaci všech zmíněných postojů. Učí se, jak nechat plynout svojí mysl, neulpívat na myšlenkách a jen pozorovat bez posuzování. Tato role pozorovatele umožňuje získat si odstup a vědomě přijímat vše co se odehrává *tady a teď*. Meditace je velmi účinný nástroj a výzkumy ukazují, že může být v mnoha ohledech účinnější než tradiční nástroje. Jeitler et al. (2015) ve své studii vykazovali signifikantně vyšší účinek meditace při snižování bolesti v oblasti krční páteře než předepsaná fyzická cvičení.

Závěr této fáze vrcholí na celodenním setkání, které se nese celé v tichu, a na kterém

¹Nespecifická porucha, charakterizovaná bolestí pohybového aparátu, hlavně svalů.

se střídají všechna doposud naučená cvičení. Jde o intenzivní zkušenost, která ukáže silná i slabší místa získaných dovedností.

Neformální cvičení je v předchozích týdnech podpořeno nahrávkou, jež provádí účastníky každodenní praxí. V sedmém týdnu se pak kombinují všechna cvičení bez použití nahrávky jako podpůrného nástroje. Účastníci se tak učí získat větší vhled do procesu, kterým v daném okamžiku prochází. Cílem je experimentovat s doposud získanými dovednostmi bez potřeby vedení.

Osmý týden celý program uzavírá. Účastníci se vrací k nahrávkám pokud potřebují. V tomto okamžiku již mají všechny potřebné informace týkající se dalšího postupu a základní dovednosti pro jejich další rozvoj. Tento bod lze spíše než za závěr kurzu, považovat za možný počátek nového způsobu psychické životosprávy.

5 Výzkumy a oblasti využití všímavosti

V roce 2013 byla založena *Americká Asociace pro Výzkum Mindfulness*¹. Jejím cílem je podporovat výzkum v oblasti mindfulness založený na vědeckých metodách. Přehled oblastí, v kterých probíhá, a jenž je možný nalézt na stránkách asociace, je poměrně pestrý.

5.1 Výzkumy

Jak jsme si již popsali, významnou roli hraje *všímavost* (angl. *mindfulness*) ve *snižování vnímání bolesti*. Výzkumy ukazují účinek především v **oblasti chronických bolestí**. La Cour a Petersen (2015) provedli randomizovanou studii na pacientech s dlouhodobou diagnostikovanou bolestí. Participanti byli buď zařazení do experimentální skupiny (N=43), jež prošla a dokončila program MBSR, nebo do kontrolní skupiny (N=47), které byla na takzvané *čekací listině*. Data byla získána pomocí *Škály vitality SF36* v rámci pretest-posttest-delayed posttest (6 měsíců). Signifikantní efekt (Cohenův $d = 0,39$) se prokázal v primárním sledovaném parametru, stupnici vitality SF36. U sekundárních proměnných byly zjištěny významné střední až velké účinky (Cohenův $d = 0,37-0,71$) pro **nižší obecnou úzkost a depresi, lepší duševní kvalitu života** (*psychological well-being*), **pocit kontroly bolesti** a její **vyšší míru přijetí**. Výzkum prokázal, že standardizovaný program všímavosti (MBSR) pozitivně přispívá k léčbě bolesti a může mít klinicky relevantní účinky na několik důležitých dimenzí u pacientů s dlouhodobou chronickou bolestí.

S podobnými výsledky se můžeme setkat i pro specifické oblasti lidského těla. Jednou se studií, jež se zabývala bolestí zad, je práce Cherkin et al. (2016), na které se podílelo 342 participantů. Průměrné trvání bolesti u nich bylo 7,3 roku. Účastníci byli na základě výsledků RDQ (Roland Disability Questionnaire), randomizováni do 3 skupin, dle typu léčebné intervence. Jednalo se o MBSR (n=116), CBT (n=112) a běžnou léčbu (n=113). Společně se zmíněnou bolestí zad, jež byla primární proměnnou, byl ověřován efekt na funkční omezení spojené s daným problémem a depresivní symptomatiku. Měření probíhala pomocí dotazníkových šetření po 4, 8, 26 a 52 týdnech. Jak se ukázalo, statisticky a klinicky významnější **zlepšení v léčbě**, se po 26 týdnech projevilo u MBSR (61 %) a CBT (58 %) oproti běžné léčbě (44 %). K výraznému

¹AMRA - American Mindfulness Research Association

zlepšení došlo i v oblasti **vnímání bolesti jako méně obtěžující**, MBSR (44 %) a CBT (45 %) oproti běžné léčbě (27 %). Tyto nálezy přetrvávaly jen s malou změnou, i po 52 týdnech. Dalšími studiemi podporujícími tyto závěry, jsou mimo jiné práce Plews-Ogan, Owens, Goodman, Wolfe a Schorling (2005), Morone, Rollman, Moore, Li a Weiner (2009) (*oblast bederní páteře*), Schmidt et al. (2011) (*fibromyalgie*), Morone et al. (2016) (*oblast bederní páteře*), Omidia a Zargar (2015) (*bolesti hlavy*) a mnoho dalších, zahrnujících artrózy, migréna apod.

Způsob vnímání bolesti a prožívání stresových situací, má významný vliv nejen na kvalitu života, ale i na proces a průběh léčby u závažných chorobných stavů. Jednou z nejnáročnějších oblastí jsou onemocnění s infaustní diagnózou, mezi něž patří například některá **nádorová onemocnění**. Výzkumy se v tomto směru zaměřují především na efekty redukce stresu, bolesti, zvládnání emocí, osobního růstu, a další možnosti vedoucí ke zlepšení kvality života lidí, zasažených touto chorobou. Mackenzie et al. (2007) ve své kvalitativní studii (n=9) ověřovali tyto efekty na pacientech, kteří prodělali nějakou formu rakoviny (medián 5 let), a následně absolvovali kurz MBSR. Objevili 5 hlavních témat, jež byly pro participanty klíčové (1) **otevřenost ke změně** (*opening to change*) představuje jejich motivaci k vstupu do programu, jež se časově často shoduje s dobou kdy aktivně hledali informace, které jim pomohou při jejich léčbě a zotavení. Program MBSR hodnotí jako užitečný při pomoci pacientům konfrontovat své počáteční zkušenosti s rakovinou různými způsoby, jako je například změna životního stylu a postojů během bezprostřední krize rakoviny, což usnadnilo zvládnání. (2) **sebe-kontrola** (*self-control*) se týká schopnosti pacientů všimnout si svých projevů chování a být schopen je řídit. Sami je hodnotí jako důležitý výsledek praxe, jenž jim umožnil hlubší znalost a porozumění myšlenkám. Získali přesvědčení o tom, že je mohou mít pod kontrolou a mohou se sami rozhodnout jak s nimi naloží. Naučili se používat tyto prostředky ke kontrole emocí, snížení stresu a zlepšení kvality života v průběhu onemocnění. (3) **sdílená zkušenost** (*shared experience*) se týká interakce mezi členy skupiny během kurzu. Členové cítili, že tyto sociální vztahy zmírňovaly jejich vnímání závažnosti situace. Vzhledem k tomu, že šlo o komunitu se stejným onemocněním, došlo k vytvoření jedinečných vztahů, jež vytvořili podpůrné prostředí. (4) **osobní růst** (*personal growth*) je spojena s všímavostí jako účinnou metodou, jak se vyrovnat s relativními osobními situacemi. Procvičováním meditace a jógy účastníci identifikovali velké zisky v jejich osobním růstu. Účastníci popisovali přechod z negativního na pozitivní přístup a začali vidět rakovinu jako motivující sílu k tomu, aby změnili způsob, jakým se vztahují k sobě i ostatním. (5) **spiritualita** (*spirituality*) se objevila jako

důležité téma, i když zaměření MBSR bylo sekulární, a spiritualita nebyla konkrétně probírána ani nebyl její rozvoj výslovně podporován. Ačkoli spiritualita není explicitní téma v programu MBSR, praxe MBSR může podporovat duchovní růst, jak o tom svědčili účastníci výzkumu. Rozvoj schopnosti identifikovat a ocenit duchovní zdroje a nástroje, které dříve nebyly považovány za podstatné, posílil osobní růst. Sekulární postoj programu může být vítaným místem k prozkoumání duchovnosti neohrožujícím způsobem. Ve srovnání, pozdější kvalitativní studie efektu MBSR, týmu Hoffman, Ersser a Hopkinson (2012), zahrnující ženy po rakovině prsu, přinesla 7 klíčových témat. S ohledem na typ výzkumu šlo o enormní počet účastníků (N=92). MBSR účastníkům umožnilo² (1) být **více všímavý** (*otevřenost změně*) (2) být **klidnější, soustředěný, v míru, propojený** a **sebevědomější** (*sebekontrola, sdílená zkušenost*) (3) **přijímat věci tak, jak jsou, méně soudit sebe a ostatní** (4) **zvládnání stresu, úzkosti a paniky** (*osobní růst*) (5) **zlepšení komunikace** a **osobních vztahů** (*spiritualita*) (6) **vytváření více času a prostoru pro sebe** (7) uvědomit si **přínos a příležitosti praxe mindfulness**.

Poletti et al. (2019) zkoumali dopad intervence snižování stresu, na základě všímavosti (MBSR), u lidí s metastatickým karcinomem, zahrnutými do *rané paliativní péče* (EPC). V rámci smíšené studie proběhlo dotazníkové šetření na zjištění vnímané míry bolesti a stavu nálady, a zároveň byly provedeny s účastníky polostrukturované rozhovory, jež byly následně analyzovány pomocí integrativní fenomenologické analýzy. Výsledky výzkumu ukázaly, že při účasti na sezeních MBSR a 75 % dodržování domácí praxe. Pomohlo MBSR účastníkům vyvinout **akceptační postoj k metastazující rakovinové chorobě** a pomohlo jim **čelit úzkosti a bolesti** spojené s nemocí. Zároveň MBSR zlepšilo samoregulaci náladových stavů vyvolávajících pocity lítosti. Pomohlo účastníkům v otázkách a opětovném spojení s jejich hodnotami a duchovní vírou. Studie uzavírá s předpoklady, že intervence založená na všímavosti, integrovaná do prostředí EPC je proveditelná, dobře přijímaná a mohla by metastatickým pacientům s rakovinou **pomoci zvládat bolest** v rakovině spolu s možnostmi **emoční a duševní úlevy**. Na efekt snížení stresu, stavů úzkosti a **zvýšení úrovně post traumatického růstu** (PTG) upozorňuje i studie Zhang et al. (2017). Výzkum probíhal u pacientů po rakovině prsu, a ukázal statisticky významný rozdíl mezi intervencí MBSR a UC (usual care). Efekty přetrvávaly a prohlubovaly se i 52 týdnů po intervenci.

Podstatnou oblastí, na kterou se zaměřují programy založené na všímavosti je **du-**

²Pro možnost porovnání jsou v závorce uvedena témata ze studie Mackenzie et al. (2007), jak je mapuje Hoffman et al. (2012).

ševní zdraví. Úspěchy zde zaznamenávají především u poruch nálady, ať už u *depressivních* či *úzkostných*, ale i u *bipolární afektivní poruchy*. Studie De Raedt et al. (2012) efektu MBCT prokázala úspěšnost v prevenci relapsu u pacientů s recidivující velkou depresivní poruchou (MDD)³. Předpokládá, že meditace všímavosti ovlivňuje zpracování emocionálních informací, a mohla by proto snížit kognitivní faktory zranitelnosti, které jsou pozorovány během a po remisi depresivních epizod. V této studii byly zkoumány účinky 8 týdenního MBCT tréninku (N=45) v porovnání s kontrolní skupinou (N=26). Po intervenci MBCT účastníci vykazovali sníženou míru „*upřednostňování*“ pozornosti k negativním informacím a zároveň sníženou inhibici pozornosti pro pozitivní informace, což svědčí o její **rovnoměrné distribuci vůči všem emočním informacím**.

Tým Zarenejad, Yazdkhasti, Rahimzadeh, Mehdizadeh Tourzani a Esmaelzadeh-Saeieh (2020) se zaměřil na vliv programu MBSR při redukci stresu a úzkosti u těhotných žen. Účastnice výzkumu byly randomizovány do výzkumné a kontrolní skupiny. Na základě dotazníkových šetření v rámci pretest-posttest a odloženého testu byly sebrány data o efektech intervence. Závislými proměnnými byly (1) míra všímavosti (2) úzkost související s těhotenstvím (3) vnímaná vlastní schopnost zvládnutí porodu. Statisticky významný rozdíl se projevil v případě **zvýšení všímavosti** a v **redukci úzkosti související s těhotenstvím**. Vnímaná schopnost zvládnutí porodu se s časem neměnila.

MBCT je dnes běžně doporučováno pro depresivní fázi, není však běžně nabízena pacientům s bipolární afektivní poruchou (BAP). Vzhledem k tomu, že již existuje mnoho výzkumů, které dokladují pozitivní efekty v případě unipolární deprese, pokusili se Hanssen et al. (2019) ve své pilotní studii ověřit, zda existují rozdíly v procesu či efektech pro obě poruchy. V rámci pretest-posttest dotazníkového šetření se zaměřili na intenzitu depresivní symptomatiky, „obavnosti“, well-being, úroveň všímavosti a sebevědomí, u participantů s unipolární depresí (n=501) i bipolární afektivní poruchou (n=30). V rámci výzkumu nebyly nalezeny žádné rozdíly v odstupu mezi skupinami. Z uvedeného vyplývá, že lze s vysokou mírou pravděpodobnosti doporučit tento typ léčby i lidem s BAP.

³dle DSM-5

5.2 Mechanismus změny

Pole výzkumů a výzkumných prací je dnes poměrně široké. Již zmíněná asociace AMRA, odkazuje mimo jiné na výzkumy v oblasti *stárnutí, biologických efektů, poruch příjmu potravy, neurovědy, pediatrické péče* nebo *pracovního života*. Velké množství z nich, ukazuje na zřejmé pozitivní efekty všímavosti v těchto oblastech. Dnes již tedy víme, že ke změnám dochází. Stále však zůstává tajemstvím mechanismus těchto změn. Byť se domnívám, že mechanismy změny vyvolané praktikováním všímavosti jsou multifaktorové, a tedy značně komplexní, je snaha o jejich vysvětlení logická. Jednou ze studií, která se těmito mechanismy zabývá je práce Boyle, Stanton, Ganz, Crespi a Bower (2017). Ve své práci se zaměřili na dva odlišné procesy regulace emocí, *laskavost k sobě* a *myšlenkové ruminace*, u kterých předpokládali, že vedou ke snížení depresivních symptomů. Dále se zaměřili na *všímavost*, jako na potenciálního zprostředkovatele. Účastnicemi výzkumu byly pacientky s diagnostikovanou rakovinou prsu v 0-III. stádiu. Výzkum po 6 ti týdenní intervenci ukázal, že společně s depresivní symptomatikou došlo také ke snížení *myšlenkových ruminací*. Zároveň došlo ke zvýšení *laskavosti k sobě* a *všímavosti*. Jak se ukázalo, pouze *Laskavost k sobě* potencovala zlepšení depresivních symptomů, nezávisle na ruminacích a všímavosti. Z výsledků vyplynulo, že pro danou skupinu byla právě tato strategie nejúčinnější. I když se jedná o zajímavý výsledek, nelze jej generalizovat a považovat za jediný kontributor. Na *laskavost* však, jako na významný atribut změny, upozorňuje i Benda (2019).

Stejně tak po mechanismu pátrají ve své práci Valikhani, Kankat, Hariri, Salehi a Moustafa (2019). Jejich výzkum se zaměřil na zprostředkovatelskou roli stresu, ve vztahu mezi všímavostí, depresí a úzkostí. Na základě dotazníkového šetření u 432 studentů, byla data analyzována pomocí metody převzorkování bootstrapu ($k = 10\,000$) s využitím softwaru AMOS 24.0. Výsledky modelu ukázaly, že stres plně zprostředkoval vztah mezi všímavostí a depresí, a částečně vztah mezi všímavostí a úzkostí. Výsledky dle výzkumníků naznačují, že všímavost, přinejmenším částečně, přináší příznivé účinky při snižování deprese a úzkosti, prostřednictvím snižování stresu.

Existuje množství dalších studií zaměřujících se na dané mechanismy. Jak jsem ale zmínil na začátku, domnívám se, že bude velmi složité, možná až nemožné, objevit tyto principy fungování. Mohou se měnit s heterogenitou vzorku, pro který v každém životním období, věku či situaci, může být efektivní jiný mechanismus.

Výzkumná část

6 Předmět, cíle a realizace výzkumu

Všímavost se v posledních letech dostala do popředí zájmu nejen laické, ale především odborné veřejnosti. Na jedné straně se o okolo ní objevilo mnoho kontroverzí spojených především se snahou o její komercializaci. Na straně druhé, jak jsme již zmínili v teoretické části této práce, existuje velké množství studií zaměřených na efekty spojené se zvýšením všímavosti. Většina z nich ve snaze přinést pevné vědecké základy s možností jejich generalizace na širší populaci, se zaměřuje na kvantitativní výzkum. Jde o velice důležité práce, není v nich však díky jejich zaměření možné vysledovat konkrétní lidskou zkušenost. Není patrné, jak efekty mindfulness zažívá jednotlivec, jež je součástí heterogenní skupiny, ale homogenního vzorku z pohledu zkušenosti. Jako klíčové výzkumy v oblasti idiograficky zaměřených studií, spatřuji práce Mackenzie et al. (2007), Hoffman et al. (2012). Byť obě cílí na homogenní skupinu, z pohledu řešených potíží, jedná se zvláště v případě práce týmu Hoffman et al. (2012) o poměrně rozsáhlý vzorek, který lze označit za reprezentativní.

V naší práci jsme zvolili právě formu idiografického přístupu zaměřeného na prožívanou zkušenost jednotlivce. Data byla získána v rámci polostrukturovaného rozhovoru na naplánovaných schůzkách, které probíhaly jak na „neutrální půdě“ kavárny, tak přímo v domácnostech účastníků.

Cílem výzkumu bylo **zjistit jaké efekty vnímají účastníci na základě jejich zkušenosti z programu MBSR**. Dílčími cíli pak bylo ověřit, jaký měl program vliv na hloubku a kvalitu prožívání, a zároveň jaký má program význam a přesah pro jejich současný život. V neposlední řadě pak bylo jedním z cílů, pokusit se ověřit i individuální proces změny. Vzhledem k typu zvolené výzkumné metody, byla pro zachování jedinečnosti každé individuální zkušenosti zvolena prezentace výsledků formou případových studií. Tato část bude následně doplněna o společná témata, která se v průběhu analýzy objevila.

Z cíle výzkumu pak vyplynula následující **hlavní výzkumná otázka**:

- Jaké efekty vnímají účastníci na základě jejich zkušenosti z programu MBSR?

Dílčí výzkumné otázky byly v souladu s dílčími cíli vymezeny takto:

- Jak vypadal proces změny, kterým si prošli?

- Jakou roli hraje získaná zkušenost v současném životě?
- Jak se zkušenost s MBSR projevila v relacích k okolí?
- Jaký efekt měl program na schopnost prožívání?
- Jaký vliv vnímají účastníci na současnou schopnost zvládnání stresu?

6.1 Průběh výzkumu

Téma práce bylo zvoleno na základě osobního zájmu, ověřit jak lze využít vlastní psychické zdroje pro zvládnání zátěžových situací. Autorovi je známo, že toto dokáže nabídnout do jisté míry i západní forma terapie, cílem však bylo seznámit se s technikami jež využívají všímavosti jako hlavního prostředku změny. Na základě tohoto požadavku byl definován výzkumný problém, který se měl zaměřit na danou oblast. V prosinci 2018 byla zahájena rešerše zdrojů. V lednu 2019 byl navržen základní výzkumný plán. V polovině téhož měsíce autor sám zahájil účast v programu MBSR. Po jeho úspěšném dokončení byla pravidelnost cvičení udržována ještě po 2 měsíce. Následně byla cíleně pozastavena, pro ověření efektů na vlastní osobě. Po této zkušenosti proběhla příprava materiálů pro plánované rozhovory. V září 2019 proběhl první pilotní rozhovor. Na jeho základě byly revidovány výzkumné otázky, doplněny informace z dalších zdrojů a upraveny podklady. V říjnu 2019 došlo k oslovení několika potenciálních respondentů. Z této první vlny se uskutečnili 3 rozhovory. Na začátku roku 2020 pak byly osloveni další účastníci kurzu MBSR, ať už formou zprostředkovaného kontaktu, nebo přímo do zájmové skupiny. Všichni byli informováni o potřebných kritériích pro účast. V rámci tohoto dotazování se přihlásili další 3 účastníci. S dvěma pak byl naplánován a sebrán rozhovor.

Sezení probíhala jak přímo v domácnostech respondentů, tak například v kavárně. V rámci těchto sezení byla formou polostrukturovaného rozhovoru sebrána data (rozhovory byly nahrávány na diktafon a poté přepsány, délka rozhovoru byla mezi 40 a 90 minutami). Aby padly všechny potřebné otázky, byl použit formulář s předpřipravenými okruhy¹. Sběr dat trval od září 2019 do února 2020, přičemž přibývajících data byla postupně zpracovávána do jednotlivých případových studií. Následně byla všechna analyzovaná data spojena a znovu analyzována pro účely získání společných témat.

Výzkumu se zúčastnili 3 ženy a 2 muži. Všichni účastníci byli na schůzce informováni o účelu výzkumu a ústně potvrdili souhlas se zpracováním sebraných dat. Rozhovory

¹viz příloha *Pomocný formulář pro sběr dat*

byly vždy velice otevřené a v přátelské atmosféře. Celkově soudě, byl výzkum hodnocen pozitivně a častou motivací bylo předání vlastní zkušenosti dál.

7 Metodologický rámec

Následující části této kapitoly se zabývají zvoleným metodologickým rámcem, jeho typem, metodou sběru a zpracování dat, výzkumným vzorkem, a v neposlední řadě i etickým hlediskem výzkumu.

7.1 Typ výzkumné strategie

Vzhledem k předpokládanému způsobu získávání a zpracování dat, byl zvolen **kvalitativní přístup**. Miovský (2006, s. 17) jej definuje jako: „*Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*“. Tento idiografický přístup sám zahrnuje mnoho metod, kterými je možné získaná data zkoumat a následně interpretovat. Důraz klade právě na kontextuálnost, která je hlavním prvkem kvalitativního přístupu. Ferjenčík (2010) ve srovnání s kvantitativním výzkumem upozorňuje, že optika jakou je zde nahlíženo na výzkum je orientovaná holisticky, tedy zahrnuje celou šíři zkoumaného objektu ve všech jeho rozměrech s důrazem na jejich integrativní propojení. Specifické pro kvalitativní přístup je jak získávání dat, kdy jeho nejčastější formou je vedení strukturovaného či polostrukturovaného rozhovoru, tak způsob zpracování dat a jejich interpretace. Vzhledem k malému vzorku participantů není většinou možné přistoupit k zobecnění závěrů, a pokud ano, pak pouze s ohledem na kontext, čas a často i osoby. Výhodou tohoto přístupu však bývá právě přímý kontakt se zkoumanou realitou a možnosti pochopení zkoumaného jevu v kontextu.

Kvalitativní přístup se od kvantitativního liší především v těchto základních rysech¹:

- výzkumník spoluvytváří realitu, kterou je možné nazírat z nekonečně mnoha perspektiv, je ale možné
- výzkumník není nezávislý, ale je přímo součástí děje
- neomezuje se na vybrané proměnné
- osobní přístup k účastníkům výzkumu je nezbytný
- možnost změn v průběhu výzkumu

¹Miovský, 2006.

- získaná data jsou velice bohatá a hluboká a jejich analýza může přinést změny v přístupu výzkumu

Metody, které budou popsány dále vedou k důkladné analýze strukturalizaci a konceptualizaci získaných informací, a jejich zpracování naopak vyžaduje velice důkladnou a zdlouhavou práci, která předchází samotné interpretaci.

7.2 Výběr a charakteristiky výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl získán *technikou záměrného/účelového výběru* na pozemí *výběru na základě dostupnosti a lavinového výběru*. Jedná se o techniky, kdy je vzorek vybírán na základě stanovených kritérií a dostupnosti (Miovský, 2006). Lavinový výběr (*snow ball*) pak je technikou, kdy se ozývají další účastníci na základě reference již získaných (Ferjenčík, 2010). Popsané techniky jsou v kvalitativním výzkumu velice časté, jejich nevýhodou však může být nízká reprezentativnost z důvodu chuti spolupracovat, či podobnosti osobnostního nastavení.

Respondenti byli pro náš výzkum získáni několika souběžnými cestami (1) kontaktem přes zájmovou skupinu MBSR (2) oslovením účastníků dalších běhů programu (3) zprostředkovaným kontaktem od již získaných participantů. Vzhledem k tomu, že byli potencionální respondenti oslovováni již s informací o kritériích výběru, bylo možné do něho zařadit všechny. Do výzkumu se přihlásilo 6 uchazečů, vzhledem k okolnostem, a i přes společnou snahu, se jeden rozhovor nepovedlo uskutečnit.

