

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

VŠÍMAVOST A JEJÍ MÍSTO V PSYCHOTERAPII
MINDFULNESS AND ITS ROLE IN PSYCHOTHERAPY



Magisterská diplomová práce

Autor: Karolína Hromádková

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

Olomouc

2014

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Všímovost a její místo v psychoterapii“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne 14. 3. 2014

Podpis

Karolína Hromádková

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Mgr. Martinovi Kupkovi, Ph.D. za odborné vedení a inspirativní podněty. Můj dík patří PhDr. Danielovi Dostálovi, Ph.D. za pomoc se statistickým zpracováním dat. Dále děkuji PhDr. Janu Bendovi za poskytnutí cenného materiálu. Ráda bych vyjádřila svou vděčnost účastníkům výzkumu, bez nichž by práce nemohla být realizována. V neposlední řadě chci poděkovat svým blízkým a rodině za korektury a především za podporu a trpělivost, kterou se mnou v průběhu psaní práce měli.

Obsah:

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
I. VŠÍMAVOST Z VÝCHODNÍ PERSPEKTIVY.....	11
1. Terminologie.....	11
2. Historické kořeny vzniku všímavosti.....	13
3. Buddhismus jako psychologický systém.....	14
3.1. Psychologický systém Abhidhamma.....	15
4. Všímavost jako srdce východní psychoterapie.....	26
4.1. Aplikace všímavosti v meditačním cvičení.....	27
4.2. Vhled jako důsledek všímavosti a terapeutický činitel.....	28
II. VŠÍMAVOST V KONTEXTU ZÁPADNÍ PSYCHOLOGIE.....	32
5. Kořeny všímavosti v západní psychologii.....	33
6. Setkání východu a západu.....	35
7. Konceptualizace všímavosti.....	38
7.1. Co je to všímavost?.....	38
7.2. Co všímavost není?.....	40
8. Definice všímavosti.....	41
8.1. Charakteristiky všímavosti.....	43
III. VŠÍMAVOST V PSYCHOTERAPII.....	47
9. Techniky rozvoje všímavosti.....	48
10. Psychoterapeutické přístupy pracující se všímavostí.....	50
10.1. Třetí vlna kognitivně-behaviorální psychoterapie.....	50
10.2. Hakomi terapie.....	53
10.3. Satiterapie.....	54
10.4. Gestalt terapie.....	55
11. Mechanismy všímavosti vedoucí k terapeutické změně.....	57

11.1.	Meta-uvědomění.....	57
11.2.	Záměrná pozornost v přítomnosti.....	59
11.3.	Pozornost bez posuzování, akceptace.....	60
12.	Všímavost jako psychoterapeutický faktor napříč teoriemi	62
13.	Všímavost jako terapeutova dovednost.....	65
13.1.	Všímavost jako terapeutův nástroj	65
13.2.	Všímavost v terapeutickém vztahu	66
EMPIRICKÁ ČÁST		70
14.	Výzkumný projekt	71
14.1.	Výzkumné cíle a hypotézy.....	72
15.	Použitá metoda	73
15.1.	Struktura dotazníku	74
15.2.	Dotazník pěti aspektů všímavosti v českém prostředí.....	75
15.2.1.	Ověření psychometrických vlastností DPAV	75
15.2.2.	Normy DPAV pro českou populaci	76
16.	Výzkumný soubor	77
16.1.	Skupina psychoterapeutů	77
16.1.1.	Třídění souboru psychoterapeutů	77
16.1.2.	Charakteristiky souboru psychoterapeutů.....	78
16.2.	Kontrolní skupina.....	80
16.2.1.	Třídění kontrolního souboru	80
16.2.2.	Charakteristiky kontrolní skupiny.....	80
17.	Etika výzkumu	81
18.	Metody zpracování dat.....	82
19.	Analýza výsledků	83
19.1.	Testování normálního rozložení	83
19.2.	Rozdíl mezi všímavostí u psychoterapeutů a kontrolní skupiny.....	84

19.2.1. Porovnání celkového skóre obou skupin	84
19.2.2. Porovnání pěti škál všímavosti u výzkumných souborů	85
19.3. Analýza všímavosti u psychoterapeutů různých směrů	87
19.3.1. Rozdíl celkového skóre všímavosti	87
19.3.2. Rozdíl skóre na jednotlivých škálách všímavosti	89
19.4. Platnost hypotéz.....	90
20. Interpretace výsledků a diskuze	91
21. Závěr	97
22. Souhrn.....	98
Seznam použitých zdrojů a literatury:	102

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Zadání diplomové práce

Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce/Abstract of thesis

Příloha č. 3: Dotazník pěti aspektů všímavosti

Příloha č. 4: Normy DPAV pro českou populaci

Příloha č. 5: Žádost o vyplnění dotazníku

Příloha č. 6: Testování rozdílu mezi psychoterapeuty a kontrolní skupinou v pěti aspektech všímavosti pomocí metody MANOVA

Příloha č. 7: Testová statistika závislosti pěti aspektů všímavosti na psychoterapeutickém směru (MANOVA)

ÚVOD

Základním kamenem této práce je, ostatně jak název napovídá, koncept všímavosti. Nejedná se přitom o nějaký vzácný kámen, nebo dokonce drahokam, nýbrž o běžně dostupný, ale zato nosný materiál. Každý z nás disponuje schopností zaznamenávat psychické i tělesné fenomény prožívané v právě přítomném okamžiku. Je to zkušenost společná celému lidstvu, přesto anebo právě proto však stála dlouhá léta bez povšimnutí. Byla nahlížena jako bezvýznamná, řadová schopnost, dokud historický Buddha neobjevil její skrytý talent. Považoval ji za jediný prostředek vedoucí k zániku utrpení. Zjistil, že ji můžeme jako každou jinou dovednost dále rozvíjet a dovést až k dokonalosti. Dalajlama již léta usiluje o diskuzi východu a západu (Epstein, 2013). Po jeho vzoru se v rámci tohoto textu pokusím vybudovat most, který spojuje starodávnou orientální moudrost s poznáním moderní psychologie. Stavba tohoto monumentálního díla začala před více než dvěma a půl tisíci lety na východním břehu. Později přikládá ruce k dílu také západní svět. Oba systémy přináší nepřehledné množství cenného materiálu, jež opracovávají v souladu se svými zkušenostmi a zasazují je do své půdy poznání. Vybudovaný most pak může sloužit oběma k dosažení jejich společného cíle.

Vzhledem ke svému zamýšlenému profesnímu směřování k psychoterapii vnímám tuto práci jako malý krůček v cestě za mým osobním rozvojem. Psychoterapie nespočívá v pouhém naučení technik, ale výrazně do ní vstupují terapeutovy vlastnosti, schopnosti a dovednosti. Přestože každý z nás má nějaké osobnostní přednastavení, všímavost může svítit na cestu za jeho uvědoměním, pochopením a také vědomým formováním. V tomto ohledu snad bude tato práce užitečná také pro ostatní terapeuty a kliniky.

Práce je členěná na dvě části. V poměrně obsáhlé teoretické části všímavost přiblížím v kontextu východního psychologického systému i novodobé psychologie a psychoterapie. Poukážu na provázanost obou přístupů, které je v českém prostředí věnováno jen velice málo prostoru. Z toho důvodu volím širší záběr teoretického propracování fenoménu. Přiblížíme si rozdělení jednotlivých kapitol.

První kapitola se zabývá všímavostí z východní perspektivy. Nejprve čtenáře uvedu do terminologického rámce práce. Následně jej seznámím s historickými kořeny vzniku všímavosti. Text postupně odkrývá psychologické aspekty buddhistické nauky zvané Abhidhamma. Logickým vyústěním první kapitoly je postavení všímavosti v kontextu buddhismu. V tomto smyslu pohlížíme na orientální systém jako na určitou formu

psychoterapie. Nastíním také praktické využití všímavosti v meditační praxi a s tím související terapeuticky účinný nástroj - vhled.

V následující kapitole se zaměříme na všímavost z pohledu západní psychologie. Také zde si všímavost budovala své místo. Poukážeme na pozoruhodné podobnosti konceptu všímavosti s myšlenkami některých předních psychologů, kteří se introspektivními metodami mnohdy velmi přibližovali tomuto fenoménu. Na to navážeme pohledem do nedávné historie, kdy se moderní psychologie začala inspirovat asijskou moudrostí. Tím se dostáváme do současnosti. Zjistíme, že ačkoliv je všímavost s psychologií spjatá již léta, mnozí autoři si stále neví rady s její konceptualizací. Všímavost je velmi komplexní fenomén a, jak udávají mnozí autoři včetně samotného historického Buddha, její uchopení vyžaduje vlastní prožitek. V této souvislosti někteří hovoří o jakési přirozené nekonceptuálnosti všímavosti. Z toho důvodu pokládám pasáž věnovanou tradičním kořenům za podstatnou pro lepší uvedení do problematiky. V souladu s cíli této práce vymezíme všímavost jako stav vědomí a pozornosti, který disponuje určitými charakteristikami. Přičemž důležitý je také postoj, který k poznávanému zaujímáme. Ten se vyznačuje nehodnocením a přijetím a také otevřeností, zvědavostí a angažovaností.

Na tento úvod do problematiky navážeme poslední kapitolou teoretické části zaměřenou na začlenění všímavosti do psychoterapie. Nastíníme některé techniky rozvoje všímavosti a dále se zaměříme na její klinické využití v rámci psychoterapeutických systémů. Všímavost se může do psychoterapie promítnout několika způsoby. Pokud sám terapeut praktikuje rozvíjení všímavosti, zrcadlí se v jeho profesním i osobním životě. Dále existují psychoterapeutické přístupy, které vycházejí z teoretických východisek o všímavosti a vhledu. Nakonec jsou to směry na kultivaci všímavosti přímo založené. Tyto disponují největší empirickou základnou a umožňují zkoumat všímavost s ohledem na její efektivitu u jednotlivých klinických populací. V krátkosti představíme kognitivně-behaviorální přístupy, haki terapii a také v českém prostředí užívanou satiterapii. Poukážeme na některé souvislosti s Gestalt terapií, která primárně pracuje s uvědoměním (awareness). Zahrnutí všímavosti do nejrůznějších směrů vypovídá o jejích terapeutických účincích, proto se pozastavíme také nad mechanismy změny, které jsou důsledkem všímavosti. Poslední stránky této kapitoly vyjadřují výzkumy ověřené a některými teoretickými předpoklady podpořené úvahy o všímavosti, coby obecném faktoru psychoterapie, který se promítá jak do terapeutické práce tak také do určitých charakteristik na straně terapeuta.

