

Univerzita Hradec Králové

Ústav sociální práce

**Využití tréninku všímavosti (mindfulness)
v sociální práci**

Diplomová práce

Autor: Vanda Cojocarú Zahorková

Studijní program: B6731 Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

Hradec Králové

2017



Univerzita Hradec Králové
Ústav sociální práce

Zadání diplomové práce

Autor: Vanda Cojocarú Zahorková

Studium: U15062

Studijní program: N6731 Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce

Název diplomové práce: Využití tréninku všímavosti (mindfulness) v sociální práci

Název diplomové práce The Use of Mindfulness Training in Social Work
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se bude zabývat využitím tréninku všímavosti (mindfulness) v sociální práci. Mindfulness zahrnuje techniky pro rozvoj pozornosti, které jsou odvozené z tradičních meditačních praktik. Jedná se o účinný nástroj rozvoje a kultivace mysli. Výzkumná část práce bude postavená na kvalitativním zkoumání, které se bude věnovat kompetencím rozvíjeným při tréninku všímavosti.

HÜLSHEGER, Ute R., Hugo J. E. M. ALBERTS, Alina FEINHOLDT a Jonas W. B. LANG. Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*. 2013, 98(2), 310-325. DOI: 10.1037/a0031313. ISSN 1939-1854. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0031313> LYNN, Robyn. Mindfulness in Social Work Education. *Social Work Education*. 2010, 29(3), 289-304. DOI: 10.1080/02615470902930351. ISSN 0261-5479. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02615470902930351> SIEGEL, Daniel J. Vnitřní nazírání: nová věda osobní transformace. 1. vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-800-9. TURNER, Kieley. Mindfulness: The Present Moment in Clinical Social Work. *Clinical Social Work Journal*. 2009, 37(2), 95-103. DOI: 10.1007/s10615-008-0182-0. ISSN 0091-1674. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s10615-008-0182-0>

Garantující pracoviště: Katedra sociální práce a sociální politiky,
Ústav sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

Oponent: PhDr. Ondřej Štěch, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 4.12.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Kladně dne 22. 6. 2017

jméno autorky a podpis

Abstrakt

Diplomová práce nabízí porozumění konceptu mindfulness stejně jako poskytuje možnost se podívat, jaké přínosy trénink všímavosti má pro sociální práci. Má práce pokládá trénink všímavosti za vhodný a přínosný nástroj pro praxi. U dlouhodobě meditujících ve výzkumné části své práce zjišťuji, jak zvýšené povědomí skrze meditační praxi pomáhá informantům se sebepéčí. Výsledky výzkumného šetření ukazují, že trénink všímavosti přináší respondentům sebedůvěru, důvěru, neposuzující přístup a sebeuvědomění. Rozvoj těchto schopností může pomoci sociálním pracovníkům se lépe vyrovnat s emočními dopady jejich profese.

Klíčová slova: mindfulness, meditace, sociální práce

Abstract

This thesis provides the the understanding of the concept of mindfulness as well as the research into the benefits of mindfulness for social work. The thesis identifies mindfulness and mindfulness meditation as viable procedures for social work practice. The long term meditators were interviewed in an attempt to identify and understand how enhanced awareness through mindfulness meditation can increase self-care. The research demonstrates that mindfulness can gradually achieve outcomes like acceptance, trust, non-judgemental attitude, and self awareness. This skills can hepl social workers to cope with the emotional demands of their job.

Keywords: Mindfulness, Meditation, Social Work

Obsah

Úvod	7
1 Přehled debaty o všímavosti (mindfulness)	8
1.1 Koncept mindfulness	8
1.2 Ke kořenům pojmu mindfulness	9
1.3 Typy meditace	10
2 Všímavost (mindfulness) a sociální práce	12
2.1 Mindfulness a klinická sociální práce	12
2.2 Mindfulness, spiritualita a sociální práce	16
2.3 Mindfulness a životní styl	20
3 Všímavost (mindfulness) a well-being sociálního pracovníka	24
3.1 Mindfulness a osobní pohoda	24
3.2 Mindfulness a rozvoj kompetencí sociálního pracovníka	27
3.3 Mindfulness a well-being sociálního pracovníka	31
4 Výzkumná sonda	36
4.1 Metodologický postup	36
4.1.1 Popis výzkumných strategií a procedur	36
4.1.2 Popis sledovaných případů a místa výzkumu	38
4.2 Vliv meditace na regulaci emocí	40
4.3 Meditace a změny ve vztazích k druhým lidem	45
4.4 Meditace a porozumění sobě	49
4.5 Diskuse a shrnutí výzkumných otázek	56
Závěr	61
Literatura	64

Úvod

Má práce nabízí jednu z cest, jak nalézt větší rovnováhu mezi osobním a profesním životem sociálního pracovníka. Umožňuje také získat pohled na nástroj pro efektivnější práci s klienty, a to na mindfulness – všímavost. Cílem mé práce je ukázat možnosti využití tréninku všímavosti v sociální práci.

Na propojení mindfulness a sociální práce lze nahlížet ve třech dimenzích. První, niterní dimenze zahrnuje vnitřní práci jedince a sebepěči. Druhá je mikro-dimenze zahrnující přímou intervenci s jedincem, rodinou, skupinou a komunitou. Poslední, třetí je mezo- a makro-dimenze, která zahrnuje komunitní práci a politiku, kdy s rozvojem všímavosti dokáže sociální pracovník odkrývat, jak jsou společenské instituce propojené s jeho každodenními činnostmi. (Hick, 2009, s. 23–25) Ve své práci se dále budu věnovat pouze první a druhé dimenzi. Konkrétně se budu zabývat přínosem tréninku všímavosti pro sociálního pracovníka a pro jeho klienty.

V teoretické části práce věnuji pozornost pojmu mindfulness, jeho kořenům a možnostem, jak všímavost rozvíjet. Dále nabízím přehled diskuze o pojmu mindfulness v sociální práci, a to ve třech rovinách. Konkrétně se jedná o klinickou sociální práci, problematiku spirituality v sociální práci a v neposlední řadě se podívám na sociální práci jako na nástroj k efektivnímu plánování života. Centrem mého zájmu bude posléze sociální pracovník, kdy se budu zabývat klíčovými kompetencemi majícími vliv na efektivitu jeho práce a osobní pohodu. V závěru se budu věnovat studiím zkoumajícím vliv tréninku všímavosti na rozvoj těchto kompetencí u sociálních pracovníků.

Výzkumná část mé práce zkoumá, jak meditační praxe rozvíjí všímavost. Konkrétně se věnuji třem rovinám a zkoumám, k jakým změnám u respondentů došlo v rovině emocí, vztahů a sebepoznání v průběhu jejich meditační praxe. Data byla získávána od respondentů, kteří se věnují meditační praxi dlouhodobě. Výsledky výzkumného šetření by měly poskytnout náhled na přínosy tréninku všímavosti pro informanty v těchto třech rovinách. V závěru bych chtěla shrnout, jak by těchto přínosů mohl využít sociální pracovník ve své praxi.

1 Přehled debaty o všímavosti (mindfulness)

V této kapitole bych se ráda věnovala vymezení konceptu všímavost a jeho ekvivalentu v anglicky psané literatuře – pojmu mindfulness. Dále bych chtěla zařadit daný koncept do širších souvislostí, abych osvětlila jeho původ a techniky, které všímavost rozvíjí.

1.1 Koncept mindfulness

Všímavost je schopností mysli, kterou disponuje každý člověk. Tuto schopnost lze rozvíjet a trénovat. (Benda, 2007) Mirko Frýba definuje všímavost jako nepřetržitou ostražitost mysli neboli souvislou duchapřítomnost. (Frýba, 2002, s. 17) Podle Frýby tato duchapřítomnost „*spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatovávání toho, co se skutečně událo*“. (Frýba, 2002, s. 17)

Daniel J. Siegl píše o všímavosti jako o *vnitřním nazírání*. Toto vnitřní nazírání podle Siegla „*je druh soustředěné pozornosti, která nám umožňuje vidět vnitřní fungování vlastní mysli. Pomáhá nám uvědomovat své duševní procesy, aniž bychom se jimi nechávali strhnout, umožňuje nám, abychom se přestali automaticky uchylovat k zakořeněnému chování a navyklým reakcím, a vymaňuje nás z reaktivních emočních smyček, v nichž máme všichni tendenci uvíznout*“. (Siegl, 2014, s. 13)

Neurověda prokázala, že když pravidelně trénujeme svou všímavost, vede to k duševním a emočním změnám projevujícím se na fyzické úrovni mozku. Skrze schopnost soustředit pozornost, která se pěstuje všímavostí, dospívají tělo a mozek k homeostáze – k vnitřní rovnováze, koordinaci a adaptivitě, které tvoří základ zdraví. (Siegl, 2014, s. 14–16)

Ekvivalentem všímavosti v anglicky psané odborné literatuře je koncept *mindfulness*. Tento pojem je většinou definován jako povědomí o každém okamžiku či věnování pozornosti momentu bez posuzování. Mindfulness je způsob bytí a vidění uplatňovaný v každodenním životě, jehož lze docílit skrze meditační trénink. Žít všímavě znamená být si vědom každého momentu, dechu, pocitu a myšlenky. (Lynn,

2010, s. 290) Dále ve své práci budu používat oba pojmy *mindfulness* i všímavost jako rovnocenné.

Koncept *mindfulness* je odlišný od pojmu *meditace*, ale je užíván v odborné literatuře o sociální práci právě ve spojení s ní. Slovem *meditace* bychom mohli označit rozličné techniky a stavy vědomí. (Lynn, 2010, s. 290) *Meditace* je často zahrnovaná mezi kontemplativní praktiky. Všechny tyto praktiky jsou zaměřené na kultivaci prohloubené úrovně vědomí a vhledu. Mezi kontemplativní praktiky mohou kromě *meditace* patřit ještě i jiné, na všímavost zaměřené aktivity, jako je například tichá modlitba, jóga atd. (McGarrigle a Walsh, 2012, s. 213–214) Z toho vyplývá, že *meditace* je jen jednou z možných cest, jak rozvíjet a trénovat všímavost.

Definice všímavosti jsou sice užitečné, ale nevypovídají nic o tom, jak vstoupil tento pojem do debaty odborníků a kde jsou jeho kořeny. Z tohoto důvodu bych se dále ráda věnovala původu tohoto konceptu k objasnění jeho významu v širších souvislostech.

1.2 Ke kořenům pojmu *mindfulness*

Všímavost je základním principem psychologického systému *abhidhamma*, který je součástí Buddhova učení. *Abhidhamma* obsahuje vědění o společenských, etických a psychických zákonitostech. (Frýba, 1995, s. 49–60) Toto učení je součástí *Dhammy*, což je, jak uvádí Frýba, „*soubor pokynů, jimiž historický Buddha vedl své žáky ke šťastnějšímu způsobu života*“. (Frýba, 1995, s. 52)

Šťastného života může jedinec dosáhnout s vynaložením určitého úsilí. Hlavním prostředkem k tomu je meditační trénink *samádhi* stojící na půdě etického tréninku *síla*, což umožňuje rozvoj osvobozující praktické moudrosti *pañña*. (Frýba, 2002, s. 15) Daniel Goleman píše o moudrosti *pañña* jako o intuitivním vhledu, tj. viděním věcí, jaké jsou. (Goleman, 2001, s. 25)

Etický trénink spočívá v systematické kultivaci ctnostného myšlení, slov a skutků. Vede k očišťování od rozptylujících myšlenek, jako jsou například sexuální fantazie nebo hněv. V průběhu meditačního tréninku se s pomocí všímavosti pěstuje zvyk

bděle pozorovat své smyslové vjemy a nedovolovat jim, aby podnítily reakci mysli v podobě myšlenkového řetězce. Tím se mysl očišťuje a dochází k jejímu ovládní jedincem. Systematickým pěstováním se ze všímavosti stane *vipassaná* tj. vidění věcí takových, jaké jsou. (Goleman, 2001, s. 25–26)

Meditační trénink může též spočívat v koncentraci. „*Proud myšlení je obvykle náhodný a rozptýlený,*“ jak uvádí Goleman. (Goleman, 2001, s. 28) Když mysl vedeme k jedinému objektu, například k dechu, umožňuje nám to zklidnit a ztišit tok našich myšlenek. Lépe si pak všímáme procesů, které se odehrávají v nás v průběhu meditace.

Témata buddhistické psychologie jsou od druhé poloviny dvacátého století přebírána a zpracovávána pro použití v západní kultuře autory, kteří se řadí ke směru transpersonální psychologie. Transpersonální psychologie se nechává inspirovat jak novými západními objevy orientálního vědění o lidské psychice, tak i starým věděním spirituálních tradic západní kultury. V jejím objektivu se tak ocitají témata, jako jsou spiritualita, meditace, vesmírné vědomí, životní prostředí atd. (Frýba, 1995, s. 50–51)

Kořeny buddhismu jako duchovního učení, které pěstuje všímavost s pomocí meditace, sahají hluboko do minulosti. V průběhu tak dlouhé doby vzniklo množství směrů, které toto umění rozvíjejí. Svou empirickou část práce věnují zkušenostem meditujících, kteří se ubírají několika různými duchovními cestami. Konkrétně se jedná o sahadža jógu, kundaliní jógu, meditaci vipassaná a zenovou meditaci. Dále bych proto ráda pojednala krátce o těchto jednotlivých duchovních směrech.

1.3 Typy meditace

Sahadža jóga stejně jako kundaliní jóga pracuje s energetickým systémem člověka. Jedná se o probuzení energie, která je normálně latentní. Této energii se říká *kundaliní*. „*Jedná se o obrovský rezervoár duchovní energie umístěný u kořene páteře,*“ jak uvádí Goleman. (Goleman, 2001, s. 90) Tuto energii zpočátku probudíme s pomocí našeho přání, které může být startovacím mechanismem.

Kundaliní pak stoupá jemným systémem složeným z energetických center *čaker*. (Smolka a Ryška, 2012, s. 10)

„Čakry odkazují na energetické vzorce umístěné v určitých nefyziologických centrech,“ píše Goleman. (Goleman, 2001, s. 90). Meditující usiluje o osvobození kundaliní z nižších čaker, které většinou motivují duševní stavy lidí, a o její vyzdvižení do vyšších čaker. Když jsou aktivní nižší čakry, jedinec je ovládán například chťičem, chamtivostí a snahou manipulovat ostatními. Pokud se energie upevní v sedmé čakře na temeni hlavy, meditující je osvobozen od pout k těm zvykům a činům, které vycházejí z nižších čaker. (Goleman, 2001, s. 90–91) Zatímco v sahadža józe se pracuje s kundaliní jen ve stavu meditace, kundaliní jóga k tomu používá rozmanité techniky jako například dynamická cvičení, dechová cvičení, meditace a zpívání manter.

Při vipassaná meditaci a zenové meditaci se jedinec snaží o ovládnutí mentálních procesů, aby mohl dále rozvíjet takové kvality, jako je například soucit. (Goleman, 2001, s. 97) Obě duchovní cesty vychází z buddhismu. Zenová meditační praxe na rozdíl od vipassany začíná většinou zpěvy. Zen je zajímavý ještě tím, že potírá pojmové spekulace pomocí hlavolamů koan. *„Literární díla této školy mají vést čtenáře ke skutečnosti mimo představy a pojmy, rozbíjet systematizované předsudky a teorie, vést od slov ke skutečnosti a stimulovat tvořivost v konkrétním jednání,“* jak uvádí Frýba. (Frýba, 1995, s. 56)

I když se jednotlivé výše uvedené duchovní cesty od sebe liší, ve všech směrech je patrný jeden cíl, a to dosažení změněného stavu vědomí. (Goleman, 2001 s. 112–117) Tato postupná transformace by měla člověka vést k šťastnějšímu životu.

2 Všímavost (mindfulness) a sociální práce

V této kapitole bych se ráda věnovala přehledu diskuze o pojmu mindfulness v sociální práci. Rozvíjení všímavosti v rámci nových přístupů kognitivně-behaviorální terapie se využívá v klinické sociální práci. Dále je meditační praxe spojovaná s transpersonální teorií jako teoretickým a praktickým přístupem k aspektu spirituality v sociální práci. Trénink všímavosti skrze pravidelnou praxi může též vést ke změně způsobu života člověka.

2.1 Mindfulness a klinická sociální práce

Odborný termín klinická sociální práce má své kořeny v USA. Z historického hlediska vychází klinická sociální práce z případové sociální práce. (Mátel, 2015, s. 8) Andrej Mátel se snaží svou definici klinické sociální práce přiblížit východiskům současné slovenské a české sociální práce. „*Klinická sociální práce je specializovaná odborná činnost sociální práce založená na přímé praxi klinického sociálního pracovníka s jednotlivcem, párem, rodinou anebo malou skupinou v interakci s jejich prostředím. Jde o psychosociální působení klinických sociálních pracovníků s cílem předcházení, odstranění anebo zmírnění intrapsychických a interpersonálních poruch sociálního fungování uživatelů služeb prostřednictvím specializovaného sociálního poradenství, sociální terapie a dalších terapeutických metod... Vykonávaná může být v zdravotnických zařízeních, zařízeních sociálních služeb, ambulantně i v soukromé praxi,*“ jak uvádí Mátel. (Mátel, 2015, s. 14)

Klinická sociální práce využívá ve své praxi nové přístupy kognitivně-behaviorální terapie, které jsou v USA rozvíjeny zhruba od devadesátých let minulého století. Podle nich terapeutická změna spočívá ve změně vztahu klienta k myšlenkám i pocitům. Klíčovým nástrojem k takové změně je všímavost. (Benda, 2006, s. 132)

Průkopníkem na tomto poli a zakladatelem programu na všímavosti založené redukce stresu je Jon Kabat-Zinn. Tento program byl vytvořen pro pacienty s chronickou bolestí a poruchami vyvolanými stresem. Jedná se o osmitýdenní skupinový výcvik pro maximálně třicet účastníků, kteří se setkávají jednou týdně na

dvě až tři hodiny. Setkání jsou zaměřená na získávání vlastních zkušeností s rozvíjením všímavosti. K tomu slouží meditační trénink, všímavé zkoumání jednotlivých částí těla, cvičení hatha jógy či všímavá chůze. Prostor je věnován diskuzím účastníků o získaných zkušenostech. Předpokládá se též, že účastníci budou každý den v rozsahu aspoň čtyřiceti pěti minut praktikovat meditaci všímavosti. Rozvoj všímavosti umožňuje účastníkům tohoto programu lépe porozumět vlastním opakujícím se reakcím na příjemné i nepříjemné prožitky, což vede ke zlepšení schopnosti zvládat obtížné a problematické situace. (Benda, 2006, s. 133)

Na všímavosti založená kognitivní terapie vychází z programu, který založil Jon Kabat-Zinn. Slouží pro účely prevence relapsu u pacientů, kteří prožili těžkou depresi a jsou právě v remisi. Účastníci programu se učí přistupovat ke svým depresivním myšlenkám nikoli jako k reprezentantům skutečnosti, ale jako k pouhým mentálním jevům, které vznikají a zanikají. (Benda, 2006, s. 133)

Jednou z dalších metod je *dialektická terapie chování*, která je zaměřená na léčbu hraničních poruch osobnosti. Tato terapie vede klienta na jedné straně ke snaze přijmout skutečnost takovou, jaká je, k čemuž využívá trénink všímavosti, a na druhé straně ho podněcuje ke změnám v oblasti myšlení, emocí a chování.