Výsledný soubor tedy tvořilo 5 respondentů. Doporučený vzorek pro tento typ práce a metody analýzy dat je 3 - 6 účastníků (Čermák & Kostínková, 2013). Výzkumu se zúčastnily 4 ženy a 1 muž ve věkovém rozložení 30 - 52 let.

Kritéria výzkumného vzorku

- Negativní psychofarmakologická anamnéza v době absolvování kurzu
- Bez psychických poruch, které by vyžadovali terapeutické vedení, v době absolvování kurzu
- Kurz byl první osobní zkušeností s mindfulness
- Od absolvování kurzu uběhlo více než 6 měsíců

Důvodem pro vyloučení psychofarmak bylo odstranění kontaminace informací vlivem léčiv. Ze stejného důvodu, jen s vlivem terapeutického zásahu, bylo vyloučeno psychické onemocnění spojené s další intervencí. Pro zajištění porovnatelnosti dat byla požadována pouze první zkušenost s mindfulness právě v daném programu. Limit vyžadující odstup od absolvování programu byl stanoven z důvodu odstranění vlivu katalymního zabarvení zkušenosti důsledkem krátkého odstupu. Způsob úhrady byl nabrán pouze ze snahy ověřit, zda má tato proměnná vliv na zjištěné efekty, nicméně nebyl kritériem výběru. Stejně tak nebyl podmínkou stejný lektor, byť byla tato podmínka naplněna. V konečné podobě výzkumu, lze však tento faktor chápat jako výhodu, neboť došlo ke zkonstantnění proměnné, čímž se mitigoval rozdíl efektu lektora.

7.3 Metoda získávání a zpracování dat

7.3.1 Příprava a sběr dat

Pro získání primárních dat byla zvolena metoda *polostrukturovaného rozhovoru*, jenž je jednou ze základních metod kvalitativního výzkumu. V rámci přípravy je potřeba vytvořit si určité schéma, okruhy dotazů, na které se budeme respondentů ptát. Vycházíme přitom z výzkumných otázek, které pro nás definují závazný rámeček. Toto činní technickou přípravu náročnější, a je potřeba zvážit i některé další faktory (Miovský, 2006).

Není vhodné opouštět oční kontakt kvůli delšímu zapisování, je tedy třeba v připravovaném materiálu uvažovat o kódech některých situací jež mohou nastat. Jelikož jde o kvalitativní výzkum, jsou pro nás nositelem informace i průvodní děje. V připraveném formuláři viz kapitola *Seznam příloh*², je možné vidět tyto kódy slabším písmem v zápatí (*například X znamená prodlevu*). Je vhodné si ponechat prostor i pro nějakou kratší poznámku. Takto připravený postup zajišťuje maximální výtěžnost rozhovoru.

Samotné vedení rozhovoru je závislé na individuálních schopnostech každého výzkumníka. Důležité je časté doptávání, a ubezpečení se o porozumění otázce. Tazatel by si však měl dát pozor na návodné otázky, respektive to lze popsat tak „*aby se neptal na to co chce slyšet*“, například otázka: „*Ovlivnili vás informace z televize?*“, by správně měla znít: „*Jaké byly zdroje informací, jež mohli mít na Vaše rozhodnutí vliv?*“.

Příprava zahrnuje pouze rámce, či okruhy pro orientaci. Cílem je získat unikátní

²Pomocný formulář pro sběr dat

zkušenost každého jednotlivce. Dá se tedy předpokládat, že rozhovor začne u oblastí významných pro výzkumníka a bude veden směrem k individuální zkušenosti participanta. Často se tak vynoří témata, která nebyla v původní přípravě (Čermák & Kostínková, 2013). Vždy by se však měla být relevantní ve vztahu k výzkumné otázce. Při sestavování otázek jsme se drželi doporučení, která uvádí Ferjenčík (2010, s. 176). Seznam okruhů a otázek je možné najít v kapitole *Seznam příloh*.

Celý rozhovor včetně dotazníkového šetření byl nahrán se souhlasem účastníků na diktafon. Všichni se rozhovoru zúčastnili se zájmem a ochotně odpovídali. Na pilotní studii bylo možné ověřit, v kterých situacích je nutné nabídnout výčet, neboť pouze návodný dotaz neumožnil participantovi si vzpomenout. Například při dotazu na vnímané fyziologické zisky je dobré využít nějaký názorný výčet, a ten participantovi nabídnout jako představu na co se ptáme.

7.3.2 Zpracování dat

Všechny texty byly vždy po rozhovoru přepsány do textové podoby. Doplněny o postřehy ze sběru dat, jež byly uvedeny v závorce kurzívou (*smích, nejistota, přemýšlí*). Následně byla textová data přenesena do programu pro kvalitativní analýzu k dalšímu zpracování (viz Seznam příloh - *Použitý software*).

Vzhledem k zaměření výzkumné otázky na individuální zkušenost, byla z metod analýzy kvalitativních dat vybrána ***interpretativní fenomenologická analýza (IPA)***. Jak uvádějí Čermák a Kostínková (2013)³, zakotvuje IPA ve třech zdrojích - fenomenologii, hermenautice a idiografickém přístupu. Fenomenologické rovina zachycuje spíše deskriptivní zachycení fenoménu, kde je výhodou nezatížení zkušeností. Naopak v hermenautické metodě je význam zkušenosti utvářen sdílením. Díky interpretaci tak vytváří společný příběh. V celkovém kontextu lze říct, že je nezbytná zkušenost výzkumníka s daným tématem, a to jak pro získání dat, tak pro jejich následnou analýzu. Pro odfiltrování vlastní zkušenosti je však doporučeno jí v rámci práce reflektovat (Pietkiewicz & Smith, 2014).

Čermák a Kostínková (2013) doporučuje 6 fází analýzy dat, kterých se výzkum podržel:

1. ***Čtení a opakované čtení*** - v této fázi bylo využito i poslechu nahrávky pro zachycení pocitového kontextu.

³Nejrozsáhlejší práce zabývající se IPA v češtině

2. **Počáteční poznámky a komentáře** - zde bylo využito všech doporučených typů komentářů - *deskriptivních, lingvistických i konceptuálních*. V tomto okamžiku bylo použito kódování „*in vivo*“, tedy bez počátečního pojmenování kódu a tím hledání jeho významu.
3. **Rozvíjení vznikajících témat** - v tomto kroku se již více pracuje s vybranými poznámkami a nachází se jejich pojmenování ve vztahu k vynořujícím se významům. V prvním čtení bylo použito **otevřené kódování**. Jde o vyhledávání **významových jednotek**, které nesou nějakou informaci (Miovský, 2006). Hendl (2012) pak hovoří o **segmentaci**. Konkrétní segment dat může nést i více informací současně. Významovým jednotkám pak přiřazujeme kódy. O kódech v této fázi se ještě neuvažuje v kategoriích, ale je doporučeno, si *pomalou přechází terénní poznámky a všimnout si kritických míst*⁴, volit krátké kódy na základě významu, nebo přímo kódovaný úsek považovat za název kódu, pokud daný význam buď nejlépe vystihuje, nebo si jím nejsme jistí, pro tento postup se užívá výrazu „*in vivo*“. Text byl zároveň opatřen poznámkami pro zvýšení jeho kontextuálnosti.
4. **Hledání souvislosti napříč tématy** - k tomuto byl maximálně využit software Atlas.ti 7.5. díky kterému bylo snadné nalezená témata přeskupovat a hledat souvislosti pomocí *network view*.
5. V tomto kroku přecházíme k **analýze dalšího případu**. Po dokončení analýzy všech případů byla data v programu spojena a odstraněny vztahy mezi kódy.
6. **Hledání vzorců napříč případy** - tento bod je shodný s další kvalitativní metodou, **metodou trsů**. Ta je založena na agregaci a postupné hierarchizaci dat na základě jejich podobnosti, a to ať už významové, dějové, či jakékoliv jiné (Miovský, 2006). Při interpretaci byla spojena s metodou prostého výčtu jež pomáhá jak při kategorizaci, tak při určování významnosti jevu. Jak také uvádí Miovský (2006) „... sledováním frekvence a intenzity výskytu („jak mnoho“) určitého jevu se dozvídáme také něco podstatného o kvalitě.“ Pro přehlednost bylo opět využito *network view* a vytváření vzájemných vztahů, či grupování probíhalo za pomoci **vizuální kontroly**.

Body 1. - 5. poskytly podklad pro jednotlivé případové studie, kdy výzkumník představuje a interpretuje žitou zkušenost jednotlivce. Bod 6. pak byl zdrojem pro kapitolu

⁴Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (3. vyd). Praha: Portál.

společných, vynořujících se témat. Vzhledem k zaměření práce jsme se řídili doporučením a umožnili uchazečům v případě zájmu, danou kazuistiku konzultovat. Této možnosti využili 3 uchazeči.

Počet znaků včetně mezer	196586
Počet slov	35831
Počet stran	56
Počet kódů po prvním čtení	395
Počet dokumentů	5
Počet vynořujících se témat	16
Počet společných kódů efektu	37

Tabulka 7.1: Statistika zpracovaných dat

7.4 Etické hledisko výzkumu

Účastníci výzkumu byli před jeho zahájením plně informováni o předmětu a cílech výzkumu. Na začátku rozhovoru byla vždy položena otázka na porozumění cílům výzkumu pro ověření pochopení. Zároveň byli všichni seznámeni s jeho anonymitou a možností kdykoliv odstoupit. Účastníci udělovali souhlas ústně, a to nejen k samotnému výzkumu, ale i k jeho částem jako je získávání nahrávky, či zpracováním sebraných dat. Tento souhlas se vztahuje pouze na tento výzkum a veškerá data nebyla, ani v budoucnu nebudou použita k jiným účelům. V průběhu zpracování dat došlo k plné anonymizaci dat, a veškeré informace uvedené ve studii nezle nijak spojit s konkrétním člověkem.

Jelikož předmětem práce je citlivé téma, bylo zde riziko distresu. Toto bylo ošetřeno možností zastavení rozhovoru a převedení tématu na přijatelnější tematiku. Dané možnosti nebylo potřeba využít.

Software užitý pro účely výzkumu byl použit v souladu s licenčními podmínkami výrobce.

Výzkum probíhal pouze vlastními náklady, bez příspěví třetí strany. Zároveň nebyla účastníkům placena žádná odměna.

8 Výsledky výzkumu

Cílem této kapitoly je seznámení s výsledky výzkumu. Ty zde budou vzhledem k zvolené výzkumné metodě zaměřeny deskriptivně na individuální zkušenost člověka, s vymezením vynořujících se témat, a uvedeny do kontextu s dosavadními výzkumy v této oblasti.

Jako vhodná forma prezentace byla zvolena metoda případové studie, jež umožňuje ideální zprostředkování žité zkušenosti s možností interpretace výzkumníka, jak ji doporučuje Čermák (in Čermák & Kostínková, 2013). Metodě je vyhověno i reflexí zkušenosti výzkumníka, které bude věnována první část.

8.1 Reflexe vlastní zkušenosti

Program jsem absolvoval jako součást své sebezkušenosti s tématem půl roku před zahájením výzkumu, v lednu 2019. Cílem bylo získat vlastní zkušenost ještě před počátkem výzkumu. Motivací byla nejen zvolená výzkumná metoda IPA, v které je předpokladem hlubší vhled výzkumníka do tématu, ale i dlouhodobý zájem o danou problematiku. Do programu jsem vstupoval již v průběhu studia psychologie, což mi poskytlo teoretický základ. Moje očekávání tedy byla odlišná od účastníků výzkumu.

V tomto směru vnímám jako klíčový okamžik zkušenosti požadavek lektora, opustit svá očekávání a své role a zcela se soustředit na osobní rovinu, jež formuloval v rámci prvního setkání. Toto je dle mého podstatné pro všechny účastníky a je předpokladem úspěchu celého procesu. V případě zaměření se na konkrétní očekávání dochází k anticipačnímu jevu, kdy účastník věnuje tomuto jevu výhradní pozornost. Ta způsobí zvýšení citlivosti k dané oblasti a znovu zvýšení pozornosti tímto směrem. Nedochozí tak k odstupu a zaměření na celek.

Do programu jsem vstupoval s představou, že dokážu rozeznat napětí či stres, a zde získám spíše schopnost nějaké formy relaxace. Tato představa koreluje s ostatními účastníky. Pro odfiltrování vlastní zkušenosti, byla v rozhovorech otázka pokládána obecněji na *očekávání a důvod zahájení kurzu*.

Pokusím se popsat mnou vnímané efekty jednotlivých částí programu. Body scan byl první technikou, kterou výcvik zahájil. V průběhu 45 minut cvičení jsem neměl problém s usínáním ani únavou. Technika mi umožnila vnímat počitky velice slabého brnění v místech na která jsem se zaměřoval. Jelikož jsem v té době pocítoval bolesti bederní části zad způsobené sedavým zaměstnáním, mohl jsem pozorovat efekty cvi-

čení. V první fázi, zaměření se na jinou oblast dochází formou dereflexe k přesměrování pozornosti na jiné místo a bolest tak o tuto pozornost přichází, a není v tu chvíli vnímána. V dalších fázích jsem pozoroval tyto efekty: při zaměření pozornosti na bolestivé místo a prodýchávání dané oblasti, došlo k jejímu zmírnění (cca po 3 týdnech), při získání odstupu a nehodnocení míry bolesti, ale jejím pozorování jsem byl schopen nevnímat počítky spojené s bolestí, ale kognitivně hodnotit její atributy jako lokalizaci a rozsah (4. – 8. týden). Zmírnění, někdy až téměř vymizení bolesti, přetrvalo i po přesunu pozornosti jinam. Efekt pak přetrvával v řádů hodin a později i dnů po cvičení. V pozdějších fázích programu nelze odlišit vliv jednotlivých cvičení na trvalost efektu. Na body scan navazuje jóga, která v obou jejích podobách pracuje s napětím, prodýcháním a uvolněním. Zde jsem pozoroval příjemné pocity spojené s uvolněním napětí ve svalech, byl jsem schopen dané pocity popsat a vnímal jsem v daném okamžiku i vliv v emoční rovině, kdy docházelo k zvyšování pozitivního ladění. Zcela logicky vedlo toto cvičení i k zvyšování flexibility těla a tím i odstranění bolesti. Cvičení jógy u mě vedlo k získání schopnosti všímavosti k tělesným počítkům a jejich aktuálním limitům.

Intenzivnější formou tréninku všímavosti pak pro mě byla meditace v sedě. Meditaci jsem v mém původním pojetí vnímal jako jakousi formu relaxace, často spojenou s imaginací. V tomto směru vnímám obrovský přínos programu MBSR, který „*demýtyzuje*“ meditaci, a velice praktickou a názornou formou učí její využití v praxi. Při cvičení jsem se naučil prohloubit svoji schopnost všímavosti a rozšířit ji na psychické procesy. Pomohlo mi nalezení tělesného indikátoru psychického napětí, kdy jsem průběhu programu zjistil, že jsem toto napětí schopen pozorovat v lehkém stažení levého ramene. Pociťuji-li napětí, psychický diskomfort nebo obavu, dochází k tomuto stažení, které jsem poprvé pozoroval právě při meditaci v sedě. Zvědomění tohoto jevu jsem přenesl do běžného života, kdy se mi často daří rozeznat situaci jako stresovou a moci tak řídit následnou reakci, případně zpětně ji vyhodnotit jako příčinu reakce.

Významnou roli příkládám i celodennímu setkání, kdy se vše naučené koncentruje. Zde pro mě bylo nejsilnějším prožitkem povšimnutí vlivu napětí svalů (zatnutí pěstí při chůzi), pro změnu nálady a vnímání sociálního okolí. Chůzi se zatnutými pěstmi jsem vnímal jako nepřátelsky laděnou. Toto nepřátelství nebylo určeno nikomu konkrétnímu a zároveň všem, jako by vyzdvihovalo můj význam oproti celku. Bylo to zcela v kontrastu s pomalou chůzí a uvolněnými pěstmi. Tento efekt popisuje také jedna z účastnic výzkumu.

Program jsem po celou dobu dodržoval. Po dokončení programu jsem ještě 2 měsíce cvičil ve stejné intenzitě. Poté jsem cíleně přestal, abych zjistil setrvačnost působení a

trvání efektů. Zhruba po 2. – 3. týdnech se začaly dostavovat první projevy v podobě nervozity při řízení auta, nebo čekání ve frontě. Po pátém týdnu jsem častěji začínal opět pocítovat bolest zad v bederní části. Schopnost všimnout si napětí skrze rameno zůstala nezměněna, ale bylo staženo mnohem častěji než při ukončení cvičení.

Po dvou měsících jsem cvičit opět začal, a během několika málo dnů došlo k navrácení stavu před ukončením. V průběhu programu, i při ukončení cvičení a následném znovu započítání, jsem nosil hodinky s měřením tepové frekvence. Popisovaná období lze vyzorovat i na průměrných hodnotách klidové frekvence, která v průběhu cvičení klesla zhruba o 4 – 6 tepů za minutu (v období cvičení 50 - 52 bez cvičení 56 - 58).

Jako primární vnímaný efekt tedy hodnotím ***zvýšení všímavosti k fyzickým i psychickým jevům a procesům***, které mi umožnily lepší ***sebepoznání***, schopnost ***racionálního poznání situace bez posuzování***, ***zbavení se bolesti bederní části zad***, ***zlepšení spánku*** a dali mi ***nástroj vědomého propojení mysli a těla***. Zároveň jsem si v praxi ověřil ***propojení fyzického napětí s emocemi***, které následně mají vliv i na kognitivní hodnocení.

Pro odfiltrování vlastní zkušenosti byly dotazy formulovány v obecné rovině, a v případě využití výčtu při doptávání, byl použit výčet přesahující moji zkušenost, založený na rešerši literatury.

8.2 Případové studie

Ingrid

Anamnestická data

Věk 45 let. Je matkou adolescentní dcery. V současnosti zastává vedoucí pozici ve vysoce expertně technicky zaměřeném odvětví. Má vysokoškolské vzdělání technického směru. Kurz MBSR absolvovala v březnu 2019. Hradila si jej z vlastních prostředků. Pro jeho absolvování musela dojíždět z velké vzdálenosti automobilem. Před jeho zahájením nebyla léčena s žádným psychickým onemocněním, pouze s fyziologickým v oblasti ramene. S mindfulness neměla v době zahájení kurzu žádnou předchozí osobní zkušenost. O kurzu se dozvěděla od kamaráda, který jej absolvoval již dříve. MBSR bylo jejím prvním praktickým setkáním s *mindfulness*.

Podstatné aspekty zkušenosti

Významem vědomého žití se začala Ingrid zabývat již nějakou dobu před zahájením kurzu „...asi dva nebo tři roky před tady tím programem, jsem se snažila ..., jakoby jsem, narazila na knížky, který nějakým způsobem popisují, vědomej život...“. Samotný impulz k jeho absolvování však přišel po doporučení kurzu kamarádem, který s ním měl zkušenost. V kurzu pak spatřovala nejen naplnění vlastní potřeby osobního rozvoje, ale především oceňovala jeho praktickou stránku „*Porád hledám celoživotně něco, co bych zlepšovala. Tohleto mě zaujalo v tom, že se mi tam líbila ta praktičnost. V tom, že to není jenom, že by mi někdo dával nějaký přednášky nebo bych si něco četla, ale že i sama jsem si mohla něco praktikovat, vyzkoušet na sobě.*“

Dobu před zahájením kurzu Ingrid označuje jako těžké období velkého stresu, způsobeného myšlenkovými ruminacemi, jež se snažila řešit již v minulosti „... absolvovala jsem psychoanalytickou terapii asi pět let. A i přesto se mi nepodařilo tohleto v sobě vyřešit, i přesto tam pořád takový ty nutkavý myšlenky chodily. A vlastně mě to obtěžovalo.“ „*Já jako celkově bojuju vlastně s tím, jak mě třeba ta moje mysl strašně obtěžuje, ty moje emoce, pocity, a je těžký je někdy zvládat nebo prostě jim nevěřit.*“ Terapie jí v tomto směru nepomohla. Ruminace i nadále pervazivně zasahovaly do všech oblastí jejího života „... osobní, pracovní, prostě všechno možný. Takovej myš maš.“, pocity podobné depersonalizaci „*jako kdyby člověk prostě nebyl pán sám sebe, jako kdyby vůbec neřídil sám sebe, ale pořád tam byl někdo, kdo řídí mě, moje chování, moje jednání.*“, poukazují na schopnost náhledu. V době zahájení kurzu se Ingrid také potýkala s intenzivní bolestí ramene, která vedla téměř až k jeho nehybnosti. Absolvovala řadu fyzioterapeutických cvičení a lékařských vyšetření s výsledkem „... že už to nepude. Ono to ani nešlo. Oni prostě při tý rehabilitaci, když se snažili mi to rameno dát nahoru, tak to nešlo.“

Na dotaz s jakým očekáváním vstupovala do kurzu uvádí „... nebyla jsem schopná si zformulovat očekávání na začátku. Spíš to bylo takový, že se mi, to líbilo.“ nicméně být je sama nepojmenovává, z vlastního rozhovoru vyplynulo hned několik očekávání „... líbil se mi jakoby ten způsob, ... ten pohled na ten život jakoby prostě jinak, než je standardní, jak je pořád člověk v tý myslí, ... jakoby najít ten klíč, že by člověk se odprostil od tý myslí.“ „... tak mě tohleto oslovilo jako způsob, jak by si člověk mohl udělat trošku jasno v tý hlavě, nebo vystoupit z toho. Nebo si to nějak uspořádat jinak. Sama jsem nebyla do tý doby vůbec schopná se v tom vyznat.“ „...jako vystoupit tady, spíš se nebát, jakoby toho, nebo nebrat to tak vážně, nebrat vážně ty myšlenky.“

Jako *očekávání* tedy lze formulovat, **zbavení se kompulzivních myšlenek, získání odstupu, kognitivní reorganizace vnímaného a odstranění úzkostných stavů.** Z uvedeného vyplývá, že si kurz MBSR spojovala v první řadě s psychologickými efekty.

Cílem bylo i zjistit jaká forma cvičení jí nejvíce oslovila. V průběhu programu hodnotí jednotlivé techniky takto „... *byla jsem nadšená z těch meditací. Ale teď po tom kurzu, mě strašně oslovil body scan a to cvičení.*“ po jeho ukončení tedy došlo ke změně preference na vyšší míru práce zaměřenou na tělo. Vzhledem k tomu, že je *body scan* první technikou, s kterou se účastník setkává, dochází často k prvnímu vědomému setkání se svými pocity a psychickými jevy. Pro Ingrid to bylo velice intenzivní setkání „... *jedeš body scan, a teď si vnímáš, to svoje tělo, třeba vnímám to sevření, obrovský, vnitřní. A pocit, kterej ti to způsobuje ... je to strašně těžký to zrekonstruovat ... Vím, že jsem vnímávala, při tom body scanu to obrovský napětí. A přicházely mi tam, ty myšlenky, který jsem si s tím spojila. Dřív člověk nad nima mávnul rukou, nebo si to nějak vysvětlil, a já jsem prostě takovej člověk, kterej, vždycky jsem byla člověk, kterej jakoby se snažil třeba těm lidem přisuzovat hezký věci, i když to nebyla pravda. Prostě jako vždycky jsem věřila, že mají hezkej záměr v jednání. Bylo pro mně těžký si říct, že to tak není.*“ Nevědomky popisuje obranné mechanismy **bagatelizace, popření, projekce a racionalizace**, které se jí v životě staly běžnou technikou užívanou v oblasti sociálních vztahů. Tato oblast se pro Ingrid stala velkým tématem, neboť došlo k zvědomění vlastní role ve vztahu k sociálnímu okolí, v kterém si začala uvědomovat zneužívání jejího dosavadního přístupu k věcem, jež by mohly vést ke konfliktu či odporu „... *hrozně mi to pomohlo tady v tom. Vlastně to je ten počátek, když jsem si tohle uvědomila, to byla první věc, a druhá věc, kdy samozřejmě jsem dostala obrovskej vztek, nenávisť na lidi, kterým sem dovolila, aby prostě takovýhle věci mi prováděli nebo dělali. Takže se to samozřejmě projevilo v obrovský agresivitě, v nenávisti a agresivitě, kdy jsem měla potřebu to ventilovat. A teď je to vlastně ve fázi, kdy se mi to stabilizuje, kdy už se cítím dobře. ... Vím, že už se nikdy nenechám ... Ale nemusím za každou cenu to dávat na vědomí těm lidem. (smích) Jen prostě, už vím, že ne, ale nemusím jim to říkat. Já už jsem takhle viděla každýho potom, že takhle chce prostě se mnou manipulovat, každej v mým okolí.*“ V uvedeném lze sledovat samotný proces změny. Nejdříve došlo k **zvědomění za pomoci technik všímavosti**, následuje **katarze** v podobě nezralého obrácení negativních postojů vůči okolí, poté dochází ke **kognitivnímu přehodnocení, přijetí a integraci nového postoje do osobnosti.**

V tomto procesu, který sama označuje za nepříjemný a těžký „... *proces byl strašně nepříjemnej, hrozně nepříjemnej. Hrozně těžkej, nepříjemnej a jako byly chvíle, kdy*

jsem se spílala, že něco takovýho dělám.“ dochází v počátku k narušení vlastního sebe-pojetí „*Víš protože když pak vidíš některý ty lidi, jak jako si plácají něco prostě a bez rozmyslu a je jim to jedno, a já jenom sedím a poslouchám a nemám kolikrát co na to říct ... tak si řekneš: Bože, patřím sem pak vůbec?*“ V tomto čase dochází k ambivalenci mezi současnou vnímanou osobností a její ideální podobou „... *tam bylo to uvědomění vlastně toho, jak se chovám, jako všichni ti, co mají ... někdo tomu říká masky. Každý tomu říká nějak jinak, ale prostě to, co nejsem já vlastně. To bylo pro mě úplně nesnesitelný, když vlastně musíš nějak fungovat dál, to nejde na chvílku vystoupit z toho, třeba na půl roku, nebo ono by to možná šlo, ale já jsem teda nevystoupila, jela jsem normálně dál, pracovně, a teď nějak musíš pořád pracovat, tak reaguješ pořád jakoby stejně nějakou dobu, jak je člověk zvyklej. A teď se prostě vidíš, to je hrozný. Já jsem se s tím kolikrát nedokázala vůbec srovnat. Říkám: Pane Bože, drž hubu.*“ Vše se jí ale daří v průběhu integrovat „... *vlastně lidi se vůbec nechovají jako já a vlastně, že mají na to nárok ... co pro mě bylo hrozně hluboký, když jsem si jako procítla, ... že je naprosto v pořádku, že ty lidi jsou takový, jaký jsou, ať jsou, jaký jsou, a že je dobře, že jsou takový, jaký jsou.*“

Ke změně došlo i v oblasti fyziologických potíží kdy se podařilo vrátit hybnost do ramene a zcela odstranit bolesti „... *ze začátku tam byla pichlavá bolest, která postupně prostě už jako odcházela. Už mě to nebolí.*“ sama díky získané zkušenosti a náhledu popírá pouze fyziologickou příčinu „*No, to fakt nebylo fyzický, to je jasný, to nebyla fyzická příčina, když to samo takhle odešlo.*“ Zde za výrazného kontributora změny považuje body scan „*Začalo se to zlepšovat ve chvíli, kdy jsem dělala ten body scan. Body scan a to vědomý cvičení. Že si člověk začal uvědomovat, jakoby najednou, jak se člověk, strašně špatně chová k tomu tělu.*“ Významnou roli zde však hraje i **přijetí** a **přesunutí pozornosti** „... *protože jak to rameno bylo pro mě takový primární, tak mě vždycky jako překvapilo, jak říkal, pan lektor, že to je hezký věnovat se tý jiný části těla, že je hezký, že třeba nebolí. (smích) No, je to hezký.*“ či **laskavost k sobě** „*Ale jako jediný, co je problém, procítit tu radost, že je v pořádku, že jo. Třeba ta noha, ta ruka, a že to nebolí.*“ V uvedeném bychom našli i další postoje, trénované v rámci MBSR.