V empirické části práce budu zkoumat všímavost jako dovednost, která se v psychoterapii uplatňuje na straně psychoterapeuta. Pro toto bádání volím kvantitativní design, v němž budu porovnávat úroveň všímavosti a jejích pěti aspektů u vzorku psychoterapeutů a kontrolní skupiny tvořené humanitně orientovanými jedinci.

TEORETICKÁ ČÁST

I. VŠÍMAVOST Z VÝCHODNÍ PERSPEKTIVY

1. Terminologie

Historický Buddha pojmenoval „základní kámen“ pálijským názvem *sati* (v sanskrtu smti). Původním etymologickým překladem slova byla paměť nebo vzpomínka, v novém kontextu však nabývá pojem nového významu. Konotací slova již není jen vzpomínka, ale také uvědomění a pozornost. Člověk pomocí všímavosti upírá prostou **pozornost** směrem ke všem předmětům vstupujícím do vědomí. Pozoruje je takové, jaké jsou, aniž by je dále podroboval hodnocení nebo myšlenkové interpretaci (Nyanaponika, 1995). Následně dochází k **uvědomění** přechodnosti všech fenoménů materiálního i duševního světa. Důležitá je opakovaná aplikace tohoto uvědomění na každou zkušenost života (Bhikkhu Bodhi, 2011). V tomto smyslu **paměť** neodkazuje na minulé události, jak bývá běžné, nýbrž upamatovává člověka, aby byl vědomý a pozorný. Zdůrazňuje tedy ústřední pozici snahy a vůle v praxi všímavosti. Někteří autoři vidí souvislost *sati* s pamětí také v tom, že jasné uvědomování přítomnosti napomáhá jejímu lepšímu zapamatování a později znovuvybavení událostí (Frýba, 2003).

Cílem všímavosti jako celku v jejím starodávném pojetí bylo eliminovat nepotřebné trápení pomocí kultivování vzhledu do procesuálního fungování mysli a do přirozenosti materiálního světa. Díky rozvíjení uvědomění jevů a stavů, jež se odehrávají kolem nás i v nás, dokážeme rozplétat složité pletence silných emocí a můžeme se vymanit z psychického zaujetí. „*Všímavost nám propůjčuje schopnost přistupovat k emocionálnímu životu s otevřeností, vyrovnaností, přijímáním a tolerancí a současně nám dává svobodnou možnost jednat se soucitem místo na základě náhlého popudu*“ (Epstein, 2013, s. XXIV). Mohutná základna introspektivní tradice buddhismu nabízí sofistikovaný psychologický materiál. Bylo proto téměř nevyhnutelné, aby se s konceptem seznámila také západní společnost. Moderní, euroamerická, historie pojmu je mladá sto padesát let (Frýba, 2008). Své výrazné zpoždění na tomto poli poznání začala dohánět horlivým úsilím s využitím všech dostupných moderních poznatků. Při uchopování pojmu *sati* a jeho aplikaci do západních koncepcí panovala mezi autory často neshoda. Dalo by se říci, že zatím bádáme v březích tohoto tajemného starodávného fenoménu a stále odhalujeme jeho skrytý potenciál (Benda, 2010).

V anglicky mluvícím světě se jako alternativa termínu sati vžila alternativa „*mindfulness*“, která byla poprvé použita britským překladatelem T. W. Rhys Davidsem roku 1921 (Siegel, Gremer & Olendzki, 2009). Čeští autoři se v pojmenování liší podle svého zaměření. Na poli kognitivně behaviorální psychologie hovoří Praško, Možný, Šlepecký a kol. (2007) o „*plném uvědomování*“ nebo o pouhém „*uvědomování*“. Jiní odborníci sati překládají jako „*bdělost*“, „*uvědomění*“ či „*bdělou pozornost*“ (Nyanaponika, 1995). Zřejmě nejužívanějším ekvivalentem je v našem jazyce termín „*všímavost*“, vytvořený českým psychologem a buddhistou Mirko Frýbou (Frýba, 2003). S tímto pojmem budeme pracovat také v rámci tohoto textu.

Ačkoliv se v prastaré buddhistické i moderní literatuře dnes již o tématu mnohé dočteme, k jeho plnému pochopení nám stále něco chybí. Odborníci, včetně samotného Siddhathy Gótamy, se shodují na jednom. K bezprostřednímu zachycení podstaty všímavosti je zapotřebí vlastní empirický prožitek. Všímavost představuje bezpojmové registrování počitků. Jedná se o empirické, intuitivní zachycení reality a tak je také vhodné s tímto pojmem zacházet (Piyadassi, 1999). Přesto se pokusím toto intelektuálně takřka neuchopitelné téma zachytit na stránkách této práce (Siegel, Gremer & Olendzki, 2009).

2. Historické kořeny vzniku všímavosti

Abychom všímavosti lépe porozuměli, vydáme se nyní proti proudu času, až k počátečnímu prameni, který vyvěrá ve starověké Indii. Kolem roku 560 před naším letopočtem se v královské rodině na severovýchodě Indie narodil princ Siddhatha Gótama. Mladý princ vyrůstal v privilegovaných podmínkách hodných následníka trůnu. Na královském dvoře poznával jen radosti života. Traduje se, že když ve svých dvaceti devíti letech poprvé opustil ochranné zdi paláce, setkal se s bezmocným starcem, s těžce nemocným člověkem a s průvodem se zemřelým. Konfrontace s těmito třemi zážitky vyvolala v mladém Siddhathovi skličující pocity z nevyhnutelnosti lidského utrpení. Následujícího dne se opět vydal za zdi paláce, kde tentokrát potkal mnicha oddávajícího se hluboké meditaci. Nová zkušenost v mladém šlechtici rozsvítila plamínek naděje na překonání trápení a dosažení štěstí a duševního klidu. Inspirován událostmi posledních dnů se Gótama vzdal svého nároku na trůn a vydal se na sebezkušenostní pouť za poznáním příčiny lidské strasti a také za nalezením prostředku k jejímu odstranění (Frýba, 1991; Frýba, 2003; Procházka, 2002).

Cesta k osvobození mysli nebyla vždy procházkou růžovým sadem, sám Siddhatha se na ní několikrát objevil ve slepé uličce a hledal nové prostředky k dosažení cíle. Na měsíce a roky se stáhl do ústraní, kde se věnoval pečlivému prozkoumávání svého niterného světa. Po šesti letech důkladných introspekci se dostavil kýžený výsledek. Siddhatha Gótama se propracoval k úplné emancipaci mysli spojené s poznáním pravdy. Právě díky dosažení stavu osvícení (*nibány*) si vysloužil známé pojmenování *Buddha*. Titul doslovně znamená „*nositel moudrosti*“, v dnešní době se užívají spíše volnější překlady coby „*probuzený*“ či „*osvícený*“ (Frýba, 2008). Jeden z prvních českých buddhistů, Dr. Leopold Procházka (2002) užívá překlad „*ze sna života probuzený*“, což vnímám jako velmi trefné pojmenování. Buddhovo prohlédnutí spočívalo v nalezení čtyř pravd, které se později staly základem pro jeho učení. Své empirické a introspektivní poznání zformuloval do nauky zvané *Dhamma*, neboli „*nosného principu*“, „*zákonu skutečnosti*“, „*pravědy*“, či „*pravdy*“ (Frýba, 2008). Původně ústně tradované učení, založené na vnitřním poznání tohoto nepochybně inspirativního člověka, bylo později jeho následovníky zaznamenáno do buddhistického kánonu zvaného *Ti-Pitaka*. Doslovný překlad „*tři koše*“ napovídá, že se jedná o tři texty: soubor kázně (*Vinaja-Pitaka*), soubor promluv (*Sutta-Pitaka*) a konečně soubor vyšší nauky (*Abhidhamma-Pitaka*) (Frýba, 2008; Nyanaponika, 1995).

3. Buddhismus jako psychologický systém

*“Don't try to use what you learn from Buddhism to be a Buddhist;
use it to be a better whatever-you-already-are.”*
(Dalai Lama¹)

Pojem „*buddhismus*“ bývá západními teoretiky, religionisty, historiky i laickou veřejností řazen mezi náboženství. Pravdou ale je, že toto pojmenování bylo uměle vytvořeno naší euroamerickou kulturou teprve nedávno. Ve východním myšlení neexistuje žádný ekvivalent tohoto slova. M. Frýba (2008) proto nabádá k jeho kritickému užívání. Pro buddhisty není otázka náboženství metafyzickou, nýbrž intelektuální a psychologickou. Je to životní styl, cesta intelektuálního, morálního i duchovního tréninku, které osvobozují mysl a vedou k dosažení vhledu do podstaty života. Vztah k nauce vyvěrá z osobní zkušenosti každého praktikujícího. Nejen v tomto aspektu se buddhismus výrazně liší od ostatních náboženství. Buddhismus svou filozofii neopírá o existenci Boha či jiné nadpřirozené bytosti, a proto bývá považován za ateistické náboženství. O životě Buddhy se vyprávějí mnohé legendy, tak jako o dalších významných osobnostech dějin. Avšak bez ohledu na to, jak úžasné tyto příběhy jsou a jak zázračné události popisují, v jednom se shodují. Totiž, že sám Buddha nepřipouštěl, že by byl božský nebo bohem nadaný. W. Hart (2010) vysvětluje, že ať už byly jeho schopnosti jakkoliv výjimečné, jednalo se v první řadě o vlastnosti lidské, které dovedl k dokonalosti. Jestliže Bůh je jádrem křesťanství, pak v buddhismu je ústředním bodem lidská mysl. Není teocentrický, nýbrž antropocentrický. „*V buddhismu člověk připisuje všechny svoje výsledky a úspěchy lidskému úsilí a lidskému rozumu*“ (Piyadassi, 1999, s. 162). Pojem buddhismus tímto nabývá kromě náboženského a filozofického také zásadního psychologického a etického rozměru (Piyadassi, 1999).