Další metoda, kde se využívá trénink všímavosti, je například *terapie přijetí a odevzdání*. Tato terapie učí klienty otevírat se všem prožívaným jevům, přijímat je a zároveň od nich dokázat poodstoupit, neidentifikovat se s nimi. Pozornost je věnovaná klientovým dlouhodobým cílům a hodnotám. Všímavost je využívána k podpoře změn vedoucích k uskutečnění pro klienta smysluplných cílů. (Benda, 2006, s. 134)

„*U nás nejvýznamnější metodou využívající všímavost je satiterapie,*“ uvádí Jan Benda. (Benda, 2007, s. 133) V devadesátých letech ji rozvíjel v České republice Mirko Frýba. „*Klient je v satiterapii veden k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti,*“ jak píše Benda. (Benda, 2007, s. 133) K dosažení terapeutických cílů definovaných klientem satiterapie používá

konkretizaci prožitků například technikami psychodramatu. U této metody je meditace všímavosti obsažena jen v tréninku terapeutů. (Benda, 2007, s. 133)

Vznikající odborné studie v oblasti psychologie zabývající se všímavostí ověřují účinnost výše uvedených metod u jednotlivých klinických diagnóz a zkoumají neurologické, fyziologické, kognitivní a jiné účinky meditace všímavosti. „*Bylo též vytvořeno několik dotazníků měřících samotnou všímavost a objevily se snahy objasnit vlastní mechanismus procesu všímání, který vede k terapeutické změně,*“ uvádí Benda. (Benda, 2007, s. 135)

Trénink všímavosti u klinického sociálního pracovníka přispívá k rozvoji jeho terapeutických kvalit a ke zlepšení vztahu s klientem. (Turner, 2008, s. 95–103) Například umožňuje zaměřit se na přítomný okamžik s klientem, protože zvýšené povědomí pak umožňuje vnímat větší provázanost s ním. Klinický sociální pracovník může čelit ambivalentním pocitům vůči klientům. Trénink všímavosti například zvyšuje povědomí o negativních událostech a snižuje reaktivitu na ně. Empatie jako jedna z nejdůležitějších vlastností při navázání kontaktu s klientem může být záměrně kultivovaná skrze trénink všímavosti. (Turner, 2008, s. 97–100) To je jen několik výhod, které přináší kultivace všímavosti klinickému sociálnímu pracovníkovi.

Ze strany klienta je důležité, aby si uvědomil, že ze začátku trénink všímavosti může být více frustrujícím, než relaxačním zážitkem. Klient by měl být připraven, že praktikování všímavosti může přinést do povědomí překvapující myšlenky, pocity a tělesné prožitky. Ti, kdo začínají s meditačním tréninkem, můžou pociťovat nudu a budou ho chtít ukončit. (Turner, 2008, s. 101) Z tohoto důvodu užívá například výše zmíněná *dialektická terapie chování* při práci s klientem více kratších a méně formálních cvičení zaměřujících se na jednotlivé aspekty všímavosti, zatímco *terapie přijetí a odevzdání* meditaci neučí vůbec. (Benda, 2006, s. 134)

Klinický sociální pracovník může užít trénink všímavosti i při práci se skupinou klientů. Člověk se dnes dožívá vyššího věku, proto otázka aktivního stáří je aktuální. Ke zkvalitnění života seniorů může přispět *program na všímavosti založené kognitivní terapie* pro seniory. Dále bych se chtěla podívat na tento program

podrobněji jako na jeden z příkladů využití mnou výše popsaných terapeutických programů v klinické sociální práci.

Schopnost vytvářet nové nervové spoje a neurony v reakci na zkušenosti se nazývá *neuroplasticita* a je možná v průběhu celého života (Siegel, 2014, s. 25). S tímto konceptem pracuje *program na všímavosti založené kognitivní terapie*. Program je určen pro zdravé nebo převážně zdravé seniory od 65 let a je veden zkušeným instruktorem. Základní cíle programu jsou: (a) naučit se sledovat aktuální zkušenosti ve vědomí bez posuzování; (b) identifikovat automatické chování a reakce na aktuální zkušenosti, které jsou potenciálně neadaptivní; (c) zlepšit a posílit pozitivní zvládání typických obtíží, kterým každodenně senior čelí (Keller, Singh, Winton, 2014, s. 453–459)

Trénink všímavosti je koncipován jako skupinový proces, kdy se účastníci a instruktoři pravidelně setkávají k učení a praktikování, což umožňuje sociální interakci, sdílení společné zkušenosti a motivuje seniora k pravidelné účasti. Praktická cvičení zahrnují jak meditaci se soustředěním na něco specifického, tak i například všímavou chůzi, což umožňuje lépe porozumět vlastním tělesným pocitům. (Keller, Singh, Winton, 2014, s. 453–459).

V průběhu osmi měsíců bylo 43 klientům rozděleným do čtyř skupin poskytnuto měsíčně jedno dvouhodinové sezení v uzavřené skupině, po kterém následovalo za dva týdny jednohodinové praktické cvičení v otevřené skupině zahrnující i nově příchozí zájemce. V průměru byli účastníci programu přítomni na 12,6 sezení z 15. Program kladl důraz i na domácí praktikování. Ze studie vyplývá, že v průměru klienti praktikovali doma kolem 27 minut každý den či obden. (Keller, Singh, Winton, 2014, s. 453–459).

Výsledky studie ukazují signifikantní pozitivní změny v souvislosti s depresí, well-beingem a sebeúctou. Účastníci programu hodnotili po jeho završení přínosy. Senioři například uváděli, že získali pocit osvobození při poznání, že myšlenky jsou jenom myšlenky, zvýšené napojení na přítomný okamžik, sebedůstojnost a lepší kontakt se sebou. (Keller, Singh, Winton, 2014, s. 456).

Klinická sociální práce vyžívá trénink všímavosti jako nástroj k léčbě a zlepšení aktuálního stavu klienta či skupiny klientů pod vedením klinického sociálního pracovníka. Tréninku všímavosti může využít sociální pracovník také k vlastnímu seberozvoji. K tomu slouží mnou výše uvedené terapeutické programy, které využívají trénink všímavosti jako jeden z přístupu k terapii.

Meditace může být prostředkem k rozvíjení všímavosti v některých terapeutických programech. Měli bychom ale uvědoměle přistupovat k užívání meditace všímavosti jako prostředku k řešení dílčích problémů, jelikož tento přístup vytrhává tuto starou tradici z jejího původního kontextu. „*Vytržení jedné, byť té nejdůležitější meditační techniky z širšího kontextu buddhistického meditačního tréninku a její využívání v psychoterapii je podle mě zkrátka přinejmenším naivní a o efektivitě metod, které se o to pokoušejí, pochybuji,*“ uvádí Benda. (Benda, 2006, s. 135)

Jak ovšem ukazují mnohé studie o přínosech meditace všímavosti, tato technika zvyšuje celkové well-being u jedince. (McGarrigle a Walsh, 2012; Shier a Graham, 2013; Lykins a Baer, 2009; Keller, Singh a Winton, 2013) Meditační praxe a rozvoj všímavosti totiž mohou být víc než jen nástrojem ke zlepšení osobní pohody. Můžou souznít s lidskou spirituální potřebou jako tendencí hledání smyslu života.

2.2 Mindfulness, spiritualita a sociální práce

Na spiritualitu se dá nahlížet ze dvou hledisek. *Sekulární spiritualita* je osobním vztahem a vazbou ke smyslu života či existence. Pojetí spirituality jako *posvátné* odkazuje k osobnímu vztahu k transcendenci. (Kaňák, 2015, s. 33)

Alina Kubicová vymezuje spiritualitu v několika bodech. Spiritualita může být vnímaná jako *integrující komponenta osobnosti*, jako *individuální prožitek* i *vědomí posvátna*, jako *potřeba transcendence* i jako *niterný postoj vyvěrající z lásky a odpovědnosti*. Dále může spiritualita být *motivačním podnětem orientujícím člověka při hledání smyslu*. V neposlední řadě se na ni může nahlížet jako na *dynamický proces měnící svou intenzitu a výraz v čase*. (Kubicová, 2009, s. 120–129)

Edward R. Canda nahlíží na spiritualitu ve třech rovinách. Zaprvé jako na *aspekt jedince – duchovní determinaci*, zadruhé jako na *centrum jedince* a zatřetí jako na *celistvost*, která objímá a překračuje všechny aspekty jedince. (Canda, 2008, s. 27–29)

Spiritualita jako aspekt odkazuje na lidské hledání smyslu, účelu, morálně uspokojujících vztahů se sebou, s jinými lidmi, s vesmírem a se základem bytí. Tato spiritualita zahrnuje ústřední životní přesvědčení, hodnoty a praktiky, které mohou být vyjádřeny náboženskou, či nenáboženskou cestou. Náboženství přitom Canda považuje za institucionalizovaný vzorec ústředně důležitých hodnot, přesvědčení a praktik, které se vztahují ke spiritualitě. (Canda, 2008, s. 28)

O spiritualitě se dá uvažovat též jako o centru jedince. Když se jedinec cítí vycentrovaný, má pocit integrity, vnímá, jak všechny jeho aspekty jsou orientované a propojené kolem tohoto centra. Věnovat pozornost našemu centru či středu se dá skrze meditaci, modlitbu či pomocí praxe s dechem. Pokud jedinec není vycentrovaný, je pro něj náročné si jasně uvědomovat sebe sama. Když se napojíme na své vnitřní centrum, stáváme se více otevřenými k soucítění a jsme více propojeni s druhými, jak uvádí Canda. (Canda, 2008, s. 29)

Do sociální práce pojem spirituality vešel s transpersonální teorií. Tato teorie upozornila na možnost metafyzické reality a vyzvala sociální pracovníky otevřít se různým neracionálním požitkům u jejích klientů a u nich samotných. (Birnbaum, 2008, s. 88)

Meditace všímavosti je zde vnímaná ne jako technika, jak tomu bylo v klinické sociální práci, ale jako způsob bytí. V průběhu meditační praxe si jedinec začíná uvědomovat své schopnosti změnit svůj stav vědomí vlastní vůlí. Je pak schopen využít tohoto vyššího stavu vědomí, aby mu umožnilo jiný způsob nahlížení na sebe, s větší jasností a s menší subjektivní kritikou jeho života, což potenciálně vede k transformaci v jeho pohledu na sebe a na svět. (Birnbaum, 2008, s. 88) Meditace všímavosti se tak stává spirituální zkušeností, která přináší obrat dovnitř.

Meditace všímavosti je též formou praktiky, která má své kořeny v kontemplativních tradicích náboženského i nenáboženského původu. Bez ohledu

na tento původ kontemplativní přístup prezentuje vztah k realitě, k přirozenosti a k lidské bytosti, nabízí cestu žít a být, která pěstuje jednotu mysli a těla, stejně tak jako individuální a sociální rozvoj. Meditaci všímavosti lze tak vnímat jako efektivní způsob jak žít a být, jelikož je jemnou a přirozenou cestou, kdy se vytrácí smysl izolovaného sebe-ega a dochází k nabytí pocitu jednoty s ostatními, s prostředím a s vesmírem. (Sherman a Siporin, 2008, s. 271)

Z historického pohledu měla spiritualita v sociální práci proměnlivé postavení. Jan Kaňák nabízí pohled na vývoj spirituality v sociální práci na půdě USA a v České republice. (Kaňák, 2015) Je důležité zdůraznit, že autor studie se zabývá spiritualitou v rovině odborných a normativních textů. Mým cílem je shrnout odbornou debatu o spiritualitě na poli sociální práce, proto mi to k účelu mé práce postačí. Tento stručný pohled na historický vývoj postavení spirituality v sociální práci mi též pomůže lépe objasnit, proč meditace všímavosti, která má dlouhou tradici a své kořeny hluboko v minulosti, se dostává do povědomí odborné sociální práce v poměrně nedávné době.

V USA ve dvacátých až sedmdesátých letech 20. století byla snaha postavit sociální práci na racionálním základu, spiritualita tím byla vytlačovaná ze sociální práce. V sociální práci převládala psychoanalýza a behaviorální modely, které se spiritualitou nepočítaly. V osmdesátých až devadesátých letech reflexivní praxe a postmoderní pohled přináší koncept spirituality zpět do sociální práce. Od roku 1995 se spiritualita v USA dostává do odborné diskuze v sociální práci. (Kaňák, 2015, s. 34–40) „*Nad spiritualitou se uvažuje jako nad copingovým mechanismem i zdrojem případných potíží v životě klientů a klientek. Stejně tak vznikají návody pro reflexi vlastní spirituality u pracovníků a pracovníc,*“ jak uvádí Kaňák. (Kaňák, 2015, s. 39)

Edward R. Canda mluví o *spirituálně senzitivní sociální práci*, o které se začíná diskutovat od roku 1995, kdy v USA dochází k propojení spirituality a sociální práce. Tato fáze, kterou Canda nazývá překročením hranic, se vyznačuje šířením odborných knih, výukových materiálů a výzkumů v oblasti spirituality a náboženství v souvislosti se sociální práci, lékařstvím a pomáhajícími profesemi. Dochází k rozšíření vlivu nezápadních spirituálních perspektiv a pomáhajících praktik, jako

je například všímavá meditace. Do popředí se dostávají postmoderní intelektuální pohledy na spiritualitu jako například transpersonální teorie a feminismus. Vznikají profesní organizace a sítě sociálních pracovníků věnující pozornost spiritualitě a náboženství. (Canda, 2016, s. 14–22)

V České republice bylo postavení spirituality v sociální práci obdobné jako v USA. S ohledem na přerušení vývoje sociální práce v období komunismu bych se chtěla věnovat otázce spirituality v sociální práci v ČR až od devadesátých let. V tomto období se sociální práce snaží etablovat jako vědecká disciplína. Otázka spirituality je spíše upozad'ovaná, ale objevuje se tendence k posílení jejího významu. Teprve od roku 2008 dochází k zdůraznění významu spirituality v sociální práci a hledání jejího místa v profesi. (Kanák, 2015, s. 34–40) Spiritualita se tak dostává do odborné debaty v ČR s mírným zpožděním oproti USA. O tom vypovídá i mnohem větší šíře anglicky psané odborné literatury pojednávající především o sekulární spiritualitě a meditaci všímavosti, která dosud vyšla a z níž čerpám ve své práci.

Na spiritualitu lze nahlížet jako na integrující komponentu osobnosti či na centrum jedince, jak o něm pojednává Edward R. Canda. Spiritualita může být motivačním podnětem pro niterné hledání významu existence a stejně tak i potřebou transcendence.

O tom, jak by měl k otázce spirituality přistupovat sociální pracovník, hovoří Edward R. Canda. Pokud sociální pracovník propojí sociální práci se spirituální diverzitou, měl by se cítit komfortně a sebejistě při překračování těchto hranic. Canda staví sociálního pracovníka do pomyslného průchodu mezi jednotlivými kontexty, kdy sociální pracovník není ani uvnitř, ani zvenčí. Tato pozice je dvojznačná, neurčitá a dává možnost pohybu mezi jednotlivými kontexty. Pokud sociální pracovník překročí hraniční práh, měl by si všímat své upřímnosti a svých záměrů. (Canda, 2008, s. 35-37)

Od sociálního pracovníka, který se hlásí k takové *spirituálně senzitivní sociální práci*, se očekává, že bude všímavý, plně přítomný, flexibilní ve svém chování, neposuzující a s myslí otevřenou k různým možnostem, jak uvádí Canda. (Canda,

2008, s. 38–40) Canda tak staví sociálního pracovníka do neutrální pozice jako nezajatého pozorovatele a zároveň rozumějícího průvodce pro své klienty.

K otázce spirituality může sociální pracovník též přistupovat pragmaticky. *Pragmatické uchopení spirituality* nabízí takový přístup, kdy je brán především ohled na to, jak spiritualitě rozumí klient. (Furness a Gilligan in Kaňák, 2015, s. 33) V tomto případě by měl být sociální pracovník otevřený a všímavý především k duchovním potřebám svých klientů, pokud se takové objeví, a zároveň být bdělý ke svým vlastním postojům a přesvědčením.