Vnímané efekty

Jsem pánem situace „... *už teď jako bych dokázala jako bejt, v nějakým tom stavu, kdy mi tam třeba probíhají ty myšlenky a já jsem jakoby pánem, vědomým pá-*

nem vlastně toho všeho a vybírám si, nebo nevybírám ... není to, bych řekla, takovej stoprocentní stav a já jsem jako ve stavu, kdy už prostě, jsem ve chvíli, kdy se mi tohle stane, kdy občas (smích), jako to tam furt probíhá v tý hlavě a já si říkám wow. (smích) Už mě to jako nemanipuluje jako, víš, jakože už, mě to netahá, kam chce. Dřív jsem se přistihla, že jsem třeba nějak jako reagovala, mluvila, řešila věci, protože třeba to bylo něco v tý hlavě, ty myšlenky, a já jsem se do toho jakoby úplně vpila a na základě těch myšlenek jsem to řešila, ale teď já dokážu jakoby odstoupit a prostě už mě to nevtahuje. “

Asertivní jednání „... jsem víc jako taková jako samostatná, víc se rozhoduju sama, víc dokážu jako vyjádřit svůj názor, řeknu, když se mi něco nelíbí, jo. A to já jsem nebyla schopna předtím vůbec. Nebyla jsem schopna říct, když se mi něco nelíbí a třeba fakt si za tím stát. “

Sociální vztahy „... prostě všechno se mi to jako změnilo. Všechno. Všechno. Úplně kompletně. Všechno, jako, jak osobní vztahy, tak vlastně i přátelé se mi úplně jako vyměňují. Protože já jsem narovinu měla přátele, který mě zneužívaly. ... Není to o tom, že bych řekla: Tak a končíme. (smích). Jenom už je nemáš blízko a už je nepotřebuješ potkávat. ... Je zajímavý, že už se mi rýsujou jiný, a to je pěkný. “

Redukce stresu „Jakoby zprostředkovaně jo, protože já pak na základě toho už jsem začala cvičit, a pomáhá mi to. Se stresem určitě hodně. “

Moje myšlenky mě nedefinují „... jako vystoupit spíš tady, spíš se nebát, víš, toho, nebo nebrat to tak vážně, nebrat vážně ty myšlenky. ... abych se nad tím třeba dokázala zasmát, nemusela řešit každou kravinu, která mně tam prostě vstoupí. “

Rozvaha

Případ Ingrid nám ukazuje jak proces změny, tak s ním spojené nepříjemné prožitky. Ke změně došlo nejen v osobnostní rovině, kde se projevilo zvýšením sebevědomí, vyšší mírou asertivity, schopností získání odstupu a práce se stresem. Dále v rovině sociální, jež se projevila obměnou sociálního okolí. V neposlední řadě pak i v léčbě fyziologického problému s bolestí ramene, který sama Ingrid vnímá jako konverzní symptom stresu. Toto poznání vzájemné propojenosti fyzické a psychické roviny, zprostředkované vlastní zkušeností, jí nyní umožňuje využít novou škálu zvládacích mechanismů a technik, jako odpověď na široké spektrum potíží.

Důsledkem je pak mimo jiné zbavení se úzkostných stavů, spojených s kompulzivními myšlenkami, kognitivní přehodnocení vnímaných obsahů a přijetí nových postojových schémat.

Všímavý přístup k psychologickým procesům Ingrid umožnil uvědomit si, že její myšlenky jsou přirozené, ale nedefinují ji jako osobnost. Zajímavým jevem je i nevědomá práce s vlastním vnímáním *self*, jež se v rozhovoru projevuje dualistickým užitím sebepojetí v termínech *Já*, nebo *Člověk*, v okamžiku, kdy se neprolíná aktuální obraz s jeho ideální podobou „*jak se člověk, jsem si, jak, jak se strašně člověk špatně chová k tomu tělu*“. Tato dichotomie se v rozhovoru objevuje hlavně ve vztahu k minulému pojetí *self*, a to celkem ve 24 případech.

V cvičení v současné době již tři měsíce pokračuje, nyní se zaměřuje na kombinaci všímavosti s cvičením *tai-chi*. Cvičit začala po nějaké době, kdy zjistila, že se některé předchozí symptomy začaly vracet a objevují se nové na fyziologické úrovni. Jak sama uvádí, bude ještě třeba zpracovat sociální rovinu svého života, ale i zde se jí daří si vědomě všimat vlastního prožívání.

V první části, kde Ingrid zmiňuje, že se MBSR začala věnovat protože v něm viděla praktický a uchopitelný přínos, spatřuji největší význam programu. Stejně i ostatní účastníci výzkumu zmiňují toto hledisko jako podstatné. Program MBSR pro ně bere východní a pro nás, bez hlubšího studia, obtížně uchopitelné pojetí a integruje jej do našeho kulturního a medicínského kontextu.

Klíčová témata

Úzkost; Fyziologické efekty; Psychologické efekty; Asertivita; Sociální vztahy; Redukce stresu; Depersonalizace; Sebepojetí; Získání náhledu; Laskavost; Obranné mechanismy; Sebepřesah, Konverzní symptomy stresu

Daniela

Anamnestická data

Věk 37 let. Zaměstnána jako copywriter v nadnárodní společnosti. Zároveň je studentem kombinovaného studia psychologie. Vysokoškolské vzdělání humanitního směru. Kurz absolvovala v březnu 2019. Základní informace o kurzu měla zprostředkovaně od přítele, který kurz absolvoval krátce předtím, a ze studia psychologie. Kurz si hradila sama. V dlouhodobém vztahu. Před kurzem nebyla léčena s žádným psychickým, ani biologickým onemocněním. S mindfulness neměla v době zahájení kurz žádnou předchozí osobní zkušenost.

Podstatné aspekty zkušenosti

Motivací pro absolvování do kurzu byl spíše zájem založený na zvoleném životním směru spojeným s psychologií. Program brala Daniela jako rozšíření své sebezkušenosti, aniž by očekávala nějaké deficity v primárních oblastech zaměření programu jako je stres a pozornost „*Nešla jsem do toho úplně s tím, že bych potřebovala něco jako, nebo myslela jsem si, že nepotřebuju nic jako extra řešit na poli stresu nebo nesoustředění a tak, ale spíš mě to zajímalo, protože to je na těch 8 týdnů, tak mě zajímalo, jak je to postavený, jakým způsobem na to budu reagovat a jestli se něco dozvím o sobě třeba.*“ Řečené dává tušit, že se v průběhu programu náhled na dosavadní zpracování těchto oblastí změnil. Od tohoto postoje se odvíjí i vcelku povšechné očekávání „*Zajímalo mě, jaké to bude mít účinek na mě.*“

Daniela již v minulosti používala pro uvolňování stresu vlastní techniky „... *mám cvičení, který mi taky pomáhá psychicky, ale to je přece jenom dynamičtější věc, taky pak cítím nějaký vybití a nějakou únavu, která je ale příjemná.*“ Samotnou zkušenost s mindfulness nemá, nicméně několikrát zmiňuje meditaci, jež však bez praktických znalostí východního učení vnímala dle obecněji přijímaného evropského stereotypu jako jakousi formu relaxace „*Párkrát jsem si zkusila nějakou meditaci a bylo to takový, že se spíš zklidníš na nějakou krátkou dobu, ale vlastně jakoby jsem o tom nepřemýšlela nějak do hloubky. Spíš to byla nějaká relaxace.*“ Dnes když srovnává svůj současný pohled, hodnotí ji v kontextu programu takto „... *spíš jsem se víc naučila třeba pracovat s tím tělem a s tím zklidněním, s tím dechem, a s těma myšlenkama. Je to takový komplexnější, než jako jenom si lehnout a poslouchat nějakou hudbu relaxační. A možná že člověk, který jako projde tím mindfulness, i když si to pustí pak třeba jenom jako relaxaci, tak už to i vnímá jiným způsobem, než když tím programem neprošel.*“

Jak se ukázalo v průběhu, řešila Daniela již v době zahájení kurzu potíže s občasnou **bolestí bederní páteře** spojenou se sedavým zaměstnáním. Zároveň zmiňuje **netrpělivost**, až jakousi nutkavou potřebu setrvat v nějaké činnosti aby se zabavila. Tato potřeba vyplnit svůj život měnícími se podněty jí způsobovala potíže v první části programu, zahrnující body scan „... *prostě já, když mám někde pět minut sedět v klidu, tak pro mě je to dost náročný, natož třičtvrtě hodiny ležet.*“ Jednou z dalších potíží byla i nižší **míra sebedůvěry** ve vlastní schopnosti „... *můj náhled je vždycky primárně, že si vlastně nevěřím, nebo spíš takovej negativní. Když se mi něco daří, tak si říkám, že to je jako samozřejmost, že to umí každý. Když se mi něco nedaří, tak si říkám, že, to je přesně ono.*“ Tento náhled se projevoval primárně v sociálních situacích, nebyl

však tak hluboký či omezující, aby se stal vědomým.

Jako nejobtížnější část hodnotí body scan „... *tím se začíná, a ten byl pro mě hodně těžkej, protože mi dělalo problém vydržet třičtvrtě hodiny bez hnutí a udržet pozornost na procházení tím tělem, také jsem u toho usínala, když jsem to dělala večer. Pak jsem se to ale postupně naučila. Je to pro mě dobrá technika, když potřebuju tu hlavu úplně vypnout, tak mi to pomáhá se opravdu zklidnit. Ale zklidní mě to opravdu hodně, že pak třeba chci jít už spát. Neumím si úplně představit to dělat ráno, a pak jít někde fungovat.*“

Obdobné efekty vnímá i u cvičení jógy, ale vzhledem k tomu že ji více aktivuje tak ji vnímá jako vhodnější pro jiné denní období „*Jóga ve stoje, ta mi tu hlavu taky zklidní, ale tím, jak je to takový dynamičtější trošku nebo přece jenom, že se tam zapojuje víc to tělo, tak mě to zase naopak tou energií nakopne, že ta je třeba dělat ráno.*“ Zároveň ji vnímá jako nejprínosnější cvičení „... *pro mě je obecně ta jóga, obě ty jógy jsou asi nejlepší. Když se chci cvičení věnovat, tak si vždycky radši vyberu stojící jógu a pak v druhým pořadí tu ležící než něco jinýho. V józe, tam se mi právě daří krásně úplně tu hlavu vypnout a soustředit se jenom na ty pohyby.*“ V józe pak našla řešení bolesti bederní páteře „... *ležící jóga je zase super, když mě třeba bolejí záda. To je takový něco mezi, body scanem a tou stojací jógou, ten efekt, je to taky spíš do toho zklidnění, ale zároveň se při tom prohejbe to tělo, takže potom vlastně cejtím i nějaký uvolnění těch svalů, těch kostí, protažení, je to příjemný, pak tím tělem proudí taková jako klidná energie.*“

Stejného efektu docílila i při meditaci v sedě „... *když jsme začali na kurzu s tím cvičením, tak jsme jeden den cvičili docela dlouho, a mě druhý den úplně povolila bolest bederní páteře, která mě předtím bolela třeba 3 tejdny.*“ Z další výpovědi je patrné, že za zmíněným efektem nestojí pouze fyzická aktivita, ale využití všímavosti k vlastnímu tělu „... *stačil vlastně jeden den a já jsem si uvědomila, 'jak jako sedíš!' Ta páteř se pak zapojuje nějakým způsobem.*“ Cvičení meditace v sedě přineslo Daniele náhled i na vlastní automatismy „*Soustředíš se na ten dech, na ty zvuky okolo. To bylo třeba hrozně pěkný, že když tam pak ta nahrávka pokračuje že se máš soustředit na ty zvuky okolo, tak najednou zjistíš, že venku zpívají ptáci a takový různý věci, který má člověk úplně vypnutý.*“

Jako klíčové vnímá i začlenění nových postojových rámců, ***mysl začátečníka*** „*to je strašně super věc. Třeba když jsem někde na nějakým neznámým místě, třeba na dovolený nebo na výletě, tak si to i umím víc užít třeba než předtím.*“ pro ní představuje nový způsob distribuce a zaměření pozornosti.

Postoj **nechat být** vnímá jako velice obtížný „Ze začátku mi tohle vůbec nešlo. Dokud jsme trénovali spíš jakoby ty fyzický a fyziologický věci, jakože dech, co slyšíš a co cejtíš někde v palci u nohy a tak, tak to bylo v pohodě, ale pak už ty myšlenky, to bylo těžký vlastně.“ Příčinu vidí v rozdílu mezi západní civilizací a buddhismem ve vztahu k trvalosti „... naše civilizace západní, nebo kultura, je přece jenom zaměřená víc na..., nechci říct hromadění, ale spíš, že ty věci mají nějakou trvalejší hodnotu. Třeba jak jsem byla na zámku tak tam byly na stropě malby. A já jsem si říkala, že to je právě ten rozdíl mezi buddhismem a náma, že my to tam namalujem a pak to 200 let chráníme, a oni si udělají mandalu a za měsíc ji rozfoukaj. A že mě je vlastně bližší spíš to naše. To neulpívání v tom buddhistickým smyslu, to se mi jako v životě úplně až tak nedaří.“

Naproti tomu jako významný postoj, který vlastně popřel její nezbytnost neustálé aktivity a zaměření na cíl, vnímá **neusilování**. V současné době svůj život organizuje kolem několika cílů a tento způsob zastavení jí umožnil nahlédnout na toto snažení „... tohleto, to byla věc, která se mnou možná úplně nejvíc zarezovala v celým kurzu. To bylo, když nám lektor řekl že „nejlepší způsob, jak se někam dostat, je nikam se necpat“. A mě to hrozně uklidnilo. Tím, jak se blíží tedka konec toho studia, že jo, a tedka se snažíme vlastně někam jako dostat do toho novýho oboru a stále mě to naplňovalo nějakým obavama, co když to nepude, co když mě nevemou do toho výcviku, co když mě to nepude, já nevím, co, a vlastně jsem si jako uvědomila, že se nemusím tam rvát, že prostě to můžu zkusit a že to buď vyjde, nebo nevyjde, ale že prostě to není o tom, že já se musím tady úplně zničit kvůli tomu.“

Vše výše zmíněné jí otevřelo cestu k rozšíření svého vnímání a pozornosti s pomocí všímavosti. Popisuje stav, kdy jí právě tato nově nabytá schopnost umožňuje prohloubit svůj emoční prožitek ve vztahu k přítomnému okamžiku „Třeba když je nějaký výlet na nějaký hezký místo. Třeba tedka, jak jsem objevila ten Jířenín. Tak vlastně, když jdu, tak si to tam víc užívám, koukám se víc po těch kopcích, snažím se víc se propojit s tím přítomným okamžikem, a ne to brát, že jenom jako jdu někam, ale že si říkám, Ježíš, to je tak krásnej den dneska, a to už se třeba letos sem nedostanu v takhle krásnej den, tak si to musím víc užít a soustředím se, jak třeba bzučej včely, jak mě hřeje sluníčko. A tak. Takový jakože víc si tu užiju. To si myslím, že bych předtím neuměla. Že bych prostě jenom šla a soustředila se na to, že mám někam dojít.“ Vnímá tedy změnu oproti svému původnímu nastavení na cíl. Všímavost jí umožnila i rozeznat negativní emoce, založené na předpokladech a vlastních mentálních konstruktech „Třeba jsem si uvědomila, že hrozně často se jako něčím naštvu, něčím, co se nestalo (smích), že mi

stačí si tu situaci jenom představit, jak to asi určitě proběhne, a třeba jsem z toho, já nevím, zklamaná nebo našťvaná, takový jako negativní emoce, a ono se to reálně vůbec nestalo třeba.“

Přestože šla Daniela do programu s předpokladem, že stres pro ní není téma, došlo ke změně i v této oblasti „... *ve výsledku jsem zjistila, že mám co řešit i na poli toho stresu, což byly věci, který jsem si neuvědomovala, a vlastně mi to hrozně pomohlo, ten program v tomhlectom.*“ Podobně jako některým dalším účastníkům se Daniele **povedlo objevit místo fyziologické konverze stresu**. Zjistila, že okamžiky tenze jsou spojeny se zatnutou pěstí „*Když jsem nervózní mám takovej pocit sevření pravý ruky, nebo spíš ne jen pocit, to opravdu dělám, že zatínám tu ruku nervozitou. Někdy se s tím i budím, takže to dělám i ve spánku. Když jsem cvičila tak to povolilo a teď už to nemívám, teda teď zase trochu začínám, protože necvičím. To jsem si uvědomila v průběhu programu, když jsem si toho všimla a povolila jsem to.*“ Přínos programu vnímá v jakémsi převzetí kontroly nad vlastními myšlenkami „*Pomohl mi. Člověk si toho strašně moc vytváří v tý hlavě, ale to není realita, jsou to nějaký myšlenky, který jsou třeba často zautomatizovaný, a který se dá vypnout nebo dá se na ně, dá se na ně začít dívat jinak. Dá se na ně dívat jenom na něco, co běží. A co může, co nemusí až ke mně.*“ Vytvořila si i vlastní techniku jak s tímto poznatkem pracovat i v běžném životě „*Já vlastně v posledních tejdnech, co jsme měli ten kurz, tak se mi v tý meditaci dařilo mnohem líp se zklidňovat a i třeba mít takový jakoby vize, nebo jak bych to řekla. Že jsem si říkala, že ty myšlenky, že já si můžu udělat takovou bublinu kolem sebe a voni mi na ni můžou narážet, ale nemusejí ke mně, dokud já se nerozhodnu sama. A todle mi třeba pomáhá, když moje vlastní myšlenky na mě útočej. (smích) Pomáhá mi, si tohle uvědomit, že se to neděje, že to je jenom něco co se objevilo, ale já k tomu můžu zaujmout úplně jinej postoj.*“ Zde lze možná lehce polemizovat s danou technikou, neboť imaginace není součástí mindfulness. Cílem je dosáhnout přijetí, nebránit se, připustit tyto myšlenky a jejich projevy ve všech oblastech našeho žití, a to pokud možno bez hodnocení a přiřazování jim významu. Toto je velmi obtížné a Danielinu techniku tak lze chápat jako jakýsi mezikrok, který jí umožnil **zvědomit si dané myšlenky v bezpečném odstupu**.

Celodenní program je pro Danielu jakousi koncentrací doposud získaných dovedností „*to bylo intenzívní v několika hodinách, nějakých 8 hodin, prožíváš to, co běžně za tu hodinu jen jakoby nakousneš, ten pocit třeba toho odosobnění nebo třeba tu vizi tý bubliny, která mě může chránit před těma myšlenkama. Ale tady to bylo skoro celý vo tom. Byla jsem v takovým jako zvláštním psychickým stavu. Takovým polo přítom-*

ným. Což vím, že není asi pro tenhle kurz nejlepší slovo, ale myslím tím naopak možná vlastně celopřítomným.“

Také další získané techniky se jí daří aplikovat i v běžném životě po skončení programu „*A třeba se mi stalo, když jsem měla hodně těžkej zkouškovéj tejdén ve škole, kdy jsem měla v jednom tejdnu 4 zkoušky, a vlastně jsem skoro nespala a stále se jenom učila, do toho musela bejt v práci a už jsem pak byla úplně vyčerpaná, tak ta stojací jóga byla to jediný, co mě nějak postavilo zpátky na nohy, že jsem se třeba po tý 3/4 hodině cejtila, jako kdybych třeba 2 – 3 hodiny spala.*“ Umožňuje jí to získat Finishsebevědomí i v sociálních situacích „*... když, mám náročnej den v práci, mám třeba před nějakou těžkou schůzkou, kde vím, že budu muset třeba něco obhajovat, nebo že to je třeba s lidma z venku, který třeba naopak nám budou něco nutit a musíme to nějak třeba uhlídat, tak se mi daří předtím zklidnit, nenervovat se tím a spíš se ukotvit v přítomnosti. Říct si, že jako to nějak dopadne, že není důvod mít vysokej tlak, staženej žaludek, blbej pocit, když to vlastně ještě stejně ani neproběhlo.*“ Významný podíl na celém procesu má i efekt sdíleného, který se projevil ve skupině „*Bylo strašně hezký, že třeba já mám jako obecně trošku problém mluvit o nějakých jakoby svých třeba úzkostech a tak, natož před cizějma lidma, a tam vlastně ty lidi o tom mluvili, tak mně to pak dodalo taky odvahy třeba o tom mluvit. Nebo třeba jenom i stačilo si to poslechnout a slyšet, že to má někdo tu stejnou zkušenost, že třeba na to nejsem sama nebo že v tom nejsem sama, kdo to takhle má. Takže tohle bylo super.*“

V průběhu programu se mu věnovala víceméně dle jeho požadavků, jak ale uvádí, dnes již téměř nepraktikuje „*Když byl ten program, tak si myslím, že jsem cvičila tak na 80 % toho, co se po nás chtělo. A potom to postupně vlastně tak vymizelo, že teď už se tomu téměř nevěnuju. ... ale i tak ten efekt přetrvává, a třeba když jsem taková hodně vyčerpaná, tak si cíleně dám tu jógu, tady vlastně zapojíš myšlenky a zaměřuješ se na tu pozornost. Je to pro mě mnohem lepší cvičit v tý přítomnosti, než se snažit nějak odpojit.*“

U samotného programu hodnotí jeho dlouhodobé účinky „*... je vlastně strašně efektivní pracovat současně i s tělem a s hlavou, že to jsou účinky, který potom opravdu jsou trvalý a daj se použít ve spoustě situací.*“ Je si vědomá i nezbytnosti pravidelného cvičení „*... tenhle program se vlastně nedá dělat bez toho, aniž by se tomu člověk věnoval intenzívněji.*“

Vnímané efekty

Sebevědomí „... třeba ta jóga, tak někdy v těch pozicích třeba bylo těžší jako vydržet a pak už mi to nedělalo problém a vždycky jsem měla naopak radost, že jsem to zvládla, že prostě jsem v tom vydržela až do konce a že mi to bylo i příjemný. Že to nebylo jako přemáhat se. Ty pocity radosti bych popsala asi jako to sebevědomí, že prostě to zvládnou. Že je to dobrý.“

Všímavost ke svým myšlenkám „To bylo vlastně pro mě asi takový největší uvědomění v rámci toho kurzu, že mi furt něco jede v tý hlavě a že vlastně třeba ani nechci, že mě to otravuje, a když se to snažím třeba vypnout, tak to nejde.“

Převzetí kontroly nad emocemi „... nedávám tolik prostoru těm negativním emocím v rámci těch automatickejších myšlenek. I když jsem si třeba představovala ty katastrofický scénáře, tak to samozřejmě je spojené i s nějakými negativními emocemi, který ale reálně vlastně zažíváš. Ta odezva prostě běží. Tohle to, se mi daří kontrolovat, a neodčerpává mi to energii na jiné věci.“

Okamžik teď a tady „... si vlastně uvědomíš, že teda seš někde poprvý, že to je jako nějaký okamžik toho prvního kontaktu, kterej už se nikdy opakovat nebude, a že si ho můžu užít takovej, jaký je, a že je vlastně jedno, jestli prostě prší nebo sněží nebo něco. Ale že, že se na to můžu jako fakt zaměřit.“

Změna v sociálním kontaktu „...možná trošku jako reaguju jinak na nějaký běžný věci prostě v práci nebo to, ale že zase to vychází spíš z toho, co se jako změnilo ve mně.“

Vědomá práce se stresem „... zjistila, že mám co řešit i na poli toho stresu, což byly věci, který jsem si neuvědomovala, a vlastně mi to pomohlo hrozně ten program v tomhle to“

Rozvaha

Změny, jež Daniela spojuje s programem se dotýkají především práce se stresory, které ji umožňují techniky získané v jeho průběhu vědomě zpracovat. Zároveň si lze povšimnout fyziologických efektů, jako je odstranění bolesti bederní části zad. Povedlo se jí i zvýšit sebevědomí v sociální rovině a docílit něčeho co pojmenovává jako celkové zklidnění. Velký význam přikládá přítomnému okamžiku, jež jí umožnil rozšířit své pole všímavého vědomí. Z rozhovoru je patrné, že vlastní kontrola nad situací je pro Danii důležitý téma. Možnost získat si odstup a náhled od situací jí pak tuto kontrolu umožňují.