*„Mysl je zvětšovatelem všech stavů,
mysl je jejich vůdcem, jímž jsou vytvářeny.
Jestliže někdo s neočištěnou myslí
hovoří anebo koná,
pak jej utrpení pronásleduje tak,
jako kolo vozu sleduje kopyta zápřahu.
Mysl je zvětšovatelem všech stavů,
mysl je jejich vůdcem, jímž jsou vytvářeny.
Jestliže někdo s očištěnou myslí
hovoří anebo koná,
pak jej štěstí následuje tak,
jako jeho stín, jenž jej nikdy neopustí.“*
(Siddhatha Gótama in Burns, 1999, s. 4)

¹ Dostupné z WWW: <http://themiddleway.net/?p=9>

Jádrem lidské existence je z buddhistické perspektivy mysl a vědomí. Dhamma si za cíl neklade nic menšího než emancipaci mysli, totiž dosažení stavu nibbány. Právě díky tomuto aspektu nabízí východní tradice cenné podněty pro svou „mladší sestru“ psychologii. Na tomto místě můžeme namítnout, že některé jevy podléhají kulturní podmíněnosti. Zjištění ověřené a platné v podmínkách západní civilizace nemusí být se stejnou či podobnou účinností aplikovatelné v asijských podmínkách a opačně. Nyanaponika Thera (1995, s. 20) však vidí v prastaré nauce univerzální sílu: *„necht' slouží jako most mezi rasami, neboť poukazuje na společné kořeny lidské povahy i na jejich společnou budoucnost, v níž zušlechtilá mysl bude mít vládu nad osudem lidstva.“* Učení Siddhathy Gótamy je i přes propastnou vzdálenost od místa a doby svého původu stále aktuální, neboť se zaměřuje na fenomén, který nestárne. Na něco, co je společné celému lidstvu. Lidskou mysl. Koneckonců také český psycholog, zakladatel satiterapie, Mirko Frýba prokázal utilitu psychologického systému Abhidhammy v naší evropské kultuře (Frýba, 2008).

3.1. Psychologický systém Abhidhamma

V této práci se budeme inspirovat především souborem textů Abhidhamma. Eticky řízený psychologický systém se již po dvacet pět století uplatňuje v rámci tradičních buddhistických metod psychohygieny, terapie a tréninku mysli. Etymologicky znamená „vyšší učení“ nebo „nauka nesená Dhammou“ (Němcová, 1994). Východní systém se soustředí na psychické determinanty lidského utrpení a také na psychologické prostředky vedoucí k jeho odstranění či zmírnění. Nepřekvapí tedy, že jako synonymum Abhidhammy používají mnozí autoři označení „psychologie východu“ (Hart, 2010; Frýba, 2003; Siegel, Gremer & Olendzki, 2009).

Dříve než se zaměříme na sjednocující aspekty moderní psychologie a prastaré orientální nauky, je vhodné poukázat také na nezanedbatelné rozdílnosti mezi nimi. Od nepaměti je považováno za vědecké to, co je možné empiricky ověřit nezávisle na pozorovateli. Moderní psychologie si léta těžce dobývala své postavení mezi ostatními vědami. Akademickému uznání musela mnohé obětovat. Byla nucena ze svého zkoumání vyloučit subjektivní zkušenost a také svou terminologii „zvědečtit“. Duševní život definovala pomocí statických termínů, zatímco buddhistická psychologie k tomuto účelu používá pojmů dynamických. Dnes již má psychologie místo mezi vědami upevněné, proto

si může dovolit svůj přístup přizpůsobit svému objektu zkoumání. Piyadassi Thera (1999, s. 162) oceňuje nastávající změnu směřování západní psychologie: „...*po mnohých bojích a vytrvalém hledání opustila moderní psychologie polorozpadlé tvrze ortodoxních škol a znovu objevuje starou doktrínu dynamické duše*“. Dle Abhidhammy pravda není pojmová a proto není možné ji přenášet pomocí slov či jiných symbolů. Buddhovi nešlo o nějaké dogma, nebo planou spekulaci, místo toho chtěl nabídnout ostatním praktický univerzální návod na řešení univerzálního problému. Hypotetické formulace psychických zákonitostí v nauce nenalezneme, popisuje a vysvětluje jen existující fenomény a jejich etické hodnocení. Jak již bylo dříve zmíněno, učení vychází výlučně z vlastního introspektivního poznání jejího zakladatele. Stejný požadavek vznášel Gótama také ke svým žákům, když je varoval před slepou vírou. Nejvyšší autoritou je tedy vlastní poznání pravdy, nikoliv víra. Přičemž pochopení nemá být pouze logickou spekulací na intelektuální úrovni ale také bezprostředním prožitkem celé bytosti. K dosažení vhledu se užívá metoda sebezkoumání v buddhismu nazývaná meditace. Díky ní se dostáváme za náš intelekt, ke skutečné zkušenosti života jako takového. Nauka nesená Dhammou je tedy bohatě provázaná s pedagogickou a terapeutickou praxí. Zabývá se více léčebným prostředkem, než analýzou. Důležitým činitelem nauky je niterný empirický prožitek každého následovníka (Piyadassi, 1999; Hart, 2010).

Nyní pojďme prozkoumat prvky poukazující na provázanost obou systémů. Ve snaze o porozumění a odstranění lidského trápení následují společně, i když každý po svém, linii čtyř základních kroků. Jsou jimi:

- 1) identifikace symptomů,
- 2) popsání jejich etiologie,
- 3) jejich prognóza,
- 4) léčba.

Popsané body korespondují se základními pilíři buddhistické filozofie, se čtyřmi vznešenými pravdami (Frýba, 1994; Žitník, 2010).

1) Identifikace symptomů

První ctnostná pravda vypovídá, že lidský život je naplněný všudypřítomným utrpením (*dukkha*). Buddha popisuje celou řadu utrpení, z toho důvodu nabízí Mark Epstein (2013) vhodnější překlad pro palijský termín - „*všeprostupující neuspokojivost*“. Neuspokojivost nás doprovází takřka na každém kroku našim životem. Váže se na pět skupin jevů - tělesnost, cítění, vnímání, mentální formace a vědomí, které spojuje klíčová vlastnost materiálního světa zodpovědná za utrpení – pomíjivost. Trpíme bolestí, hladem, nespokojeností, úzkostí, depresí a jinými duševními či tělesnými nepohodami. Podle učení Abhidhammy pochází všudypřítomná neuspokojivost nejméně ze tří zdrojů, jež se vzájemně prolínají (Epstein, 2013).

- ***oblast fyzických nemocí a mentálního utrpení***

Ať chceme nebo ne, stáří, nemoc a smrt jsou nevyhnutelnou součástí lidské existence. Není snadné tuto skutečnost integrovat do našich životů, aniž bychom pocíťovali silný rozpor s našim toužebným přáním nesmrtnosti (Epstein, 2013). V soudobé euroamerické kultuře se objevuje výrazný trend tabuizace stáří a smrti. Zdravotnický i kosmetický trh nabízejí nepřehledné množství zákroků a úprav, které umožňují hořkou realitu odsouvat za horizont uvědomění. Nemocné a stárím zesláblé lidi umísťujeme daleko z našeho dohledu do specializovaných ústavů, abychom se alespoň zdánlivě vyhnuli neúprosnému koloběhu života. Díky tomu se u dnešních lidí snad více než kdy dříve projevuje silná žádostivost po moci a věčnosti, jež však nemůže být nikdy naplněna. Analogickým tématem se zabývali existenciální psychologové, když koncipovali fenomén ontologické úzkosti. Vysvětlují, že je přirozenou součástí bytí a v tomto smyslu by měla být i přijímána. V opačném případě by člověk odmítal život jako takový (Yalom, 2006; Nyánatiloka, 2008; Frýba, 1994; Žitník, 2010).

- ***vlastní příjemné a nepříjemné záležitosti***

Mark Epstein (2013, s. 46) vysvětluje: „*nezískáme-li to, po čem toužíme, vyvolá to v nás nespokojenost, a pokud jsme odděleni od toho, co je nám drahé, tak jsme nespokojeni*“. Nyanaponika (1995) upozorňuje, že v dnešní konzumní společnosti se objevuje nebezpečí z přebujení jednostranné mozkové činnosti, usilující jen o uspokojení žízňě po smyslových požitcích. Paralelu nalezneme opět na půdě existenciální psychologie, jež poukazuje na úskalí antropocentrismu, kdy mírou všech hodnot je člověk se svými

potřebami. Martin Heidegger byl jedním z prvních myslitelů, kteří podněcovali k základní revizi západního myšlení. Proklamoval cestu jasného a nerozptýleného vědění, která povede k vyproštění se z vůle a chtění a k dosažení nechtějící svobody, jakožto svobody samého bytí. Podobně i Heideggerův dánský kolega, psycholog a filosof Søren Kierkegaard, považoval za rozhodující ochránit existenci před slepým determinismem dennodenní nutnosti (Olšovský, 2011).