Meditace všímavosti, která v sobě zahrnuje aspekt spirituality, tak nabízí možnost k jejímu rozvíjení a poznávání. Praktikování meditace všímavosti může též změnit způsob života jedince. S rozvojem všímavosti se mění vědomí jedince, jeho vztah k sobě samému a k prostředí, v němž žije. Meditace všímavosti tak nabízí cestu jak žít a být, jak uvádí Sherman a Siporin. (Sherman a Siporin, 2008, s. 271)

2.3 Mindfulness a životní styl

Životní styl lze vymezit jako „*system důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti*“. (Duffková a kol., 2008, s. 55) Pravidelné praktikování meditace všímavosti či jiných praktik, které všímavost rozvíjí, může vést ke zcela novému způsobu života, kdy může u jedince docházet ke značným změnám nejen ve způsobu vnímání, ale i ve způsobu žití. Takový nový životní projekt může pomoci jedinci najít sebe sama v dnešní nejisté době.

„*Životní styl podmiňuje také životní filozofie, kterou reprezentují naše názory na lidi, společnost, lidský život a jeho účel,*“ jak uvádí Radka Janebová. (Janebová, 2014, s. 28) Pokud trénink všímavosti je nástrojem v rukou klinického sociálního pracovníka, slouží mu především jako prostředek ke zlepšení aktuálního stavu klienta. Pokud se klient účastní tréninku všímavosti dlouhodobě, může dojít k přehodnocení a změnám v jeho chování a prožívání a postupně se bude se vši pravděpodobností měnit i jeho životní styl a životní filozofie. To potvrzují studie

zabývající se všímavostí a osobní pohodou, o kterých pojednám dále ve své práci. (Shier a Graham, 2011; Birnbaum, 2008)

Naopak různé duchovní směry, které v sobě zahrnují trénink všímavosti, mají své kořeny v určitých filozofických směrech, například v buddhismu. Pokud je trénink všímavosti uskutečňován touto cestou, je zasazen do určitého myšlenkového podhoubí, které by mělo napomáhat rozvíjet osobnost jedince jako celek. V takovém případě filozofie určitého duchovního směru slouží jako průvodce na duchovní cestě člověka a může mít zásadní vliv na jeho životní styl a životní filozofii.

Na životní filozofii jedince má také vliv etika a morálka. „*Etika je reflexe způsobu života*,“ jak uvádí Wolfgang Huber. (Huber, 2016, s. 14) Etika i morálka se zabývají odpovědným lidským chováním. Zatímco morálka se ptá na to, co je správné, etika se zbývá otázkou, co je dobré. Wolfgang Huber dělí tyto otázky na dvě dimenze. „*V první dimenzi se otázka lidského chování vztahuje k soužití s druhými; jde o morální pravidla, která by platila pro všechny a jejichž plnění je nutné pro společný život. V druhé dimenzi se otázka, jak se má člověk chovat, vztahuje k hledání vlastní osobní identity, k touze po tom, aby se vlastní život vydařil*,“ uvádí Huber. Jelikož jedinec žije ve společnosti, jsou tyto dvě dimenze úzce propojeny. Je celkem náročné balancovat mezi tím, co je správné pro druhé a co je dobré pro mě. V dnešní době jsou vzory, hodnoty a pravidla proměnlivé, nestálé a rozporné. Navíc v individualizované, privatizované modernosti, jak nazývá dnešní dobu Zygmunt Bauman, břemeno odpovědnosti za její selhání dopadá na jednotlivce. (Bauman, 2002, s. 19)

S nástupem postmoderny dochází k individualizaci a k proměně pevně zakotvené identity v identitu utvářenou jako reflexivní projekt. Sociální práce by měla na tyto změny reagovat jako na naléhavé existenciální otázky. (Navrátil a Navrátilová, 2008, s. 124–125) Jedinci dnes není dáván jediný návod, jak by měl utvářet svou identitu. Naopak je zde pestrá škála možností, ze kterých si může vybrat, což vede z jedné strany k pocitu svobody při rozhodování, z druhé strany taková neurčitost může vyvolávat úzkost a tíživý pocit zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí.

Mirko Frýba pokládá za předpoklad ke zvládnání života „*princip sebeurčení jak při chápání osobní situace, tak při vytyčování vlastních cílů*“. (Frýba, 2002, s. 15) K tomu by měl vést trénink všímavosti jako nástroj k prozkoumávání a rozvíjení osobních kompetencí. (Frýba, 2002, s. 40) Sebeurčení je důležitým aspektem při rozhodování jedince. V době, kdy je k dispozici více způsobů, jak si utvářet svůj život, je jedinec náchylnější k tomu, aby se nechal vést ostatními a aby se osvobodil od tíhy vlastního rozhodování.

Rovněž se rozšiřuje množství oblastí života, v nichž se jedinec musí rozhodovat, s tím vzniká potřeba plánovat a projektovat svůj život. Jedinec si vytváří svůj individualizovaný životní projekt. (Navrátil a Navrátilová, 2008, s. 127–128) Vzniká otázka, pro jaký způsob života se rozhodnout, co je nejvhodnější. Meditace všímavosti obrací pozornost jedince k vlastnímu nitru a k přítomnému okamžiku, kdy má možnost naslouchat sám sobě.

Rozvoj všímavého nazírání ovlivňuje nejen osobní, ale i profesní život jedince. Jak ukazuje studie Micheal L. Shier a John R. Graham, jež zkoumá provázanost mezi všímavostí a well-being u sociálních pracovníků, jejich osobní a profesní životy jsou velmi silně provázané a oba ovlivňují jejich well-being. Výzkum ukazuje, že být všímavý vůči jedné z těchto oblastí života vede respondenta k porozumění, jak tato oblast ovlivňuje tu druhou. (Shier a Graham, 2011, s. 40) Pokud trénink všímavosti povede k odlišnému životnímu stylu u jedince, ovlivní to i jeho profesní život. Studie Tessy McGarrigle a Christine A. Walsh, která se zabývá všímavostí a sebedeje, ukazuje, že všímavost podporuje well-being sociálního pracovníka a ovlivňuje způsob, jakým jsou poskytovány služby klientům. (McGarrigle a Walsh, 2011, s. 222)

Navrátil a Navrátilová vymezují sociální práci v dnešní době jako „*profesi, která může pomáhat lidem v jejich úsilí o rozvoj individuální identity a může být nástrojem efektivního plánování života a životních strategií*“. (Navrátil a Navrátilová, 2008, s. 132) V této nelehké úloze by rozvoj všímavosti měl sociálnímu pracovníkovi umožnit odhalit skryté nebo dříve neuvědomované možnosti jak na jeho straně, tak i na straně klienta. Obrácení se ke svému nitru, jež

je součástí tréninku všímavosti, by mohlo zase přispět k lepší orientaci sociálního pracovníka i klienta v jeho cílech a při rozhodování.

3 Všímavost (mindfulness) a well-being sociálního pracovníka

V této kapitole se budu věnovat pojmu well-being jako osobní pohodě a klíčovým aspektům nezbytným pro její získání. Zajímat mě budou též klíčové kompetence důležité pro větší odolnost a osobní pohodu sociálního pracovníka. V neposlední řadě se podívám na studie, které zkoumají vliv všímavosti na osobní a profesní život sociálního pracovníka.

3.1 Mindfulness a osobní pohoda

Ve své práci používám pojem *well-being* či *subjektivní well-being*, jehož definice je nejednoznačná. V literatuře je většinou tento pojem spojován s problematikou „*subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologického zpracování*“ (Blatný, Dosedlová a kol., 2005, s. 12) V české literatuře je pojem *well-being* spojován s *duševní pohodou*. Vhodným českým ekvivalentem pro tento pojem je však *osobní pohoda*, který zahrnuje jak duševní, tak i tělesnou, sociální a spirituální dimenzi jedince. (Blatný, Dosedlová a kol., 2005, s. 13) Všechny výše popsané pojmy budu používat ve své práci rovnocenně.

Daniel J. Siegl hovoří o *celkové duševní pohodě* jako o integraci mozku – propojení samostatných prvků do funkčního celku. Rozvíjením všímavosti totiž můžeme měnit nejen naše mentální schopnosti, ale i fyzickou strukturu mozku. S nazíráním naší mysli stimulujeme mozek k vytváření nových spojů. (Siegl, 2014, s. 16–17) „*Neurověda zastává názor, že rozvíjení reflektivních dovedností vnitřního nazírání aktivuje obvody, které vytvářejí odolnost (rezilienci) a celkovou duševní pohodu a také jsou v základu empatie a soucítění. Neurověda rovněž definitivně prokázala, že tyto nové spoje se mohou vytvářet po celý život...*“ jak uvádí Daniel J. Siegl. (Siegl, 2014, s. 17)

Celková duševní pohoda podle Siegla závisí též na „*rozšíření rozmezí tolerance, abychom si mohli uvědomovat prvky svého vnitřního světa, a přitom neupadat do strnulosti (deprese, odříznutí, vyhybavosti) či chaosu (nervozity, úzkosti, vzteku)*“.

(Siegl, 2014, s. 162) Rozšíření rozmezí tolerance by mělo jedinci napomoci lépe reagovat na určité emoce či potíže.

Siegl též hovoří o *celkové emoční pohodě*. Pokud dojde u jedince k poškození emoční pohody, dojde k odklonu od integrace – celkové duševní pohody. (Siegl, 2004, s. 90) Pocit celkové emoční pohody je utvářen několika prvky.

Prvním z nich je *tělesná regulace*. Je to schopnost střední prefrontální oblasti mozku regulovat naše tělesné funkce, jako je srdeční frekvence, dýchání a trávení. (Siegl, 2014, s. 48) Při tréninku všímavosti je zaměření pozornosti obvykle předmětem vnitřní zkušenosti, jako jsou například smyslové zkušenosti dechu, smyslové zkušenosti spojené s emocemi atd. Praktikování pozornosti k tělesným pocitům vede ke zvýšenému povědomí tělesných stavů. Zvýšené povědomí tělesných odpovědí na citové podněty může vést k většímu povědomí našeho vlastního citového života a ke schopnosti lépe regulovat naše emoce. Vnitřní povědomí našich vlastních zkušeností je předpokladem pro empatické odpovědi a správné porozumění ostatním. (Hölzel, Lazar, Gard a kol., 2011, s. 541)

Druhým prvkem celkové emoční pohody je *naladěná komunikace*. Jedná se o naladění na druhé, kdy náš vnitřní stav rezonuje s vnitřním stavem druhého. (Siegl, 2014, s. 48)

Třetím prvkem je *emoční rovnováha*. Je to stav, kdy se cítíme živě a přirozeně. (Siegl, 2014, s. 48) Meditační trénink vede k poklesu citové reaktivity a usnadňuje návrat k výchozímu emočnímu rozpoložení po reaktivitě. Trénink všímavosti vede k regulaci emocí s pomocí přehodnocení, kdy stresující události jsou rekonstruovány jako příznivé či smysluplné. Navíc při tréninku všímavosti jsou praktikující vedeni k setkání se s nepříjemnými emocemi, které většinou pominou a pocit bezpečí či well-being se může zakoušet na jejich místě. Trénink všímavosti totiž vede k zdržení se kognitivního vyhýbání užitím regulačních schopností s pomocí zvýšené pozornosti a tím maximalizuje vystavení se prožívaným emocím. Relaxační prvek meditace může posloužit ke zvýšení efektu tohoto procesu vyhasnutí, který vede k odnaučení se předchozích vazeb a k osvobození se od obvyklých emočních reakcí. (Hölzel, Lazar, Gard a kol., 2011, s. 543–547)

Čtvrtým prvkem celkové emoční pohody je *flexibilita reakcí*. Jedná se o „*schopnost zastavit se předtím, než zareagujeme, je důležitou součástí emoční a sociální inteligence,*“ jak uvádí Siegl. (Siegl, 2014, s. 48) Emoční inteligence je formou sociální inteligence a rozumí se jí schopnost monitorovat emoce, rozlišovat mezi nimi a využívat tyto informace k regulaci svého myšlení a konání. (Výrost, Slaměník a kol., 2008, s. 211) Emoční inteligence obsahuje čtyři domény. Dvě intrapersonální domény – sebeuvědomění a sebeřízení a dvě interpersonální domény – povědomí druhých/empatii a vztahové schopnosti. Všechny čtyři domény jsou navzájem propojeny, přitom propojení mezi sebeuvědoměním a empatií pro druhé je základem pro řízení sebe a vztahů. (Morrison, 2007, s. 250–251) Tyto jednotlivé domény rozvíjí trénink všímavosti s pomocí regulace pozornosti, vědomí těla, regulace emocí a s pomocí změn v sebevnímání. (Hölzel, Lazar, Gard a kol., 2011, s. 537–559)

Pátým prvkem je *modulace strachu*. Jedná se o funkci mozku, která v případě opakované děsivé situace vytváří strach. Tuto funkci však můžeme vědomě ovládnout tak, abychom strach překonali. (Siegl, 2014, s. 49)

Šestým prvkem emoční pohody je *empatie*. Je to schopnost „*vnímat vnitřní duševní hledisko druhé osoby,*“ uvádí Siegl. (Siegl, 2014, s. 49)

Sedmým prvkem je *vhled*. Ten nám umožňuje vnímat vlastní mysl jako subjektivní střed, ze kterého se odvíjí naše minulost, přítomnost a budoucnost. (Siegl, 2014, s. 50). Jak se v průběhu tréninku všímavosti pracuje s vnitřním povědomím skrze meditaci, meditující mohou pozorovat mentální procesy s narůstající jasností. Všímavé neposuzující pozorování pěstuje odstup od identifikace se s obsahy vědomí, všechny zážitky jsou sledovány, jak vznikají a mizejí, neustále se mění a jsou přechodné. To může vést u zkušených meditujících k zakoušení sebe jako události. Pochopení, že naše zakoušení sebe není pevné, trvalé či podstatné vykořeňuje lpění, náklonnost či nepřátelství. (Hölzel, Lazar, Gard a kol., 2011, s. 547)

Osmým prvkem je *morálka*. Jedná se o „*způsob, jakým uvažujeme a jednáme pro druhé,*“ jak uvádí Siegl. (Siegl, 2014, s. 50).

Posledním, devátým prvkem je *intuice*. Jsou to tělesné funkce, které nám poskytují „*niterný pocit, co máme udělat nebo jak se správně rozhodnout*“, jak píše Siegl. (Siegl, 2014, s. 50)

Když jsem se snažila propojit jednotlivé prvky celkové duševní pohody s tím, jak je rozvíjí trénink všímavosti, bylo zřejmé, že tyto jednotlivé prvky na sebe působí a jsou navzájem propojené. Člověk je v sobě integruje jako celek. Trénink všímavosti nám tyto jednotlivé prvky pomáhá rozvíjet a zdokonalovat, abychom dosáhli celkové emoční pohody.

3.2 Mindfulness a rozvoj kompetencí sociálního pracovníka

Sociální pracovník je často svědkem tíživých okolností svého klienta, což v něm vyvolává intenzivní emoční odezvy. Jak emočnímu napětí čelí skupina 35 studentů sociální práce, ukazuje studie Barlow a Hall. Studenti byli vyzváni, aby popsali složité či rozrušující zážitky z jejich oboru a reflektovali jejich emoční dopad. (Barlow a Hall, 2007, s. 399–413)

První téma studie se týká poměrů klienta. Zde studenti popisovali pocity bezmoci, nepohodlí, znepokojení, ohromení, šoku, smutku, rozrušení a zlosti. Jejich emočně zatížené odezvy na poměry klienta vycházejí ze svědectví klientovy bolesti, bolestných příběhů a ze zápolení s výzvami osobních hodnot a přesvědčení. Studenti se též cítí zranitelní, když musí čelit situacím připomínajícím jim jejich vlastní bolestné zážitky z minulosti, nebo když střet s klientem žádá přehodnocení jejich osobních hodnot a přesvědčení. Vzniká zde napětí mezi tím, jak má vystupovat student navenek, a co cítí ve skutečnosti, navíc napětí narůstá tam, kde pravidla emočního vyjadřování jsou nejasná a nevyslovená. (Barlow a Hall, 2007, s. 402–411)

Druhé téma studie se týká představ studentů o jejich schopnostech. Je to druhý zdroj napětí pro studenty, kdy si dělají starosti o svou kompetentnost. Výsledky ukazují, že považují své schopnosti za nedostatečné. Studenti si myslí, že více pozornosti při výuce by se mohlo věnovat zvládání skrytého traumatu, smutku, ztrátě a pozornost

by se měla věnovat i tomu, jak si poradit s bolestnými příběhy klientů. (Barlow a Hall, 2007, s. 402–411)

Třetí téma studie se zabývá řízením potenciálně násilných situací. Více jak jedna třetina studentů uvedla, že se při praxi setkala s potenciálně nebezpečnou situací. Data ze studie ukázaly, že kombinace vystavení se násilí a nedostatek možností ozvučit strach zvyšují napětí v místě výkonu praxe. (Barlow a Hall, 2007, s. 402–411)

Poslední, čtvrté a páté téma studie se zabývá vztahy studentů a oborových instruktorů a také klimatem na místě výkonu praxe. Zde jsou hlavními problémy nedostatečná zpětná vazba ze strany instruktorů, potencionálním zdrojem napětí je těž politika na pracovišti, kdy nedůvěra studentů v instruktora a nedostatečná komunikace se sociálními pracovníky v místě výkonu praxe vede k pocitům izolovanosti. Přitom studenti vnímali možnost diskutovat o svých pocitech s ostatními jako možný zdroj podpory. (Barlow a Hall, 2007, s. 402–411)

Ze studie vyplývá, že studenti sociální práce při svém setkání s praxí zažívají emoční napětí a nedůvěru ve své schopnosti. Dále bych se chtěla podívat na konkrétní emoční kompetence, které by měly usnadnit sociálnímu pracovníkovi jeho práci s klientem. Na užití těchto emočních kompetencí se podívám v procesu pěti základních aspektů praxe sociální práce, jak je uvádí ve své studii Tony Morrison. (Morrison, 2007, 245–263)