Cíle se však podle mě nepovedlo dosáhnout v oblasti trpělivosti o čemž svědčí jak výpověď o průběhu programu „*Daniela: Při meditaci v sedě jsem si dávala vždycky nějakýho budíka, protože jsem se bála, abych se v tom neztratila až moc. (smích) Já: A co by se stalo, kdyby ses v tom ztratila? Daniela: No vlastně nic, že jo, ale měla jsem pocit, že třeba mám ještě pak dělat něco dalšího. Spíš jako, že už jsem si pak říkala, že vlastně nevím, jak dlouho to trvá a jestli už by to jako nemělo zvonit, a že vlastně nechci, aby to zvonilo. Že jsem se pak třeba jako zbytečně už nervovala tím, že přijde ten budík, že vlastně ho nechci.*“ V kontrastu s tím, pak jeden z nejvýznamnějších přínosů programu vnímá v oblasti *neusilování*. Netrpělivost se projevila i v postupném ukončení cvičení, jež v současnosti využívání pouze jako reakci na negativní prožitky, u kterých má zkušenost, že je lze touto formou řešit.

Daniela je inteligentní, veselý a pozitivní člověk, který navenek neprojevuje emoce spojené s tenzí. Její netrpělivost může způsobovat příliš častý přesun pozornosti, jež umožní zaměření pouze na krátkodobé cíle, které se budou rychle měnit. Z rozhovoru je však patrné, že mnoho technik MBSR úspěšně integrovala, a má tak nástroje jak v budoucnu navázat na své zkušenosti.

Pro výzkumnou práci je třeba brát v potaz i možnou kontaminaci výpovědi Daniely, danou studiem psychologie, a na něm postavených očekáváních.

Klíčová témata

Nervozita; Fyziologické efekty; Psychologické efekty; Sociální vztahy; Redukce stresu; Sebevědomí; Získání náhledu; Přítomný okamžik; Netrpělivost; Zklidnění; Skupina; Meditace; Jóga; Imaginace

Petr

Anamnestická data

Věk 30 let. Vysokoškolské vzdělání. V současnosti zaměstnán na plný úvazek v oblasti IT. Poprvé o kurzu četl v časopisu Respekt, kde byl článek s referencí lidí, kteří tento program absolvovali. Kurz si hradil sám. Žije v domácnosti s kočkou. Je zvyklý být sám, společnost lidí potřebuje, ale nevyhledává. 2 roky před kurzem byl léčen antidepresivy. V průběhu kurzu bez medikace. Nyní užívá antipsychotika pro potlačení kompulzivních myšlenek. Kurz absolvoval v březnu 2019. V době jeho zahájení pracoval z domu na volné noze.

Podstatné aspekty zkušenosti

Pro Petra nebyl kurz MBSR prvním setkáním s programem založeným na východním pojetí. S meditací se setkal již dříve „ ... *chodil jsem do kurzu, jako je Sri Chinmoy¹, k těm jeho žákům, což byl takovej východní učitel. A eště jsem chodil na kurz transcendentální meditace.*“ Od kurzu si sliboval zklidnění mysli, ulpívající v ruminacích o budoucnosti, či minulosti „... *chtěl zklidnit mysl, protože hodně prostě fungovala, takže pořád na něco myslela v minulosti, něco plánovala do budoucnosti, ale jakoby v podstatě jenom naprosto výjimečně jsem byl přítomnej.*“ Již v době kdy se pro kurz rozhodl, si tedy uvědomoval význam setrvání v přítomném okamžiku „... *moje chtění směřovalo k tomu, že jsem, že jsem se chtěl cítit víc jakoby přítomen, aby mě věčně neobtěžovaly představy ... ruminace.*“ Problémy s kompulzivním myšlením řešil neúspěšně již v minulosti „ ... *měl jsem problémy, vysloveně s téma ruminacema. Takový jako excesivní myšlení, rozebírání všeho, každá věc se prostě musela rozebrat a rozložit a dál rozložit. Jo, hodně jsem se, hodně jsem se zabíral vlastní minulostí. Prostě jakoby málokdy ta mysl byla přítomná.*“ Zmiňuje také přílišnou kritičnost a anhedonii „*Často jsem si za něco nadával, za něco se kritizoval. Jakoby málokdy jsem prožíval nějakou přítomnost nebo nějakou veselost nebo něco takovýho.*“

Za očekávání lze tedy označit **vědomé setrvání v přítomnosti**, naučení se **neulpívání na myšlenkách**, celkového **zbavení se kompulzivního myšlení**, a obecně **zvýšení životní spokojenosti**.

Program samotný hodnotí jako nenáročný „ ... *k mému překvapení mně ten kurz nepřipadal až tak náročnej. Já jsem si myslel, že věci jako vydržet 45 minut, dýchat, vydržet 45 minut, prozkoumávat tělo ... , že to pro mě bude neskonale náročný, ale zjistil jsem, že to prostě zvládám. A nemusím se do toho nějak jako extra nutit.*“ Jako nejprínosnější techniku pro něho vidí body scan, který hodnotí jako „... *nejpřirozenější a nejlehčí*“ „... *když jako obrátíš pozornost do toho těla, tak nevyhnutelně obracíš pozornost do té přítomnosti.*“ Popisuje reálné počítky ve spojení s touto technikou „... *třeba jsem v té daný části toho těla cítil ... , nebo že se ta část toho těla nějak jako otepluje. Třeba jsem měl pocit jakože brní nebo že se nějak aktivizuje. Když jsem dělal, já nevím, levou nohu, tak jsem ji cítil, že je víc zahřátá než pravá.*“ Díky cvičení jógy s využitím všímavosti, si začal uvědomovat psychické projevy fyziologických změn „... *to mě překvapilo, jak je efektivní. Že, aspoň já jsem pozoroval, že vopravdu, jak jakoby na-*

¹Sri Chinmoy, rozený Činmoj Kumar Ghoš (Chinmoy Kumar Ghose), byl indicko-americký myslitel a duchovní učitel.

pneš ten sval, a uvolníš ho, tak přicházejí takový návaly, návaly příjemných pocitů. “ S praktikováním neměl potíže, cvičil pravidelně. Postupně si začal všimnout změn i ve svém vztahu k okolí, které zpočátku vnímal v průběhu cvičení jako rušivé, ale postupně jej zahrnul do svého pole vědomí *„Mám doma kočku, když mňoukala dřív, tak na začátku té meditace mě to rušilo. Po tom, co jsem měl ty týdny po sobě, tak to její mňoukání, mě vlastně už nevyrušovalo, ty impulsy, co přicházely, už mě prostě tolik nerušily. Jo, že na začátku si vzpomínám, že jsem měl tendenci, když jsem meditoval a ona začala mňoukat, tak jsem ji prostě okřiknul nebo odnesl, protože mě to prostě neskonale rušilo, ale pak, jak to postupovalo, tak, tak jsem byl schopnej si z vnějších impulsů udělat součást meditace a už mě to nerušilo.* “ Schopnost zahrnout vnější podněty jako součást meditace vnímá jako významný kontributor změny.

Významným se pro Petra stalo i začlenění postojových rámců do vlastní praxe. Klíčový význam přikládá *„... neposuzování, protože já, já jsem měl hodně předtím tendenci jakoby všechno přesně soudit, rankovat, analyzovat a tak. Jako by prostě všechno muselo něčemu odpovídat, k něčemu jsem musel přirovnávat, nějak jsem musel posoudit.* “ v této výpovědi ale lze pozorovat i další významné postoje, jako **přijetí** a **nechat být**, které se projeví i v praxi *„...když mě něco vyrušovalo vnějšího, tak, tak jsem kvůli tomu tu meditaci třeba přerušoval nebo nějaký zvuky nebo tak, ale postupně jsem byl schopnej ty zvuky zařadit do té meditace nebo se jima nenechat vyrušit, jakoby být s nima v pohodě.* “

Důležitou zkušeností bylo celodenní setkání, kterého jak popisuje, se obával *„... původně jsem měl trošku obavy, že to nevydržím, nebo že budu muset odejít nebo něco takovýho, ale ty obavy na místě rychle opadly.* “ nicméně jej *„překvapilo, mne že to, člověk vydrží a ani se nemusí nějak moc snažit. Já třeba kdyby mně někdo předtím řekl, že prostě budu muset celý den mlčet a nic neříkat a tak dále, tak bych nevěřil, že to vydržím, ale vlastně tam to nebyl problém na tom místě vůbec. ... Celkově to bylo prostě takový přátelský, příjemný, uvolněný, zajímavý.* “ V rámci tohoto setkání se cvičí i meditace laskavosti. Cílem je zaměřit laskavost nejprve k sobě, následuje její přesunutí na neutrální osobu, poté na osobu, kterou účastník vnímá negativně, přesunuje se na ostatní účastníky a zakončuje se zaměřením na všechny lidi. Toto napomáhá mimo jiné přijetí sebe jako součásti celku. Petr v rozhovoru často hodnotí program jako celek, zde zmiňuje spíše pocity *„... jednak je to příjemný, pamatuju si z toho pozitivního třeba takový to cvičení, jak myslíš nejdřív jakoby na nějakýho neutrálního člověka, pak na člověka, co tě štve, pak na sebe a všem jakoby přeješ dobro, tak to, to mně přišlo hodně dobrý. Hodně dobře jsem se při tom cítil, jak jsem se snažil jako nějak převést dobro*

na všechny tyhle osoby. “ Významným se tak něho stává program především v sociální rovině, jak sám upozorňuje „Pro mě bylo pozitivní dostat se do té skupiny jakoby, dostat se mezi lidi. Já jsem, já jsem zrovna v tu dobu pracoval z domova, že jsem dělal na živnosták, takže jsem byl hodně v podstatě sám doma. “

Právě sociální rovinu zmiňuje Petr v souvislosti s programem často „... myslím, že skupina je hodně klíčová, že je důležitá. Nevím, jestli by to vlastně nefungovalo hůř, když by to člověk dělal sám. Já jsem se cítil hodně příjemně v té skupině. “ Její **přínos vidí v motivaci a možnosti sdílení** „... jednak si myslím, že motivuje, člověk vlastně nechce jakoby zklamat ty ostatní. V takovém otevřeném prostředí opravdu sdílíš vše a se hodně rychle z těch lidí stanou jakoby kamarádi. Takže jednak tě to motivuje, a jednak je to takový uvolňující když se ty lidi navzájem sdílí i třeba to, že se jim to nedaří. To je takový až terapeutický. “ Tato **zkušenost mu pomohla se vztahy i ve svém životě**. Popisuje svoji impulzivní povahu, kdy reaguje, dle svých slov, často nepřiměřeně „...když to probíhalo (kurz), tak jsem se vracel hodně v klidu. Já jsem občas takovej trošku výbušnej člověk, rychle mě něco naštvě prostě, mám takovou rychlejší reaktivitu jakoby. Impulsivitu. V průběhu se to hodně změnilo. Začal jsem být výrazně míň impulsivní. Když jsem se třeba vrátil večer prostě, míň mě rozčilovaly věci, míň mě rozčilovali lidi (smích), míň jsem měl tendenci se kvůli něčemu naštvat nebo po někom prostě vyjet. “

Bez vztahu k sobě samotnému, uvádí jako největší přínos programu, jeho **replikovatelnosti** a přizpůsobení západní kultuře „ ... ty vlastně bereš východní věci, který ty lidi dělaj třeba roky v klášteře, a doplňuješ je o západní strukturu, západní myšlení, západní religióznost a vytváříš z toho replikovatelný program. Tam je hrozně důležitá ta replikovatelnost. MBSR lze replikovat, zatímco pobyt v klášteře se strašně těžko replikuje. “

Vnímané efekty

Kontrola nad vlastním napětím „... v situacích, který by jakoby mohly způsobovat nějakou nervozitu, tak si, tak to předtím udělám, třeba ten body scan. Třeba když jsem šel na ten pohovor, dejme tomu do té firmy, tak jsem si předtím sednul do auta a udělal jsem si ten, ten Body scan, protože už vím, že mě to prostě uklidní a že to uklidnění trvá ještě nějakou dobu po tom, co ho ukončím. “

Snížení reaktivity „Tohle byla vlastně jedna z důležitých věcí, kterou jsem pozoroval, že to vedlo prostě ke zklidnění ve vztahu k druhým lidem. Jako by věci, který mě

dřív naštvaly nebo vyrušily, tak jsem vlastně byl schopnej přejít, aniž bych na ně nějak reagoval.“

***Celkové zklidnění** „... jako cítil jsem určitě, zklidnění celkový. To byla asi ta největší změna.“ „... nejvíc, co se v tom programu změnilo je, že jsem se víc jakoby uklidnil“*

Rozvaha

Petr působí jako pečlivý a velice inteligentní člověk. Tato pečlivost se však stává jeho vězením. Z přepisu rozhovoru bylo možné vypožorovat zmíněné kompulze, kdy je stejná věta v několika malých obměnách zopakována, aby se ubezpečil že bylo vyjádřeno přesně to, co zamýšlel. Vše pak podléhá přílišné kontrole a nutnosti precizního zhodnocení. Toto je možné vysledovat ve slově „jako“, které užívá pro zpřesňování. V textu se jedná o třetí nejčastější slovo se 154 výskyty. Primární přínos je pro Petra patrně v osvojení si technik, které mu umožňují celkové zklidnění a zmírnění kompulzivního myšlení, jehož se sice zcela nezbavil, ale aktivně využívá získané dovednosti. V sociální rovině se pak efekt programu projevuje sníženou reaktivitou.

Zisky se sociálního kontaktu lze v tomto případě považovat spíše za sekundární, a nelze je přímo přičítat programu MBSR. Z rozhovoru bylo patrné, že Petr má sice sociální kontakt rád, jak ukazuje i zkušenost z programu, ale je opatrný a nevyhledává jej. Možnost být součástí skupiny, kde se cítí přijímán je tak pozitivní zkušeností.

Petr několikrát uvedl, že v programu nepokračuje. jako důvod uvádí pracovní vytížení. Zároveň si je vědom všech efektů, které mu přináší. Je ale patrné, že práci vnímá jako zahlcující, neboť opakovaně zmiňuje, že by na absolvování programu potřeboval čas v práci. Do budoucna by rád v cvičení pokračoval.

I přesto, že je v rozhovoru velice otevřený, obtížněji pojmenovává jednotlivé prožitky, více se zaměřuje na hodnocení programu. V kontrastu k tomu jej na škále od 1 do 10, hodnotí 9.

Klíčová témata

Zklidnění; Kompulzivní myšlení; Psychologické efekty; Reaktivita; Impulzivita; Sociální vztahy; Efekty jógy; Efekty body-scan; Laskavost;

Katka

Anamnestická data

Věk 49 let. Zaměstnána v sociální sféře. Žije s rodinou v menším městě uprostřed přírody, ke které má blízký vztah. O MBSR se dozvěděla na semináři krátce před jeho zahájením. Samotný kurz MBSR pak absolvovala v březnu 2018. Hradila si jej sama. Dojížděla větší vzdálenost. I přes výraznou časovou dotaci, spojenou s cestováním, nehodnotí program jako náročný. Před jeho zahájením nebyla léčena s žádným psychickým, biologickým ani fyziologickým onemocněním. S mindfulness neměla v době zahájení kurzu žádnou předchozí osobní zkušenost. Dlouhodobě se věnovala cvičení jógy.

Podstatné aspekty zkušenosti

Katka se k MBSR dostala „... částečně skrze předchozí informace a částečně přes jógu, které se věnuju dlouhodobě. Tam člověk na to nějak naráží.“ Motivaci pro jeho absolvování lze primárně sledovat ve vnitřním pocitu, na intuitivní rovině, který nelze přesně pojmenovat, ale jež vnímala jako něco, co je pro ní v tuto chvíli nezbytné „... cejtla jsem, že to je úplně přesně to co potřebuju, že mi to přišlo prostě do cesty. Nevím jestli v pravou chvíli. Rozhodně bych byla asi radši, kdybych na to narazila třeba dřív. Nebo si myslím, že kdybych na to narazila dřív, tak že by mě to oslovilo asi podobně, ale vlastně takovej pocit, že to je ono.“ Tento vnitřní pocit pravděpodobně, v nevědomé rovině, pramenil ze způsobu zpracování vlastních potíží či myšlenek, s kterými se Katka v té době potýkala „... pro mě byla taky hodně silná motivace toho, proč jsem do toho kurzu šla, že jsem cejtla, že když se potýkám se svejma problémama, tak mi to omezuje vztah k druhým lidem.“ Meditace jako nástroj pro možné řešení tohoto stavu jí byl znám již dříve „Mně meditace byly sympatický a občas jsem si o tom něco četla a občas jsem to zkoušela, ale nikdy jsem u toho nedokázala sama vydržet bez učitele.“ Jak sama popisuje, bez technického rámce to pro ní však bylo neuchopitelné „... vždycky, když jsem na někoho narazila náhodou, na nějakou skupinu nebo něco, tak to bylo buďto příliš ezoterický nebo příliš buddhistický. Nebyla to prostě pro mě ta správná platforma.“ tu pak spatřovala až v programu MBSR „... tady ten program vlastně mně přijde naprosto úžasnej v tom, že čerpá v tý pradávnej tradici a zároveň ji dokáže podat současnému západnímu člověku To mě hodně oslovilo a nadchlo. Takže jsem neváhala a přihlásila jsem se do toho programu hned.“

Jak je z rozhovoru patrné, je právě tato **racionalita** pro Katku nezbytná. Jasně definované techniky, podložené vědeckými výzkumy jí pomohly objasnit mechanismus změny „... pro mě byly důležitý informace z vědeckých výzkumů. Že si pod tím člověk uměl představit, jak to vlastně skutečně funguje na té popsatelný úrovni. Já to asi neřeknu přesně, ale vlastně ten efekt, kdy je člověk tou meditací nebo nějakým jiným způsobem, schopen zaměřit tu pozornost tak, že zůstává v přítomným okamžiku. Takže vlastně jakýmsi způsobem vypíná takovou tu automatickou, tu defaultní, ... nějakou nervovou činnost, ten setrvačnick prostě. Kterej tam nabíhá, nahazuje tady ty automatismy a ty myšlenky, ... takový ty ulpívavý. Takže tím vlastně, že jsem si i rozumově dokázala představit, jak to teda, technicky funguje, tak mně to pomohlo v tom, od toho i něco očekávat a vzít si z toho potom asi co nejvíc.“

Očekávání Katky tedy vycházely z již získaných poznatků a snahy řešit potíže s kterými se potýkala. V rozhovoru se ukazuje, že dokáže zcela dobře popsat projevy daných obtíží, a mnohdy je spojit i s příčinou „... když je někde nějaká situace, kdy je třeba víc lidí a teď když se od člověka něco očekává, že bude říkat nebo nějak reagovat, tak jsem třeba mívala takový, ... jak to nejlíp popsat, ... takovej vnitřní jakoby třes spojenej třeba s chladnejma končetinama.“ Pro tento vnitřní třas, jako jakési pnutí v důsledku stresu, využívala různé způsoby řešení již dříve „... tak před 10 lety, tak jsem na sobě začala pocítovat už takový divný stavy, na který mi dobře fungovaly bylinkový pilulky. Typu, já nevím, kozlík, meduňka a tak dále. Tak jsem si řekla, že to je špatný, že to znamená, že jestli takhle budu pokračovat, tak skončím někde na Xanaxu nebo na něčem takovým. Tak jsem se v té době intenzívně vrátila k józe, kde jsem do té doby měla takovou delší pauzu. Ta mi hodně pomohla. Hodně ty jógový dýchací cvičení. Ale pořád jsem jako z toho nebyla úplně venku. Takový projevy stresu, třeba v břiše nebo, nebo na hrudníku a podobně. To byla jedna z věcí, o kterých jsem věděla, a s kterými jsem nějak uměla pracovat, ale neuměla jsem se jich zbavit.“ Z uvedeného je patrná vysoká míra vlastní reflexe daná všímavostí k vlastním tělesným projevům stresu, jíž byla Katka schopná ještě před zahájením kurzu. Jedním z očekávání tedy bylo zbavení se těchto **konverzních projevů stresu**. Dalším pak **zlepšení sociálních vztahů**, díky získání odstupu a **kontroly nad vlastními automatismy** „... další věc, kterou jsem si uvědomila, že bych ráda nějak změnila, byly takový ty automatický reakce. Jak člověk někdy prostě jedná způsobem, o kterým už v tu chvíli ví, že je hloupej nebo špatnej, ale vlastně si nemůže pomoci, protože mu startujou ty automatismy. Místo aby si to s odstupem uvědomil. ... to byla pro mě hodně silná motivace proč jsem do toho kurzu šla, že jsem cejtila, že když se potýkám se svejma problémama, tak mi to vlastně

omezuje vztah k druhým lidem.“ Významným faktorem bylo i očekávání dosáhnout vyšší míry **sebepoznání** „*Že vlastně se dostanu víc, prostřednictvím meditací, sama k sobě. Ke svému já nebo ke své podstatě.*“ V neposlední řadě to byla potřeba **získání praktické a uchopitelné stránky praxe** „*Že se právě díky tomu přiblížím k té praxi, kolem které jsem do té doby jenom kroužila a neměla jsem ji nikdy tady tím způsobem podanou.*“

Samotný program dodržovala dle svých slov opravdu svědomitě. O jejím nasazení svědčí i fakt, že se musela dopravovat v dojezdové vzdálenosti dvou hodin cesty. Přesto program nevnímá jako náročný „*byla jsem hodně motivovaná, že jsem se na to fakt těšila a cejtla, že to je to, co prostě potřebuju pro sebe udělat v tu chvíli, tak mně to vlastně ani tak náročný nepřišlo.*“ Nespavost jí v té době vlastně pomohla i s organizací dne „*... tím, že jsem se ještě v té době budila ve 4, a u postele jsem měla prostě mobil s nahrávkou, tak jsem si rovnou udělala body scan nebo sezení. Takže já jsem měla vlastně takhle už ráno vodpracováno (smích), a nemusela jsem už pak to řešit během dne, kdy si na to udělám čas.*“ Pro samotnou praxi preferuje obecně ranní období, kdy se cítí ještě svěží, a tendence usnout se neobjevují ani u body scanu. Pozitivně hodnotí přínos všech technik. Zatímco jóga pro ní nebyla novinkou, a program jí poskytl spíše ustálenou sestavu, tak body scan a meditaci v sedě hodnotí jako významný přínos „*... hodně jsem těžila z body scanu, ktorej jsem potřebovala na takovou tu soustavnou relaxaci a uvolnění stresu, protože to pro mě bylo asi hodně důležitý, a pak nejvíc ta samotná meditace vsedě.*“ Právě na technice body scan lze sledovat i proces změny „*... u toho body scanu se mi stávalo, že mě ta mysl prostě převálcovala a zavedla mě někam, kde jako jsem nechtěla vůbec bejt. A právě schopnost vracet se zase trpělivě zpátky pořád k tomu pozorovatelnýmu, mi pak hodně pomohla.*“ Úspěch tohoto procesu přikládá právě jasné instrukci a definovanému přístupu „*... mně pomohlo mindfulness v tom, že je tam naprosto explicitní, instrukce toho zaměřování se na jednotlivý počítky. Dřív se mi u těch dechovějch cvičení stávalo, že mě ta mysl prostě převálcovala a zavedla mě někam, kde jsem nechtěla vůbec bejt.*“

Z *postojových rámců* probíraných v rámci programu hodnotí všechny jako podstatné. Dokonce na nich i dnes vědomě pracuje „*Já jsem si na ně vytvořila takovou vizuální mnemotechnickou pomůcku, abych si je dokázala rychle všechny vybavit, takže s nima docela často pracuju. Všechny mi připadají skvělý, takže je používám tak střídavě. Mám takový období, že třeba cejtím, že víc potřebuju pracovat na trpělivosti, někdy zase víc na myslí začátečníka, abych nejela v takovejch těch zaběhnutejch vzorcích.*“

Celodenní setkání bylo pro Katku intenzivní. Stejně jako většina účastníků to vní-

mala jako významný posun v získaných dovednostech a schopnosti jejich aplikace v krátkém období „... to bylo velmi intenzivní pro mě. Od té doby jsem ještě na pár setkáních taky byla. To byl taky určitě moment, kterej způsobil větší posun v tom dobrém pro mě. A co si vybavuju, tak i pro většinu těch účastníků, že to popisovali jako velikej skok. Myslím, že to bylo v té, intenzitě, že se člověk mohl v klidu a v tichu věnovat té práci celý den. Ten čas, po který je tomu člověk vystaven, myslím způsobí, že se něco posune rychleji, než jenom za tu hodinu denně.“ Z celého dne na ni nejvýrazněji zapůsobila propojenost míry fyzické tenze způsobené chůzí se zařatými pěstmi, s psychickými procesy a pocitovým hodnocením ostatních lidí. V tomto cvičení se střídá pomalá a rychlá chůze, s cílem a bez cíle, se zařatými a s povolenými pěstmi. Účastníci si mají všimnout emocí a psychických procesů, které na ně v průběhu působí. Katka si všimla významného rozdílu v míře respektu mezi účastníky lišící se intenzitou dané svalové tenze „Mně do té doby, když se chodilo za tím cílem, tak mně to přišlo fajn, i když to bylo třeba rychlý, protože jsem si připadala jako v takovém hejnu. Kdy každé sice si dělá svoje, jde si za svým, ale registruje ty druhý lidi, nějak podvědomě se jim vyhýbá, bere je na vědomí a respektuje je, že tam jsou a taky si dou za tím svým cílem. Ale ve chvíli, kdy tam nastoupily ty zařatý pěsti, tak jsem cejtla, jak to začíná bejt jako bezohledný. Jak každé prostě si jde za tím svým bez ohledu na lidi kolem. Včetně mě teda. Cejtla jsem, že to má efekt na psychiku, ty lidi jsou pak takový jako dravci.“ Je zde možné pozorovat vnímání agrese a disrespektu, které není dané primárně kognitivním hodnocením, ale je přímo spojeno s externím jevem fyzického zatnutí svalů. Zmíněné pocity se objevily i v případě, že jinak hodnotí skupinu jako příjemný prvek programu, jehož největší přínos vidí v možnosti sdílet, což vyžaduje vysokou míru důvěry.