- ***Vlastní osobnost***

„Pro každého z nás je toto „já“ ta nejdůležitější osoba na světě“ (Hart, 2010, s. 37). Nicméně neustále pátráme, kdo vlastně „já“ je a dokonce zda vůbec existuje. Vyznačujeme se potřebou nějakého pevného, nezpochybnitelného základu naší existence a právě v této potřebě vidí Abhidhamma kámen úrazu. Nejistota ohledně skutečnosti vlastního já stojí za zrodem lidského utrpení. Jako ilustrace může posloužit prastarý řecký mýtus o Narcisovi, jenž hledal útěchu před pocitem vlastní neskutečnosti v tom, že se upnul ke svému odrazu na vodní hladině. V komplexnosti obrazu našel zdánlivě pevné a spolehlivé já. Takové připoutání k iluzorní dokonalosti způsobuje utrpení. Mýtický hrdina nakonec neschopen odpoutat se od zdánlivého ideálu umírá (Epstein, 2013). Otázku podstaty já se snažili zodpovědět mnozí filozofové a vědci. Usilovali o objasnění, zda se jedná o pouhou konstrukci nebo o danost. Téma zůstává nadále nevyjasněné. V západní kultuře je obecně uznávaným názorem, že nějaké já, naše osobnost, přece existovat musí. O tomto přesvědčení vypovídá již samotná existence vědy o duši, jejímž úsilím je optimalizace vývoje osobnosti (Hart, 2010).

2) Popis etiologie symptomů

Buddhova druhá pravda přináší analytické porozumění podmínkám vzniku utrpení. Abhidhammické texty vykládají vznikání jevů v tzv. řetězci, tedy v závislosti. Předpoklad, že všechny události našeho bytí jsou utvářeny podmínkami, které svým jednáním připravujeme, vnáší důležitou etickou dimenzi do východního psychologického systému. Přičemž významným činitelem je naše mysl. Nyanaponika Thera (1995, s. 29) vysvětluje: *„Mysl předchází všemu co je, je základem i tvůrcem“*. Člověk, podobně jako ostatní tvorové, poznává svět pomocí pěti sensorických orgánů a mysli. Přičemž mysl informace ze smyslových orgánů i duševní pochody zpětně dále hodnotí a interpretuje. Slovy

Františka Koukolíka (2008) je lidský mozek a jeho kůra zázrak. Díky schopnostem našeho mozku dokážeme rychle vyhodnocovat situace, poučit se z předchozí zkušenosti pomocí asociativního myšlení, generalizovat a podobně. Tyto „zázračné“ schopnosti lidského mozku avšak mají také odvrácenou stranu. Na základě naučených pravidel třídíme přicházející vjemy do tří kategorií příjemné – nepříjemné – neutrální. Následně uplatňujeme navyklé reakce, kterými podporujeme výskyt příjemných podnětů a zapuzujeme nepříjemné. Právě tato připoutanost k věcem stojí za vznikem utrpení, ať již se projevuje jako touha, nenávist, či klam (Grabovac, Lau & Willett, 2011; Nyanaponika, 1995). Abhidhamma popisuje dva druhy připoutanosti, které jsou navzájem neoddělitelně propojené. První z nich je touha po smyslovém potěšení, druhá touha po existenci a neexistenci (Epstein, 2013).

- ***Touha po smyslovém potěšení***

Připoutanost ke smyslovému potěšení je v mnoha ohledech ekvivalentem pro princip slasti Sigmunda Freuda. Zakladatel psychoanalýzy jako první vyslovil premisu, že lidské chování je řízeno pudy. Předpokládal, že původní fáze klidu je narušena naléháním vnitřních potřeb dítěte. Primitivní integrační funkce lidské psychiky pracuje na principu slasti. Pečující osoba rané potřeby jedince uspokojuje a tím v rodícím se egu vzniká pocit všemohoucnosti, neohrožitelnosti a naprosté kontroly nad světem. Přesvědčení se později začínají projevovat jako narcistická touha a žízeň po smyslových potěšeních. Podle Freuda je hlavní příčinou lidské strasti nesoulad mezi touhou a uspokojením. Protože ne všechny touhy je možné uspokojit. Nenaplněná přání jsou následně vytěsňena z vědomí nebo si je jedinec nese ve formě narcistické jizvy. Zranění ega může vést k pocitu méněcennosti a přispět ke vzniku neurotického charakteru. Jak Buddha, tak také Freud i jiní psychologové se shodují, že přetrvávání principu slasti bývá zdrojem velkého emocionálního chaosu (Epstein, 2013).

Pokud jsou předmětem naší připoutanosti příjemné smyslové prožitky, nemusí být problém na první pohled znatelný. Nicméně i radosti a příjemné věci spějí k utrpení, pokud pramení v sobecké touze. Čím více naše přání uspokojujeme, tím tužby vytrvale sílí a vynořují se stále nové. Proto tímto způsobem nikdy nedosáhneme konce koloběhu toužení. V tomto smyslu ani nikdy nedosáhneme štěstí. Takové podmínky jsou často zodpovědné za vznik různých forem závislostí. V důsledku se pak naše utrpení opět prohlubuje (Nyanaponika, 1995, Epstein, 2013).

V případě nepříjemných skutečností, které člověka zraňují a trápí je překážka zřejmá. Zde se projevuje opačná stránka připoutanosti – nenávisť. Odmítání obávaných jevů však ve svém důsledku jen posiluje jejich stálost a podstatu. Psychopatologie obdobným způsobem vysvětluje vyhýbavé chování u úzkostných poruch. Terapeutickou změnu v tomto případě může navodit pouhé uchopení a zvědomění problému (Epstein, 2013; Nyanaponika, 1995).

Připoutanost může nabývat podoby nevědomosti. Pokud se člověk řídí pouze asociativním myšlením a vyhodnocuje situaci na základě souboru generalizací, předsudků a přesvědčení, bývá jeho interpretace událostí často klamná. Abhidhamma upozorňuje, že v průběhu našich životů podléháme mnohým strastem, alespoň část z nich můžeme odvrátit, pokud je budeme chápat moudře v souladu se skutečností. Podobně mnohé psychoterapeutické přístupy využívají jasnou identifikaci problémových oblastí a jejich pochopení při léčbě duševních obtíží. Sigmund Freud nabízel princip reality jako protipól principu slasti. Člověk s takovým mentálním nastavením již nevyhledává jen příjemné, ale především skutečné události, ať již nabývají jakýchkoliv kvalit. Freud (1958, s. 152; cit. Epstein, 2013, s. 17) nabádá, že pacient v sobě musí „...najít odvahu namířit svou pozornost k fenoménu své nemoci...tím si pacient dláždí cestu pro usmíření s potlačovaným materiálem, který na sebe bere podobu v jeho symptomech, a současně si hledá prostor pro jistou toleranci vůči svému vztahu k nemoci“. S tématem pracují také kognitivní terapeuti. Laborují s předpokladem, že subjektivní interpretace událostí bývají zkreslené kognitivními omyly, a ty mohou mít značný dopad na psychické rozpoložení jedince. Terapie potom cílí na nabourávání iracionálních myšlenek a kognitivních omylů (Žitník, 2010; Nyánatolika, 2008; Frýba, 1994).

Jeden z následovníků Sigmunda Freuda, Wilhelm Reich, dospěl na základě vlastních zkušeností k názoru, že pouhá analýza symptomů nestačí a je třeba přejít k terapii charakteru. Představil psychologickému světu svou teorii charakterového krunýře, který podobně jako narcistická jizva vzniká v důsledku konfliktu. Prožívané trápení zanechává otisky v chování a na organismické rovině se projevuje ve formě chronického svalového napětí. Charakterový krunýř poutá silné emoce (Boadella, 2013; Epstein, 2013). Reich viděl poslání terapie v osvobození člověka od těchto strnulých obran. „Pod obranými strukturami odhalil Reich cosi, co nazval „nevysnitelným světem“ – svět prostých, poctivých, spontánně upřímných, přirozených lidských tužeb. Když se rozpouštějí neurotické charakterové struktury a uvolňují se latentní agrese, pozvolna se ukazují kontury zralé, opravdu dospělé osobnosti; osobnosti, která je schopna odpovědně a

empaticky řídit vlastní impulzy k jednání; osobnosti, která znovu našla schopnost prožitku z lásky a práce“ (Boadella, 2013, s. 41).

- ***Žízeň po existenci a neexistenci***

S postupujícím časem se vyvíjely také názory Sigmunda Freuda. Čím více zkoumal původ neurotického trápení, narážel na meze strukturálního modelu lidské psychiky. Uvědomoval si, že nevystačí s pouhou představou potlačených pudových impulzů. Ve svém pozdějším díle *Mimo princip slasti* zformuloval pud smrti (Thanatos) jako protiklad pudu života (Eros). Destruktivní síla se řídí principem nirvány. Freud ji charakterizoval jako stav naprostého pokoje, neexistenci utrpení. Nirvánu člověk nalézá ve smrti (Drapela, 2001). „*Psychický ekvivalent instinktu smrti představuje touha zachovat konstantnost*“ (Cakirpaloglu, 2004, s. 118). Domnívám se, že Freud se v průběhu svého bádání výrazně přiblížil vědění prastaré Abhidhammy. Když prohlásil, že cílem života je smrt, zřejmě si uvědomoval to, co mnoho let před ním Siddhatha Gótama. Neúprosné otáčky kola života, které nelze zastavit. Můžeme z něj pouze vystoupit, pokud se zbavíme připoutanosti k vlastní osobě. Thanatos se velmi podobá tomu, co buddhistická tradice označuje jako žízeň po existenci a neexistenci. Na půdě psychologie pracovali s podobným konceptem také další představitelé. Například Oto Rank identifikoval kořeny utrpení v jakési prapůvodní rozdělovací úzkosti. „Strach ze života“ se projevuje dvojím způsobem. Bojíme se již nastalé oddělenosti od většího celku, ale také ztráty této jedinečnosti v momentě smrti. Rank oproti Freudovi zdůrazňoval vztahovou podstatu emocí. Viděl možnost rozpletení egoistických struktur v intimních vztazích k druhým lidem (Epstein, 2013). Existenciální psychoterapeut Irving Yalom (2006) hovořil o „úzkosti ze smrti“. Smrt chápeme jako danost, před níž není útěku. Při boji s fatalitou smrti člověk využívá jednu ze dvou taktik. Buď je přesvědčen o vlastní osobní neporušitelnosti, anebo věří v nějakého absolutního ochránce. Přesvědčení jsou podobně jako Freudův princip slasti a nirvány posilovány ranými událostmi z dětství a také kulturně přijímanými mýty. Člověk usiluje o potvrzení vlastní nezávislosti pomocí odloučení, nebo o nalezení bezpečí ve splnutí s jinou osobou. Yalom vidí souvislost s vlastní teorií v předpokladu Ericha Fromma, tedy že člověk se projevuje chtivostí po moci anebo touhou podrobit se (Yalom, 2006).