Prvním krokem péče či intervence je proces, kdy se vytvoří zakázka a sepíše smlouva s klientem. Zranitelní uživatelé služeb v odpověď na utrpení způsobené různými zážitky neregulovaných emocí, nekonzistentní péčí a nepředvídatelným nebezpečím jsou velmi citliví na emocionální chování těch, na kterých můžou být závislí. Sociální pracovník by tak měl být všímavý ke svému a ke klientovu emocionálnímu stavu. (Morrison, 2007, 245–263)

Dalším krokem je hodnocení situace klienta. Je zde úzké spojení mezi kvalitou vztahu pracovníka ke klientovi a komplexností hodnotící informace. Například informace o emocionálně a morálně zatíženém tématu, jako jsou trauma, ztráta či problémy s pitím, je velmi ovlivněná tím, nakolik je přístup hodnotitele empatický

a neposuzující. Je též důležité, aby sociální pracovník si uvědomil, že potřeby klienta nemohou být vyvolané či adresované bez uznání jejich emocionálního a kulturního významu. Výsledkem totiž může být to, že pracovník uvidí potřebu, ale již ne její význam. Nedostatek sebeuvědomění či potlačení emocí může způsobit ztrátu důležité informace, a to buď o přítomnosti vnějšího nebezpečí, či o rušivém pronikání vlastních pracovníkových zážitků do případu, které můžou ve výsledku deformovat pozorování a hodnocení. Sociální pracovník potřebuje porozumět nejen významu emocí u druhých, ale stejně tak i svým vlastním emocím, aby mohl uskutečňovat a interpretovat svá pozorování. (Morrison, 2007, 245–263)

Třetím krokem v péči o klienta je rozhodnutí. Je zapotřebí zdůraznit, že nálada a řízení emocí hraje významnou roli při rozhodování. Je vhodné proto využívat všechny emoce jako zdroje informací a snažit se prosazovat pozitivní klima, v němž je pravděpodobné, že budou přijata nejlepší rozhodnutí. Myšlení bez citového poznání je stejně problematické jako emoce bez myšlení. (Morrison, 2007, 245–263)

Posledním krokem v péči o klienta je spolupráce. Zde je zapotřebí zdůraznit, že emoce není jednoduše výrazem individuální zkušenosti, ale je též výrazem kolektivní a institucionální zkušenosti. Sociální práce je založená na spolupráci, proto by sociální pracovník měl být schopen pracovat nejen individuálně s klientem, ale i s organizací, ve které působí. Dynamika organizačních vztahů může komplikovat a podlomit regulaci citů a vztahů na pracovišti. (Morrison, 2007, 245–263)

Pro efektivní vztah mezi klientem a sociálním pracovníkem je rozhodující neposuzující, akceptující reflexe klientova i vlastního emočního rozpoložení. Podstatnou roli v této reflexi hraje empatie. Gerdes a Segal ve své studii čerpají z modelu empatie, jak ji konstruují Decety, Jackson a Lamm. Podle tohoto modelu se dá empatie rozdělit do tří komponent, které dynamicky vzájemně na sebe působí a generují tak subjektivní pocit empatie. Jedná se konkrétně o citové sdílení, vědomí sebe a druhých a mentální flexibilitu. Zatímco citové sdílení s ostatními probíhá většinou nevědomě, vědomí sebe a ostatních stejně jako mentální flexibilita regulující naše vlastní emoce neprobíhají automaticky. Těmto posledním dvěma komponentám se jako kognitivním schopnostem můžeme učit a můžeme je zdokonalovat. (Decety, Jackson a Lamm in Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146)

Objektivita je vyžadovaná jako základ pro nabídnutí pomoci. Sebeuvědomění nám dovolí oddělit naše vlastní pocity od pocitů druhých a učinit kognitivní závěry o duševním stavu druhých. Vědomí sebe a druhých je brzdou pro automatické spojení mezi vnímáním a emocí, které nastává při citovém sdílení a umožňuje nám zaujmout objektivnější hledisko. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146)

Mentální flexibilita nám dovolí přepínat mezi identifikací s ostatními a identifikací výhradně se sebou. Sociální pracovník, který není schopen vnímat zkušenost druhých, nikdy nepřeklene propast mezi jeho vlastní zkušeností a zkušeností klienta. Cestou k regulaci citového sdílení a dosažení zdravého vědomí sebe a ostatních je pozorování klientových a svých vlastních myšlenek a citů. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146)

Grant a Kinman mluví ve své studii o resilienci jako o důležité vlastnosti sociálního pracovníka, protože mu umožňuje pozitivně se adaptovat na negativní či stresující životní a pracovní situace a posiluje jeho well-being. (Grant a Kinman, 2012, s. 606)

Konkrétně se studie věnuje kompetencím, které mají vliv na resilienci a well-being studentů sociální práce. Byly zkoumány tyto kompetence: emoční inteligence; schopnost reflexe; empatie a sociální kompetence. (Grant a Kinman, 2012, s. 608)

Emoční inteligence byla jedním z nejsilnějších prediktorů resilience u studentů sociální práce, což naznačuje, že dovednosti efektivně řídit emoce pravděpodobně pomůžou sociálním pracovníkům vydržet stresující povahu jejich zaměstnání. (Grant a Kinman, 2012, s. 609–610)

Schopnost reflexe se ukázala jako důležitý prediktor well-being. Studenti sociální práce, kteří jsou schopni lépe reflektovat své myšlenky, city a přesvědčení, kteří jsou schopni zvážit pozici druhých lidí a kteří můžou užít své reflexivní schopnosti k efektivnější komunikaci s ostatními, mají tendenci být více odolní vůči stresu a jsou více psychicky zdraví. Výsledky studie též zdůrazňují hodnotu reflexe jako sebeobránného mechanismu. (Grant a Kinman, 2012, s. 610)

Empatie má silný pozitivní efekt na klientovo fyzické, duševní a sociální well-being. Výsledky studie ukázaly potřebu zvýšit u studentů povědomí o tom, že ačkoliv jistý

stupeň empatie je potřebný k uznání a akceptaci myšlení a pocitů jejich klientů, jasné citové hranice jsou potřebné. Přílišná empatie ke klientovi může vést až k vyhoření. (Grant a Kinman, 2012, s. 610–611)

Studie též klade důraz na sociální kompetence. Tyto kompetence jsou základem resilience a zvyšují well-being studentů sociální práce. Dobře rozvinuté sociální dovednosti umožňují nejen efektivní komunikaci s klienty z odlišného prostředí, ale též jsou potřebné pro rozvoj efektivních sítí sociální podpory mezi vrstevníky, rodinou a přáteli. (Grant a Kinman, 2012, s. 611–612)

Jak ukazují mnou výše popsané studie, pro sociálního pracovníka jsou velmi důležité některé kompetence. Jedná se o emoční kompetence a empatii, které úzce souvisí s emoční inteligencí. Dále je pro sociálního pracovníka důležitá schopnost reflexe a podstatné jsou také sociální kompetence. Pokud sociální pracovník má dané kompetence dostatečně rozvinuté, pociťuje větší osobní pohodu, je více odolný vůči stresujícím životním a pracovním událostem. Pokud tyto schopnosti nejsou u sociálního pracovníka dostatečně rozvinuté, může pociťovat emoční napětí, nekompetentnost a izolovanost, jak ukazuje výše zmíněná studie Barlow a Hall. (Barlow a Hall, 2007, s. 399–413)

Jednou z technik, jak více rozvinout a zdokonalit dané kompetence u sociálního pracovníka, je trénink všímavosti. V následující kapitole bych ráda věnovala pozornost studiím zabývajícím se všímavostí a jejím vlivem na osobní pohodu sociálního pracovníka a na rozvoj jeho kompetencí.

3.3 Mindfulness a well-being sociálního pracovníka

Shier a Graham se ve své studii zabývají subjektivním well-being jako konceptem, který měří štěstí u praktikujících sociálních pracovníků. V průběhu výzkumu byly 13 respondentům kladeny otázky, které zkoumaly aspekty osobního a profesního života, které mají vliv na jejich celkové subjektivní well-being. Tito respondenti s nejvyšším skóre osobní pohody byli vybráni z rozsáhlé studie měřící subjektivní well-being u sociálních pracovníků. Dotazovaní identifikovali všímavost jako faktor

ovlivňující jejich celkové well-being. Respondenti též označili konkrétní aspekty svého života, ke kterým přistupují všímavě. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44)

Jednalo se o reflektování a rozvíjení osobní identity, přemýšlení o otázkách souvisejících s kontrolou a otevřeností, vědomí sebe sama vnitřně a navenek, reflektování klíčových okamžiků vlastního života a udržování rovnováhy mezi profesním a osobním životem. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44) Dále bych se chtěla podrobněji podívat na tyto jednotlivé aspekty.

Bylo zjištěno, že být všímavý ke své identitě jak profesní, tak osobní, ke schopnostem a fyzickému i sociálnímu prostředí predikuje vyšší stupeň celkového subjektivního well-being u respondentů. Respondenti též reflektovali potřebu kontroly svých životů v souvislosti s negativními prožitky a myšlenkami, což byli schopni činit s otevřeností a upřímností k sobě samým. Toto dynamické propojení kontroly a otevřenosti mělo dopad na jejich celkové subjektivní well-being a jejich profesní i osobní život, jak vyplynulo ze studie. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44)

Výsledky studie též ukázaly, že profesní a osobní životy respondentů jsou velmi propletené, a obě tyto roviny mají dopad na jejich celkové well-being. Někteří respondenti uváděli, že sebeuvědomění a všímavost k jejich vlastním potřebám měly přímý dopad na jejich subjektivní well-being. Někteří respondenti zdůrazňovali, jak je důležité být všímavý k tomu, jak sami interagují s ostatními lidmi a jak vnímají sami sebe. Sociální pracovníci též přistupovali reflektivně k tomu, jak jejich osobní prožitky ovlivňují rozhodnutí, která oni činí v praxi. Výsledky studie odkrývají, že všímavý přístup pracovníků k sobě a k druhým má dopad na vývoj vztahů a intervenci s klienty. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44)

Někteří respondenti shledali, že reflexivní přístup k pozitivním klíčovým momentům jejich života má vliv na jejich pocit štěstí. Naopak mnoho respondentů uvádělo, že momenty, kdy oni zápasili s těžkostmi ve svém životě, měly přímý negativní dopad na jejich subjektivní well-being. Reflexe a přehodnocení situace se stalo pro některé respondenty možností ke změně, což vedlo ke zlepšení jejich subjektivního well-being. Jiní respondenti shledali, že těžké momenty jejich života je stále ovlivňují a limitují jejich chování a spolupráci s ostatními. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44)

Výsledky studie též ukazují, že pro sociální pracovníky je velmi náročné balancovat mezi osobním a profesním životem. K lepšímu pochopení propojení jejich práce s osobním životem a k větší osobní harmonii může přispět trénink všímavosti, jak uvádí Shier a Graham. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44) Vyvážením všech dimenzí jedince včetně té osobní a profesní se zabývá studie McGarrigle a Walsh, na kterou bych se chtěla dále podívat.

Studie McGarrigle a Walsh se věnuje otázce tréninku všímavosti a sebepěče v sociální práci. Sebecpěči lze definovat jako schopnost jedince vyvážit osobní, profesní, citový, duševní, fyzický a spirituální komponenty tak, aby žil v harmonii. Studie se zúčastnilo 12 pracovníků sociální péče, kteří podstoupili osmitýdenní trénink všímavosti. (McGarrigle a Walsh, 2011, s. 212–233)

Ze studie vyplynulo několik témat, jako je například zodpovědnost pracovníků vůči klientům, místu kde pracují, a zodpovědnost respondentů za zacházení s jejich stresem. Neřízený stres vedl u pracovníků k napětí, rozptýlení, nedostatečné koncentraci, zmatku a nemoci. Když účastníci studie byli vedeni k všímavému praktikování svých základních dovedností, jejich pozornost ke klientům se prohloubila. Trénink všímavosti též zvýšil povědomí participantů o tom, jak zacházet se stresem a jak o sebe pečovat, což jim umožnilo během pracovního dne a týdne zvládat stresové situace efektivněji. (McGarrigle a Walsh, 2011, s. 212–233)

Trénink všímavosti byl uznán účastníky studie jako intervence pro zvládání stresu. Participantů označili všímavost jako dovednost, která je provázaná se sebepěčí a reflexí a která podporuje jejich well-being a ovlivňuje způsob poskytování služeb klientům. Zájem participantů studie o trénink všímavosti byl veden jejich profesionální zodpovědností ke klientům, proto považovali za vhodné zařadit trénink všímavosti na místo výkonu práce. (McGarrigle a Walsh, 2011, s. 212–233)

Studie Liory Birnbaum se věnuje užití tréninku všímavosti k vytvoření bezpečného místa pro citové well-being studentů sociální práce, které jim umožní pozorovat, zpracovávat, regulovat a integrovat jejich zkušenosti v osobní, akademické a profesní rovině. Skupina 12 studentů se zúčastnila osmitýdenního tréninku všímavosti, aby se naučila všímavé meditaci a jejímu užití jako nástroje pro sebepozorování a k získání

lepšího porozumění vlastním studijním a životním zkušenostem. (Birnbaum, 2008, s. 837–852)

Meditace umožnila studentům prohloubit porozumění svému já včetně jeho povahy, tužeb a obav. Někteří studenti získali přímý přístup k tomu, jak čelit intenzivním emocím se schopností porozumět jejich původu. Skupinová meditace též pomohla některým při psaní seminárních prací tím, že zlepšila jejich schopnost koncentrace a umožnila tím zaměřit se na zásadní otázky. Studenti se též naučili efektivně užít meditační dech jako nástroj pro citovou regulaci a vyrovnaní se s intenzivními citovými stavy, jako je například strach. (Birnbaum, 2008, s. 837–852)

Autorka studie vidí trénink všímavosti jako přístup, který zahrnuje neposuzující a soucitný postoj nezbytný pro rozvoj sebepřijetí. Trénink všímavosti též vede k regulaci emocí, sebepozorování a sebeřízení. Je tak účinným nástrojem pro užití ve výuce a oborové supervizi, jak uvádí Birnbaum. (Birnbaum, 2008, s. 837–852)

Jak vyplývá z výše mnou popsaných studií, sociální pracovník čelí ve své profesi emočnímu napětí, které se může stupňovat s jeho osobními tíživými prožitky. Každodenně se setkává ve své práci s marginalizovanými a traumatizovanými lidmi, což může vést u sociálního pracovníka k zprostředkovanému traumatu. Berceli a Napoli nabízí *na všímavosti založený program prevence traumatu*, kdy sociální pracovník se může naučit efektivním sebeřídícím technikám k udržení rovnováhy před nebezpečím a lidským utrpením. To mu umožní redukovat náraz zprostředkovaného traumatu. (Berceli a Napoli, 2006, s. 153–165)

Na všímavosti založený program prevence traumatu obsahuje sadu tří jednoduchých cvičení navržených k praktikování v následujícím pořadí: všímavé dýchání a tělesné skenování, cviky zprošťující traumatu a opakování všímavého dýchání a tělesného skenování na závěr. (Berceli a Napoli, 2006, s. 153–165)

Rytmus dechu je jedním z nejvíce zřetelných fyzických indikátorů citového a duševního stavu jedince. Aby se vyhnul znovuprožívání traumatické zkušenosti, potlačuje emoce spojené s traumatickou událostí a odklání pozornost od tělesných pocitů. V průběhu prvního kroku programu je účastník veden k tomu, aby si jen všímal dechu. Když si ho je vědom, mysl se zklidní a s menší pravděpodobností se

stane kořistí intrusivních myšlenek. To umožní soustředit pozornost účastníka na zkušenost v přítomném okamžiku. Po tomto kroku následuje všímavé skenování těla, které má deset bodů a trvá tři minuty. Při tomto cvičení si všímáme, co se odehrává v nás právě teď, jak postupně procházíme jednotlivé body na těle. (Berceli a Napoli, 2006, s. 153–165)

Druhý krok programu jsou cviky zprošťující traumatu. Pět jednoduchých cviků produkuje lehkou únavu v hlavních svalových skupinách nohou a pánve. Tyto cviky napomáhají svým způsobem relaxaci těchto svalových skupin, které jsou zatěžovány v průběhu zažívání nebezpečí, čímž navrací jedinci pocit fyzického komfortu, tím napomáhá získat větší vnitřní klid. (Berceli a Napoli, 2006, s. 153–165)

Při opakování prvního kroku – všímavého dýchání a skenování těla je účastník vyzván, aby si všímal, jestli došlo k nějakým změnám mezi prvním a druhým skenováním těla. Tím má jedinec možnost integrovat fyzické a kognitivní zkušenosti, které nastaly v průběhu cvičení. Tento program může vyvolat emoce spojené s traumatickou událostí, proto pokud účastník bude pociťovat silné rozrušení, je vhodné provádět cviky s terapeutem či podpůrnou komunitou, jak uvádí Berceli a Napoli. (Berceli a Napoli, 2006, s. 153–165)

Pro subjektivní well-being sociálního pracovníka je nezbytné sebepoznávání, sebereflexe, odolnost vůči stresujícím a negativním prožitkům a udržení rovnováhy mezi osobním a profesním životem. Trénink všímavosti, jak ukazují mnou výše popsané studie, je pro sociálního pracovníka účinným nástrojem pro sebepečí, zvládání stresu, regulaci emocí, reflexi a sebeřízení. Rozvoj všímavosti zvyšuje osobní pohodu sociálního pracovníka a efektivitu jeho práce. Prohlubuje též porozumění svému já a ovlivňuje způsob práce s klienty. Využití tréninku všímavosti je možné v místě pracoviště jako intervence pro zvládání stresu či jako nástroje pro supervizi při vzdělávání sociálního pracovníka..

Dále se ve své práci budu zabývat výzkumným šetřením, které zkoumá účinky tréninku všímavosti na prožívání, myšlení a chování jedince.