Z výpovědi Katky je možné vysledovat že nešlo o kontinuální proces změny, ale objevil se okamžik, který byl zlomovým bodem „Bude to znít tak jako zvláště takovej zážitek, ale asi tak v půlce toho programu jsem si začala uvědomovat, že mi ty příznaky“ (konverzní symptomy stresu) „...začínají odeznívat nebo že se zlepšujou, a byla jsem za to ráda. Jako každý rok jsem se účastnila jedné společenské akce. A na té akci jsem zažila takový zážitek, kdy mi najednou začaly strašně nastupovat projevy toho fyzickýho stresu, ale prostě všude, od břicha až do krku, úplně to bylo jak strašnej šutr, kterej mě táhnul k zemi. Já jsem si říkala: 'Aha, to jsem teda přechválila, když jsem se domnívala, že už to začíná povolovat.' Bylo to hrozně intenzivní, ale jenom fyzicky, nebylo to vůbec spojený s žádnýma emocema, s žádnou třeba panikou nebo s něčím. Trvalo to docela dlouho, tak jsem si říkala: 'Co teda budu dělat?' Byl to takovej náběh na paniku, protože jsem nevěděla, co se děje. Tak jsem si řekla, že to budu všímavě pozorovat. Prostě

jsem to jenom pozorovala ty pocity a byly hodně silný, intenzivní a pak začaly odcházet rukama. Takhle jsem měla pocit, jakože to všechno jde rukama pryč. A pak od té doby už v podstatě se mi ty pocity neobjevily nebo v nějaký hodně slabý míře. Takže já jsem měla vlastně to zkoncentrovaný do takovýho jednoho bodu, kterej dokážu dost dobře označit, protože ten si opravdu dobře pamatuju. “ Tento příběh tak jak byl podán jsem se rozhodl reprodukovat celý, neboť je na něm možné pozorovat hned několik zajímavých okamžiků. V první řadě je to jasně ohraničený bod změny. Dále si lze povšimnout, že je spojen s nějakým jiným pro Katku emočně důležitým okamžikem, což mohlo zapůsobit jako katalyzátor změny. Právě spojení silného očekávání a výrazné snahy o propojení obou cest mohlo vést k anticipační úzkosti, která se projevila silným stresem a výrazným zhoršením symptomů. Díky naučeným technikám se ale Katce povedlo vědomě získat nad situací kontrolu. Tu se jí tímto okamžikem povedlo integrovat do svého života a stala se tak jejím zvládacím mechanismem.

K dosažení dané vnitřní integrace přispěla i schopnost rozeznat nejen kdy se symptomy objevují, ale i co je jejich příčinou. Toto se odehrálo ještě před zmíněným bodem změny a to při technice *všímavého pozorování* všech denních aktivit „... *v jednu chvíli jsem si uvědomila, že ty symptomy nastupují často ráno při čištění zubů. Tak jsem to začala zkoumat... Já jsem takovej jako pomalejší člověk. A když jsem byla malá, tak mě pořád mě někdo honil, ať si pospíším, ať dělám, že přijdem pozdě. Tak jsem si takovej ten ranní stres spojila s tím ranním rituálem, kterej dělám každé den. A kterej je pro mě spojený s tím ranním spěchem. Uvědomila jsem si že mi to spouští mentální proces, kdy si začínám nějak podvědomě uvědomovat, co všechno ten den vlastně musím udělat, aby proběhl co nejlíp, aby se ty děti jenom neflákaly doma, a tak dále, ale zároveň aby to nebyl nějaký tlak. A celý se to prostě koncentruje do té chvíle toho čištění zubů.*“

Mimo zmíněného získání kontroly nad symptomy stresu vnímá Katka i další *efekty programu*, jako je například zvýšená schopnost **prožívat radost** „*Vždycky jsem si uvědomovala, že mám vlastně strašnou spoustu důvodů být šťastná a spokojená. A i když jsem radost cejtla, tak byla třeba často převálcovaná pocitema zodpovědnosti, takže jsem si to musela hodně vědomě připomínat. A teď si často uvědomuju, že vlastně tu radost prožívám tak nějak spontánně a víc jako do hloubky, což je taky pro mě hodně příjemnej efekt toho.*“ Dalšími efekty jsou pak například **zklidnění**, získání lepší **kontroly nad vnitřními automatismy**, ale i **větší míra empatie**, spojená s **vyšší mírou všímavosti vůči sobě i ostatním** „... *tedka si uvědomuju, že líp vnímám, že dokážu líp lidi reagovat, líp si uvědomovat, co asi prožívaj.*“ Program tedy podle Katky naplnil její očekávání ve všech směrech „*Myslím, že je naprosto naplnil*

teda, Já jsem nechtěla mít nějaký přehnaný očekávání a měla jsem takový spíš takový doufání. Říkala jsem si že by bylo fajn, se změnilo pár věcí, a že by mi to mohlo pomoci, a tam se to asi všechno naplnilo.“

Významnou roli hrál pro Katku i lektor, který si získal její důvěru již v rámci předchozího školení. Pro celý program vnímá jako důležitou jak jeho osobnost, tak roli.

Vnímané efekty

Vnitřní klid „... jsem výrazně klidnější. Třeba si uvědomuju, že v situacích, kdy bych byla nervózní a měla s tím spojený projevy nepříjemných fyzických pocitů nebo nějakýho třeba třasu vnitřního. Tak už je třeba nemám, anebo je mám mnohem míň.“

Prohloubení prožívání „... tak jsem si strašně užívala chůzi v nových botách. Při neformální praxi kdy jsme si měli uvědomovat situace běžného života, jsem si o to víc uvědomila, jak jsou strašně pohodlný a jak jsem vlastně hrozně ráda, že je mám a že to je vlastně taková jako samozřejmost, ale přitom není.“

Psychická odolnost a flexibilita „... pozoruju i větší míru nějaký jednak psychický odolnosti vůči nepříjemnějším věcem, ale třeba i větší takovou flexibilitu. Když se člověk musí náhle rozhodnout pro něco nebo náhle změnit plány, tak to je teď pro mě mnohem menší problém než dřív.“

Získání kontroly „... mám možnost se rozhodnout, jestli chci být smutná, nebo ne, dalo mi to možnost volby ...mám mnohem širší prostor pro rozhodování. Jak budu reagovat, co řeknu a podobně. To považuju za hodně důležitý.“

Rozšíření své všímavosti na sociální okolí „... širší prostor také na to vnímat druhý lidi. Že se člověk nemusí tolik zabývat vlastním nitrem, vlastníma potížema a přemejšlením: Jéžíš, co tedka, co řeknu, jak to řeknu a tak. Ale že mnohem líp můžu vnímat toho člověka, s kterým mluvím, nebo ty druhý lidi. Což pro mě bylo taky hodně důležité.“

Konverzními symptomy stresu „... takhle jsem měla pocit, jakože to všechno jde rukama pryč. A pak od té doby už v podstatě se mi neobjevily, nebo v nějaký hodně slabý míře.“

Omezení automatických myšlenek „... ta hlava pořád na nějakým pochodu, tak to už mám mnohem míň. Neříkám, že to nemám vůbec, ale mám to mnohem míň.“

Nejsem za vše zodpovědná „... mnohem víc zažívám, chvíle takový pohody, kdy vím, že nemusím prostě nic řešit a že věci prostě jdou nějak samy a že to nemusím všechno jenom já nějak regulovat nebo řídit. Že nejsem za všechno zodpovědná.“

Lépe spím „... taky jsem měla problém se spánkem. Docela často buďto probudila v noci a už jsem nemohla usnout, nebo jsem se probudila hodně brzo třeba ve 4 a už jsem pak usnula třeba těsně před budíkem, pak bylo už hrozný se zase probít. Tak toho mě to taky zbavilo.“

Rozvaha

Katka působí jako velice příjemný a přemýšlivý člověk. V době kdy vstupovala do kurzu si byla již do velké míry vědoma potíží, které řešila a uměla je i pojmenovat. Toto je patrné i z popisu jejího očekávání od programu. Část potíží se pokoušela řešit již před jeho zahájením. Pro její úspěch ale bylo nezbytné, aby byla vytvořena nějaká jasná forma, která má racionální základy. Jak sama zmiňuje, právě MBSR jí nabídlo nejen jasnou strukturu, ale i vědecky vysvětlená a podpořená fakta, což pro ní představovalo nezbytnou prerekvizitu k jeho úspěchu. I když je možné usuzovat, že již samotné vysoké očekávání od programu mohlo přispět vysokou mírou ke změně, je patrné, že s mnoha technikami se setkala poprvé a lze usuzovat i na jejich efekt.

Sama sebe označuje za úzkostnější typ. Z rozhovoru však vyplynulo, že tato vyšší citlivost jí umožnila lépe nahlédnout na své potíže a prohloubit svou míru všímavosti. Toto pak vedlo k získání kontroly nad vlastními myšlenkami či reakcemi, a tedy následnému snížení pocítovaných úzkostí a s tím souvisejícími potížemi.

Přesnost výpovědi a schopnosti formulace faktů svědčí nejen o jejím zaujetí danou problematikou, ale také o vysoké míře preciznosti. Je možné, že právě tento rys stál za vysokou mírou odpovědnosti „za vše“. Zvědomění tohoto faktu a uvědomění si mechanismu vzniku daného vnitřního tlaku, pravděpodobně vedlo k získání kontroly nad vlastním prožíváním.

V současnosti Katka nadále praktikuje, byť ne každodenně. Uvádí, že pokud vynechá delší dobu, je schopná si toho povšimnout na nižší míře vnitřního klidu. Kurz samotný vnímá jako „... pouze první vykopnutí, tím ta práce teprve začíná.“ Techniky které se naučila aktivně a vědomě aplikuje i do praxe, neboť si je vědoma, že v některých oblastech jde o trvalou práci „... teď od té doby si pomáhám tím dechem. Vlastně vždycky, když se přistihnu, že někde bloumám nebo, že nedělám to, co bych zrovna měla dělat, tak si použiju dech, jako tu kotvu k tomu zpřítomnění.“

Klíčová témata

Úzkost; Stres; Fyziologické efekty; Psychologické efekty; Sociální vztahy; Redukce stresu; Proces změny; Konverzní symptomy stresu; Zodpovědnost; Vnitřní kontrola; Přítomný okamžik; Automatické myšlenky; Zklidnění; Psychická odolnost a flexibilita; Spánek

Bára

Anamnestická data

Věk 52 let. Zaměstnána jako editorka. Jde o časově náročnou, nárazovou práci, vyžadující vysokou míru pozornosti. Je spojená s velkým časovým tlakem, který se váže na termíny vydání knih, bez možnosti odložení. O kurzu se dozvěděla z časopisu Respekt. Článek jí zaujal, a tak si jej uschovala. Kurz absolvovala v březnu 2019. Hradila si jej sama. Před kurzem řešila značné fyziologické potíže se zády, kvůli kterým si i zkracovala pracovní úvazek. Bez psychických obtíží. V době zahájení kurzu neměla s mindfulness žádnou zkušenost.

Podstatné aspekty zkušenosti

V případě Báry se spojilo hned několik předpokladů, které vedly k zahájení kurzu. V první řadě jí zaujal článek v časopise *„Byl to strašně dobře napsanej text, kterej mě zaujal. Tak jsem si ho vystříhla a řekla jsem si: Teď ještě na to není čas, ale přijde. Věděla jsem, že budu mít strašně pracovně náročný období před sebou.“* Zároveň si uvědomovala, že jí současná situace nevyhovuje, a chtěla by jí změnit *„věděla jsem, že jsem málo stresu odolná ... stres pocítujeme všichni, ať už teda je to tou zrychlenou dobou nebo nárokama, který na sobě máme, nebo nárokama, který na nás má okolí. Prostě musíme s tím všichni nějakým způsobem pracovat. Někdo s tím umí pracovat přirozeně a nějak to zvládat. Já jsem věděla, že to nezvládám, že se potřebuju naučit líp s tím zacházet.“* Poté co toto období skončilo vzala si měsíc dovolené, v kterém si naplánovala relaxační aktivity, a rozhodla se také absolvovat kurz MBSR.

Primárním podnětem se stal, jak se ukázalo, pracovní **stres** *„No a to byl ten hlavní důvod asi. Věděla jsem, že si vytvářím stres, takový tlak teda na sebe. Jsem zvyklá dělat věci dobře, nebo chci je dělat dobře, ale když mám dělat deset věcí najednou, tak to prostě nejde.“* Důsledkem byly **kompulzivní myšlenky**, které jí omezovaly v jejím běžném životě *„... ta hlava pořád vymejšlí, stále přemýšlí o těch situacích, který jsou*

pro ni asi těžký, jako co s nima, ale vlastně nic nevymyslíš v tu chvíli. Když člověk žije v tom stresu, tak v něm hlodá. Těch myšlenek je tolik, že jsou těžko říditelný. Takže je nutné se úplně zastavit a něco prostě změnit.“

Vzhledem k tomu, že již v minulosti narazila na literaturu věnující se tématice zaměření na přítomný okamžik. Vycházela z této znalosti i ve svém očekávání **změny prožívání** „*To je takový téma, o kterým asi už slýchám nebo čtu delší dobu. Moc přítomného okamžiku. Jako schopnost, prožívat přítomnost a nezaobírat se tolik tím, co bylo v minulosti nebo co by se mohlo stát v budoucnosti.*“ Sama však uvádí, že od kurzu velká očekávání neměla, že to byla spíše zvědavost, co jí přivedlo „*Ale do toho kurzu jsem vlastně s nějakou nadějí, že mi to prostě pomůže. Ale že bych od toho měla nějaký obrovský očekávání, to jsem teda neměla.*“ Jako očekávání však zde z vyřčeného formulovat *práci se stresem* a zbavení se *kompulzivních myšlenek* skrze *změnu prožívání přítomného okamžiku*.

Dlouho před zahájením kurzu řešila bolest zad „*Počítačový záda. Fyzioterapie, s nějakou přestávkou v podstatě několik let.*“, která byla již takové intenzity, že nevydržela sedět dlouhou dobu. I přes zmíněné fyzioterapie si musela nechat zkrátit pracovní úvazek.

Samotný kurz MBSR hodnotí jako nenáročný hlavně proto, že jej zahájila v době, kdy měla volno „*Že to nebylo tak, že přiběhnu z práce, a teď vlastně přiběhnu pozdě na ten kurz a teď se snažím jako rychle se dostat někam jinam, ale že jsem měla čas, a mohla jsem každé den cvičit. To bylo pro mě hrozně fajn. A pak když jsem začala chodit do práce, tak jsem toho zpočátku tolik neměla. Takže to pro mě nebylo vlastně náročný.*“ Jak Bára uvádí, je velice aktivní člověk zvyklý se věnovat více věcem najednou. Jako nejobtížnější techniky tedy uvádí body scan „*... body scan třeba je pro mě taky takovej, že jsem k němu pořádně nenašla vztah. Jako dělala jsem ho, ale nevím jestli nejsem schopna takový jako introspekce, ale neměla jsem z toho nějaký pocit, že mi to přináší něco.*“ a meditaci v sedě „*To dechání, to jsem nebyla schopná. Já jsem si právě řekla v tom kurzu, že když mi to nebude sedět, že můžu vždycky odejít. Že se do toho nebudu nějak hrozně nutit. Takže když po nás chtěl, abychom dechali, já nevím, 30 minut a víc, tak já jsem věděla, že když se budu schopna tomu věnovat minutu nebo pět minut, že je to pro mě dost. Když toho nejsem schopná, takže bych si vytvořila akorát další stres. Prostě mi to nějak nevyhovuje.*“ Vysvětluje to absencí pohybu „*... když mám volnej čas, tak potřebuju to sezení kompenzovat, potřebuju pohyb. Sport nebo chůzi aspoň, abych rozproudila krev, a protože u toho počítače vidím, jak ta fyzička jde do háje. To mi dělá dobře. No a tady jsem najednou zase seděla.*“ Naproti tomu pozitivně hodnotí jógová

cvičení, která lépe vyhovovala jejím potřebám.

Významným *postojem* se pro ní stala ***mysl začátečníka*** „... *takovej ten všímavej pohled toho dítěte.*“ Za klíčové považuje postoje *přijetí* a *nechat být*, tedy zvláště v situacích, nad kterými nemáme kontrolu „*Neusilování přijetí, ... přijetí té reality a své situace. Toho, co jsme tady dostali do vínku. To je to úplnej klíč k životu prostě to přijetí. Protože když se něčemu bráníme, z toho, co nám život přináší nebo co jsme tady vyfasovali, jakou rodinu nebo prostě situace, do kterejch se dostáváme, tak si vlastně ještě vytváříme další nálož.*“ Sdělení těchto postojů vidí především v uvolnění tlaku a zbavení se stereotypů „*když se snažíš se na to podívat pod prizmatem těhle těch postojů, tak to může trochu uvolnit napětí, který se vytváří tím tlakem. A tím, že má člověk nějaký očekávání, že se něco bude dít, ale může tomu nechat prostě volnější průchod. Myslím si že je to důležitý. Netlačit řeku, teče sama.*“

Velmi dobře vnímala celodenní setkání. Před jeho zahájením byla s přáteli na společné akci v přírodní lokalitě. Přesto hodnotí celodenní setkání, které vyžaduje větší míru soustředění, s významným podílem fyzické a mentální aktivity, jako více uvolňující „*Takže jsem si říkala: Tak já jsem tedkon byla ten den se šesti svejma blížkejma lidma a vyčerpalo mě to, a tady jsem s lidma v jedný místnosti, mlčíme, bylo nás 12 teda, mlčíme a dejcháme si tady a je mi tady hrozně dobře.*“

Ostatně téma skupiny bylo v rozhovoru velmi zásadním bodem. Jak Bára uvedla měla od počátku ze skupiny velkou obavu. Uvádí situaci z úvodního rozhovoru, kdy se obávala, že se bude forma podobat skupinové terapii „... *trošku lekla, že to bude taková skupinová psychoterapie. A to jsem nikdy nechtěla absolvovat. Měla jsem z toho trochu obavu*“ V minulosti již měla negativní zkušenost ze skupiny, jež měla působit terapeuticky „*Ted jsme se tam sešli, nebo jsme vyráběli masky a tak, a když se o tom mluvilo, tak se tam vždycky našli nějaký jako agresoři.*“ Kurz jí však poskytl korektivní zkušenost „... *já jsem tam asi byla jedna z nejstarších. Mě překvapilo vlastně, že tolik mladejch lidí to už řeší. No ale vlastně mě hrozně potěšilo, že tam je takový hrozně intimní, laskavý ovzduší a že vlastně si tam nikdo ani náznakem neměl potřebu léčit nějaký mindrák na někom a tak. Když si na to vzpomínám, tak se mi to zdá neuvěřitelný, že se tam sešli fakt skvělý lidi*“ Stejně jako někteří ostatní účastníci popisuje významný vliv sdílení, tedy vědomí, že podobné problémy nemám sám „... *tedka když začali vyprávět, co se jim děje v hlavě, tak jsme se vlastně všichni smáli. Smáli jsme se, protože to bylo takový úlevný smích. Oni byli tak neuvěřitelně upřímný a otevřený. A to nás myslím si, že i lidi, kteří úplně nevěděli, jestli chtěj před cizíma lidma všechno vybalit, tak nás to úplně vodháčkovalo všechny.*“ Zásadní roli v tomto bodě vnímá v

přístupu lektora „... hrál úplně zásadní roli. Ne, že by to tvořil celý on, ale vytvořil celej ten základ a dal tomu ten jasnej rámeček. To bylo úplně skvělý. I prostě jasnej pravidla, že se máme věnovat sobě, že nemáme řešit ostatní. A tím právě se z toho nestala ta skupinová psychoterapie, což jsem nechtěla zažít.“

Trochu v kontrastu s tvrzením Báry, že nechtěla zažít skupinovou terapii je očekávání hlubších rozhovorů, pátrajících po kořenech stresu „Já jsem ještě teda doufala, že budeme víc spolu mluvit. To jsem tam trochu postrádala. Protože si myslím, že ten stres vlastně má různý kořeny. My jsme se tím měli zabývat.“ To samé Bára uvádí při dotazu co jí chybělo, nebo co by změnila v průběhu programu „Jako jaký má kořeny ten náš stres. Tak každej to pocituje někde jinde. Teď to jsou prostě, ty rodiny, v kterých jsme vyrůstali, ty mikrosvětly v kterých žijem teďka, ten tlak, kterej na sebe vyvíjíme sami, ta práce. Prostě je toho hrozně moc. Jenom do nějaký míry se o tom mluvilo nebo nebyl čas vlastně to nějak řešit. Očekávala bych víc si o tom společně promluvit. Zkoumat eště dál ty kořeny toho stresu. Protože nakonec se dostaneme vlastně hlavně k sobě, že ten tlak na sebe vyvíjíme my, anebo ono ho často vyvíjí okolí a my tomu musíme umět čelit. A na tohle to téma to vlastně, tam bylo málo prostoru. Pak jsem měla pocit, že se víc dechá, než se mluví vo těch kořenech.“