- ***Hledání pravého já***

Psychoterapie dosáhla ve svém vývoji značné sofistikovanosti. S rostoucím rozsahem jejího vědění vyplouvá stále zřetelněji na povrch jistá analogie s buddhistickým uvažováním. V terapii se postupně přesouval důraz od konfliktů týkajících se pudových sklonů k zaměření na emocionální nespokojivost pramenící v nejistotě ohledně vlastního já. Otázka vlastní identity se stává důležitým styčným bodem mezi oběma systémy (Epstein, 2013).

V psychologickém světě se zkoumáním ego identity výrazněji zabýval britský psychoanalytik Donald Woods Winnicott. Konstatoval, že člověk si ve snaze o soudržnost utváří „falešné já“. Podobně jako Reichův charakterový pancíř také toto falešné já nabízí útočiště před utrpením. Ve svém důsledku však také rigidita falešné identity způsobuje přetrvávající pocit nespokojenosti (Epstein, 2013). Podobně Carl R. Rogers, představitel humanistické psychologie, považoval vztah k sobě samému a k okolnímu světu za ústřední bod našeho bytí. Popisoval „ideální já“, které usiluje o vyhovění požadavkům a očekáváním okolí. Upozorňoval na nebezpečí případné inkongruence mezi sebepojetím a prožitkem, jež může zapříčinit psychickou dysfunkci nebo disharmonii (Žitník, 2010).

Psychologické teorie sdílejí předpoklad existence nějakého původního stavu dokonalosti ať už vysněného nebo skutečného. Psychické obtíže pramení z usilovné snahy jedince o znovudosažení tohoto již nedostupného stavu. Významný podíl přikládají také okolním podmínkám ovlivňujícím vývoj dítěte. Různé psychoterapeutické trendy usilují o navrácení některé z chybějících částí lidského prožívání. Úspěšná terapie navrácí rovnováhu do oblastí patologické připoutanosti. Zabývají se přitom konkrétními projevy hlouběji kořenícího problému. Buddhovo učení o druhé vznešené pravdě neomezuje žížeň po smyslových prožitcích, ani touhu po existenci a neexistenci pouze na oblast psychopatologie. Předpokládá nevyhnutelnou existenciální nejistotu, jež je univerzální. Neváže se na žádný individuální příběh, nýbrž je neoddělitelným vedlejším účinkem procesu vývoje a zrání (Epstein, 2013).

Tak jako Narcis, každý člověk neustále usiluje o nalezení své vlastní identity, přičemž si nikdy není jistý, na čem vlastně je. Snažíme se zahlédnout vlastní odraz na mihotající se vodní hladině. Zoufale bojujeme proti všemu, co by nám připomínalo relativní a pomíjivou podstatu naší existence. Narcismus představuje podle Abhidhammy charakteristický rys lidské existence (Epstein, 2013). S. Armstrong (2012, s. 19-20) vysvětluje, jak vznikla připoutanost k já: „*Přijali jsme vzhled těla, přijali jsme zvyky mysli, přijali jsme naše identifikace se vzpomínkami a plány, slepili jsme je dohromady s našimi „mám rád“ a*

„nemám rád“, pospojovali jsme je všechny dohromady a strčili je do naší kůže a prohlásili: „Toto jsem já!“.“ Do jisté míry je koncept já nezbytný pro život ve společnosti. Zde zřejmě pramení ona připoutanost. S obtížemi se setkáváme, pokud tento koncept není užíván moudře a přílišně na něm lpíme. Potom zůstáváme zahlceni chtivostí, zaslepeností anebo nenávisť (Sujiva, 2012). Vlastní osobnost považujeme za jedinečnou, alespoň co se týče jejího jádra, duše. *„Lidé odjakživa hledali v oné části osobnosti ostrůvek domněle vyjmutý z pomíjivosti, na kterém je možno se zachránit, a právě proto nemohlo lidstvo nikdy k první ze čtyř pravd proniknout, že všechno, bezpodmínečně všechno ve světě je strastné“* (Procházka, 2002, s. 46).

Zásadní a jedinečnou součástí učení Siddhatty Gótamy je poznání ne-já (anattá). Paradigma ne-já, může být mylně interpretováno jako popření existence osoby. Sujiva (2012, s. 281) vysvětluje: *„...tím se chce říci, že nejste to, co si myslíte, že jste, ale jste ještě něco více, což bude realizováno poté, až se vzdáte lpění na konceptu já“.* Stanislav Grof (1993) dospěl k poznání, že největším problémem západního světa je lidský narcismus. S tímto uvědoměním začíná být relevantní použití dávných buddhistických technik konfrontace s lidským narcismem také na naší straně zeměkoule. Buddha přirovnává existenci ega k fata morgáně a volá po probuzení z našeho narcistického snění. Vybízí člověka, aby vstoupil do pochybnosti, místo schovávání se před ní za obraz domnělé kompletnosti a soběstačnosti. Teprve když přijmeme vlastní nejistoty, otevřeme se pochopení přínosu východní moudrosti. *„Štěstí je reálná možnost, učil Buddha, pokud jenom dokážeme proniknout vlastním narcismem“* (Epstein, 2013, s. 45).

3) Prognóza odstranění utrpení

Třetí vznešená pravda odpovídá prognóze odstranění utrpení z lidského života. Na základě prvních dvou pravd rozumíme, že utrpení je nedílnou součástí života, a proto není možné odstranit všechno utrpení jako takové. Pouhá terapie symptomů nikdy nepovede k absolutnímu řešení utrpení. Siddhatha Gótama naznačuje univerzální přístup. Klíčový je vztah a postoj, které k prožívanému zaujímáme. Ty pak určují dopad utrpení na naši osobu. K dosažení osvobození je zapotřebí změnit připoutanost k pomíjivým předmětům. Teprve dosažení „nepodmíněné svobody“ myslí, kdy nahlédneme na vlastní žádostivost bez narcisistního zabarvení, spěje k osvobození (Epstein, 2013). Pro člověka, vyrůstajícího v euroamerické kultuře může být pochopení psychologie Abhidhammy obtížné. Také já

sama se s podobným uvažováním teprve seznamuji a tím je moje schopnost předat východní moudrost dál značně limitovaná. Proto bych na tomto místě ráda uvedla ilustrativní příběh, který v knize *Myšlenky bez myslitele* popisuje Mark Epstein (2013). Mnich Adžán Čá vysvětloval vyhasnutí žádostivosti na následujícím přirovnání.

„Vidíte tuhle sklenku? Pro mě je tahle nádoba už rozbitá. Těším se z ní, piju z ní. Skvěle drží moji vodu, někdy dokonce v nádherných vzorcích odráží slunce. Kdybych do ní cinknul, nádherně by zazvonila. Když ale tuhle skleničku postavím na policičku a srazí ji vítr nebo ji loktem shodím ze stolu a ona upadne na zem a roztrhne se, řeknu: „Jistě.“ Když však chápu, že tahle sklenička je už vlastně rozbitá, je každý okamžik s ní vzácný.“ Adžán Čá nemluvil samozřejmě jen o té konkrétní sklenici, ani pouze o světě jevů, o lesním klášteře, o těle nebo o nevyhnutelné smrti. Hovořil také ke každému z nás o já. Toto já, které berete jako skutečné, říkal, je už rozbité“ (Epstein, 2013, s. 80-81).

Pokud bychom pohlíželi na ego jako předem rozbité, nepřicházeli bychom tím o smysl života. Naopak bychom jej posunuli do diametrálně odlišné roviny. Souvislost vidím v konfrontaci člověka se smrtí. Na obecné rovině si každý uvědomuje určité hranice své existence. Ale až v přímé konfrontaci s vlastním umíráním dochází k opravdovému poznání (Yalom, 2006). Člověk nejdříve začne vyvíjet obvyklé obrany pramenící ze silného připoutání. Podle modelu Elisabeth Kübler-Rossové nejprve dochází k popření, coby prototypu klamně interpretace těžko stravitelné reality. V dalším stádiu přichází na řadu hněv a agrese jako forma nenávisti. Přes smlouvání a depresivní fázi pak člověk dosahuje smíření. Akceptuje svou konečnost a s tím se dostavuje psychické uvolnění (Jankovský, 2003). Lze předpokládat, že takový přímý prožitek blízkosti smrti u člověka podporuje introspektivní vhled do vlastní podstaty. Ráda bych na tomto místě uvedla citát Gildy Radner, americké herečky a především ženy, která statečně bojovala s definitivní diagnózou rakoviny.

“I wanted a perfect ending. Now I’ve learned, the hard way, that some poems don’t rhyme, and some stories don’t have a clear beginning, middle, and end. Life is about not knowing, having to change, taking the moment and making the best of it, without knowing what’s going to happen next. Delicious ambiguity.” Gilda Radner (1946–1989)².

² Dostupné z WWW: http://sayitbetter.typepad.com/say_it_better/2009/04/quotes-for-enjoying-a-richer-more-meaningful-life.html

4) Terapie

Konečně čtvrtá vznešená pravda v sobě zahrnuje návod na odstranění utrpení. „*Lékem, jenž může zabránit katastrofálnímu vývoji, je Buddhova střední cesta. Ona je věčným strážcem, který – bude-li mu popřáno sluchu – ochrání lidstvo před ztroskotáním na úskalí duševních, duchovních i společenských extrémů*“ (Nyanaponika, 1995, s. 36). Stezka se skládá z osmi synergických složek. Každá z nich vzájemně posiluje ostatních sedm elementů. Ušlechtilou stezku je možné dále rozdělit na tři části: síla, samádhi a paňňá. Paňňá přispívá k rozvíjení moudrosti a očistného vhledu do naší přirozenosti. Zahrnuje v sobě první dva díly stezky. Síla vede k tréninku etického jednání a vztahuje se k následujícím třem dílům. Poslední tři kroky osmidílné stezky se podílejí na cvičení koncentrace a schopnosti vědomě ovládat vlastní mentální procesy (Nyanaponika, 1995; Bhikkhu, 2011).