4 Výzkumná sonda

Cílem diplomové práce je ukázat možnosti využití tréninku všímavosti v sociální práci. Sociální pracovník je sám nástrojem při výkonu svého povolání, proto by měl dobře rozumět sám sobě a starat se o sebe. (Janebová, 2014, s. 25) Výzkumné šetření proto směřuje k otázkám přínosu tréninku všímavosti pro člověka s cílem zjistit, jak by těchto přínosů mohl využít sociální pracovník pro sebepéči, seberozvoj a při práci s klienty. Cílovou skupinou výzkumné sondy se stali respondenti, kteří se pravidelně věnují všímavé meditaci.

4.1 Metodologický postup

Následující podkapitoly podrobněji pojednávají o průběhu a výsledcích provedeného kvalitativně zaměřeného výzkumného šetření. Kvalitativní přístup byl zvolen s ohledem na dané téma mé práce, kdy se zjišťovalo, jaké vnitřní změny prožívají respondenti v souvislosti s praktikováním meditace a zda u nich dochází k rozvoji schopnosti všímavosti. Konkrétně se v této části své práce budu zabývat výzkumnými cíli, sledovanými případy, analýzou dat a jejich prezentací.

4.1.1 Popis výzkumných strategií a procedur

Výzkum sledoval fenomén všímavosti u respondentů ve třech rovinách: zaprvé v rovině emocí, zadruhé v rovině vztahů a zatřetí v rovině sebepoznání a seberozvoje. Rozvoj všímavosti u dotazovaných byl zkoumán nepřímou, kdy respondenti popisovali své prožité zkušenosti ve třech výše uvedených rovinách skrze prizma dlouhodobé meditační praxe.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké přínosy pro člověka má trénink všímavosti skrze meditační praxi. Tento cíl byl rozdělen do tří dílčích cílů: DC1) zkoumá přínos rozvoje všímavosti v rovině regulace emocí, DC2) zjišťuje přínos tréninku všímavosti v rovině vztahů respondenta s druhými lidmi, DC3) věnuje pozornost rozvoji všímavosti v rovině sebepoznání a seberozvoje.

První dílčí cíl obsahuje celkem čtyři tazatelské otázky:

- 1TO: Jakých změn (za tu dobu, co pravidelně meditujete) jste si všiml/a v oblasti svého celkového dlouhodobého emočního naladění?
- 2TO: Jakých změn (za tu dobu, co meditujete), jste si všiml/a v oblasti seberegulace svého emočního prožívání (zejména v případech, kdy se objevují výraznější emocionální stavy)?
- 3TO: V případě stresové, strach nahánějící situace, dokážete si lépe uchovat chladnou hlavu (ve srovnání s dobou, kdy jste se nevěnoval/a pravidelně meditaci)?
- 4TO: Jste schopen/schopna lépe ovládat své automatické reakce v situaci, kdy by bylo vhodnější „zastavit se“ a zvážit vhodnější reakci? Pokud ano, v jakých situacích?

Druhý dílčí cíl je rozdělen na tři tazatelské otázky:

- 5TO: Jakých změn jste si povšiml/a ve vztazích k druhým lidem (za dobu, co pravidelně meditujete)?
- 6TO: Jakých změn jste všiml/a ve své schopnosti naladit se v komunikaci na druhé ve smyslu přiblížení se k druhému, akceptovat ho, jaký je, věnovat mu pozornost?
- 7TO: Jakých změn jste si všiml/a ve své schopnosti empatie, ve smyslu představení si a pochopení vnitřních stavů druhého a porozuměním jim?

Třetí dílčí cíl obsahuje pět tazatelských otázek:

- 8TO: Jakých změn jste si všiml/a ve své schopnosti rozumět sobě samému, svému místu ve světě?
- 9TO: Jakých změn jste si všiml/a ve svém rozhodování v situacích, kde je zapotřebí učinit etické/morální rozhodnutí?
- 10TO: Jakých změn či pokroku jste si všiml/a ve své schopnosti pohotového a zároveň vědomého rozhodování v konkrétní nepřehledné situaci?
- 11TO: Jakých změn či pokroku jste si povšiml/a ve své schopnosti koncepčně plánovat a své cíle dlouhodobě naplňovat?

12TO: Jakých změn či pokroku jste si povšiml/a ve své schopnosti pamatovat si a učit se novým věcem?

Dotazník k výzkumnému šetření byl převzat ze specifického výzkumu „Přínosy tréninku všímavé pozornosti“, který se uskutečnil v Ústavu sociální práce UHK v roce 2016/17 a jehož jsem byla spoluřešitelem.

Data byla sbíraná pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami, který trval od 25 do 55 minut. Tento typ interview minimalizuje efekt tazatele na kvalitu rozhovoru. Je vhodné ho využít, pokud výzkumník nemá možnost interview opakovat a pokud pociťuje časovou tíseň. (Hendl, 2008, s. 173) Obě tyto okolnosti v průběhu výzkumného šetření měly vliv na sběr dat. Rozhovory s respondenty po domluvě probíhaly v jejich volném čase, kdy dotazovaní byli ochotni v rozsahu maximálně 45 minut pohovořit o svých zkušenostech s meditační praxí.

Nevýhodou takového interview je omezení výpovědi respondenta předem danými tématy. (Hendl, 2008, s. 174) Takto strukturované rozhovory ovšem udávají určitý směr interview s menší možností odklánět se v jeho průběhu od sledovaného tématu, což umožňuje výzkumníkovi efektivněji získávat informace v omezeném čase a respondentovi usnadňuje orientaci v tématu během rozhovoru.

V průběhu interview byl se svolením respondenta pořizován elektronicky záznam rozhovoru a dělány byly průběžné poznámky. Posléze byla získaná data přepsaná a strukturovaná podle tazatelských otázek, které sledují fenomén všímavosti ve třech výše uvedených dílčích cílech. Analýza dat byla provedená pomocí kódování, její výsledky interpretuji jako celek v následujících kapitolách své práce.

4.1.2 Popis sledovaných případů a místa výzkumu

Celkem bylo v období prosinec-duben 2016/17 uskutečněno devět interview s dlouhodobě praktikujícími respondenty z několika meditačních center v Praze. Všechna centra byla v době sběru dat aktivní.

Výzkumu se zúčastnili:

- a) dva respondenti, kteří se věnují meditaci vipassana;
- b) dvojice dotazovaných se věnovala sahadža józe;
- c) dva respondenti se věnovali kundaliní józe;
- d) tři poslední dotazovaní praktikovali zenovou meditaci.

Jednotlivá centra byla vyhledaná na internetových stránkách a posléze oslovovaná. První rozhovory byly vedeny převážně s vedoucími meditačních skupin. Následně technikou sněhové koule, tj. volbou dalších případů na základě doporučení již zkoumaných jedinců byla sbírána další data. (Hendl, 2008, s. 152) Jako výzkumník jsem se též osobně účastnila meditačních sezení, abych lépe porozuměla zkušenostem respondentů s konkrétní meditační praxí. To mi také umožnilo vytvořit si jako zúčastněnému pozorovateli představu o podobě meditačních skupin.

Rozhovoru se zúčastnilo pět žen a čtyři muži ve věku 29–55 let, kteří se věnují pravidelné meditační praxi více než jeden rok. Převažovali respondenti, kteří praktikují dlouhodobě. Meditační praxe dotazovaných se pohybovala v rozmezí 1–20 let. Nejdelší meditační praxi, a to kolem dvaceti let, měli dva respondenti. Čtyři dotazovaní byli vedoucími meditačních skupin, zbývajících pět respondentů se pravidelně účastnilo meditačních sezení.

Většina respondentů se věnovala meditační praxi individuálně denně. Dále se praktikující informanti kromě skupinových sezení v meditačních centrech účastnili též ústraní. Jedná se o několikadenní až několikatýdenní intenzivní meditační praxi, kdy se účastník po celou dobu věnuje výhradně jen této činnosti.

Fenomén všímavosti byl zkoumán v rozdílných časových momentech, na různých místech a u různých osob, což zvyšuje důvěryhodnost výsledků. Nevýhodou takového postupu je, že nevěnuje pozornost jedné konkrétní meditační skupině a nepřihlíží k rozdílům v praxi jednotlivých center. Rozdíly mezi jednotlivými školami mohou ovlivňovat způsob, jakým se všímavost u praktikujících rozvíjí. Jednotlivé typy meditace, kterým se věnují respondenti, jsem již stručně popsala v teoretické části své práce. Se zřetelem k této charakteristice výzkumu se budu dál věnovat konkrétním dílčím cílům, které jsem výše uvedla.

4.2 Vliv meditace na regulaci emocí

V této podkapitole jsou prezentovány výsledky té části výzkumu, která je zaměřená na emoce. Bylo zkoumáno, zda meditační praxe vede ke změnám ve schopnosti monitorovat a regulovat své emoce. Byl též sledován celkový dlouhodobý emoční stav respondentů.

Celkové dlouhodobé emoční naladění

Dotazovaní uváděli, že dlouhodobá meditační praxe vede ke „*zklidnění*“, „*pocitu vyrovnanosti*“, „*neutrální pozici*“, „*vycentrování*“ a „*stabilitě*“. Jak uvádí respondentka: „*Mám takový klid a mír, který mi nikdo nevezme.*“ „*Člověk se dostane do takové stabilnější, vyrovnanější polohy,*“ jak svůj dlouhodobý emoční stav popisuje další informantka.

Výpovědi respondentů též vykazovaly emoční rovnováhu u dotazovaných. „*...cítím se živější, víc v kontaktu se sebou*“, uvádí respondent. Další informantka o tom referuje takto: „*...člověk našel jakoby takový pevný bod v sobě...*“ „*Cítím vnitřní pohodu a štěstí, které nemají vnější příčiny,*“ jak o svém citovém stavu hovoří jedna z respondentek.

Pocit klidu, stability a vyrovnanosti respondenti většinou spojovali s emočními výkyvy, kdy dlouhodobá meditační praxe u nich vedla k poklesu citové reaktivity. „*Člověk se dostává do takové neutrality, už nemá tak velké emoční výkyvy...*“, jak o tom hovoří jeden z respondentů. „*...mi jakoby trošku míň záleží na tom, co je příjemné a co je nepříjemné... jako víc nechávám, aby se to dělo,*“ jak o tom referuje další respondent. „*...dokážu mít asi větší odstup, že mě tak nepohlť nějaká třeba situace,*“ jak svůj emoční stav popisuje jedna z respondentek. Další respondenti o tom hovoří jako o „*nefixování se na velké emoční výkyvy*“ či „*vycentrování*“, kdy respondentka si „*míň bere věci osobně.*“

Výpovědi respondentů též ukazují, že meditační praxe usnadňuje návrat k výchozímu emočnímu stavu po reaktivitě. „*Pokud se ta emoce rozvine, jsem schopen velmi rychle ji rozpustit, ztišit a uklidnit,*“ jak svou „*citlivost*“ na rozvíjející

se emoce popisuje jeden z respondentů. Další respondentka spojuje svůj rychlejší návrat k výchozímu emočnímu rozpoložení s „uvědoměním si, že to je jenom ta emoce, že to nejsem já“. Když dále hovoří o negativních emocích, tak svůj stav popisuje takto: „... jakoby sice na chvíli do toho spadnu, ale vzápětí si uvědomím, co se děje, a jakoby dokážu se zase z toho dostat rychle ven.“

U jedné respondentky dochází ke zlepšení flexibility reakcí, kdy je schopná zastavit se dříve, než zareaguje. Informantka o tom hovoří jako o „větší bdělosti“, kdy uvádí: „...hlavně si více uvědomuji, co se týče nějakého rozčilení... to zachytím ještě před tím, než propadnu nějakému vzteku, podráždění..., tak to uvědomím a můžu něco s tím udělat, takže nemusím se tak projevit naštvane třeba“.

Z výpovědí respondentů též vyplynulo, že než se začali věnovat pravidelné meditační praxi, tak cítili „hlubokou nevyrovnanost“ a byli „pohlčení emocemi“. „Dřív jsem se cítila vtažená do těch emocí, ...mluvím teď speciálně o těch negativních emocích...“, uvádí informantka. Další respondent uvádí: „když jsem nemeditoval, emoční situace mě nějakým způsobem spoutávaly nebo se mi držely v hlavě delší dobu.“ „...než jsem začala meditovat pravidelně, tak vlastně člověk se tak nějak utápěl v různých emocionálních stavech,“ tak o hluboké citové nevyrovnanosti referuje jedna z dotazovaných.

Regulace emočního prožívání v případě objevení se výraznějšího emocionálního stavu

V souvislosti s výraznějším emocionálním stavem respondenti uváděli, že „víc vidí tu situaci“, „rozumí té situaci“, „člověk nenechává se ovládat tou situací“, „člověk přestane se identifikovat s tou situací“ a „že je vždy lépe počkat jakoby chvíli, nechat ty nejemočnější okamžiky projít... a nereagovat na ně.“

Takový přístup respondentů souvisí s poklesem citové reaktivity. „Když přijdou emoce, mnohem rychleji vystřízlivím,“ jak uvádí respondentka. To umožňuje informantce „rychle vědět, co se tam dělo a jednat.“ Respondenti si též získávají odstup od svého citového prožívání. „Přijde mi, že existuje nějaký emoční stav myslí.

Už to není takové drama, že já jsem smutný...“ referuje respondent. Další informant to popisuje takto: *„...prostě nenabaluji tu myšlenku, nedržím se té myšlenky, která jenom tím, že se jí lidé často drží, tak na sebe nabaluje hodně takových jakoby negativních pocitů...“*

Jedna z respondentek o svém prožívání silného emočního stavu hovoří takto: *„člověk vlastně se dostane do stavu, kdy se to tak vyplaví, třeba pláčem. Já vím, že to je jenom vyplavení té emoce nebo toho stavu, do kterého jsem se dostala. Netrýzní mě to, že jsem úplně na dně a že se z toho nevyhrabu, protože já vím, že za chvíli to zase půjde nahoru.“*

Z výpovědí respondentů též vyplynulo, že jsou schopní monitorovat emoce své a emoce druhých, což jim umožňuje regulovat své myšlení a jednání. *„Zjišťujete, že je vždy lépe počkat jakoby chvíli, nechat ty nejemočnější okamžiky projít nebo přejít a nereagovat na ně a pak třeba reagovat na takové složitější věci až později,“* jak uvádí respondent. Další informantka o tom referuje takto: *„...dokážu rozlišovat, jestli ten člověk to myslí jako osobní útok, nebo říká to věcně. Člověk má v sobě takový ten mír a nenechává se ovládat tou situací.“* „...tu situaci vidím nejen ze svého pohledu, ale víc člověk rozumí té situaci celkově..., to má potom vliv na to, že třeba těm emocím nepropadne úplně, ale je při tom vnímavější a chápavější, bere ohled na ty ostatní,“ tak o svém vhledu do situace hovoří jedna z respondentek.

Stresové a strach nahánějící situace

Z výpovědí respondentů je patrné, že ve stresových či strach nahánějících situacích jsou schopni monitorovat své emoce a mentální procesy a regulovat své myšlení a jednání. *„...člověk se tolik nedrží ani těch pozitivních, ani těch negativních myšlenek. ...člověk se jakoby naučí na některé věci prostě nereagovat v emoci a trochu vyčkat,“* uvádí respondent. Další dotazovaná o tom referuje takto: *„...já včas poznám, že nějaká situace na mě působí tímhle způsobem, a dokážu včas tam dát nějakou brzdu. Nenechám zase se do toho vtáhnout...“*

Zároveň respondenti vnímají provázanost mezi myšlením a emocemi. „...prostě když je potřeba něco udělat, tak do toho jdu a udělám to. Člověk vytváří ten stres, že o těch věcech přemýšlí...“, jak uvádí respondentka. Další z informantek o tom referuje takto: „Prostě odevzdám se tomu momentu a vím, že když si nepřipustím nějaké myšlenky, tak nic špatného nepřijde. ...když je člověk nad svojí myslí, tak tam nechodí žádné potulné strachy nebo pochybnosti. Člověk nemá čas přemýšlet nad tím, co dělá, opravdu jedná teď a tady.“

Někteří respondenti jsou k sobě více všímaví a dokážou bez posuzování přijímat sami sebe a svoje emoční rozpoložení s tím, že ho zároveň dokážou regulovat. „Myslím, že teď v takovýchto situacích jsem schopnější jakoby vědět o tom, co bych chtěl, nereagovat jen na tu situaci. ...tím, že jsem víc v kontaktu s tím, co prožívám, tak jakoby jsem i upřímnější co se týče toho, co prožívám...“, jak uvádí dotazovaný. Další respondentka o tom hovoří takto: „Když mám strach, tak vím, jak se mám vycentrovat... Svůj strach rozpoznám a nehraji si, že se nebojím. Jsem si toho vědoma, tím pádem můžu být se svojí myslí přátelská.“ Jeden z informantů o prožívání stresových a strach nahánějících situacích hovoří takto: „Pokud vidím například nějaké násilí nebo nespravedlnost... prožívám to mnohem myslím dramatičtěji. Nějak tomu nebráním, nechám tomu volný průběh. Pokud je to nepříjemný, dokážu to regulovat pomocí dýchání.“

Zároveň tyto respondenti tíhnou k menší kontrole svého prožívání a k větší autentičnosti. „Určitě si dovolím být více zranitelná... Dovoluji si být víc citlivá s tím, že je to v pořádku. Když aktivně medituji, tak mám míň obran, míň strachu,“ jak uvádí informantka. Další respondent o tom hovoří takto: „Mám méně snahy manipulovat s tím, co prožívám.“

Ovládání automatických reakcí

V souvislosti s ovládáním automatických reakcí jednotliví respondenti uváděli, že své reakce „minimálně vnímají“, „dokážou absorbovat“, „ví, které věci chtějí dělat“, „uvědomují si to, co dělají“, „ví, co dělají, nebo aspoň se o to snaží“ a „uvědomují si všechny, ale nejsou schopni ještě všechny ovládat.“ Z výpovědí

respondentů tak vyplynulo, že většinou jsou všímaví ke svým automatickým reakcím.