Celkově však vnímá řadu pozitivních efektů, které jí program přinesl. Popisuje zvýšení **pozornosti k vztahu mezi tělem a myslí** „Všímat si víc toho, co se teď se mnou děje. Jak moje tělo reaguje na tu zátěž nebo na moje myšlenky.“ naučila se i větší **laskavosti** a **trpělivosti** k sobě „Pak jsem byla odhodlaná prostě bejt k sobě shovívavější, trpělivější a k ostatním taky. A to si myslím, že se to, že se to docela povedlo, anebo možná i vede.“ i když vnímá období, kdy se jí to nedaří „Ale taky mám nějaký období, kdy se to úplně nevede.“ Zmíněná laskavost a postoje jako *nechat být* a *přijetí* jí pomohla v **omezení tlaku na vlastní výkon** „přestala sem na sebe tak tlačit, abych podávala ty výkony. No a člověk začne bejt taky shovívavější k okolí. Dokud člověk zuládá hodně věcí a je silnej, tak to od něho do určitý míry čeká i okolí. To mi to přineslo takovou úlevu, že ani od ostatních nemám nic očekávat.“ Uvolnění těchto vysokých nároků a očekávání od ostatních umožnilo právě skupinové sdílení, a poznání potíží ostatních „To bylo taky krásný, jak každej mluvil o tom, co prožívá. Ukázalo se, že každej má nějaký kříž, každej si něco prožívá. Jako nějaký jiný kořeny, nějaký jiný důvody proto, v jaký situaci se ocitá, jak ty věci řeší. Myslím si, že jsem díky tomu hodně uvolnila nějaký očekávání.“ V neposlední řadě zmiňuje význam zaměření se na **přítomný okamžik** „Já myslím, že se toho zlepšilo hodně. Jak po fyzický stránce tak to, co jsme tam dostali do vínku. Že nemáme vytvářet nějaký černý scénáře, ale věnovat

se tomu, co je tady a teď. Protože nic jinýho nemáme než ten okamžik teď.“

Celým rozhovorem se prolíná téma pocitovaného tlaku. Bára jej příkládá kulturně závislému aspektu naší civilizace „... naše Euroamerická civilizace je trošku na jinejch základech. Tady prostě je výkon a aktivita člověka strašně ceněná.“ Zmiňovaný tlak je jejíma očima v naší kultuře spojován sse slovy jako *rozvoj* a *seberozvoj* „... když teď čtu o těch koučích a tak a o takovým tom co teď hrozně frčí, ten rozvoj, seberozvoj. Všechny tydle ty kurzy a techniky. Takže vlastně mám pocit, že ještě jakoby mi někdo pomáhal vytvářet další tlak na sebe.“ toto klade do srovnání s MBSR „tady mi hrozně vyhovovalo, že vlastně on nás učí, jak snižovat ten tlak a stres, a jak mít víc porozumění a pochopení pro sebe, pro to co prožíváme, jak na psychický tak i fyzický úrovni, ale potažmo i pro ty ostatní.“

Její současná praxe se zaměřuje spíše na všímavé jednání „Všímavost při tom, co člověk dělá, tak se tomu věnovat všímavě, to určitě praktikuju. Například když jím, tak se věnuju prostě jídlu. Když piju, tak se věnuju pití a snažím se nechávat myšlenky plynout, a věnovat se tomu, co se teď právě odehrává.“ Co se týká samotných cvičení, připouští, že přestala cvičit pravidelně a spíše je využívá v případě, že pocituje potíže, které zná z období před zahájením kurzu „... pocitovala jsem velký zisky z toho. A když jsem se dostala zase do nějaký fáze, kdy jsem měla nějaký zdravotní problémy, tak jsem se vracela k tomu, co jsem opustila. Takže jsem měla období, kdy jsem byla hodně vytížená, a přestala jsem cvičit pravidelně. Ale vůbec jsem nepocitovala potřebu. Prostě byla jsem nabitá energií a všechno bylo ok. A pak když se to zhouplo do fáze, kdy jsem měla nějaký trable, tak jsem se vrátila k tomu cvičení, který mě pomohlo se zase stabilizovat.“

Vnímané efekty

S myslí začátečníka „Dívat se na ty věci z jinýho úhlu, snažit se o nějakej odstup, snažit se opustit ty starý a zaběhlý způsoby uvažování a nazírání věcí. Vystoupit z nějakýho toho stereotypu. To ten kurz určitě udělal tohle to všechno.“

Laskavost k sobě i ostatním „... já si myslím, že jsem prostě na sebe přestala tolik tlačit a začala jsem si říkat, že ta vlídnost je zásadní. K sobě a k ostatním.“

Význam přítomného okamžiku „... ten kurz mi dal takovou hezkou příležitost za ten měsíc volna si to ujasnit kudy dál. No a to, že je potřeba prostě každéj den si dát čas. Zastavit se.“

Korektivní zážitek skupiny „No, mně to přišlo vlastně ... po nějaký dlouhý době

jsem se ocitla takhle pravidelně mezi lidma a v takovém intimním kontaktu. Bylo to vlastně hrozně intimní. Tak to bylo po hodně dlouhý době. A mě to hrozně překvapilo.“

Nové postoje „*Neusilování a přijetí. Ten moment toho přijetí je naprosto zásadní, klíčovej.*“

Rozvaha

I když jsou v případě Báry patrné posuny v oblasti vlastní schopnosti regulace stresu, nelze zcela s jistotou odlišit samotný efekt programu. Z rozhovoru je patrné, že kontrola nad stresem, jež v obecné rovině označuje jako *tlak*, byl jednou z hlavních motivací vstupu do kurzu. Ve stejné době si však vzala měsíční volno, což nikdy předtím neudělala. K tomuto se odhodlala po mimořádně fyzicky i psychicky náročném období. Toto může ukazovat, že již před zahájením kurzu došlo k nastartování zlomové změny, jako odpovědi na celkové vyčerpání. I přesto je patrné, že se kurz stal spolutvůrcem změny a pomohl Báře si ujasnit priority a poznat nové možnosti zvládání zátěžových situací.

Z rozhovoru také vyplývá, že je Bára precizní člověk s vysokými nároky jak na sebe, tak na okolí. Míra vnitřního tlaku se začala zvyšovat s uvědoměním, že s přibývajícím věkem již nelze držet stejné tempo. Toto patrně vnímala jako vlastní selhání, což vedlo k produkci stresu, který často spojuje s pracovním vypětím. V této části vnímá nejvýznamnější posun ve svém dosavadním přístupu. Jako významné činitele této změny vidí internalizaci postojů *přijetí a nechání být*.

Byť to z osobního setkání nebylo patrné, zdá se v sociálním kontaktu nejistá. Lze to pozorovat v obavách ze skupiny a v jejím nadšení, když se tyto obavy nenaplnily. Jak vyplývá z rozhovoru, právě sociální kontakt vnímá jako obrovský přínos programu, byť to není jeho primárním cílem. Přestože několikrát zmínila, že by se nechtěla zúčastnit skupinové terapie, směřují její očekávání, požadavkem na analýzu příčin stresu, spíše do této oblasti.

V kontrastu s tím, jaké efekty Bára uvádí, se jeví, že cvičení využívá primárně v okamžiku vnímaného nepohodlí. Část zahrnující usazení v sobě, zaměřením se dovnitř, jí nevyhovují, přesto je schopná dobře diferencovat svoje pocity. V rozhovoru se však témat dotýká spíše povrchně.

Klíčová témata

Stres; Tlak; Psychologické efekty; Sociální vztahy; Redukce stresu; Získání náhledu; Přítomný okamžik; Zklidnění; Skupina; Přijetí; Nechat být

8.3 Přehled vymořujících se témat

Cílem této kapitoly je zaměřit se na společná, vymořující se témata, a popsat nejvýznamnější kontributory změny. V průběhu výzkumu bylo sebráno 451 skupin kódů, z toho bylo označeno 241 kódů, přímo souvisejících s efekty programu MBSR. Tyto kódy byly následně rozděleny do souvisejících kategorií dle vztahu k faktoru změny. Z dané analýzy do popředí vystoupila tato **témata**:

Téma 1. **Biologické a fyziologické efekty**

Téma 2. **Zvýšení sociálních kompetencí**

Téma 3. **Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí**

Téma 4. **Sebekontrola a osobní růst**

Téma 5. **Okamžité psychologické zisky**

Téma 6. **Zisk nových kompetencí**

Prvním důležitým tématem jsou *Biologické a fyziologické efekty* (tabulka 8.1). Objevuje se ve většině kazuistik. Nejvýrazněji ovšem v případě Ingrid, kde došlo k zásadní změně ve funkčnosti ramene, z téměř úplné nehybnosti se špatnou prognózou, až po plnou hybnost bez pocitů bolesti. U Daniely došlo k odstranění bolesti v bederní části zad. Byť v jejím případě nešlo o chronický stav, ale potíže spojené s dlouhým sezením v práci, získala kompetenci jak tyto potíže řešit. Zlepšení spánku je dalším častým projevem. Katka uvádí, že se před programem často probouzela již kolem čtvrté hodiny ranní a nemohla již usnout. Programu připisuje odstranění těchto potíží. S jógovými cvičeními je pak spojena pocíťovaná fyzická odolnost a flexibilita.

Program pomohl ke *Zvýšení sociálních kompetencí* účastníků (tabulka 8.2). Toto téma je často v úzké souvislosti s tématem *sebekontroly a osobního růstu*, jenž jej implikuje. Toto vyplývá například z výpovědi Katky, která uvádí, že zbavení se vlastních potíží a k nim obrácené pozornosti, jí umožnilo více zaměřit tuto pozornost na ostatní lidi a dát jim ve svém životě větší prostor. Stejně jako v případě Ingrid

Téma 1. Biologické a fyziologické efekty	Počet kódů
Redukce bolesti	10
Zlepšení spánku	5
Fyzickou odolnost a flexibilita	4
Načerpání a uchování energie	3

Tabulka 8.1: Kódy vztahující se k tématu Biologických a fyziologických efektů

to také znamenalo přijmout lidi jací jsou. Uvědomění si vlastních psychických procesů za pomoci tréninku všímavosti, tedy vedlo k jejich přijetí a vědomí, že potřeby změny ostatních, vycházely z nich samotných. Tato všímavost umožnila i přistupovat s laskavostí k ostatním i Báře. Dalším nesporným efektem se stalo zvýšení asertivity, které bylo způsobeno jak upevněním sebevědomí, tak získáním všímavého nehodnotícího odstupu od situace. Celkově lze říct, že se toto téma projevuje větší otevřeností a pochopením k okolí, a zároveň zvýšenou všímavostí k sociálním situacím.

Téma 2. Zvýšení sociálních kompetencí	Počet kódů
Více prostoru pro vnímání ostatních	8
Přijetí lidí jací jsou, bez snahy je měnit	7
Laskavost k ostatním	6
Asertivita	5
Zvýšení empatie	1

Tabulka 8.2: Kódy vztahující se k tématu Zvýšení sociálních kompetencí

Jako vcelku logický důsledek nabytí vyšších sociálních kompetencí se vynořilo téma ***Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí*** (tabulka 8.3). Zahrnují nejen zlepšení sociálních vztahů, ať už v rodině nebo mimo ní, ale i častější a bližší kontakt s okolím. Všímavý náhled na sebe a své sociální okolí, pak v případě Ingrid vedl až k jeho obměně.

Téma 3. Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí	Počet kódů
Zlepšení sociálních vztahů	6
Sociální kontakt	3
Obměna sociálních vztahů	1

Tabulka 8.3: Kódy vztahující se k tématu Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí

Tématem, jenž významným způsobem zasáhlo do života účastníků je **Sebekontrola a osobní růst** (tabulka 8.4). Toto odpovídá také výsledkům studie Mackenzie et al. (2007), uvádějí však oba faktory odděleně. Ingrid, Katka i Daniela v této oblasti shodně popisují prožitek vlastní kontroly nad myšlenkami, kdy si začaly uvědomovat, že jsou to ony, kdo rozhoduje o tom, které si „pustí k tělu“, a jak na ně budou reagovat. Všímavý náhled jim v tomto případě dal svobodu pro vědomou reakci a vlastní možnost kontroly. Petr ve své výpovědi silně akcentuje zklidnění, kterého díky programu dosáhl. Za tímto se skrývá jak osobní, tak sociální rovina.

Téma 4. Sebekontrola a osobní růst	Počet kódů
Svoboda k vlastnímu rozhodnutí	13
Zklidnění	12
Prohloubení prožívání	11
Laskavost k sobě	7
Posílení vnitřního místa kontroly	5
Sebevědomí	5
Návrat k sobě	4

Tabulka 8.4: Kódy vztahující se k tématu Sebekontrola a osobní růst

Efekt, jenž významným způsobem zasáhl do kvality života účastníků je prohloubení prožívání. Katka jej popisuje jako prožitky spontánního štěstí, a schopnost všimat si i dříve nepodstatných drobností ve svém prožívání. Pro Danielu je to spojeno s přírodou, výlety a novými prožitky jinak již známých věcí. Jak se ukázalo ze všech rozhovorů, právě laskavost k sobě, potencovala zlepšení vztahu k okolí a otevřenost vůči změně. Zároveň tento prožitek přijetí sebe, takového jakým člověk je, vedl i ke zvýšení sebevědomí. Tento efekt je často spojován s body scanem, či meditací v sedě. Člověk se v tomto okamžiku zaměřuje na sebe bez toho, aby získané poznatky hodnotil, ale naopak je s laskavostí přijal.

Zatímco předchozí téma, a s ním spojené efekty, jsou spíše součástí osobního růstu, tak **Okamžité psychologické zisky** (tabulka 8.5), jsou spíše tématem terapeutických efektů. Všichni účastníci popisují zvýšení schopnosti kontroly nad automatickými myšlenkami a automatismy obecně, což vedlo k jejich zmírnění. Přesto že je ze svého života nelze zcela odstranit, získali možnost všímavého náhledu. Ten jim umožňuje tyto myšlenky si uvědomit a mít možnost naložit s nimi vědomým způsobem.

Právě všímavost je primárním kontributorem, pro tyto psychologické zisky. Umožnila účastníkům programu si například prožít propojenost těla a mysli. Ať už formou

cvičení, při kterém se střídá zatnutí a povolení pěstí, jako u Katky nebo při uvolnění tenze u jógového cvičení v případě Petra. Za stejný prožitek se dá považovat i odstranění fyziologických potíží psychologickými prostředky, jako v případě Ingrid.

Téma 5. Okamžité psychologické zisky	Počet kódů
Kontrola nad automatickými myšlenkami	12
Vlastní zkušenost/zážitek propojení těla a mysli	10
Redukce stresu	8
Zvědomění nevědomých obsahů	8
Uvědomění si hranic vlastní zodpovědnosti	6
Snížení nervozity	4
Zmírnění kompulzivních myšlenek	2
Snížení impulzivity	2
Uvolnění nahromaděných emocí	2

Tabulka 8.5: Kódy vztahující se k tématu Okamžité psychologické zisky

Redukce stresu je zde primárně jako důsledek společného působení dalších efektů. Automatické myšlenky, kritický náhled na sebe, či přehnané nároky k sobě, vytváří jakési fiktivní zdroje stresorů. Povede-li se dostat pod kontrolu tyto atributy, dochází ke snížení stresu. To vše je důsledkem přijetí a internalizace nových postojových rámců. Účastníci si díky nim uvědomí, kde jsou hranice jejich zodpovědnosti, co patří jim, a co již nemohou nebo ani nemusí ovlivňovat. Toto vědomí vede k uvolnění vnitřní tenze, jak to popisuje například Bára a ostatní účastníci výzkumu.

Petr zase popisuje stavy, kdy u něho v průběhu programu došlo k výraznému snížení impulzivity a nervozity.

Téma 6. Zisk nových kompetencí	Počet kódů
Zůstávání v přítomnosti	18
Zisk všímavého náhledu - odstup	17
Vědomá práce se stresem	13
Všímavost k vlastním pocitům	9
Schopnost zaměření se na pozitivní aspekty zkušenosti	5
Všímavost k vlastnímu tělu	5
Psychická odolnost a flexibilita	3
Techniky pro další cvičení	1

Tabulka 8.6: Kódy vztahující se k tématu Zisk nových kompetencí

V neposlední řadě, umožnil **Zisk nových kompetencí** (tabulka 8.6) účastníkům výzkumu, přenést své zkušenosti do praktického života. I zde je primárním činitelem všímavost, jak si lze povšimnout v dané tabulce. Všechny tyto efekty programu MBSR umožňují zvýšit kvalitu života účastníků. Děje se tak díky schopnosti zůstat v přítomném okamžiku, všímavému náhledu na své pocity, prožitky, jednání či tělesné projevy. Právě schopnost plného uvědomování si těchto činitelů umožňuje vědomou práci se stresem.

Jak bylo na začátku zmíněno, byly všechny efekty pro účely této práce rozděleny do témat dle pole působení. Pro přehlednost je ale možné nalézt seznam všech efektů, řazených podle počtu získaných kódů, v příloze č. 5 této práce.

8.4 Dílčí výzkumné otázky

Předchozí kapitola shrnovala výsledky pro hlavní výzkumnou otázku. Předmětem této kapitoly, je zodpovězení parciálních výzkumných otázek, tak jak byly stanoveny:

Jak vypadal proces změny, kterým si účastníci prošli?

Ptáme-li se na proces, je nutné identifikovat jeho začátek a konec. Pro nás jsme začátkem stanovili důvody k absolvování kurzu, s koncem v okamžiku sběru rozhovoru. Zajímá nás tedy nejen průběh programu, ale i jeho pokračování. V tomto bodě lze říct, že se důvody lišily na základě náhledu na své potíže, V případě Daniely či Báry byla motivátorem **zvědavost**, přesto v průběhu programu zjistily, že existují věci, které je třeba řešit. Podobné skryté motivy se objevily i u Katky, která je popisuje jako **potíci**, že to potřebovala. V průběhu pak docházelo k **zvědomění nevědomých tendencí** skrze všímavost. Toto popisuje například Ingrid ve vztahu ke svému sociálnímu okolí. Katka zase popisuje svůj zážitek **získání všímavého náhledu** při pozorování běžných denních činností. U Ingrid pak proces prošel bouřlivým vývojem od nevědomých **obranných mechanismů**, přes získání **všímavého náhledu**, **katarze** v podobě nezralého obrácení negativních postojů vůči okolí, až po **kognitivní přehodnocení** a **integraci** nového postoje do osobnosti. Naproti tomu u Katky se velká část procesu koncentrovala do jednoho konkrétního bodu. V případě Daniely, Báry či Petra nebyl průběh tak bouřlivý, nicméně za hlavní kontributor změny shodně označují postupné **zvyšování všímavého náhledu**. Bára, Katka i Ingrid svoji praxi dále udržují s vědomím, že je pro ně důležitá.

Z uvedeného lze říci, že proces změny je značně individuální a odvíjí se od hloubky

zvědomění nevědomých tendencí s využitím všímavého náhledu a odstupu.

Jakou roli hraje získaná zkušenost v současném životě?

K této otázce se vztahují téměř všechna témata. Otázka přesahu do současnosti prostupuje skrze ně. Díky *zvýšení sociálních kompetencí* získali účastníci více prostoru pro vnímání ostatních lidí. Klíčovou změnou bylo odvrácení se, nebo spíše *přijetí* vlastních potíží, čímž vznikl prostor *zaměřit pozornost mimo sebe*.

Někteří účastníci se nejen *zbavili svých fyziologických potíží*, ale skrze prožitek propojenosti těla a mysli došlo k *uvědomění si vlastního vlivu na osobní zdraví*. Toto jim poskytlo *nové kompetence* pro řešení jak fyziologických potíží, tak zintenzivnil jejich všímavost k vlastním počitkům a projevům těla. Zisky, jež účastníci často vnímají v průběhu programu mají přesah do současného života ať už jde o *zmírnění negativních myšlenek, redukci stresu* nebo *snížení nervozity a impulzivity*.

Obecně lze říct, že hlavní roli v současném životě hrají nově nabyté kompetence a již získané benefity. Někteří z účastníků, jako v případě Katky či Ingrid, je dále prohlubují. Bára je zase využívá v případě potíží, jako pro ni známý mechanismus, který ji pomáhá.

Jak se zkušenost s MBSR projevila v relacích k okolí?

V této otázce se všichni účastníci shodli na tom, že samotná změna byla dána tím, co se změnilo v nich samotných. V případě Katky to vedlo ke *zlepšení vztahu s nejbližším okolím*, což připisuje nabytí *vnitřního klidu*. Pro Ingrid to znamenalo zásadní *obměnu jejího sociálního okolí* díky získání náhledu na současnou kvalitu vztahů. S tím jak si uvědomila své pocity, byla schopná identifikovat své preference a dle toho zaujmout k svému sociálnímu okolí zcela nový postoj. Petr zaznamenal změny ve impulzivité, kterou nyní dokáže lépe ovládat.

Celkově lze říct, že program měl pozitivní vliv na schopnost *uvědomit si vlastní roli* v sociálních vztazích. Toto vedlo ke zvýšení sociálních kompetencí, jejichž efektem bylo *přijetí ostatních lidí* v jejich vlastní podobě *bez snahy je měnit*. Důsledkem zmíněného došlo k *zvýšení laskavosti k ostatním*.

Jaký efekt měl program na schopnost prožívání?

Prožívání je závislé jak na kognitivním hodnocení, tak na emočním zpracování. V případě automatismu často dochází k pouhému průchodu vědomím, bez zachycení těmito dvěma psychickými procesy. Emoční zpracování, pokud proběhne, je tak inhibované na pozadí. Dojde sice k jeho automatickému zpracování nezbytné pro běžné

fungování pohybující se v rovině libé-nelibé, ohrožující-bezpečné, ale nedojde k uvědomělému prožitku. Právě všímavý odstup a náhled na tyto děje a zachycení jich před nebo při průběhu automatickým zpracováním, umožňuje si jej povšimnout v jeho jedinečnosti.

Pro Katku získání tohoto náhledu umožnilo prožít si pocit nových bot, jež by běžně byly jen bagatelní záležitostí. Daniele zase užívat si drobností kolem sebe a získat tak zcela nové zážitky v místech jež zná. Ingrid si zase při body scanu uvědomila, že lze zažít příjemné počitky v jiné části těla, než v té co ji v daném okamžiku bolela.

Ze zmíněných případů je patrné, že **všímavost přenesla do popředí jevy**, které byly doposud řízeny automaticky. Umožnila tak jejich nové kognitivní hodnocení známé jako **přerámování** a vytvořila zcela **nový a hlubší emoční prožitek**. Dopady na prožívání jsou patrné z výpovědí respondentů, kteří jej hodnotí jako **mnohem hlubší než před zahájením kurzu**.

Jaký vliv vnímají účastníci na současnou schopnost zvládnání stresu?

Oblast zvládnání stresu nebyla od začátku tématem pro všechny účastníky. Jak se však v rozhovorech ukázalo, právě v této oblasti došlo ke změně u všech. Stres měl v mnoha případech konverzní podobu do tělesných projevů. Pro Báru to byl jeden z kontributorů bolesti zad. V této oblasti se úspěšnost efektů programu objevuje v mnoha studiích, například Morone et al. (2009, 2016). V případě Ingrid rameno atd. Ovlivňoval spánek, hloubku prožívání, sociální vztahy a mnoho dalších aspektů lidského života, jak je možné si povšimnout v kazuistické části.

V průběhu programu získali účastníci nástroje, jak si se stresem poradit. Daniela to popisuje jako schopnost uzemnění, tedy **využití dechu pro zakotvení v přítomném okamžiku**. Stejně tak Bára či Petr, kteří naučených technik využívají v okamžiku kdy pocítují negativní vlivy stresu. Aby toto bylo možné, je nezbytné aby byli schopní **rozeznat okamžik kdy se stres blíží** nebo kdy jej již prožívají. MBSR jim dalo schopnost dostat tento moment do středu svého vědomí, často již v době jeho nástupu. Stejného principu využívá MBCT při léčbě rekurentních depresí, ve stádiu remise. V obou směrech je nezbytné umožnit vědomí **kognitivní zpracování stresové situace** a **nalezení adekvátních nástrojů pro jeho zvládnání**.

V odpovědi na danou otázku lze říci, že účastníci si výše zmíněné techniky osvojily. Díky tomu si uvědomili vlastní podíl kontroly nad stresem, jehož **míru jsou schopní vědomě modifikovat**. Neznamená to celkové zbavení se stresem, ale **zvýšení vlastní kontroly nad jeho prožíváním**.

9 Diskuze

Cílem této kapitoly je interpretace výsledků zjištěných ve výzkumné části a jejich srovnání s dosavadními výzkumy. Dále si zde popíšeme limitace výzkumu, které plynou jak z designu, tak třeba z výzkumného souboru. Nakonec si uvedeme možné aplikace výsledků. Výzkum byl zaměřen na frekventanty *programu pro redukci stresu založeném na všímavosti* (MBSR). Hlavním výzkumným cílem bylo ověřit *jaké efekty programu vnímají na základě vlastní zkušenosti*. Vzhledem ke snaze zachytit jí v její jedinečnosti, byl zvolen kvalitativní design a jako metoda analýzy dat *interpretativní fenomenologická analýza*.

Současně ale byl kladen důraz i na další specifika, jež se zaměřovala na parciální části nejen efektů, ale i samotného procesu. Počínaje tak důvody pro vstup do kurzu, vývoj vnímaných změn v průběhu i po ukončení programu, vliv na prožívání, ale i efekty přesahující do současné zkušenosti.

Do programu se přihlásilo 6 účastníků z čehož s 5 ti byly, na základě polostrukturovaného dotazníku, provedeny rozhovory. Všichni uchazeči absolvovali kurz u stejného lektora a úspěšně jej dokončili¹. Věkový rozsah uchazečů byl 30 - 52 let. Z pohledu bodu na životní cestě šlo tedy o heterogenní skupinu.

Díky osobní zkušenosti, která byla absolvováním kurzu získána, bylo možné naplnit i požadavek na výzkumníkovou zkušenost s daným tématem. Znalost dané problematiky je pro tento typ analytické práce nezbytným předpokladem (Čermák & Kostínková, 2013).