Osmidílná stezka, jak ji uvádí M. Frýba (2008, s. 49):

1. Pravé porozumění, chápající skutečnost jak je
2. Pravé rozhodnutí nečinit nic zlého
3. Pravé mluvení, prosté lží, štvání a urážek
4. Pravé jednání dle osobních etických principů
5. Pravá životospráva, která nikoho nepoškozuje
6. Pravé úsilí překonávat zlé a pěstovat dobré
7. Pravá všímavost dle metody satipatthána
8. Pravé soustředění, které osvobozuje mysl

Již dvacet pět století se učení Abhidhammy zabývá lidskou myslí, proto není divu, že v ní mladší psychologie nachází inspiraci. Její objevení západními psychology se datuje teprve do nedávných let. Mnohé texty prozatím nebyly přeloženy z původního pálijského jazyka. Současný propagátor konceptu všímavosti u nás, Jan Benda (2010), předpovídá, že v budoucnosti tyto prastaré buddhistické texty odkryjí psychologům ještě mnohá další tajemství ohledně fungování mysli. Autoři považují Abhidhammu za východní psychologický systém. Vzhledem k tomu, že čtvrtá pravda představuje aplikaci teoretických poznatků do praxe, můžeme ji tedy nazvat psychoterapií Buddhova učení. Právě od této praktické stránky věci se bude odvíjet další směřování textu. Konkrétně se zaměříme na sedmý díl Buddhovy osmidílné stezky, na metodu sattipathány (Frýba, 2008).

4. Všímavost jako srdce východní psychoterapie

Abhidhamma rozlišuje 22 kvalit mysli, z nichž pět je klíčových pro duševní rozvoj. Všímavost zastává výsadní pozici mezi těmito pěti schopnostmi. Stojí uprostřed a dozírá na jejich rovnoměrný vývoj a vzájemnou vyrovnanost. Obzvláště koordinuje důvěru (víru) ve vztahu k moudrosti (rozumu) a energii ve vztahu k soustředění (či vnitřnímu klidu). Nyanaponika Thera (1995, s. 35) upevňuje zásadní pozici všímavosti v buddhistické nauce: „*Potřebuje-li se lidská mysl vyléčit ze své nynější choroby a přeje-li si vykročit pevně na cestu k dalšímu pokroku ve svém vývoji, bude se na ni muset vydat skrze královskou bránu uvědomění*“. Právě všímavost je dle buddhistického učení Abhidhammy nástrojem k poznání mysli, k formování mysli a také k jejímu osvobození. Splňuje důležité cíle, které si (nejen) buddhistická psychoterapie klade. Právem tedy bývá označována jako srdce nauky. To však neznamená, že je jejím cílem. Všímavost je pouze součástí širšího komplexu směřujícímu k odstranění utrpení (Siegel, Germer & Olenzdkiho, 2009).

Při bližším zkoumání všímavosti zjistíme, že klíčem k jejímu rozvoji je prostá pozornost. Rovnovážnou, velice stabilní a vše pronikající pozornost je možné zaměřit na libovolnou složku zakoušeného. Schopnost všímavosti umožňuje pozorovat holé fakty vnímání přicházející z našich pěti sensorických smyslů a z mysli. Samotná mysl je v buddhistickém pojetí chápána jako smysl šestý a také jí přiřazuje východní tradice tělesný orgán. Lokalizace psychického aparátu se přitom diametrálně liší od obvyklých úvah moderní západní psychologie. Právě tento bod shledávám zajímavým v tom, že metaforicky vystihuje rozdílnost mezi oběma úhly pohledu na člověka a svět. Buddhistická tradice nenabízí hypotézy ani konceptualizace, své zájemce nabádá k poznání na základě vlastního prožitku, smyslový orgán mentálních procesů zde nese označení „heart base“ (základ srdce). Nejedná se přitom jen o srdce, nýbrž celé tělo je mysl (Hart, 2010). Oproti tomu moderní psychologie pohlíží na člověka vědeckým, medicínským pohledem. Usiluje o racionální vysvětlení všech fenoménů. Psychické procesy připisujeme činnosti mozku. S ohledem na kulturní rozdílnost nám možná znějí buddhistické předpoklady přinejmenším úsměvně. Barendregt (2006) však uznává jistou souvislost. Poměrně jednoduše lze pozorovat, jak se mění tlukot srdce, potažmo puls v žilách po celém těle, s nastupujícími emocemi. Zkusme si nyní představit, co se děje, když soustředíme na svět kolem nás a uvnitř nás samotných holou pozornost. Pouze registrujeme počítky přicházející z našich smyslů, aniž bychom na ně slovně, činem nebo myšlenkovým

komentářem reagovali. Vztaženo na činnost mysli to znamená, že se naše pozorování zaměří na prvotní fázi procesu vnímání, kdy je mysl v čistě receptivním stavu a kdy je pozornost omezena na pouhé zpozorování předmětu. Všímáme si, jak do mysli přicházejí informace ze smyslových kanálů zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu. Uvědomujeme si také jednotlivé fenomény samotné mysli jako je myšlení, cítění, vědění a chtění (Frýba, 1991). Rozvinutou všímavost je možné připodobnit lampě, kterou pevně držíme. Světlo, které vyzařuje je dostatečně jasné, „...*abychom si dokázali dobře prohlédnout všechna místa v temné jeskyni (naší zkušenosti)*“ (Burian, 2008, s. 15). Pozorujeme vznik, trvání, změny a zánik psychických jevů. Všímavé registrování předmětů mysli je prosté osobně prožívaných významů, které pro nás tyto jevy představují. Holá pozornost se vznáší nad těmito konkrétními obsahy, všímá si pouze probíhajících dějů (Benda, 2007).

4.1. Aplikace všímavosti v meditačním cvičení

Vlastní introspektivní prožitek s sebou přináší moudrost, která je schopna naprosto očistit mysl. Buddha na základě osobní zkušenosti propracoval důsledný, velmi obsáhlý, metodický postup meditace všímavosti a vhledu (*satipathána vippasána*) (Hart, 2010). V pálijském jazyce nese meditace označení „*bháváná*“ a znamená kultivace mysli. Sujiva (2009, s. 24) ji definuje jako „ ... *mentální proces, který kultivuje, koncentruje a ostří všímavost až do pronikavého, očištného vhledu.*“

Předpokladem pro zušlechťování kvalit mysli prostřednictvím meditace je přítomnost tří mentálních schopností. Všímavosti, moudrého úsilí a zaměření na zkoumání jevů (Tejaniya, 2011). Kultivace všímavosti (*satipathána*) se opírá o čtyři základny, přičemž všechny jsou vzájemně propojené a neoddělitelné. Bdělé uvědomění se postupně zaměřuje na tělo (*rupa*), pociťování (*védaná*), ducha (*čitta*) a předměty ducha (*dharma*). V průběhu meditačního cvičení člověk nezaujatě pozoruje tělesné procesy přicházející smyslovými kanály. Je schopen je dále analyzovat na specifitější elementy prožívání, jako je například u hmatu tvrdost, teplota, pohyb a viskozita (Frýba, 1991). Pomocí cítění rozlišujeme předměty přicházející do vědomí v dimenzi příjemné – neutrální - nepříjemné. Dále zaznamenáváme stavy mysli a předměty mysli, přičemž si uvědomujeme pouze probíhající procesy, nikoliv konkrétní obsah představy nebo myšlenky. Všímavost je jasné vědomí bez konceptualizací. Ne vždy bývá snadné dosáhnout vnímání prostého hodnocení a úvah.

V takovém případě můžeme učinit samotné vnitřní komentáře předmětem holé pozornosti. Opět je pouze registrujeme, bez toho, abychom je rozvíjeli nebo naopak zapuzovali (Benda, 2007). Frýba (1991) připodobňuje tuto prastarou techniku rozvíjení všímavosti gestalt psychologickým teoriím a také Piagetově teorii kognitivní konstrukce předmětu. Upozorňuje, že to však popírá marxistické teorie zrcadlení objektivně daného předmětu v mysli jako nadstavbě hmoty. Ke stejnému postupu nabádal již E. Husserl (1981, in Brown & Cordon, 2009, s. 59) „*Natural objects ... must be experienced before any theorizing about them can occur.*“

Meditace všímavosti a vhledu bývá prováděna v sedící či ležící pozici, ale současně je možné ji zařadit do každodenních činností. Možná i proto si tato metoda získává spoustu příznivců také v řadách euroamerické společnosti (Filipský et al., 1996). Meditace umožňuje navázat vztah s naší celkovou zkušeností, ať už je pozitivního, negativního anebo neutrálního charakteru. Představuje sebezdokonalující techniku. Odkrývá prospěšné vlastnosti mysli a zušlechťuje ji. V buddhistickém učení je považována za prostředek vedoucí k redukci trápení v životě jedince a k nárůstu životní spokojenosti. Samotný Buddha ji označil za jedinou cestu vedoucí k osvobození a očištění mysli, k Nibbáně (Brown & Cordon, 2009; Hart, 2010).

4.2. Vhled jako důsledek všímavosti a terapeutický činitel

Bdělé uvědomování všech kvalit stavů, i těch rušivých nebo nepříjemných, pomáhá navracet mysl zpět k zárodečnému stavu. Tím ji odpoutáme od zužujícího a zplošťujícího účinku navyklých soudů a předsudků, které jsme si v průběhu života osvojili a pojali za definitivní pravdy. Díky odstupu, který všímavost umožňuje, jsme schopni odhalit četné klamné a zlomkovité vjemy, nedokončené sledy myšlenek (gestalt terapeuti v takovém případě hovoří o tzv. unfinished business), zmatené představy, potlačené city apod. Na věci pohlížíme v celé jejich rozmanitosti, jako bychom je viděli poprvé. Díky tomu nám mohou vyjevovat něco nového a hodnotného. Něco, čeho bychom si dříve nevšimli (Hart, 2010).