Většina respondentů akceptuje to, že nedokážou plně ovládat své automatické reakce. „*Minimálně vnímám, to neznamena, že dělám správné věci nebo dobré věci, ale vnímám, když dělám něco špatně nebo když dělám něco, co není správné,*“ uvádí respondent. Další respondentka o tom referuje takto: „*Jsem si vědomá nějakých chyb a zlovyků. Uvědomuji si to, co dělám. Někdy se dokážu zastavit a někdy i přesto, že to vím, stejně to udělám.*“ Další respondent o tom hovoří takto: „*Co se týče zlovyků, uvědomuji si všechny, ale nejsem schopen ještě všechny ovládat. Obecná schopnost bdělosti v těch situacích narůstá, pak je otázka, jestli jsem schopen se ovládnout.*“

Jeden z respondentů uvádí, že o svých automatických reakcích naopak nemá povědomí. „*Některé věci zmizely, nevím proč. ... jsem si pořád s rukama šmodrchal..., to prostě je pryč. Myslím, že ty impulzy někdy přicházejí pořád a že častěji je dokážu absorbovat,*“ jak uvádí informant.

Respondenti též reflektují dopady těchto automatických reakcí na sebe a své okolí. „*Jde spíš o to, když něco dělám, tak abych si uvědomovala ty následky. To vědomé žití mé má ten dopad, že vím, co dělám, nebo aspoň se o to snažím. Já o tom nevím v každém okamžiku,*“ říká jedna z informantek.

Někteří respondenti spojují všímavější přístup k automatickým reakcím s ohleduplnějším přístupem k ostatním. „*Když v rozhovoru si něco pomyslím, tak povím: ‚A to je jen moje myšlenka a není vhodné ji povědět. Jsem určitě vnímavější vůči druhým, vůči sobě,*“ jak uvádí respondentka. Další respondent o tom hovoří takto: „*Na pochybení lidí nebo mých zaměstnanců reaguji mnohem citlivěji nežli dříve...*“

Jiní respondenti zase spojují všímavější přístup k automatickým reakcím s přehodnocením svého chování a přístupu k sobě. „*...na spoustu situací reaguji daleko klidněji a trpělivěji než dříve. Vnímám to, že člověk má ten problém většinou v sobě, když medituji... tak najednou zjistím, že i celé to okolí, všichni ti lidé se zdají lepší,*“ jak uvádí informant. Další respondent o tom referuje takto: „*Já jsem měl takový největší zlovyk, že jsem se vždy snažil být výkonný, to si myslím, že už tolik*

nemám...“ Jeden z dalších respondentů o všímavém přístupu k automatickým reakcím hovoří takto: „Například když jsem v nějaké společnosti..., tak cítím potřebu odcházet nebo nebyt v té společnosti. Uvědomuji si to, jsem schopen si říct, že tam zůstanu...“

Jedna z respondentek zase hovoří o filozofii svého duchovního směru, která jí slouží jako opora, když se cítí provinile kvůli nějakým chybám či zlovykům. *„Někdy přichází výčitky svědomí nebo pocity viny, ale v tom mi pomáhá meditace, celá filozofie kolem toho. Zabývat se pocity viny, utápět se v pocitech viny není pro nás dobré. ...když se budeme trestat, tak si vůbec nepomůžeme... nikdy se nebudeme cítit v harmonii, protože pocit viny je negativní emoce a meditaci bychom se měli cítit pozitivně,“* říká informantka.

4.3 Meditace a změny ve vztazích k druhým lidem

V této podkapitole jsou reprezentovány výsledky, které se zabývají vztahy s druhými lidmi. U respondentů bylo zjišťováno, zda v souvislosti s meditační praxí došlo k posílení schopnosti naladit se v komunikaci na druhé. Bylo též zjišťováno, zda respondenti si všimli změn ve své schopnosti empatie.

Vztahy s druhými lidmi

Z výpovědí respondentů vyplývá, že jsou více autentičtí a neposuzují se ve vztazích s druhými. *„...je tam větší spontaneita, míň výčitek toho, co bych měl, neměl, hodnocení a tak dále. ...v podstatě jakoby přirozenost,“* jak uvádí respondent. Další respondentka o tom hovoří takto: *„Čím více praktikuji, tím méně se bojím druhých, tím je ten vztah takový hlubší a intimnější s každým. Mám menší strach, aby mě někdo viděl. Jakkoliv se mám, prostě se tak mám, a je to ok. Mízi judgement i vůči druhým, spíše jsem tam víc s lidmi, než abych je posuzovala.“*

U některých respondentů s meditační praxí došlo k přehodnocení ve vnímání sebe sama v souvislosti s přístupem k druhým lidem. Respondenti zároveň vnímají takové

změny jako kladné a pro ně přínosné. „...já jsem byla vždycky typ, který měl pocit, že ho ostatní ignorují, že ho přehlíží... S jógou jsem přišla na to, že to vlastně vychází ze mě... Já ignoruji je nějakým způsobem nebo já si myslím, že oni mě ignorují, tak to vysílám jakoby do toho okolí, a oni mi tak odpovídají. Vlastně to okolí jenom odráží to, co já vysílám, a že já si to můžu určit, jak to bude... S jógou jsem taky získala víc přátel. Ted' se cítím obklopená skupinou lidí, se kterými si mám minimálně na té úrovni jógy co říct, a můžu se na ně obrátit. Cítím se taková jakoby nějak zaštitěná víc,“ jak uvádí informantka.

Další respondent o tom referuje takto: „...dřív jsem to měl tak, že jsem byl tak zaměstnaný tím, co se děje ve mně, že jsem vlastně jakoby vztahy, takové v tom lidském slova smyslu, nebyl schopný mít moc. ...dřív jsem mnohem víc používal vztahy jako takovou náplast na nějakou bolístku... jsem se cítil sám, nepochopený a že jsem vlastně od těch druhých pořád něco chtěl trošku, abych od nich měl to porozumění a aby mě někdo poslouchal... ted' je tam taková ta schopnost rozumět tomu, co druzí lidé prožívají... Jednání s ostatními je pro mě mnohem snazší.“

Jiní respondenti jsou zase ohleduplnější k druhým a tolerantnější k jejich nedostatkům. „...jedna kolegyně z práce je dost nepříjemná. Dokážu se s ní bavit, i když ostatní to nedokážou nebo ji za zády pomlouvají. Mně to nejde přes pus, protože vím, že každý má nějaké chyby. Každý je v jádru dobrý člověk, i když se projevuje navenek nějak špatně,“ uvádí respondentka. Druhý respondent o tom vypovídá toto: „Jsem citlivější na některé negativní vlastnosti lidí, pak se mi s nimi těžko funguje. ...ale zase dokážu jakoby daleko lépe pochopit a soucítit s lidmi v jejich trápení, i v jejich zlozvycích a defektech.“

Jedna z respondentek hovoří o „propojení s ostatními“. „...člověk je vždy hodně sebestředný... vlastně díky té meditaci se otvírá a je propojenější s ostatními. Takže ty druhé lidi neberu až tak odděleně od sebe, že nemůžu něco chtít na úkor sebe, na úkor někoho druhého... Být tak víc přirozeně laskavější, aniž by se to nějak záměrně rozvíjelo, tak to se děje,“ jak uvádí informantka.

Někteří respondenti hovořili o svých partnerských vztazích v souvislosti s tím, kdy jejich partner nepraktikuje meditaci. Uváděli, že taková situace může vyústit

v „nepochopení“ a „komplikace“ a vést až k rozchodu. „Rozešla jsem se s přítelem... najednou když se člověk posune někam jinam, tak začne vnímat, že některé vztahy mu neprospívají a že by bylo lepší, když to zruší,“ říká informantka. Jiný respondent zase hovoří o citech ve vztahu. „...většina normálních lidí má tu lásku zafixovanou, že to je něco jako hodně emočního, ať už jako směrem nahoru a také směrem dolů. Já už to zdaleka tak nevnímám, je pro mě daleko důležitější s tím druhým žít spíš v poklidu než v těch emocích. Zrovna v mém konkrétním případě to tak je, že má přítelkyně má ráda emoce a vlastně se bojí o ně přijít“.

Schopnost naladit se v komunikaci na druhé a empatie

V souvislosti se schopností naladit se v komunikaci na druhé respondenti uváděli, že jsou schopni „věnovat pozornost druhému“, „naslouchat druhému“, „tolerovat“, „být více otevření a nezaujatí“, „přílišnou pozorností neulpívat na nikom“ a „vcítit se do druhého“.

Slovo empatie evokovalo u respondentů slova jako „vnímavější“, „soucitnější“, „porozumění“, „starost o druhé“, „souznění“ a „nacítění se“.

U některých respondentů došlo k většímu sebeuvědomění, což jim dovolilo oddělit jejich vlastní pocity od pocitů druhých. „Na bázi emocionální je tam schopnost více vnímat sám sebe. Tím pádem víc si udržet sám sebe, svůj názor, svůj postoj a tak dále,“ uvádí respondent. Další informantka o tom hovoří takto: „...spíše jsem byla zaměřená, že jsem se nechala třeba vtáhnout do pocitů druhého, moc jsem vnímala toho druhého ze strachu, a teď si spíše dokážu udržet pozornost sobě a jako svoje hranice ohlídat.“ Jiný respondent to vnímá jako „převahu nad někým“. „...všímám si věci, které jsou pro mě nové, že vnímám, že jsou situace, kdy mám nad někým převahu, že když to porovná, jak jsem se dřív vnímal, tak jsem se většinou vnímal jako menší... měl jsem pocit, že jako bych byl bezmocný proti ostatním. Teď vnímám, že je to vlastně obráceně...,“ říká respondent.

Jiní respondenti vnímají druhé více otevřeně bez posuzování. „Nevytvářím si předem nějaký názor na toho člověka. ...víc vnímám ho tak nějak nezaujatě bez nějakého

předsudku, to prostě nedělám a toho člověka vnímám bezprostředněji,“ uvádí respondentka. Jedna z informantek o tom hovoří takto: *„Míň mi vadí, co lidé dělají. Jsou, jací jsou, různí. Jsem tolerantnější....“*

Výpovědi některých respondentů přímo vykazují větší uvědomění sebe a druhých, které je brzdou pro automatické spojení mezi vnímáním a emocí, jak uvádí Gerdes a Segal. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146). To jim umožňuje zaujmout více objektivní hledisko. *„...já vlastně se jakoby vcítím do toho druhého a tím pádem mi se jakoby osvětlí víc ty motivy jeho jednání. Tímhle způsobem vlastně já dokážu se odpoutat od těch reakcí, které by to normálně v člověku vyvolalo, tj. vztek – vztek, a jakoby dokážu tu komunikaci vytáhnout někam výš, případně ji dostat do neutrální roviny,*“ jak uvádí respondentka. Jiný dotazovaný říká: *„...podle mě jsem dříve nedokázal jakoby čistě vnímat to, co se děje ostatním lidem, protože to vždycky bylo zamlžené nějakým kalem toho, co se děje ve mně. Když měl někdo radost, tak tam vždycky bylo trošku jako, že jsem mu to záviděl. Když někdo byl smutný, tak tam bylo trošku takové zklamání z toho, jak je to vlastně všechno strašně těžké.“*

Někteří respondenti vykazují větší mentální flexibilitu, např. schopnost přepínat mezi identifikací s ostatními a identifikací výhradně se sebou, jak o tom pojednávají Gerdes a Segal. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146) *„Ne vždy a ne všem rozumím... První věc je, že si jich vůbec všimnu. Nejsem ve své story, ale vidím, že je tam někdo na druhé straně, že to není jen můj příběh a můj proces, moje emoce, ale že v té přítomnosti občas jsem,*“ jak uvádí respondentka. Jiný respondent vnímá oboje své vlastní zkušenosti i zkušenosti svých dětí a dokáže je překlénout. *„S dětmi si myslím, že ty vztahy jsou takové jakoby narovnanější... já jsem takový vnímavější v tom, že je vlastně pro ně dobré, že dělají i věci, které já třeba nepřeji si úplně... dokážu jakoby upozadit to svoje ego svým způsobem a třeba spoustu věcí nevytýkám a nechávám je dělat hodně jakoby to, co si přeji,*“ jak uvádí informant.

Jedna z dotazovaných vnímá překlenují mezi zkušeností vlastní a druhých jako souznění. *„...vidím, jak se ten člověk cítí, jak reaguje. Taková starost víc o druhé vystupuje, upozaduje se to vlastní ego a je tam nějaká touha po tom porozumění s tím druhým člověkem. Dochází k souznění,*“ jak uvádí respondentka. Daniel J. Siegl

hovoří o tom jako o naladěné komunikaci, kdy náš vnitřní stav rezonuje s vnitřním stavem druhého. (Siegl, 2014, s. 48)

Někteří respondenti jsou vnímavější k trápení druhých. „...často vidím v lidech ty jejich jakési duševní onemocnění třeba nebo rozpoložení. Vidím, že většina lidí se něčím trápí a pak to přenáší samozřejmě do toho okolí... v tom jsem jakoby takový vnímavější a často na jednu stranu soucitnější, na druhou stranu to často i otevřeně těm lidem říkám,“ uvádí informant. Druhý respondent referuje o tom takto: „...prostě vidím, že je někdo strašně nešťastný, přitom ne že by brečel nebo tak, prostě je to člověk, který je strhán...,“ jak uvádí dotazovaný.

4.4 Meditace a porozumění sobě

Tato podkapitola reprezentuje výsledky části výzkumu zabývající se porozuměním sobě a svým schopnostem. Respondenti byli například tázaní, zda si všimli změn ve svém rozhodování v situacích, kde je zapotřebí učinit etické/morální rozhodnutí. Dále se zkoumalo, zda si dotazovaní povšimli pokroku ve své schopnosti pohotového a zároveň vědomého rozhodování v nepřehledné situaci. Další otázky se zabývaly plánováním, pamětí a učením.

Rozumět sobě a svému místu ve světě

Meditace všímavosti je spirituální zkušeností, která přináší obrat dovnitř. Edvard R. Canda mluví o spiritualitě jako o centru jedince, které mu přináší pocit integrity. (Canda, 2008, s. 29) Daniel J. Siegl hovoří o takové integraci jako o celkové duševní pohodě. (Siegl, 2014, s. 16–17) Z výpovědí respondentů vyplynulo, že meditační praxe jim přináší niterný pocit životní harmonie. Jak uvádí někteří, všechno je pro ně „jasnější“, „jednodušší“, „vývoj je hladší“ a „člověk má takový široký nadhled a cítí propojenost všeho se vším“.

Alina Kubicová uvádí, že spiritualita může být také motivačním podnětem orientujícím člověka při hledání smyslu. (Kubicová, 2009, s. 120–129) Z výpovědí

respondentů vyplývá jejich niterný pocit správného směřování v životě. „...vím z nitra, že toto je můj život, že je to v pořádku. ...dává mi to jasnější směr. Víc rozpoznávám, co já chci, kde chci být ...vím to z nitra, nikdo mi to nemusí říkat...“ Další informantka o tom hovoří takto: „Nějak to cítím. Vím, že jsem na té správné cestě k tomu naplnění, kam všichni směřujeme.“

Jedna z respondentek takový niterní pocit správného směřování v životě spojuje s vnitřním cítěním, co je pro ni správné. „Poslouchám samu sebe víc, nějaký můj pocit, moji intuici, rozlišuji, co je správné a co ne, a více se jakoby tím pádem vyhýbám nějaké věci, která by měla být z povinnosti nebo nějakým pravidlům.“

Další respondent správnou životní orientaci spojuje s harmonií mezi rozumem a srdcem. „...dokážu vnímat to, co mě naplňuje. Dokážu vnímat, kam bych chtěl svůj život směřovat. Zároveň vnímám ty póly rozum-racionalita a srdce, kam mě táhne. Hledám nějakou rovnováhu, že se slepě nevrhám do nějakých situací, kde si myslím, že to bude krásný. ...je to určitá rovnováha mezi tím, co cítím, že mě naplňuje, a tím, že se potřebuji nějak uživit.“

U jedné z respondentek je taková správná životní orientace spojená s odstupem od identifikace se s obsahy vědomí. „Najednou člověk začne rozumět tomu, že ty myšlenky, které mu tam běhají, a ty emoce, které se projevují, že to není on, že se s tím nemusí identifikovat, že to je nějaká součást té mysli, která pracuje v lepším případě pro mě, v horším případě proti mně. Jakoby já se od toho můžu oddělit jako takový pozorovatel, a že to mé pravé já mi pak může lépe říct, co je vlastně to moje, jakým směrem mám jít a co mi dělá dobře.“

Z výpovědí některých respondentů též vyplynulo, že meditační praxe jim „dává sebeléčení“, „přináší více kontaktu se sebou“ a „způsobuje“ vnitřní duchovní „poznání“. Jiní respondenti například přehodnotili svůj vztah k některým materiálním hodnotám, kdy uváděli: „nechci mít nějak moc věcí“; „mám jiný vztah k práci a k penězům“; „Nejím maso, jsem vegetarián... najednou cítím, že to není pro mě, že mi to nedělá dobře ani fyzicky.“

Podle Edwarda R. Candy, pokud se člověk napojí na své vnitřní centrum, stává se více otevřeným k soucítění a propojení s druhými. (Canda, 2008, s. 29) Výpovědi

respondentů též ukazují, že jsou „citlivější k lidem a ohleduplnější“ a „pomáhají lidem“. Jedna z respondentek o tom hovoří takto: „V podstatě tak nějak dospívám k tomu, že vlastně jediným, co má smysl tady, je být tady pro druhé a něco třeba pro ně dělat.“

Další respondentka svůj vztah k druhým lidem popisuje na příkladu rozhodování. „Když přemýšlím, co udělám, nebo se rozhoduji, tak uvažuji, jak je to třeba prospěšné pro ostatní, nejen pro mě, vlastně zároveň pro mě i pro ostatní.“

Jiný respondent svůj vztah k druhým popisuje na příkladu podpory. „...pomáhám meditačnímu centru a pomáhám vlastně spoustě lidem, kteří třeba nemají peníze na to, aby si to mohli dovolit, tak jako najednou vidím v tom daleko větší důležitost než ve většině jiných věcí, které dělám. ...vnímám to jako nesmírně pozitivní.“

Rozhodování v situacích, kde je zapotřebí učinit etické/morální rozhodnutí

Z výpovědí respondentů vyplynulo, že při zvažování toho, co je pro ně dobré, dokážou se řídit svým nitrem a odpoutat se od rušivých vlivů vnějších či vnitřních. „...jsem schopen být více neutrální... dokážu lépe zvážit pro a proti... Uvědomuji si, že to, co je morální pro někoho, nemusí být morální pro druhého. Já mám schopnost se odosobnit a vnímat celou tu škálu neosobně, až jakoby intelektuálně. Pak jsem schopen to vztáhnout na sebe, procítit, co je pro mě důležité, a pak si vybrat. ...nejsem primárně emocionální... je pro mě těžké v dnešní době se rozhodnout, co je vlastně morální a co není. Zároveň mám schopnost tím netrpět, že to беру, že taková ta doba dneska je.“ Další dotazovaná o tom hovoří takto: „...dřív jsem byla určitě zase naučená dělat správné věci... Ted' se určitě od správných věcí neodkláním, ale vnímám to jako autentičtější, že to cítím, že je to opravdu jako správné,“ jak uvádí informantka.