9.1 Diskuze k zjištěným výsledkům

Ve vztahu k hlavní výzkumné otázce se povedlo nalézt 6 témat, jež provází lidskou zkušenost, spojenou s programem MBSR. Jejich členění nám pomůže při pochopení jednotlivých efektů a zároveň nám poskytne srovnání s dalšími studiemi v dané oblasti. Jako významné zde považujeme z kvalitativních designů práce Mackenzie et al. (2007) a (Hoffman et al., 2012). Na konci kapitoly uvedeme tabulku 9.1 pro porovnání společných výsledků. Daná témata budeme s důrazem na přehlednost označovat ve shodě s praktickou částí (viz kapitola 8.3).

¹Předpokladem pro úspěšné dokončení jsou maximálně 2 absence na pravidelných setkáních.

Téma (1) **biologických a fyziologických zisků** se jako jediné neobjevuje v žádné z uvedených prací. Je však častou proměnnou sledovanou primárně v kvantitativních výzkumech zaměřených na chronickou bolest. Ve shodě s pracemi Schmidt et al. (2011), Cherkin et al. (2016), Morone et al. (2016) jsme mohli sledovat **snížení či úplné odstranění bolesti** bederní páteře jak u samotného výzkumníka, tak u participantů Daniely a Báry. Nejvýraznější posun se však objevil u Ingrid, kde i přes velice nepříznivou prognózu spojenou s hybností ramene, došlo k úplnému vymizení příznaků. Vzhledem k tomu, že účastnice prošla výraznou celkovou změnou právě v oblasti stresu, lze daný problém vnímat jako jeho *konverzní symptom*.

„Začalo se to zlepšovat ve chvíli, kdy jsem dělala ten body scan. Body scan a to vědomý cvičení.“

Zmíněné zisky se však nedotýkaly pouze bolesti. Dalším výrazným projevem bylo **zlepšení spánku**, což můžeme pozorovat například u Katky. Toto koreluje s výsledky Carlson a Garland (2005) a dalších, jež na tento efekt upozorňují také. Jóga pak účastníkům pomohla **zvýšit fyzickou odolnost a flexibilitu**.

Souhrn tématu: V naší studii se povedlo přinést důkazy o tom, že program zaměřený na všímavost a s ním spojené snížení stresu, může vést k odstranění nebo alespoň k zmírnění potíží spojených s chronickou bolestí či spánkem. Jako vedlejší efekt cvičení je pak zlepšení fyzické odolnosti a flexibility. Možné příčiny proč se toto téma neobjevuje v kvalitativních pracích, vidíme v obecnosti dotazů v případě (Hoffman et al., 2012), a užšího zaměření na psychologické zisky u Mackenzie et al. (2007). V prvním zmiňovaném případě byla data sebrána formou polostrukturovaného dotazníku, který vyplnili participanté sami, což mohlo vést ke zkreslení očekávání ve směru zaměření výzkumu na psychologické zisky. S tímto jsme se setkali i v naší studii a bylo třeba účastníky informovat, že nás zajímá celá šíře efektů i mimo ty psychologické.

Téma (2) **zvýšení sociálních kompetencí** se odrazilo především v postojích a vztazích participantů k jejich sociálnímu okolí. Bára i Katka shodně uvádějí, že jako primární příčinu změny vnímají **zvýšení všímavosti k potížím ostatních**, která přišla po zmírnění či odstranění potíží vlastních. Došlo tak vlastně k dvěma významným efektům, **přesunu pozornosti od sebe na okolí** a **rozpoznání stejných potíží u ostatních**. Toto vedlo k **přijetí okolí takové jaké je**, i s těmito vnímanými nedostatky, **bez snahy je měnit**. Příčinou byl všímavý náhled a kognitivní přehodnocení některých postojů vůči vnímaným chybám ostatních. Toto téma je úzce

propojeno s tématem *sebekontroly a osobního růstu*, v kterém získaná laskavost k sobě byla předpokladem pro **zaměření laskavosti na ostatní**. Je však důležité nezaměřovat nový postoj za pouhou odevzdanost, ale za skutečné zvýšení kompetencí v dané oblasti, které vedlo i k získání asertivity.

„... jsem víc taková jako samostatná, víc se rozhoduju sama, víc dokážu vyjádřit svůj názor, řeknu, když se mi něco nelíbí. A to já jsem nebyla schopna předtím vůbec. Nebyla jsem schopna říct, když se mi něco nelíbí a třeba fakt si za tím stát.“

Výše uvedené nálezy se shodují s tématem *„Přijímat věci tak, jak jsou, méně soudit sebe a ostatní“* jak jej uvádí Hoffman et al. (2012).

Souhrn tématu: Dané téma zahrnuje více důsledky než příčiny. Ty lze spíše spatřovat v rovině *sebekontroly a osobního růstu*, jež tyto změny předurčila. Bylo nezbytné nabytí vlastního vnitřního klidu skrze všímavost, aby jej bylo následně možné rozšířit na své okolí.

Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí (3) se jako téma objevili primárně v **zlepšení sociálních vztahů**, ale i jako vedlejší zisk v rámci programu.

„...mám nižší hladinu nervozity, tak ji nepřenáším tolik na ty svoje nejbližší. Vedlo to i k vylepšení vztahů zejména třeba vůči dětem.“

Díky pozitivnímu vztahu ve skupině získala například Bára korektivní zkušenost, která jí umožnila nahlédnout zcela nové možnosti skupinového sezení a snížila její obavy z podobného uskupení. Stejně tak Petr zmiňoval důležitost zapojení do širšího okruhu lidí. V té době se delší dobu nepohyboval ve skupině v tak blízkém kontaktu. Všechny projevy však nebyly jen ve směru ke zlepšení. Ingrid po získání všímavého náhledu obměnila své sociální okolí. Nicméně i to, jak se ukázalo, mělo v konečném důsledku své pozitivní dopady.

Souhrn tématu: Toto téma je se objevuje ve shodě s pracemi Hoffman et al. (2012), kde jej zastupuje *„Zlepšení komunikace a osobních vztahů“*, a Mackenzie et al. (2007) jako *„Sdílená zkušenost“* (viz tabulka 9.1). V tomto místě bych rád právě upozornil na poslední zmíněné, a to právě **sdílenou zkušenost**, jež se i v našem výzkumu ukázala jako velmi podstatný efekt umožňující účastníkům náhled na svoji situaci ve srovnání s ostatními. Toto působilo terapeuticky, neboť dle výpovědí všech účastníků si uvědomili, že dané problémy nemají sami, nebo že mohou být i větší.

Téma (4) **sebekontroly a osobního růstu** bylo základním stavebním kamenem pro ostatní témata a lze jej označit za prvotní předpoklad pro nastartování změny. Jde významný krok v procesu, který byl nezbytný pro umožnění další cesty. Odráží se zde vliv nehodnotícího a všímavého náhledu, který dal účastníkům **svobodu k vlastnímu rozhodování**.

„...když prostě moje vlastní myšlenky na mě útočej. Tak mi to pomáhá, si tohle uvědomit, že se to vlastně třeba neděje, že to je jenom něco co se objevilo, ale já k tomu můžu zaujmout úplně jiné postoj.“

Vědomí vlastní kontroly nad vlivem svých myšlenek nabídl **vyšší míru jistoty a bezpečí**. Toto vedlo k celkovému **zklidnění** a umožnilo otevřít cestu k dalšímu růstu. V okamžiku **získání kontroly nad vlastním prožíváním** došlo k jeho celkovému prohloubení. Díky tréninku všímavosti bylo možné tuto schopnost vědomě řídit a umět se zcela zaměřit na daný omezený bod v přítomném okamžiku.

Další co vedlo k osobnímu růstu, bylo přijetí vlastního *já* v celé jeho podobě. Tohoto bylo docíleno tréninkem **laskavosti k sobě**. Jde o jeden ze základních předpokladů změny jak je uvádí také Benda (2019).

Shrnutí tématu: Jde o jedno z klíčových témat, které umožnilo účastníkům získat větší míru kontroly do svých „rukou“. Jak sami zmiňují, umožnil jim toto všímavý náhled a odstup. Pozorování vlastních psychických jevů a procesů s pomocí nehodnotícího přístupu, pomohlo účastníkům zaznamenat co se v daném okamžiku odehrává, a moci se rozhodnout jak budou reagovat. Tento nález se shoduje s prací Kuyken et al. (2010). Díky poznání a přijetí sebe, byli schopni být k sobě laskavější což vedlo ke zvýšení sebevědomí.

Dané téma se objevilo také v případě srovnávaných kvalitativních výzkumů. Hoffman et al. (2012) upozorňují na zklidnění, větší míru propojenosti a zvýšení sebevědomí. Mackenzie et al. (2007) rozvíjí obě části tématu samostatně.

Za **okamžité psychologické zisky** (5) považujeme téma efektů, jež se projevili v průběhu programu. Většina z nich je produktem všímavého náhledu. Jako příklad si uveďme nejčastěji zmiňovaný efekt **kontroly nad automatickými myšlenkami**. Někteří z účastníků do programu vstupovali již s vědomím těchto opakujících se a obtěžujících myšlenek. Nicméně například v případě Daniely se pro ní stalo toto tématem až v průběhu kurzu, kdy si tyto myšlenky díky technikám všímavosti uvědomila. Zlepšení schopnosti tohoto náhledu zmiňují shodně všichni účastníci výzkumu.

Významným prvkem v procesu změny, byl prožitek a s ním nabytí zkušenosti o propojení těla a mysli. Katka si jej uvědomila při cvičení se zatahou pěstí, kde se zcela změnil postoj k ostatním lidem jen na základě zvýšení svalové tenze. Daniela zase zjistila, že v případě napětí pěst sama zatíná, aniž by si toho byla vědoma. Ingrid se o tomto propojení ujistila prostřednictvím odstranění bolesti v rameni a znovuzískání jeho hybnosti.

„Když jsem nervózní mám takovej pocit sevření pravý ruky, nebo spíš ne jen pocit, to opravdu dělám, že zatínám tu ruku nervozitou. Někdy se s tím i budím, takže to dělám i ve spánku.“

Všichni účastníci se shodují, že již v průběhu došlo k **redukci stresu**, které v případě některých vedlo k **zmírnění nervozity** nebo **snížení impulzivity**. Na těchto efektech se ve většině případů významnou měrou podílel i fakt, že si účastníci uvědomili **vlastní míru zodpovědnosti a její hranice**. Bára byla pod výrazným pracovním tlakem, v průběhu programu ale bylo několik okamžiků, které ji umožnily poznat, že nemusí zodpovídat za vše. Toto jí umožnilo přijmout fakt, že to co aktuálně dělá, je to co zvládne.

Shrnutí tématu: Pozorované zisky si lze vysvětlit zvědoměním nevědomých obsahů za pomoci všímavosti. Toto jsou efekty, které byly zaznamenány přímo ve vztahu k programu jednotlivými účastníky již v jeho průběhu. Naše téma se částečně překrývá s tématem Mackenzie et al. (2007), kteří užívají otevřenost ke změně. Ta je v tomto případě spíše příčinou zmíněných efektů, ale úzce s nimi souvisí. Hoffman et al. (2012) identifikují jako okamžitý zisk zvýšení všímavosti.

Zisk nových kompetencí (6) je posledním tématem které se v naší práci objevilo. Je však logickým vyústěním celého procesu. Nejčastěji skloňovaným efektem byl zisk schopnosti **zůstávat v přítomném okamžiku**. Všichni účastníci shodně uvedli, že se jim dnes v mnohem větší míře daří zůstávat v přítomném okamžiku, přičemž každý pro to používá trochu odlišné techniky jež se naučil. Všichni jich pak využívají k **vědomé práci se stresem**.

„... s tím dechem pracuju když je velkej stres...tak v tu chvíli třeba to dechání je pro mě taková jako, takovej záchytný bod.“

Další nové kompetence spojuje **zvýšení všímavosti ke svým prožitkům, pocitům a tělesným projevům**. Díky vyšší míře pozornosti na dané procesy či projevy,

jsou účastníci schopní **zaměřit se na pozitivní aspekty bytí**. Danou schopnost lze označit jako z terapeutických směrů známé *přerámování*.

Vše zmíněné jim pak poskytlo vyšší míru *psychické odolnosti a flexibility*.

Shrnutí tématu: Jak bylo již řečeno, odnesli si z programu účastníci techniky, jak pracovat se stresem. Klíčem, jež sami zmiňují je právě zvýšení všímavosti. Hoffman et al. (2012) toto shrnují do získání povědomí o významu praxe pro život participantů a zároveň zmiňují schopnost udělat si více času na sebe. Mackenzie et al. (2007) přicházejí s kompetencí, která je zmiňována ve vztahu k našemu tématu, neboť se objevila jako nová, nicméně v našem výzkumu se neobjevila. Je jí spiritualita. V kontextu zmiňovaného výzkumu byl zmiňován možný potenciál pro spirituální růst, přestože není součástí programu MBSR. Pro nás je tato definice příliš široká a nelze říci nakolik sebe-přesah účastníků výzkumu, ke kterému v průběhu došlo, lze zařadit do této kategorie.

Naše studie (n=5)	Hoffman et al. (2012) (n=92)	Mackenzie et al. (2007) (n=9)
Biologické a fyziologické efekty	nespecifikováno	nespecifikováno
Zvýšení Sociálních kompetencí	Přijímat věci tak, jak jsou, méně soudit sebe a ostatní	nespecifikováno
Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí	Zlepšení komunikace a osobních vztahů	Sdílená zkušenost
Sebekontrola a osobní růst	Být klidnější, soustředěný, v míru, propojený a sebevědomější	Osobní růst Sebekontrola
Okamžité psychologické zisky	Být více všímavý	Otevřenost ke změně
Zisk nových kompetencí	Uvědomit si přínos a příležitosti praxe mindfulness Zvládání stresu, úzkosti a paniky Vytváření více času a prostoru pro sebe	Spiritualita

Tabulka 9.1: Srovnání našich nálezů s dalšími kvalitativními studiemi

Z našeho výzkumu také vyplývá, že v případě mindfulness nejde jen o pouhou relaxační techniku, jak je někdy i odbornou veřejností vnímána. Jde o komplexním přístup ke změně *psychické životosprávy*, čemuž nasvědčují i efekty vyžadující změnu kognitivního hodnocení a s ním spojené přijetí nových postojů.

9.2 Limitace výzkumu

Limitace výzkumu lze spatřovat ve výběru vzorku, kde je možné očekávat, že se pro výzkumu přihlásili respondenti, kteří mají pozitivní zkušenost, nebo minimálně takovou o jakou se chtějí s někým podělit.

Se vzorkem je spojen i malý rozsah výzkumného souboru. Dá se však říci, že i přes toto omezení se podařilo data dostatečně saturovat, což potvrzuje možnost propojení na již existující výzkumy a ve velké míře možné srovnání s jejich výsledky.

Možnou limitací je i zahrnutí respondentů absolvující kurz u stejného lektora. Toto může na straně jedné vést k získáním efektů, které jsou spojené pouze s tímto lektorem, nicméně na straně druhé může naopak jít o odstranění nežádoucí proměnné v podobě odlišných technik různých lektorů.

Další limity vycházejí ze samotného kvalitativního typu výzkumu. Při vyhodnocení dat je doporučována triangulace a kontrola dat více výzkumníky. Obě tyto metody nebylo však možné vzhledem k rozsahu a záměru práce využít.

S typem zvolené analýzy dat IPA je spojená další možná limitace a tou je samotná zkušenost výzkumníka, který je pak zároveň interpretátorem dat. Toto jsme se pokusili alespoň částečně vyřešit dle doporučení Čermák a Kostínková (2013), vlastní reflexí zkušenosti a společnou kontrolou kazuistik s respondenty, v případě jejich zájmu.

9.3 Možnost aplikace získaných výsledků

Obecně lze říci, že kvalitativních výzkumů je v oblasti zkoumání široké palety efektů velice málo. Většina kvalitativně zaměřených prací se pak zaměřuje na konkrétní měřitelné proměnné pro úzce zaměřenou skupinu populace. Oba přístupy jsou k sobě komplementární. Je však škoda, že se nedozvídáme více o individuálním prožívání každého jednotlivce. Idiograficky zaměřené přístupy by mohly pomoci lépe poznat celou paletu efektů a způsobu jakým jsou prožívány. Význam této práce chápeme právě v tomto kontextu.

Možnost aplikace získaných výsledků vidíme primárně v rozšíření povědomí odborné veřejnosti o vnímaných efektech programu MBSR. Narativní přístup má umožnit pochopit prožívanou zkušenost v její jedinečnosti.

Získané výsledky ukazují na efektivitu aplikace programu MBSR i v medicínské rovině, zvláště v oblasti chronických bolestí. Lze tedy říci, že program MBSR může být paralelní formou intervence v těchto případech.

V našem výzkumu se objevila celá řada efektů, jež zvyšují kvalitu života jednotlivce. Jak se ukázalo i v jednom z případů, lze tohoto klíčového efektu dosáhnout i v případě, že dotyčný žádné potíže nepocituje. Lze tedy říci, že je možné absolvování programu doporučit širokému spektru populace jako nástroj psychické životosprávy.

V neposlední řadě může tento výzkum přispět k pochopení mechanismů změny, tak jak je vnímají samotní účastníci výzkumu.

10 Závěry výzkumu

Na základě stanovených výzkumných otázek lze shrnout zjištění výzkumu takto:

- V odpovědi na hlavní otázku, jež pátrá po efektech programu MBSR, bylo v rámci analýzy nalezeno 6 klíčových témat obsahujících 36 efektů s různou mírou významu.

Téma 1. **Biologické a fyziologické efekty**

Téma 2. **Zvýšení sociálních kompetencí**

Téma 3. **Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí**

Téma 4. **Sebekontrola a osobní růst**

Téma 5. **Okamžité psychologické zisky**

Téma 6. **Zisk nových kompetencí**

- Téma 1. **Biologické a fyziologické efekty** nebylo zahrnuté ani v jedné ze srovnávaných kvalitativní prací. Jeho výsledky jsou však ve shodě s kvantitativními pracemi zaměřenými na výzkum redukce bolesti Morone et al. (2009), Omidí a Zargar (2015), Morone et al. (2016) a další.
- Témata 2. - 6. se shodují s nálezy Hoffman et al. (2012), 3. - 6. pak odpovídají také nálezům Mackenzie et al. (2007).
- Téma 1. **Biologické a fyziologické efekty** - významné nálezy: *zlepšení spánku, redukce chronických bolestí v oblasti bederní páteře, obnovení hybnosti ramene.*
- Téma 2. **Zvýšení sociálních kompetencí** - významné nálezy: *přijetí vlastního „já“ vedlo k přijetí ostatních lidí takových jací jsou bez snahy je měnit. Zvýšení asertivity.*
- Téma 3. **Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí** - významné nálezy: *zlepšení sociálních vztahů, obměna sociálního okolí odpovídající změně osobních postojů.*
- Téma 4. **Sebekontrola a osobní růst** - významné nálezy: *kontrola nad vlastním myšlením a prožíváním, daná všímavým odstupem a nehodnotícím náhledem, dala respondentům možnost vlastní volby pro vědomý způsob vlastního prožívání*

- a jednání. Toto vedlo k prohloubení prožívání, zklidnění, zvýšení sebevědomí a dalším efektům spojených s všímavým náhledem. Shodně s Kuyken et al. (2010)*
- **Téma 5. Okamžité psychologické zisky** - významné nálezy: *redukce stresu, snížení automatických a kompulzivních myšlenek, nalezení hranic vlastní zodpovědnosti, prožitek propojenosti těla a mysli.*
 - **Téma 6. Zisk nových kompetencí** - významné nálezy: *schopnost zůstat v přítomném okamžiku, zisk všímavého náhledu, kompetence pro vědomou práci se stresem, zvýšení všímavosti k psychickým procesům, jevům, prožitkům a tělesným počátkům.*
 - Naše výsledky vlivu na stress, úzkost a bolest jsou shodě také se studii meta analýzy Khoury et al. (2013).
 - Ve vztahu k otázce procesu změny lze říci, že je značně individuální a odvíjí se od hloubky zvědomění nevědomých tendencí s využitím všímavého náhledu a odstupu.
 - V otázce na roli zkušeností nabytých v rámci MBSR se ukázalo, že je účastníci ve větší míře využívají a ve dvou případech z pěti i nadále prohlubují.
 - Program měl pozitivní vliv na schopnost *uvědomit si vlastní roli* v sociálních vztazích. Toto vedlo ke zvýšení sociálních kompetencí.
 - Z výzkumu je patrné, že *všímavost přenesla do popředí jevy*, které byly doposud řízeny automatismy. Umožnila tak jejich nové kognitivní hodnocení (*přerámování*) a vytvořila zcela *nový a hlubší emoční prožitek*.
 - Dopady na prožívání hodnotí respondenti jako *mnohem hlubší než před zahájením kurzu*.
 - Účastníci si uvědomili vlastní podíl kontroly nad stresem, jehož *míru jsou schopní vědomě modifikovat*. Neznamená to celkové zbavení se stresu, ale *zvýšení vlastní kontroly nad jeho prožíváním*.
 - Významným kontributorem změny bylo *zvýšení laskavosti k sobě*, toto je ve shodě s Boyle et al. (2017) a doporučeními Benda (2019).
 - Zvýšení všímavosti mělo v případě našich účastníků významný vliv na jejich *vnímanou kvalitu života (well-being)*

- Z našeho výzkumu vyplývá, že v případě mindfulness nejde jen o pouhou relaxační techniku, jak je někdy i odbornou veřejností vnímána. Jde o komplexním přístup ke změně *psychické životosprávy*, čemuž nasvědčují i efekty vyžadující změnu kognitivního hodnocení a s ním spojené přijetí nových postojů.

Souhrn

Cílem výzkumu bylo ověřit jaké efekty programu snižování stresu založeném na všímavosti (MBSR) vnímají samotní jeho absolventi. Z tohoto záměru vyplynuly i partiální cíle jež se zaměřili na proces změny, roli získaných zkušeností v současném životě účastníků, vliv na rovinu sociálních vztahů, schopnost prožívání a také na vnímanou míru současné kompetence při zvládnání stresu.

Teoretická část má za úkol seznámit s teoretickými východisky zvládnání života, a to jak z pohledu západních směrů psychologie, tak buddhistického učení abhidhammy. Z této části pak vystupuje samotné téma všímavosti. Práce přináší její definice a nabízí hlubší míru pochopení tématu pro počáteční zakotvení všech premis výzkumu. V kapitole se seznámíme i s vlivem všímavosti na současnou psychologii a jejím přesahem do nově vznikajících směrů. Ve vztahu k zaměření programu MBSR přinášíme kapitolu věnovanou stresu, jeho definici, vlivu a strategiím zvládnání. Pro získání dostatečných teoretických základů programu je věnována kapitola jeho přesnému harmonogramu s popisem jednotlivých cvičení a postojových rámců. Teoretickou část zakončujeme současnými výzkumy v oblasti mindfulness.

Výzkumná část ve svém úvodu popisuje předmět, cíle a způsob realizace výzkumu. Metodologický rámec má za úkol představit použité metody, přístupy, popsat charakteristiky výzkumného souboru, a uvést jak se výzkumník vypořádal z etickým hlediskem jeho práce.

Klíčovou součástí práce je pak prezentace výsledků výzkumu. Výzkumné otázky byly rozděleny do dvou skupin, na hlavní, představující zastřešující celé téma efektů, a vedlejší jež přináší odpovědi na samostatné partiální oblasti.

Součástí práce je diskuze určená pro interpretaci dat výzkumníkem, poukazující jak na limity výzkumu, tak na jeho možné aplikace do praxe.

Závěry výzkumu pak přináší kompletní souhrn zjištění ve vztahu k dosavadním studiím.

Výzkumný soubor tvořilo 5 respondentů čítající 4 ženy a 1 muže ve věku od 30 do 52 let. Všichni účastníci úspěšně absolvovali kurz před více než půl rokem od sběru dat. Zároveň to byla jejich první zkušenost s mindfulness. V době absolvování kurzu neměli žádné terapeuticky nebo farmakologicky řešené psychologické potíže.

Vzhledem ke snaze získat jedinečnou zkušenost jednotlivce, byl zvolen kvalitativní přístup s metodou interpretativní analýzy dat. Pro sběr dat bylo využito polostrukturo-

rovaného interview.

Výsledky výzkumu jsou členěny do tří částí. V první kazuistické části přinášíme jednotlivé případové studie, jež nás mají seznámit s jedinečnými zkušenostmi všech účastníků. Následuje kapitola vynořujících se témat, které propojuje předešlé kazuistiky do společných témat. Tyto jsou prezentována samostatně a obsahují všechny související efekty formou prostého výčtu. Na závěr kapitoly přinášíme odpovědi na dílčí výzkumné otázky.