Osvojujeme si tím nástroj pro proniknutí do jádra pravdy a k očištění mysli, který se v systému nauky nazývá vhled (*vipassaná*). Vhled je považován za centrální ozdravný faktor. Představuje intuitivní bezpojmové uchopení skutečnosti, k němuž není možné jakkoliv složitými logickými operacemi dojít. Vhled, na rozdíl od vědění, nevzniká na základě myšlení ani konceptualizace. Dosahujeme jej přímým poznáním skutečnosti s

ohledem na její strastiplnou, pomíjivou a neosobní povahu. Takové porozumění dokáže transformovat myšlení (Hart, 2010). Klinické zkušenosti humanistických psychologů potvrzují, že samotné racionální pochopení k dosažení terapeutické změny nestačí. „...*Kognitivní vhled dokáže osvětlit prožívání a jeho význam, ale pokud neprocítíme, neprozkoumáme a neintegrujeme emocionální stránky problematického zážitku, pak skutečná změna s největší pravděpodobností nenastane*“ (Cain & Seeman, 2006, s. 75). Uvedme nyní několik oblastí terapeutické působnosti vhledu.

4.2.1. Vhled do emocionálního prožívání

Značný terapeutický úspěch přináší prohlédnutí mechanismů ovládajících naši motivaci a chování. Zjistíme, že naše jednání a prožívání je často výrazně manipulováno silnými emocemi. Pokud tuto oblast naší zkušenosti vystavíme pronikavému světlu lampy všímavosti, dokážeme odhalit skryté afekty a také získáváme aktivní kontrolu nad probíhajícími procesy. Tím, že si osvojíme schopnost nazývat věci, dokonce i ty subjektivně nepříjemné, jejich pravými jmény, učiníme první krok k jejich odstranění. Jednoduchý nácvik uvědomění si kontempace stavů nebo obsahů mysli vyvolá niterný odpor k podobným vlastnostem. Taková bezvášnivá forma pouhého pozorování a konstatování se mnohdy ukazuje jako účinnější, nežli mobilizování vůle, rozumu a citů (Nyanaponika, 1995). „*Vždy, kdykoli jsme všímaví, když se předmět objeví v naší mysli, změní se návyk nebo tendence. Je to jako neviditelný pohyb nebo síla, která se oslabuje pokaždé, když se objeví, až ji vymýtíme. V psychologii se tomu říká znečitlivění. V běžném jazyce říkáme, že s tím pracujeme. Hlubší hladiny koncentrace a všímavosti, kterých dosahujeme při meditaci, přinášejí do zorného pole jemnější předměty a jejich podprahové latence a my vidíme jejich pomíjivost a pouštíme je.*“ (Sujiva, 2012, s. 334). V terapii se osvědčilo pojmenování emocí vedoucí k jejich vyhasínání, paradoxní intence a jiné techniky pracující na podobném principu. Navíc všímavé pozorování vzniku, existence a zániku emocí nám také podává informaci, že vše je pomíjivé. I nepříjemné emoce odezní (Sujiva, 2012; Goenka, 2010).

4.2.2. Vhled rozšiřuje obzory

Jedním z dalších, avšak ne posledním přínosem vhledu je ustoupení od zjednodušeného, černobílého vnímání světa. Pokud bychom si položili otázku, jakou barvu má sluneční svít? Většina lidí odpoví bílou. Jako bílé světlo jej také vnímáme.

Kdybychom v laboratoři rozložili sluneční paprsek, zjistíme, že se za výsledným bílým světlem skrývá 160 dalších odstínů spektra. Všímavost tak jako hranol nebo mikroskop pomáhá rozkládat naši zkušenost. Zjišťujeme, že existují další složky zkušenosti, které jsme dříve nereflektovali. Když nahlédneme do podstaty věcí, pochopíme, že to, co považujeme za pravdivé nebo nepravdivé, pravděpodobné nebo nepravděpodobné, to čemu věříme nebo nevěříme, není definitivní danost. Jsou to jen zkušenosti, které jsme s ohledem na subjektivní povahu zobecnili. Vhledem do jádra poznáváme, jak jsou konstruovány a dostáváme do rukou nástroj jak je transformovat. (Koukolík, 2008; Goenka, 2010; Sujiva, 2012).

4.2.3. Vhled do podstaty já

Již dříve jsme se seznámili s učením o anattá (ne-já), které vysvětluje, že prožívaná zkušenost já je pouhou konstrukcí. Skládá se z přijetí vzhledu našeho těla a zvyků naší mysli. *„Jak pozorujeme, leží slabina podobného světového názoru v tom, že se člověk ve své bytosti ztotožňuje se svým chtičem po světě a proto jeho poznávací činnost zůstává stále pod vlivem tohoto chtiče a nemůže se uplatnit čistě a na pudech, ve kterých se chtič vyjadřuje, nezávisle“* (Burian, 2008, s. 206). Buddhistická praxe člověka přibližuje k pochopení pravé podstaty tohoto já. Pomáhá odpoutat od svazujících příkázání „chci“ a „musím“. Vhled je osvobozující, ukazuje cestu ke konci utrpení, ale je v silném rozporu s přesvědčeními, které o sobě máme. Sebepozorování obvykle z počátku nepřináší jen blažené pocity. S využitím principu reality prohlédneme všemi utvořenými mentálními představami. Uvidíme kromě vyzdvihovaných úžasných vlastností také ty odvrácené. Nedostatky nadále nemůžeme bagatelizovat. Meditace rozvíjení vzhledu pozoruje skutečnost ze všech úhlů. *„Namísto pečlivě upravené vlastní podobizny stojí meditující tvář v tvář celé necenzurované pravdě“* (Hart, 2010, s. 10). Introspektivní pochopení ne-já patří mezi nejobtížnější a zároveň nejdůležitější předpoklad abhidhammické terapie. Přesto může být meditace všímavosti přínosná pro kohokoliv bez ohledu na životní přesvědčení. Pomáhá totiž zdokonalovat běžné schopnosti lidské mysli (Hart, 2010; Armstrong, 2012).

„Buddhismus je jediné náboženství slučitelné s moderní vědou.“
(Albert Einstein in Lenoir, 2002)

Západní svět takřka nedisponuje vlastní tradicí metod rozvoje mentálních schopností pro získávání dovedností. V zemích, kde takové techniky existovaly, byly povětšinou vymýceny a nahrazeny vědou a technologií. V současnosti si někteří odborníci uvědomují nepostradatelný přínos vzhledu při transformaci zkušenosti. A proto jej opět začleňují do vědeckých oborů jako je psychoterapie a pedagogika. Podle M. Frýby (1994) nabízí prastaré techniky cestu zvládnání života a zvyšování životního standardu. Je to umění žít šťastně. A tak, jako každé umění, se dá nacvičit, naučit, rozvíjet a zdokonalovat. Upozorňuje však na určité omezení terapeutické aplikace: „*Prostřednictvím Dhammy nelze měnit druhé osoby, lze se pouze zdržovat vměšování do jejich vlastního vývoje, do jejich snažení změnit se k lepšímu. Druhým osobám lze nanejvýš předvést svou vlastní praxi*“ (Frýba, 1994, s. 1). Podobně se vyjádřil také Satya Narayan Goenka, který koncept všímavosti představil západnímu světu. Považoval meditaci všímavosti a vzhledu za nejvyšší formu psychoterapie, kterou může každý člověk sám sobě poskytnout (Hart, 2010). Dalajlama oceněný roku 1989 Nobelovou cenou za mír často Buddhismus prezentuje jako „spiritualitu pro lajky“. „*Připomíná, že buddhismus vždy hlásal vnitřní revoluci, tj. návrat k sobě a práci na sobě, a zdůrazňoval, že právě v tom spočívá klíč k individuálnímu i kolektivnímu štěstí*“ (Lenoir, 2002, s. 243). Poselství Siddhathy Gótamy klade důraz na uvědomění si provázanosti všech jevů a s tím spojených důsledků. Připomíná, že pravá revoluce spočívá v revoluci vědomí. Velmi podobné myšlenky vyjádřil Václav Havel: „*...záchrana našeho lidského světa nenajdeme nikde jinde než v lidském srdci, lidských myšlenkách, lidské pokoře a lidské odpovědnosti. Nedojde-li ke globální revoluci v lidském svědomí, nezmění se v dobré nic, a to ani v rovině lidské existence, a z cesty našeho světa vedoucí k ekologické, sociální, demagogické či kulturní katastrofě již nebude návratu*“ (in Lenoir, 202, s. 245). Psychologie se ve svém vývoji posunuje od zaměření na intrapsychický svět k tomu interpersonálnímu. A tím se její kroky setkávají s kroky buddhistické tradice (Epstein, 2013).

II. VŠÍMAVOST V KONTEXTU ZÁPADNÍ PSYCHOLOGIE

V úvodní části jsme si všímavost prohlédli z buddhistické perspektivy. Nastínili jsme její místo v provázaném kontextu psychologického systému Abhidhammy. Nyní se poohlédneme do nedávné historie západní psychologie a psychoterapie. Psychologie je poměrně mladým vědním oborem. Jejím ústředním zájmem je lidská mysl, lidské chování a prožívání. Jako vědecká disciplína se etablovala před necelými sto padesáti lety. Duševní věda v sobě zahrnuje mnoho škol, z nichž každá zastává specifický přístup. Psychologie postrádá nějaký jednotný výklad hlavních duševních procesů, na některé základní otázky stále teprve hledá odpovědi. A proto o ní můžeme uvažovat jako o vědě v předparadigmatickém stádiu (Wagnerová, 2002). Východní tradice může moderní psychologii nabídnout jiný úhel pohledu a obohatit ji tak o nové relevantní poznatky (Epstein, 2013). V současné době vzbuzuje koncept všímavost velkou vlnu zájmu. Dokládá to vznik nových terapeutických směrů založených na všímavosti, integrace fenoménu do již existujících přístupů a také stále rostoucí číslo odborných studií a výzkumů zabývajících se danou problematikou. Můžeme se proto mylně domnívat, že všímavost představuje pro západní civilizaci něco zcela nového, dříve nepoznaného. Jon Kabat-Zinn (2003) argumentuje, že se nejedná o koncept spojený výhradně s východní tradicí ani jakoukoli jinou. Všíímavost je neoddělitelná schopnost lidské mysli a jako taková byla pozorována mnohými starověkými i novodobějšími systémy. Přínos buddhistické tradice spočívá jednak v poskytnutí velice systematického popisu této sdílené zkušenosti a také v navržení jednoduchých a efektivních cest k jejímu rozvoji a zařazení do běžného života. V této kapitole poukážeme, že fenomenologická podstata všímavosti provázela psychologickou praxi psychologických myslitelů mnoho let před tím, než východní moudrost dosáhla na břehy euroamerické společnosti (Shapiro, 2009; Kabat-Zinn, 2003).