Jedna z respondentek pokládá za dobré odpoutat se od všech názorů a konceptů a žít přítomností. „Člověk vidí jasněji, jakoby žije víc v přítomnosti, je to živější. Když žije v myšlenkách, v těch svých názorech a konceptech, tak to není pravdivé, není to tak živé...“

Další respondentka při rozhodování, co je dobré pro ni, přihlíží k důsledkům svých rozhodnutí ještě před tím, než je učiní. „Víc si uvědomuji následky svých rozhodnutí... Například se rozhoduji, zda mít s tímto partnerem dítě, či ne... Rozhodnout se o takové velké věci to je na celý život. ...čekám, až v tom budu mít jasno. Nejdu do toho bezhlavě. ...spoléhám na meditaci, na osobní proces, že mi to pomůže vyřešit, s tím, že to budu vědět z nitra, z těla.“

Z výpovědí respondentů též vyplynulo, že činí svá etická rozhodnutí s ohledem na dobro druhých. „Je tam asi větší otevřenost a třeba někdy víc, když člověk do těch situací jde, když vidí, že tam může pomoci i přesto, že je mu to nepříjemné. ...je tam jakoby míň zábran kvůli tomu svému egu.“ Další respondent o tom hovoří takto: „...daleko víc si všímám toho, co říkám ostatním lidem, jak to asi na ně působí. V rámci principu pravda nadevše, i když je nepříjemná, prostě by se měla říct, jsem říkal lidem bez obalu to, co si myslím. ...konkrétní utrpení, nepříjemné stavy ostatních lidí začaly být pro mě důležité. Dřív jsem si myslel, že to jsou věci, se kterými oni se musejí srovnat, a že na tom v podstatě nezáleží moc.“

Jiný respondent o takovém dobru pro druhé hovoří v souvislosti s jeho podnikáním. „Dělám byznys. Často v tom byznyse se člověk pohybuje jakoby na hraně. Dříve jsem byl schopen jako jít za tu hranu i daleko více než dnes... Třeba zaměstnávání lidí, kterým se částečně platilo, tak dnes už tady to u mě nefunguje.“

Jedna z respondentek chodí jako dobrovolník do mobilního hospice a do rodin k umírajícím. „Mně to přijde, že to má velký smysl, protože ty dobrovolníci tam chodí jako laici. To znamená, ne že by poskytovali nějakou zdravotní pomoc, ale spíš podle stavu toho člověka, že buď si chce povídat, nebo chce číst, nebo tam nemá kdo s ním být, tak tam s ním je ten dobrovolník. Dává mu třeba pít nebo ho přebalí a umyje, když jsou to lidé, kteří nemůžou ani vstát.“

Respondentům konání dobra pro druhé nejen dává smysl, ale vnímají pomoc druhým jako dobro, které se jim vrací. Jedna z informantek uvádí, že její „dobrý skutek byl oplacen tím dalším dobrým skutkem“ od druhého člověka. Jiný dotazovaný vnímá svou charitativní činnost jako „pozitivní“ a sám „cítí, že se mu to v dobrém vrací.“

Schopnost pohotového a zároveň vědomého rozhodování v konkrétní nepřehledné situaci

Z výpovědí respondentů vyplývá, že jsou schopni mít vhled do situace a odstup od silných emocí a rušivých myšlenek. „...dříve jsem daleko více rozhodoval na základě pocitů a emocí. Dnes více rozhoduji na základě čísel a nějakého doporučení... často se musím poměrně rychle rozhodovat, a to si myslím, že se mi daří,“ odpovídá informant.

Další respondent své rozpoložení v nepřehledné situaci popisuje takto: „...mě v takových situacích míň zachvacuje panika nebo takový nějaký subliminální pocit selhání, že bych to měl všechno zvládnout.“ Stejně o tom hovoří další respondentka. „Nepropadám do takových panických stavů, které jsem měla, že toho je moc a že to nezvládnou. Vlastně zůstávám v klidu... naladím se na ten vnitřek a co mi to říká,“ jak uvádí informantka.

Jedna z dalších respondentek popisuje vliv meditační praxe na způsob reagování v nepřehledné situaci takto: „...tím, jak je člověk zklidněný, tak to víc dokáže vidět s přehledem a reagovat na to, co je zrovna nejdůležitější, a nepropadá nějakému smutku nebo se nenechá tak vytočit tou situací.“

Jedna z dotazovaných vidí jako přínosné v takových situacích zůstat v přítomném okamžiku. „Jde o to se umět zastavit, i ty myšlenky všechny vypustit, být v té přítomnosti a soustředit se na ty věci konkrétní,“ jak uvádí respondentka.

Jedna informantka hovoří o správném konání v takových nepřehledných situacích. „...vyvíjí se tam taková nějaká síla vědět, co je správné, a postavit se za to a nebát se. Vnitřní odvaha, vnitřní zdroj, vnitřní pravda vidět některé věci strašně jasně. Nejsem moc rázná, ale ve věcech férových a neférových se stávám ráznější, takových, které mnou pohnou.“

Někteří respondenti uvádějí, že u nich takové nepřehledné situace již nenastávají. „Myslím si, že se nestává tak často, že bych zapadl do takového jako tunelu, ve kterém by mě to prostě vleklo ještě další týden... Myslím si, že takové věci dnes netrvají déle než..., nevím ani, jestli se teď dějí,“ jak uvádí informant. Další

z respondentů hovoří o tom takto: „*Když jsem začal meditovat, nepřehledné situace vymizely úplně. Jsem schopen ten život si uspořádat tak, aby se to nestalo a nestávalo. Jsem více systematický, zodpovědný.*“ Jeden z respondentů zažívá takové nepřehledné stresující situace v souvislosti s jeho epileptickými stavy, které jsou pro něj „*stresující emočně a plné paniky*“. V souvislosti s prožíváním epileptických záchvatů respondent uvádí: „*...meditace má vliv na to, že se rozhodnu určitý den nepracovat, ale odpočívat a relaxovat, byť jedna část moje by chtěla pracovat a rozvíjet podnikání..., ale druhá část říká, teď jsi měl epileptický záchvat, ten stres pracovní ti stav momentálně nezlepší, neulpívej teď na podnikání, úplně vypusť to... Celý den třeba prakticky nepracuji, ale relaxuji a všímám si tady a teď.*“

Schopnost koncepčně plánovat a své cíle dlouhodobě naplňovat

Z výpovědí respondentů vyplývá, že plánují více v přítomnosti a teď a tady na svých cílech pracují. „*Vytyčil jsem nějaké cíle... Je tam rovina té každodenní práce na tom, krůčky. Systematicky každodenně pracuji,*“ uvádí informant. Další respondentka o tom hovoří takto: „*Mám jasný směr, docela vím, co chci v životě, a nejsem tam ještě. Jsem na cestě a jsem jakoby trpělivější. Dělán pro to asi nejvíce, co jsem v tento moment schopná,*“ jak uvádí informantka.

Někteří z respondentů přímo uváděli, že neplánují dlouhodobě. „*Dlouhodobější věci ne, organizuji krátkodobé věci*“, jak uvádí informantka. Další respondent o tom hovoří takto: „*Určitě jsem schopen dlouhodoběji plánovat, ale pořád jsem člověk, který rád jakoby řeší věci v tom daném okamžiku.*“ Jedna z dotazovaných spojuje zaměření na přítomný okamžik s meditační praxí. „*Ta meditace, ta jóga je míněna tak, aby se člověk vyrovnal, dostal se do svého středu, a tím do přítomnosti, a vlastně moc se nesnažil jakoby v minulosti, v budoucnosti o takové plánování.*“ Při plánování a uskutečňování plánů někteří respondenti více věří sobě. Někteří respondenti spojují větší jistotu v plánování s účinkem meditační praxe, kdy dochází k odstupu od identifikace se s obsahy vědomí. „*...dlouhodobé projekty, které přináší spoustu problémů, a já si myslím, že bych dříve to vůbec nezvládla. Když bych byla v těch nejistotách a v strachu, který jsem měla dřív, tak si myslím, že bych se vůbec do toho*

nepustila,“ uvádí respondentka. Další z informantek hovoří o pořádání kurzů takto: „... Ze začátku, když jsem s tím začínala, tak jsem měla z toho takovou velkou hlavu. Člověka to hodně brzdí, když je klidnější a nebere věci tak přehnaně, tak to jde jakoby snáz.“

Jiní respondenti spojují naplňování svých cílů s důvěrou v niterní pocit správného směřování v jejich životě. „Člověk se asi tolik nebojí nějakých plánů, že prostě věří více sobě, že mu přijde vhodné řešení ve správný okamžik, a že to jakoby zvládne líp,“ jak uvádí informantka. Další respondentka o tom hovoří takto: „Víc si možná dávám prostoru a víc jakoby důvěřuji tomu vnitřnímu procesu.“

Jedna z respondentek hovoří nejen o své vlastní práci při naplňování cílů, ale i o „souhře okolností“, které jí pomohly. Tyto příznivé okolnosti informantka spojuje s „životní silou“. „Můžu být vděčná tomu životu, co mi přinesl. ...věřím tomu, že je to tím, že člověk je napojen na životní sílu, která nás chrání, miluje,“ uvádí dotazovaná.

Z výpovědí respondentů též vyplývá, že jsou více flexibilní ve svém plánování. „...je tam rovina odevzdání toho cíle, kdy člověk moc na tom nelpí. Je spousta vnějších faktorů, které neovlivním, a nemám ten pocit toho utrpení, když se to nestane,“ říká jeden informant. Další respondent o tom hovoří takto: „...moje plány jsou teď takové flexibilnější... víc vnímám to, jak se mění situace kolem nebo co jsem třeba moc neplánoval. ...mám více takovou jako otevřenost v tom, že se ty věci můžou měnit,“ uvádí dotazovaný. Jiná informantka takovou flexibilitu spojuje s „větší lehkostí“ naplňování plánů. „Asi člověk to dělá s větší lehkostí, třeba když něco neklapne, tak si z toho nedělá takovou hlavu,“ jak uvádí respondentka.

Schopnost pamatovat a učit se novým věcem

Respondenti uváděli v souvislosti s učením, že je „baví se učit“, „snadněji se učit“, „je tam větší otevřenost a zvědavost“, „člověk je aktivní a pořád něco vymýšlí a dělá“ a „rád se učí“.

Z výpovědí respondentů vyplynulo, že v procesu učení jsou všímavější, to jim umožňuje osvojovat si lépe nové poznatky. *„Začala jsem po osmi letech hrát squash. Trenér mě přeučuje některé údery a až teď tomu rozumím, a hrála jsem profesionálně roky. Teď jsem více všímavá. Pozoruji míček a vím, co se stane. Předtím jsem byla v myšlenkách, a tak jsem nevěděla, co se stane ve hře. V těch situacích se více vyznám, tím pádem se snadněji učím, si všímám víc věcí.“* Jiná respondentka o tom hovoří takto: *„nemám tu hlavu tak zatíženou něčím. Člověk má jasnější hlavu v tu chvíli, takže se snáz vnímá.“*

Jedna z respondentek dokonce hovoří o „prázdné hlavě“, což jí umožňuje vnímat *„to, co má v tu danou chvíli.“* Respondentka též zaznamenala, že se jí *„daleko líp a plynuleji hovoří“* v cizím jazyce po „hlubší“ meditaci.

Jeden z respondentů je zase všímavější ve výběru toho, co se chce učit. *„...jsem schopen nebýt přeinformován, že nedržím ty informace, co nepotřebuji. Jsem efektivnější ve výběru toho, co se chci naučit, jak se chci vzdělávat. Zároveň si uvědomuji, že mám omezenou kapacitu, že nemůžu pojmout všechno,“* vypovídá informant.

Někteří respondenti též uváděli, že meditační praxe zlepšuje jejich schopnost koncentrace. *„...vím se soustředit na jednu věc intenzivněji, protože mi tu nejde příběh vzadu, myšlenka nějaká,“* jak uvádí respondentka. Další respondentka o tom hovoří v souvislosti s vykonáváním své práce takto: *„Dokážu z A4 nahuštěných informací jít rychle do jádra a pochopit to jádro. ...soustředím se na to podstatné. Dokážu to přijmout a dokážu to hned použít.“*

V souvislosti se schopností pamatovat si někteří respondenti uváděli, že nezaznamenali *„nějaký výrazný posun“* či *„zlepšování“*. Druzí konstatovali, že s věkem *„to jde hůř.“*

4.5 Diskuse a shrnutí výzkumných otázek

Při rozhovoru s respondenty jsem se jich též tázala, co je přivedlo k praktikování meditace/jógy. Informanti uváděli, že je k jejich praxi vedla *„nespokojenost s tím,*

jak se cítí“, „*vnitřní trápení*“, „*stres*“, „*černé vidění světa*“, „*epilepsie*“, „*krize*“, ale též „*seberozvoj*“ a „*sebepoznání*“. Z výpovědí respondentů vyplývá, že k praktikování je vedlo především neuspokojení s jejich duševním stavem, ale též vnímali meditaci/jógu jako možnou cestu k poznání sebe sama. Dále bych proto chtěla shrnout výsledky, které vyplývají z výzkumných otázek, a podívat se, co meditační praxe respondentům přinesla.

Nejdříve bych se chtěla věnovat rovině emocí. Z výpovědí respondentů je patrné, že meditační praxe umožnila většině z nich dospět k emoční rovnováze. Daniel J. Siegl hovoří o ní jako o stavu, kdy se cítíme živě a přirozeně. (Siegl, 2014, s. 48) Respondenti to popisují jako vycentrování, pevný bod v sobě, neutrální pozici či spojují tuto integraci s živostí, pohodou, štěstím a stabilitou.

V souvislosti s dlouhodobým emočním naladěním respondenti většinou hovořili o emočních výkyvech. Podle Hölzela Lazara a Garda vede meditační trénink k poklesu citové reaktivity a usnadňuje návrat k výchozímu emočnímu rozpoložení. (Hölzel, Lazar, Gard a kol., 2011, s. 543–547) To potvrzují i výpovědi respondentů, kdy respondenti spojovali pokles citové reaktivity s neutralitou, větším odstupem a nefixováním se. Lehčí návrat k výchozímu emočnímu stavu po reaktivitě spojovali respondenti s citlivostí na rozvíjející se emoci a s odstupem od identifikace s emočním prožíváním. S poklesem citové reaktivity a snadnějším návratem k výchozímu emočnímu rozpoložení dochází u informantů k lehčímu průběhu silných emočních stavů, kdy jsou schopni jim čelit s větším vhladem.

Někteří respondenti vypovídali o zlepšení flexibility reakcí. Daniel J. Siegl pojednává o této flexibilitě jako o schopnosti zastavit se předtím, než zareagujeme, a uvádí, že je důležitou součástí emoční a sociální inteligence. (Siegl, 2014, s. 48) Respondenti vykazovali tuto flexibilitu v souvislosti s výraznějšími emocionálními stavy, kdy uváděli, že u nich dochází k zachycení takových stavů jako rozčilení ještě před reagováním. Někteří informanti pokládali za vhodné reagovat až po vyprchání silného emočního stavu. U respondentů tato flexibilita reakcí byla vázaná na schopnost monitorovat své emoce a emoce druhých.

V souvislosti s výraznějšími emocionálními stavy byli respondenti též schopni čelit nepříjemným emocím a přijímat své emoční rozpoložení. Pokud emoce byly pro respondenty příliš silné, dokázaly je regulovat. Z výpovědí respondentů též vyplynulo, že tíhnou k menší kontrole svého prožívání. Informanti též dokážou vnímat provázanost mezi myšlením a emocemi, kdy jsou všímavější k dopadům negativních myšlenek na své prožívání. U respondentů celkově dochází k rozšíření rozmezí tolerance, jak o tom pojednává Siegl. (Siegl, 2014, s. 162) Informanti si uvědomují prvky svého vnitřního světa, a přitom neupadají tak často do strnulosti či chaosu, což jim umožňuje být více odolnými vůči stresu.

Větší bdělost informantů vede též k uvědomování jejich automatických reakcí. To jim umožňuje být více všímavými k důsledkům svého jednání, kdy jsou schopni ho korigovat. Činí tak s ohledem k sobě i druhým.