V rámci práce bylo nalezeno 6 klíčových témat představujících společnou zkušenost participantů výzkumu. Tato témata byla uvedena do kontextu s významnými kvalitativními studii v dané oblasti Hoffman et al. (2012) a Mackenzie et al. (2007)

Nálezy **biologické a fyziologické efekty** potvrzují studie Morone et al. (2009), Omidi a Zargar (2015), Morone et al. (2016) a dalších. V dané oblasti bylo zaznamenáno *zlepšení spánku, redukce chronických bolestí v oblasti bederní páteře, obnovení hybnosti ramene.*

Stejně jako u Hoffman et al. (2012) se projevilo **zvýšení sociálních kompetencí** kdy přijetí vlastního „já“ vedlo k *přijetí ostatních lidí takových jací jsou bez snahy je měnit.* Zároveň došlo k zvýšení *asertivity.* Toto téma také potencovalo **efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí**, jež byly identifikovány jako samostatné téma. Zde došlo k *zlepšení sociálních vztahů, obměna sociálního okolí odpovídající změně osobních postojů.* Mackenzie et al. (2007) vidí v tomto případě jako významný kontributor změny *sdílenou zkušenost,* která se ukázala jako významná i v našem výzkumu.

Stěžejním tématem se staly **sebekontrola a osobní růst.** Dle našeho výzkumu byly zprostředkovány kontrolou nad vlastním myšlením a prožíváním, jež byla dána *všímavým odstupem a nehodnotícím náhledem.* Respondenti tak získali *možnost vlastní volby pro vědomý způsob vlastního prožívání a jednání.* Shodně s Kuyken et al. (2010). Toto zároveň vedlo k *prohloubení prožívání, zklidnění, zvýšení sebevědomí* a dalším efektům spojených s všímavým náhledem. Téma je ve shodě s nálezy Hoffman et al. (2012). Mackenzie et al. (2007) dělí téma na 2 samostatná, což se nám vzhledem k míře překryvu nezdálo vhodné.

Okamžité psychologické zisky je tématem, jež se objevilo již v průběhu programu kdy došlo k *redukci stresu, snížení automatických a kompulzivních myšlenek, nalezení hranic vlastní zodpovědnosti.* Významným se pak v této oblasti ukázal *prožitek propojenosti těla a mysli,* který účastníkům umožnil nahlédnout tento významný přesah. Tuto dovednost lze hodnotit jako **zisk nových kompetencí** jež jako samostatné téma zahrnuje *schopnost zůstat v přítomném okamžiku, zisk všímavého náhledu, kom-*

petence pro vědomou práci se stresem, zvýšení všímavosti k psychickým procesům, jevům, prožitkům a tělesným počitkům.

Naše výsledky vlivu na stress, úzkost a bolest jsou shodě také s kvalitativními studii meta analýzy Khoury et al. (2013).

Ve vztahu k otázce procesu změny lze říci, že je značně individuální a odvíjí se od hloubky zvědomění nevědomých tendencí s využitím všímavého náhledu a odstupu. V otázce na roli zkušeností nabytých v rámci MBSR se ukázalo, že je účastníci ve větší míře využívají a ve dvou případech z pěti i nadále prohlubují. Program měl pozitivní vliv také na schopnost *uvědomit si vlastní roli* v sociálních vztazích. Toto vedlo ke zvýšení sociálních kompetencí.

Z výzkumu je patrné, že *všímavost přenesla do popředí jevy*, které byly doposud řízeny automaticky. Umožnila tak jejich nové kognitivní hodnocení (*přerámování*) a vytvořila zcela *nový a hlubší emoční prožitek*. Dopady na prožívání hodnotí respondenti jako *mnohem hlubší než před zahájením kurzu*. Účastníci si uvědomili vlastní podíl kontroly nad stresem, jehož *míru jsou schopní vědomě modifikovat*. Neznamená to celkové zbavení se stresu, ale *zvýšení vlastní kontroly nad jeho prožíváním*.

Ve shodě s prací Boyle et al. (2017) se jako významný kontributor změny potvrdilo *zvýšení laskavosti k sobě*, které stejně jako zvýšení všímavosti, mělo v případě našich účastníků významný vliv na jejich *vnímanou kvalitu života (well-being)*.

Limitace výzkumu spatřujeme především ve výběru vzorku. Kdy se dá očekávat, že se do výzkumu přihlásili respondenti, kteří mají pozitivní zkušenost. Dalšími limitacemi může být malý rozsah výzkumného souboru. Zmíněné limity vychází ze zvoleného kvalitativního přístupu. Další limitací může být zahrnutí respondentů absolvující kurz u stejného lektora nebo samotná zkušenost výzkumníka, která může mít vliv na interpretaci dat.

Příležitost využití výsledků výzkumu spatřujeme především v poukázání na klíčová témata, jež přináší odborné veřejnosti poznatky o efektech programu MBSR. Získané výsledky také ukazují na efektivitu aplikace programu MBSR i v medicínské rovině, zvláště v oblasti chronických bolestí. Lze tedy říci, že program MBSR může být paralelní formou intervence v těchto případech. Z výzkumu vyplynulo, že lze MBSR doporučit širokému spektru populace jako nástroj psychické životosprávy. V neposlední řadě může náš výzkum přispět k pochopení mechanismů změny, tak jak je vnímají jeho účastníci.

Použitá literatura

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1985). The life cycle, mental health and the sense of coherence. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 22(4), 273–280. Získáno z <http://europepmc.org/abstract/MED/3836223>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. US: American Psychological Association. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá Psychologie*, 51(2), 129–140.
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Black, D. S. & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13–24. doi:10.1111/nyas.12998
- Boyle, C. C., Stanton, A. L., Ganz, P. A., Crespi, C. M. & Bower, J. E. (2017). Improvements in emotion regulation following mindfulness meditation: Effects on depressive symptoms and perceived stress in younger breast cancer survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(4), 397–402. doi:10.1037/ccp0000186
- Brown, K. W., Creswell, J. D. & Ryan, R. M. (Ed.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Cannon, W. (1935). Stresses and strains of homeostasis. *Am J Med Sci*, 189(1), 1–14. cited By 239.
- Carlson, L. E. & Garland, S. N. (2005). MBSR sleep stress mood, fatigue cancer 2005 International Journal of Behavioral Medicine.pdf. 12(4), 278–285. doi:10.1207/s15327558ijbm1204_9
- Carpenter, J. K., Sanford, J. & Hofmann, S. G. (2019). The Effect of a Brief Mindfulness Training on Distress Tolerance and Stress Reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630–645. doi:10.1016/j.beth.2018.10.003

- Čermák, I. & Kostínková. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Tomáš Řiháček, Ivo Čermák, Roman Hytych. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. (1. vyd., pp. 9–43). Brno: Masarykova univerzita.
- De Raedt, R., Baert, S., Demeyer, I., Goeleven, E., Raes, A., Visser, A., . . . Speckens, A. (2012). Changes in attentional processing of emotional information following mindfulness-based cognitive therapy in people with a history of depression: Towards an open attention for all emotional experiences. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 612–620. doi:10.1007/s10608-011-9411-x
- De Silva, P. (1984, Leden). Buddhism and behaviour modification. *Behaviour Research and Therapy*, 22(6), 661–678. doi:10.1016/0005-7967(84)90129-3
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer Science + Business Media.
- Dreeben, S. J., Marnberg, M. H. & Salmon, P. (2013). The MBSR Body Scan in Clinical Practice. *Mindfulness*, 4(4), 394–401. doi:10.1007/s12671-013-0212-z
- Ellis, A. (2005). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) resolve their differences and be integrated? *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 23(2), 153–168. doi:10.1007/s10942-005-0008-8
- Ellis, A. (2006). Rational emotive behavior therapy and the mindfulness based stress reduction training of Jon Kabat-Zinn. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 63–78. doi:10.1007/s10942-006-0024-3
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. doi:10.1126/science.847460
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Frýba, M. (1995). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita.
- Frýba, M. (2002). *Principy satiterapie*.
- Hamilton, N. A., Kitzman, H. & Guyotte, S. (2007). Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 123–134.
- Hanssen, I., van Dord, M. I., Compen, F. R., Geurts, D. E., Schellekens, M. P. & Speckens, A. E. (2019). Exploring the clinical outcome of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for bipolar and unipolar depressive patients in routine clinical practice: a pilot study. *International Journal of Bipolar Disorders*, 7(1). doi:10.1186/s40345-019-0153-0

- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (3. vyd.). Praha: Portál.
- Hoffman, C. J., Ersser, S. J. & Hopkinson, J. B. (2012). Mindfulness-based stress reduction in breast cancer: A qualitative analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 221–226. doi:10.1016/j.ctcp.2012.06.008
- Hofmann, S. G. & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. doi:10.1016/j.cpr.2007.09.003
- Cherkin, D. et al. (2016). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive-Behavioral Therapy and Usual Care on Back Pain and Functional Limitations among Adults with Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 315(12), 1240–1249. doi:10.1001/jama.2016.2323.Effects
- Jeitler, M., Brunnhuber, S., Meier, L., Lüdtke, R., Büssing, A., Kessler, C. & Michalsen, A. (2015, Leden). Effectiveness of Jyoti Meditation for Patients With Chronic Neck Pain and Psychological Distress—A Randomized Controlled Clinical Trial. *The Journal of Pain*, 16(1), 77–86. doi:10.1016/J.JPAIN.2014.10.009
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá prohra: Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Praha: Jan Melvil Publishing.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. 37(1), 1–11. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (3. vyd.). Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ... Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1105–1112. doi:10.1016/j.brat.2010.08.003
- La Cour, P. & Petersen, M. (2015). Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial. *Pain Medicine (United States)*, 16(4), 641–652. doi:10.1111/pme.12605
- Langmeier, J. & Matějček, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.

- Lawrence, M., Booth, J., Mercer, S. & Crawford, E. (2013). A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke. *International Journal of Stroke*, 8(6), 465–474. doi:10.1111/ijvs.12135
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R., Folkman, S., Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986, Květen). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003. doi:10.1037/0022-3514.50.5.992
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder, first ed.* Diagnosis and Treatment of Mental Disorders. Guilford Publications. Získáno z <https://books.google.cz/books?id=iCM6BAAAQBAJ>
- Ludwig, D. S. & Kabat-Zinn, J. (2008, Září). Mindfulness in Medicine. *JAMA*, 300(11), 1350–1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350
- Lush, E., Salmon, P., Floyd, A., Studts, J. L., Weissbecker, I. & Sephton, S. E. (2009). Mindfulness meditation for symptom reduction in Fibromyalgia: Psychophysiological correlates. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 200–207. doi:10.1007/s10880-009-9153-z
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M. & Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. 69(December 2005), 59–69. doi:10.1002/smi.1120
- Maháthera, N. & Minařík, K. (2014). *Slovo Buddhovo*. Praha: Canopus.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- McHugh, L. (2011, Září). A new approach in psychotherapy: ACT (acceptance and commitment therapy). *The World Journal of Biological Psychiatry*, 12(sup1), 76–79. doi:10.3109/15622975.2011.603225
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Morone, N. E., Greco, C. M., Moore, C. G., Rollman, B. L., Lane, B., Morrow, L. A., ... Weiner, D. K. (2016, Březen). A Mind-Body Program for Older Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*, 176(3), 329–337. doi:10.1001/jamainternmed.2015.8033
- Morone, N. E., Rollman, B. L., Moore, C. G., Li, Q. & Weiner, D. K. (2009, Listopad). A mind-body program for older adults with chronic low back pain: results of a pilot

- study. *Pain medicine (Malden, Mass.)* 10(8), 1395–1407. doi:10.1111/j.1526-4637.2009.00746.x
- Omidi, A. & Zargar, F. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on perceived stress and psychological health in patients with tension headache. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(11), 1058–1063. doi:10.1017/S0007114517001878
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D. & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: A literature review. *Obesity Reviews*, 15(6), 453–461. doi:10.1111/obr.12156
- Orel, M. et al. (2014). *Somatopatologie*. Praha: Grada Publusing, a.s.
- Pastucha, P. (2005). Terapie hraniční poruchy osobnosti - dialektická behaviorální terapie. *Psychiatrie pro praxi*, 4(5), 221–222.
- Pietkiewicz, I. & Smith, J. (2014, Leden). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *CPPJ*, 20, 7–14. doi:10.14691/CPPJ.20.1.7
- Plews-Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P. & Schorling, J. (2005, Prosince). A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Journal of general internal medicine*, 20(12), 1136–1138. doi:10.1111/j.1525-1497.2005.0247.x
- Plháková, A. (2014). *Dějiny psychologie* (3.). Praha: Grada Publishing.
- Poletti, S., Razzini, G., Ferrari, R., Pia, M., Alfredo, G., Pasqualini, A., ... Inserm, U. (2019). Complementary Therapies in Medicine Mindfulness-Based stress reduction in early palliative care for people with metastatic cancer : A mixed-method study. *Complementary Therapies in Medicine*, 47(May), 102218. doi:10.1016/j.ctim.2019.102218
- Sanada, K., Alda Díez, M., Salas Valero, M., Pérez-Yus, M. C., Demarzo, M. M., Montero-Marín, J., ... García-Campayo, J. (2017). Effects of mindfulness-based interventions on biomarkers in healthy and cancer populations: A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 1–14. doi:10.1186/s12906-017-1638-y
- Seligman, M. & Miller, W. (1975). Depression and learned helplessness in man. US: American Psychological Association. doi:10.1037/h0076720
- Seligman, M. & Peterson, C. (1983). Learned helplessness and victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 103–116. doi:10.1111/j.1540-4560.1983.tb00143.x. eprint: <https://spss.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00143.x>

- Seligman, M. & Peterson, C. (2003). *Positive clinical psychology*. Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10566-021
- Shapiroová, S. L. (2009). The Integration of Mindfulness and Psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555–560.
- Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J. & Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: Results from a 3-armed randomized controlled trial. *Pain*, 152(2), 361–369. doi:10.1016/j.pain.2010.10.043
- Schure, M. B., Simpson, T. L., Martinez, M., Sayre, G. & Kearney, D. J. (2018). Mindfulness-Based Processes of Healing for Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. 24(11), 1063–1068. doi:10.1089/acm.2017.0404
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Sogjal-rinpoče. (2017). *Tibetská kniha o životě a smrti*. Praha: Argo.
- Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A. & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii*. Praha: Portál.
- Šťastná, B. (2020, Únor 3). Nejjemnější štěstí. získáno z <https://psychologie.cz/nejjemnejsi-stesti> [5.2.2020].
- Thomas, J., Raynor, M. & Bahussain, E. (2016). Stress reactivity, depressive symptoms, and mindfulness: A Gulf Arab perspective. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 5(3), 156–166. doi:10.1037/ipp0000055
- Valikhani, A., Kankat, L., Hariri, P., Salehi, S. & Moustafa, A. (2019, Květen). Examining the Mediating Role of Stress in the Relationship Between Mindfulness and Depression and Anxiety: Testing the Mindfulness Stress-Buffering Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. doi:10.1007/s10942-019-00321-7
- Werdani, W. & Dwi, Y. (2017). Effect of Mindfulness Meditation on Stress Level and Coping Mechanism in Cancer Patients. *Folia Medica Indonesiana*, 53(1), 33. doi:10.20473/fmi.v53i1.5488
- Wheelock, M. D., Rangaprakash, D., Harnett, N. G., Wood, K. H., Orem, T. R., Mrug, S., ... Knight, D. C. (2019). Psychosocial stress reactivity is associated with decreased whole brain network efficiency and increased amygdala centrality. *Physiology & behavior*, 176(3), 139–148. doi:10.1016/j.physbeh.2017.03.040
- Zarenejad, M., Yazdkhasti, M., Rahimzadeh, M., Mehdizadeh Tourzani, Z. & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal

anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. *Brain and Behavior*, (July 2019), 1–7. doi:10.1002/brb3.1561

Zhang, J. Y., Zhou, Y. Q., Feng, Z. W., Fan, Y. N., Zeng, G. C. & Wei, L. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychology, Health and Medicine*, 22(1), 94–109. doi:10.1080/13548506.2016.1146405

Seznam příloh

Příloha č.1a	Abstrakt v češtině
Příloha č.1b	English abstract
Příloha č.2	Použitý software
Příloha č.3	Seznam použitých zkratk
Příloha č.4	Pomocný formulář pro sběr dat
Příloha č.5	Seznam sebraných kódů skupin efektů dle počtu
Příloha č.6	Zadání diplomové práce (přílohou tištěné verze diplomové práce)

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: **Vnímané efekty Programu snižování stresu prostřednictvím všímavosti (MBSR)**

Autor práce: Bc. Ladislav Linhart

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 108 stran, 211086 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 77

Abstrakt: Hlavním cílem výzkumu bylo ověřit jaké efekty programu MBSR vnímají jeho absolventi. Z tohoto záměru vyplynuly i parciální cíle jež se zaměřili na proces změny, roli získaných zkušeností v současném životě, vliv na rovinu sociálních vztahů, schopnost prožívání a také na vnímanou míru současné kompetence při zvládnání stresu. Teoretická část seznamuje s teoretickými východisky zvládnání života. Přibližuje roli všímavosti a její vliv na současnou psychologii. Věnuje se také vlivu stresu, seznámení s programem MBSR a představuje současné výzkumy v dané oblasti. Kvalitativního výzkumu se zúčastnilo 5 participantů, kteří byli vybráni metodou záměrného výběru. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných interview. Výsledky byly prezentovány formou případových studií a vynořujících se společných témat. Na závěr byly shrnuty odpovědi na dílčí výzkumné otázky. V našem výzkumu se objevilo 6 významných témat spojených s efekty programu MBSR. Těmito jsou *biologické a fyziologické efekty, zvýšení sociálních kompetencí, efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí, sebekontrola a osobní růst, okamžité psychologické zisky a zisk nových kompetencí*. Účastníci shodně popisují, že v jejich případě došlo k zvýšení schopnosti všímavosti, která měla pozitivní vliv na zlepšení práce se stresem a zvýšení kvality jejich života. Zároveň získali nové kompetence, jež jim umožňují tyto schopnosti prohlubovat.

Klíčová slova: MBSR, všímavost, mindfulness, stres, kvalita života

ABSTRACT OF THESIS

Title: Percieved effects of Mindfulness-based stress reduction program (MBSR)

Author: Bc. Ladislav Linhart

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 108 pages, 211086 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 77

Abstract: The main objective of the research was to clarify what effects the MBSR program perceives its graduates. This plan also resulted in partial goals that focused on the process of change, the role of experience in contemporary life, the impact on the level of social relations, the ability to experience and also the perceived level of current competence in coping with stress. The theoretical part introduces the theoretical basis of coping with life. It describes the role of mindfulness and its influence on contemporary psychology. It also deals with the influence of stress, familiarization with the MBSR program and presents current research in the field. Five participants participated in the qualitative research and were selected by the method of deliberate selection. Data were obtained through semi-structured interviews. The results were presented in the form of case studies and emerging common themes. Finally, the answers to the partial research questions were summarized. In our research there were 6 important topics related to the effects of the MBSR program. These are biological and physiological effects, increased social competences, effects in direct relation to the social environment, self-control and personal growth, immediate psychological gains and gaining new competences. The participants consistently report that their awareness increased, which had a positive effect on improving stress management and improving their quality of life. At the same time, they have acquired new competences that enable them to deepen these abilities.

Key words: MBSR, mindfulness, stress, quality of life, well-being

Příloha č. 2: Použitý software

Atlas.ti	kvalitativní analýza dat
Balík MS Office	přepis rozhovorů, tvorba tabulek
Latex	sazba textu
Mendeley Desktop	organizace zdrojů

Veškerý software byl použit v souladu s licenčními podmínkami výrobce.

Příloha č. 3: Seznam použitých zkratk

MBSR	Mindfulness based stress reduction program
MBCT	Mindfulness based cognitive therapy
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
BAP	Bipolární afektivní porucha

Příloha č. 4: Pomocný formulář pro sběr dat

Jméno				
Kolik je Vám let?				
Žena:		Muž:		
Jak jste se o programu dozvěděl?				
Proč jste se rozhodl pro program MBSR? (Důvody)				
Kdy jste program absolvoval? Kde?				
Měl jste předchozí zkušenost s mindfulness, nebo jiným podobně zaměřeným programem?				
Hradil jste jej sám, nebo jste jej dostal jako dar?				
Byl jste v době programu léčen s nějakým onemocněním, ať už fyzickým, tak psychickým?				
Nakolik jste věřil v přínos programu? Pokud více než neutrální, tak zkuste popsat tak v čem?				
Velmi nízký (žádný)	Nízký	Neutrální	Vysoký	Velmi vysoký (zásadní)
S jakými očekáváními jste vstupoval do programu				

MBSR				
Jaké cvičení bylo pro Vás nejpřínosnější a proč				
Jaké cvičení bylo pro Vás nejtěžší/nejlehčí a proč				
Jak často jste cvičil doma				
Jak často cvičíte dnes				
Který z postojů z programu je pro Vás nejdůležitější, jaký pro Vás mají význam a jak jsou obtížné?				
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Neposuzování, Trpělivost</i> • <i>Mysl začátečníka, Důvěra</i> • <i>Neusilování</i> • <i>Přijetí</i> • <i>Nechat být</i> 				
Jak jste se cítil ve skupině v průběhu programu? Jaký pro Vás měla význam?				

Jednodenní setkání				
Jaké pro Vás bylo jednodenní setkání?				
Zkuste mi popsat pocity které jste zažíval?				
Jak na Vás působily jednotlivé části?				

Vztahy				
Jak byste popsal svůj vztah k sobě samému? Změnilo se na něm něco v průběhu programu?				

Jak byste popsal svůj vztah ke svému okolí/ostatním lidem? Změnilo se na něm něco v průběhu programu?				
Jak byste popsal svůj vztah ke své práci? Změnilo se na něm něco v průběhu programu?				
Jak se změnil vztah ke světu? Enviromentální kontext, světu věcí?				

Fyziologie				
Došlo k nějakým změnám ve vaší pozornosti?				
Vnímali jste nějaké změny na fyziologické úrovni (spánek, úleva od bolesti)				

Psychologie				
Došlo v průběhu programu k nějakým změnám? • <i>Kdy jste si změny všiml</i>				
Dokázal byste popsat k jakým, ať už byly jakkoliv pozitivní či nikoliv.				
Vnímalo je i Vaše okolí? Jak na ně reagovalo?				
Pokud došlo k jakékoli změně, můžete ji popsat?				
Je něco co Vás v průběhu překvapilo?				
Co vnímáte jako největší přínos z programu?				
Máte pocit, že nyní trávíte více času v přítomném okamžiku, a pokud ano jak se to projevuje.				
Jaké pozitivní či negativní změny, ve vašem životě pozorujete?				
Došlo k nějaké změně ve vaší práci se stresem?				
Došlo k nějaké změně v oblasti emocí?				
Naplnil program Vaše očekávání? V čem ano a v čem ne?				

Program				
Jak byste hodnotil jeho náročnost?				
Jak byste hodnotil přínos programu?				
Žádný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
V jakých oblastech života?				
Měl program vliv na nějaké z vašich životních postojů?				
Jakou roli pro vás hrál lektor?				
Kdybyste se rozhodoval s tím co víte, šel byste do programu znovu?				
CO nezaznělo?				<input type="checkbox"/> SEIQoL, ES

X – prodleva, S – smutek, P – povzdech, O – odmítnutí, E – Pozitivní emoce, N – negativní emoce, L – pláč, Ch – smích

Příloha č. 5: Seznam sebraných kódů skupin efektů dle počtu

Skupina efektů	Počet kódů
Zůstávání v přítomnosti	18
Získ všímavého náhledu - odstup	17
Svoboda k vlastnímu rozhodnutí	13
Vědomá práce se stresem	13
Zklidnění	12
Kontrola nad automatickými myšlenkami	12
Prohloubení prožívání	11
Redukce bolesti	10
Vlastní zkušenost/zážitek propojení těla a mysli	10
Všímavost k vlastním pocitům	9
Více prostoru pro vnímání ostatních	8
Redukce stresu	8
Zvědomění nevědomých obsahů	8
Přijetí lidí jací jsou, bez snahy je měnit	7
Laskavost k sobě	7
Laskavost k ostatním	6
Zlepšení sociálních vztahů	6
Uvědomění si hranic vlastní zodpovědnosti	6
Asertivita	5
Zlepšení spánku	5
Posílení vnitřního místa kontroly	5
Sebevědomí	5
Schopnost zaměřením se na pozitivní aspekty zkušenosti	5
Všímavost k vlastnímu tělu	5
Fyzickou odolnost a flexibilita	4
Návrat k sobě	4
Snížení nervozity	4
Načerpání a uchování energie	3
Sociální kontakt	3
Psychická odolnost a flexibilita	3
Zmírnění kompulzivních myšlenek	2
Snížení impulzivity	2
Uvolnění nahromaděných emocí	2
Zvýšení empatie	1
Obměna sociálních vztahů	1
Techniky pro další cvičení	1

Seznam tabulek

7.1	Statistika zpracovaných dat	48
8.1	Kódy vztahující se k tématu Biologických a fyziologických efektů	82
8.2	Kódy vztahující se k tématu Zvýšení sociálních kompetencí	82
8.3	Kódy vztahující se k tématu Efekty v přímém vztahu k sociálnímu okolí	82
8.4	Kódy vztahující se k tématu Sebekontrola a osobní růst	83
8.5	Kódy vztahující se k tématu Okamžité psychologické zisky	84
8.6	Kódy vztahující se k tématu Zisk nových kompetencí	84
9.1	Srovnání našich nálezů s dalšími kvalitativními studiemi	93

Seznam grafů a diagramů

2.1	Vývoj počtu článků v odborných databázích dle let publikace	19
-----	---	----