V rovině vztahů s druhými lidmi jsou respondenti více všímaví k sobě a též empatičtí. Z jejich výpovědí vyplývá, že jsou více autentičtí ve vztazích s druhými. U některých respondentů s větším sebeuvědoměním dochází k oddělení vlastních pocitů od pocitů druhých a schopnosti učinit kognitivní závěry o duševním stavu druhých, jak o tom hovoří Gerdes a Segal. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146) To vedlo u některých informantů k přehodnocení vztahů s druhými, kdy se začali cítit více sebevědomě. Respondenti též hovoří o propojení s ostatními. Siegl toto propojení nazývá naladěnou komunikací, kdy náš vnitřní stav rezonuje s vnitřním stavem druhého. (Siegl, 2014, s. 48)

K většímu uvědomění sebe a druhých dochází u respondentů díky tomu, že se s pěstováním všímavosti zvyšuje u nich odstup od identifikace se s obsahy vědomí. (Gerdes a Segal, 2011, s. 547) Informanti nejsou zahlceni svým vlastním prožíváním a jsou schopni vnímat druhé a věnovat jim pozornost.

Větší uvědomění sebe a druhých vede respondenty k větší objektivitě v přístupu k druhým. Vědomí sebe a druhých je brzdou pro automatické spojení mezi vnímáním a emocí, a umožňuje nám zaujmout více objektivní hledisko, jak uvádí Gerdes a Segal. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146) To umožňuje respondentům monitorovat lépe prožívání a chování druhých, kdy přistupují k lidem nezaujatě a bezprostředněji.

Výpovědi respondentů vykazovaly též mentální flexibilitu u informantů. Tato flexibilita umožnila respondentům vnímat jejich vlastní zkušenosti a zkušenosti druhých. Gerdes a Segal hovoří o mentální flexibilitě jako o schopnosti přepínat mezi identifikací s ostatními a identifikací výhradně se sebou. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146) Respondenti pak jsou otevřenější k druhým a schopní vcítit se do nich. Zároveň dávají druhým více svobody v jejich konání a jsou též tolerantnější k jejich chybám a nedostatkům.

Třetí dílčí cíl výzkumného šetření se zabýval porozuměním sobě a rozvojem schopností u respondentů skrze meditační praxi. Porozumění sobě informanti spojovali s vnitřním cítěním a niterným vedením, kdy někteří z nich hovořili o intuici. Siegl spojuje intuici s tělesnými funkcemi, které poskytují niterný pocit, co máme udělat nebo jak se správně rozhodnout. (Siegl, 2014, s. 50) Z toho vyplývá, že respondenti mají zvýšené povědomí tělesných stavů. Toto povědomí se rozvíjí s tréninkem všímavosti, kdy meditující zakouší například smyslové zkušenosti dechu. (Hölzel, Lazar, Gard a kol., 2011, s. 541)

Meditace je též spirituální zkušeností. Alina Kubicová hovoří o spiritualitě jako o motivačním podnětu orientujícím člověka při hledání smyslu. (Kubicová, 2009, s. 120–129) Spiritualita dává respondentům pocit správného směřování v životě, které informanti spojují s příznivými okolnostmi. Všechno je tak pro respondenty jasnější, jednodušší a vývoj jejich života je hladší.

Edward R. Canda hovoří o spiritualitě též jako o lidském hledání morálně uspokojujících vztahů se sebou a s jinými lidmi. (Canda, 2008, s. 28) To se odráží v etickém rozhodování respondentů. Při rozhodování o tom, co je pro ně dobré, se řídí svým nitrem a nenechávají se spoutávat pravidly, hodnotami a vzory. Z výpovědí respondentů též vyplynulo, že činí svá rozhodnutí s ohledem na dobro druhých, kdy se je snaží podporovat a pomáhat jim. Informantům takové konání dobra pro druhé nejen dává smysl, ale vnímají též, že se jim to v dobrém vrací.

Niterný pocit správného směřování v životě respondentů je spojen úzce s jejich plánováním, kdy se jim daří jejich cíle naplňovat. Při plánování se respondenti zaměřují na přítomný okamžik, kdy teď a tady na svých cílech pracují. Nenechávají

se tak rušit nejistotou a strachy, zda k naplnění jejich cílů dojde. Jsou též proto flexibilnější ve svých plánech, kdy dokážou vnímat, jak se mění vnější podmínky při naplňování jejich cílů.

Tato flexibilita umožňuje respondentům nedostávat se tak často do nepřehledných situací. Pokud takové situace nastávají, respondenti jsou schopni mít vhled do takové situace a dokážou zároveň nepodléhat silným emocím či rušivým myšlenkám. Takový odstup od identifikace se s obsahy vědomí vede u respondentů k lepšímu osvojování nových poznatků, kdy jsou při učení všímavější. Jsou zároveň otevřenější, zvědavější a rádi se učí. Někteří respondenti též uváděli, že meditační praxe vedla u nich ke zlepšení koncentrace, což jim pomáhalo efektivněji si osvojovat nové informace. Naopak ve schopnosti pamatovat respondenti nezaznamenali nějaký výrazný posun.

Rozvoj všech výše mnou popsanych schopností respondentů vede k osobní pohodě. Informanti pociťují větší harmonii ve svém životě. Jsou schopni přijímat sebe a řídit svůj život efektivněji. Respondenti jsou více otevření sobě a druhým. Dokážou překlenout propast mezi svou vlastní zkušeností a zkušeností druhých lidí, což jim umožňuje být více empatickými a efektivněji řídit vztahy. Sebeuvědomění, sebeřízení, povědomí druhých a vztahové schopnosti jsou součástí emoční inteligence. (Morrison, 2007, s. 250–251) U respondentů tak dochází s meditační praxí též ke zvyšování klíčových kompetencí, nezbytných pro rozvoj emoční inteligence.

V závěru své práce bych se chtěla podívat, jak by těchto kompetencí mohl využít sociální pracovník a jaké přínosy by to mělo pro něho a pro jeho klienty.

Závěr

Navrátil a Navrátilová hovoří s nástupem postmoderny o proměně identity zakotvené v identitu utvářenou jako reflexivní projekt, kdy jedinec musí plánovat a projektovat svůj život. (Navrátil a Navrátilová, 2008, s. 127–128) Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že trénink všímavosti jako spirituální zkušenost dává respondentům pocit správného směřování v jejich životě. A pokud je pro jedince v dnešní době těžké se orientovat a rozhodovat v proměnlivých podmínkách, praktikujícím meditaci usnadňuje takové rozhodování intuice. Zároveň žijí v přítomném okamžiku a jsou flexibilní, což jim umožňuje lépe se přizpůsobovat takovým proměnlivým podmínkám v dnešní době.

Tématem mé práce je zjistit přínosy tréninku všímavosti pro sociální práci. Grant a Kinman (Grant a Kinman, 2012) uvádí několik klíčových kompetencí nezbytných pro resilienci a well-being studentů sociální práce. Za nejsilnější prediktor resilience u studentů sociální práce považují Grant a Kinman emoční inteligenci. Z výsledku mého výzkumného šetření vyplývá, že meditační praxe zvyšuje klíčové kompetence nezbytné pro rozvoj emoční inteligence u respondentů.

Informanti byli například schopni objektivněji přistupovat nejen ke svému prožívání a chování, ale i k prožívání a chování druhých lidí. Gerdes a Segal hovoří o objektivitě jako o základu pro nabídnutí pomoci. (Gerdes a Segal, 2011, s. 144–146) Respondenti jsou zároveň ve vztazích k druhým více autentičtí a empatičtí. Emoční inteligence je úzce provázaná s empatií, o které hovoří Grant a Kinman (Grant a Kinman, 2012) jako o další klíčové kompetenci pro sociálního pracovníka.

Z mého výzkumného šetření vyplývá, že u respondentů s meditační praxí se rozvíjí též schopnost monitorovat emoce své a druhých a regulovat podle toho jednání. Respondenti jsou tak schopni reflektovat své prožívání a prožívání druhých lidí, což jim umožňuje efektivněji komunikovat. Tyto schopnosti Grant a Kinman (Grant a Kinman, 2012) nazývají reflexe a sociální kompetence a považují je za klíčové pro sociálního pracovníka. Morrison chápe jednotlivé výše uvedené kompetence za nezbytné pro práci s klientem a nazývá je emočními kompetencemi. (Morrison, 2007, s. 245–263)

Z výsledku mého výzkumného šetření též vyplývá, že u respondentů dochází k lehčímu průběhu silných emočních stavů a jsou zároveň odolnější k stresu. O tréninku všímavosti jako efektivním nástroji pro zvládání stresu sociálním pracovníkem pojednává studie McGarrigle a Walsh. Účastníci studie označili všímavost jako dovednost, která je provázaná se sebepéčí a reflexí. (McGarrigle a Walsh, 2011, s. 212–233)

Birnbaum považuje trénink všímavosti za nástroj k sebepozorování a k získání lepšího porozumění životním zkušenostem. (Birnbaum, 2008, 837–852) Dlouhodobější meditační praxe má totiž vliv nejen na rozvoj určitých kompetencí u jedince, ale i na způsob jeho života, což vyplývá i z výsledku mého výzkumného šetření, kdy způsob života i životní filozofie respondentů byly provázané s jejich duchovní praxí. To potvrzuje například i studie Shier a Graham, která se zabývá všímavostí a jejím vlivem na osobní a profesní životy sociálních pracovníků. (Shier a Graham, 2011, s. 29–44) Ze studie Shier a Graham též vyplývá úzká provázanost mezi profesním a osobním životem respondentů, kdy je pro ně náročné obě tyto roviny udržet v rovnováze. Meditační praxe je jemnou a nenásilnou cestou k sebedupřijetí a sebeuvědomění. Zároveň trénink všímavosti vede k osobní pohodě, což může být cestou k větší harmonii v životě sociálního pracovníka s ohledem na jeho náročné povolání.

Svou práci tak můžu chápat jako příspěvek k poznání přínosů tréninku všímavosti pro sociálního pracovníka, jak v rovině jeho osobního života, tak i v rovině jeho profesního života. Konkrétně nabízím pohled na všímavost jako na schopnost, která může být rozvíjena skrze meditační praxi. Mé výzkumné šetření se věnuje výhradně této technice a ukazuje, jaké změny prožívají respondenti v oblasti svého emočního prožívání, vztahů, sebepoznání a seberozvoje. Jak ukazují výsledky výzkumného šetření, podařilo se mi naplnit cíl svého výzkumu, kdy jsem odkryla přínosy všímavé meditace pro člověka.

Mnou zvolená výzkumná strategie ovšem neumožňuje obšírnější pohled na využití mindfulness v sociální práci. Zaměřuji se výhradně na využití tréninku všímavosti k sebepéči a intervenci s klientem či skupinou klientů. Moje práce nezahrnuje mezo a makro-dimenzi, jak o ní hovoří Steven F. Hick. (Hick, 2009, s. 23-25) Nemohu tak

zhodnotit přínos tréninku všímavosti pro komunitní sociální práci a politiku. Z toho vyplývá námět pro další výzkum, který by se mohl zaměřit na přínosy mindfulness v těchto oblastech.

Literatura

- BARLOW, Constance a Barry L. HALL. What about Feelings?: A Study of Emotion and Tension in Social Work Field Education. *Social Work Education*. 2007, 26(4), 399-413. DOI: 10.1080/02615470601081712. ISSN 0261-5479. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02615470601081712>
- BAUMAN, Zygmunt. *Tekutá modernost*. Praha: Mladá fronta, 2002. Myšlenky (Mladá fronta). ISBN 80-204-0966-1.
- BENDA, Jan. Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*. 2007, 51(2), 129-140.
- BENDA, Jan. Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace - časopis pro psychoterapii*. 2006, 3(65), 132-135.
- BERCELI, D. a M. NAPOLI. A Proposal for a Mindfulness-Based Trauma Prevention Program for Social Work Professionals. *Complementary Health Practice Review*. 2006, 11(3), 153-165. DOI: 10.1177/1533210106297989. ISSN 1533-2101. Dostupné také z: <http://chp.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/1533210106297989>
- BIRNBAUM, Liora. The Use of Mindfulness Training to Create an 'Accompanying Place' for Social Work Students. *Social Work Education*. 2008, 27(8), 837-852. DOI: 10.1080/02615470701538330. ISSN 0261-5479. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02615470701538330>
- BIRNBAUM, Liora a Aiton BIRNBAUM. Mindful Social Work: From Theory to Practice. *Journal of Religion*. 2008, 27(1-2), 87-104. DOI: 10.1080/15426430802113913. ISSN 1542-6432. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15426430802113913>
- BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-866-3335-7.
- CANDA, Edward R. Respecting Spiritual Diversity in Social Work: Clients' Rights to Freedom of and Freedom from Religion. In: ŠTĚCH, Ondřej, Peter PATYI a Zuzana TRUHLÁŘOVÁ (EDS.). *XII. Hradecké dny sociální práce: Sociální práce v nejisté době*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2016, s. 14-22. ISBN 978-80-7435-648-3.
- CANDA, Edward R. Spiritual Connections in Social Work: Boundary Violations and Transcendence. *Journal of Religion*. 2008, 27(1-2), 25-40. DOI: 10.1080/15426430802113749. ISSN 1542-6432. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15426430802113749>
- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.
- FRÝBA, Mirko. *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Praha: Argo, 2003. ISBN 80-720-3484-7.
- FRÝBA, Mirko. Buddhismus a psychologie. *Religio*. 1995, 3(1), 49-60.

GERDES, K. E. a E. SEGAL. Importance of Empathy for Social Work Practice: Integrating New Science. *Social Work*. 2011, **56**(2), 141-148. DOI: 10.1093/sw/56.2.141. ISSN 0037-8046. Dostupné také z: <https://academic.oup.com/sw/article-lookup/doi/10.1093/sw/56.2.141>

GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-725-4165-X.

GRANT, Louise a Gail KINMAN. Enhancing Wellbeing in Social Work Students: Building Resilience in the Next Generation. *Social Work Education*. 2012, **31**(5), 605-621. DOI: 10.1080/02615479.2011.590931. ISSN 0261-5479. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02615479.2011.590931>

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

HICK, Steven F. *Mindfulness and social work*. Chicago, Ill.: Lyceum Books, c2009. ISBN 19-334-7860-8.

HÖLZEL, Britta K., Sara W. LAZAR, Tim GARD, Zev SCHUMAN-OLIVIER, David R. VAGO a Ulrich OTT. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 2011, **6**(6), 537-559. DOI: 10.1177/1745691611419671. ISSN 1745-6916. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691611419671>

HUBER, Wolfgang. *Etika: základní otázky života*. Praha: Vyšehrad, 2016. ISBN 978-80-7429-642-0.

JANEBOVÁ, Radka. *Teorie a metody sociální práce - reflexivní přístup*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-374-1.

KANÁK, Jan. Postavení diskursu spirituality v sociální práci. *Sociální práce*. 2015, **2015**(4), 30-46. ISSN 1213-6204.

KUBICOVÁ, Alina. Sociální kompetence obecné i odborné v kontextu pomáhajících profesí. In: *Sociálně psychologické kompetence jedince*. Ústí nad Labem: UJEP, 2009, s. 120-129. ISBN 978-80-7414-164-5.

LYNN, Robyn. Mindfulness in Social Work Education. *Social Work Education*. 2010, **29**(3), 289-304. DOI: 10.1080/02615470902930351. ISSN 0261-5479. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02615470902930351>

MÁTEL, Andrej. Klinická sociálna práca z hľadiska odbornej lexiky a terminológie. *Sociální práce*. 2015, **2015**(4), 5-15. ISSN 1213-6204.

MCGARRIGLE, Tessa a Christine A. WALSH. Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion*. 2011, **30**(3), 212-233. DOI: 10.1080/15426432.2011.587384. ISSN 1542-6432. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15426432.2011.587384>

MORRISON, T. Emotional Intelligence, Emotion and Social Work: Context, Characteristics, Complications and Contribution. *British Journal of Social Work*. 2006, **37**(2), 245-263. DOI: 10.1093/bjsw/bcl016. ISSN 0045-3102. Dostupné také z: <https://academic.oup.com/bjsw/article-lookup/doi/10.1093/bjsw/bcl016>

NAVRÁTIL, Pavel a Jitka NAVRÁTILOVÁ. Postmodernita jako prostor pro existenciálně citlivou sociální práci. *Sociální práce*. 2008, **2008**(4), 124 - 135. ISSN 1213-6204.

SHERMAN, Edmund a Max SIPORIN. Contemplative Theory and Practice for Social Work. *Journal of Religion*. 2008, **27**(3), 259-274. DOI: 10.1080/15426430802202179. ISSN 1542-6432. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15426430802202179>

SHIER, Micheal L. a John R. GRAHAM. Mindfulness, Subjective Well-Being, and Social Work: Insight into their Interconnection from Social Work Practitioners. *Social Work Education*. 2011, **30**(1), 29-44. DOI: 10.1080/02615471003763188. ISSN 0261-5479. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02615471003763188>

SIEGEL, Daniel J. *Vnitřní nazírání: nová věda osobní transformace*. Praha: Triton, 2014, 351 s. ISBN 978-80-7387-800-9.

SMOLKA, Luděk a Radim RYŠKA. *Sahadža meditace pro každého*. Praha: Višva Nirmala Dharma, 2012.

TURNER, Kieley. Mindfulness: The Present Moment in Clinical Social Work. *Clinical Social Work Journal*. 2009, **37**(2), 95-103. DOI: 10.1007/s10615-008-0182-0. ISSN 0091-1674. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s10615-008-0182-0>

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.

ZELLNER KELLER, Brigitte, Nirbhay N. SINGH a Alan S. W. WINTON. *Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors (MBCAS): Program Development and Implementation*. DOI: 10.1007/s12671-013-0262-2. ISBN 10.1007/s12671-013-0262-2. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-013-0262-2>