5. Kořeny všímavosti v západní psychologii

Všímavost stála již u zrodu psychologie. Pozoruhodné podobnosti nalézáme u zakladatele experimentální psychologie a psychofyziologie Wilhelma Wundta a jeho kolegy Gustava Fechnera. K analýze lidského prožívání využívali téměř buddhistickou metodologii (Frýba, 1995).

Vlivný vídeňský psychiatr Sigmund Freud ve své klinické praxi hojně využíval metodu introspektivního poznání. Při sebezpozorování objevil jev podobný všímavosti. Psychický stav navozený introspekci Freud odlišuje od toho při přemýšlení. *„V obou případech je nutné soustředění pozornosti, přemýšlející ale navíc zaujímá kritický postoj, díky čemuž část vynořujících se nápadů zavrhuje, jakmile si je uvědomí, a jiné vzápětí přerušuje, takže nesleduje myšlenkové cesty, jež by otevíraly, a vůči dalším myšlenkám si zas dokáže počínat tak, že vůbec nedospějí do vědomí, že jsou tedy potlačeny dřív, než si je uvědomí. Ten, kdo se oddává sebezpozorování, usiluje naproti tomu jen o to, aby kritiku potlačil; když se mu to podaří, proniká mu k vědomí nespočet nápadů, které by jinak zůstaly nepostižitelné“* (Freud, 1999, s. 120). Klinická aplikace spočívá v zaměření pozornosti na příslušné chorobné představy. Freud své pacienty nabádal, aby o nich nepřemýšleli, nýbrž *„aby si všechno bez výjimky jasně uvědomili“* (Freud, 1999, s. 613). Zdánlivě nechtěné asociace podle něj představují důležitý psychologický materiál.

Samotným psychoanalytikům doporučoval osvojit si přiměřený způsob naslouchání – **volně se vznášející pozornost**. Technika představuje paralelu volné asociace. Podle M. Frýby (1995) odpovídá všímavosti. Volně se vznášející pozornost nemá konkrétní zaměření. Jen volně plyne směrem ke slyšenému. Freud v ní nalézal obranu před únavou z namáhání pozornosti. Díky své neselektivní povaze umožňuje analytikovi vystoupit z cesty vlastních představ a objevit nové materiály. Proto také věřil, že volně se vznášející pozornost chrání analytika před protipřenosem. Freud také naznačil její možný přínos pro uvědomění si vlastního niterného světa psychoterapeuta (Freud, 1999).

Koncepty ekvivalentní všímavosti se objevují i u dalších západních myslitelů, kteří se věnovali introspekci. Mezi nimi jmenujme Edmunda Husserla. Zakladatel fenomenologie považoval za zásadní striktní vymezení psychologických technik. Postuloval **fenomenologickou metodu** vnímání. *„Na prvním místě je nutno zkoumat, a to především v bezprostředním reflektivním sebezprožívání, život vědomí zcela bezpředsudečně tak, jak se sám bezprostředně dává.“* (Husserl, 1996, s. 256) Husserl také tvrdí, že naše dovednost

prožívat přítomnost tak jak přichází, může být dále prohlubována a kultivována praxí. Podobnou myšlenkou se zabývali také Wilhelm Dilthey, psychiatr Arthur Deikman nebo u nás František Krejčí (Benda, 2007). Je zjevné, že použití všímavosti je pro psychology napříč různými směry relevantní. Nicméně myslitelé se z počátku zabývali spíše nefunkčními oblastmi lidské psychiky a patologií. Podrobnější prozkoumání všímavosti se proto dostává do popředí až v posledních letech.

6. Setkání východu a západu

V této kapitole se budeme věnovat postupnému pronikání buddhistického poznání do západního myšlení. Počátkem dvacátého století přednášel William James na Harvardu. Vypráví se, že si mezi svými posluchači povšiml buddhistického mnicha ze Srí Lanky. James jej vyzval: „*Pojďte a posad'te se na mé místo. Jste lépe vybavený pro přednášení o psychologii než já. Toto je psychologie, kterou budou odedneška za pětadvacet let všichni studovat.*“ (Epstein, 2013, s. 2). Americký psycholog si jako jeden z prvních uvědomoval esenciální psychologický potenciál buddhismu. A skutečně se jeho proroctví postupně začalo naplňovat. J. Benda (2007) uvádí, že zájem se začal projevovat na poli psychoanalýzy a dynamické psychologie, dále se rozšířil na humanistické a transpersonální směry a konečně se objevil také v kognitivně-behaviorálním přístupu. Začneme tedy chronologicky.

Sigmund Freud si vyměňoval se svým přítelem, francouzským básníkem a romanopiscem, Romaniem Rollandem korespondenci, v níž se snažil vysvětlit meditační zkušenost z pohledu psychoanalýzy. Považoval ji za prototyp mystických zážitků. V tomto spojení popisoval prožitek „*bezhraničné a nespoutané jednoty s univerzem usilující o znovunastolení bezhraničného narcismu a obnovení dětské bezmocnosti*“ (Epstein, 2013, s. 3). „Oceánský pocit“ rozlehlosti vnímal jako regresivní zkušenost. Později Freud uznal, že východní psychologie mu byla cizí, za hranicemi jeho vlastní přirozenosti (Goleman, 1981; Epstein, 2013; Gremer, 2005a). Mark Epstein (2013) se domnívá, že Freudovo nepochopení a kritický postoj zřejmě způsobila jeho povrchní znalost východního systému. Zároveň poukazuje na důležité investigativní a analytické praktiky buddhistické praxe související s psychodynamickým přístupem, jež Sigmund Freud nebral v potaz.

Myšlenkami východního mysticismu se zabývali mnozí z Freudových raných spolupracovníků a následovníků. Mezi nimi Ernest Jones, Otto Rank, Sandor Ferenczi, Franz Alexandr, Lou Andreas-Salome anebo blízký kolega Carl Gustav Jung (Epstein, 2013). Orientální filozofie však zůstávala do jisté míry vzdálena západnímu poznání. Překážkou byl často nepřesný výklad buddhistických textů a také hluboce zakořeněný a uznávaný názor zakladatele psychoanalýzy. Carl Gustav Jung je známý pro svou celoživotní zálibu ve východní nauce. Svědčí o tom mimo jiné Tibetská kniha smrti, kterou napsal roku 1939 (Germer, 2005a). Jung si potenciál východní psychologie uvědomoval a oceňoval. K její psychoterapeutické aplikaci v západním světě se však vyjadřoval

skepticky. Domníval se, že lidé žijící v západní civilizaci nejsou schopni propojit se sami se sebou anebo uvěřit, že něco užitečného mohou nalézt také v své duši (Goleman, 1981).

Jak praví staré latinské přísloví: *Inter arma silent musae*. Tak tomu bylo i s pronikáním buddhismu do západního myšlení. V průběhu druhé světové války se vývoj pozastavil, ovšem o to větší zájem přinesla následující léta. Po druhé světové válce se začala publikovat díla věnovaná porovnání buddhismu a psychologie (Žitník, 2010). Neoanalytici Erich Fromm a Karen Horneyová spolupracovali se zen buddhistickým učitelem D. T. Suzukim (Germer, 2005a). Šedesátá léta s sebou přinesla změnu. Původně uznávané materialistické hodnoty byly nahrazeny duchovními. Lidé začínají obracet pohled do svého nitra (Žitník, 2010). Z psychologické komunity zaznívá kritika redukcionistické behaviorální terapie. Ideologie vědeckého materialismu je postupně opouštěna, což psychologii zpřístupňuje novým tématům. Vznikající směry humanistická a transpersonální psychologie vnáší do akademické disciplíny spirituální rozměr (Goleman, 1981).

Na poli humanistické psychologie jmenujme Abrahama Maslowa, Medarda Bosse a českého zástupce Mirko Frýbu (Benda, 2007). Maslowův koncept sebeaktualizace v mnoha ohledech potvrzuje učení Abhidhammy. Seberealizovaný člověk se vyznačuje jasným vnímáním reality, sponteinitou, přiměřenými vztahy k druhým, nezávislostí na kritice nebo lichotkách a schopností soucitu (Goldman, 1981).

Éra šedesátých a sedmdesátých let byla ve znamení cestování a volnosti. Významné osobnosti pronikaly do Indie, kde se inspirovaly východními myšlenkami. Například harvardský psycholog Ram Dass na základě svých poznatků hinduismu a buddhismu vydal knihu *Be Here Now* (Germer, 2005a). Oblastí zájmu a experimentování se staly změněné stavy vědomí a rozšířené vědomí. Meditace byla řazena vedle psychedelických drog či hypnózy mezi parapsychologické metody rozšiřující vědomí (Žitník, 2010). V této souvislosti se dostává ke slovu transpersonální psychologie zastupovaná Golemanem, Assagiolim či Grofem. Jako poslední psychologická disciplína se s tématem seznamuje kognitivně-behaviorální směr v čele s Johnem Kabat-Zinnem (Benda, 2007).

Původně teoretické zkoumání východní filozofie se postupně proměnilo v praktickou aplikaci konkrétních poznatků do psychologie a psychoterapie. V řadách terapeutů se začali objevovat praktikanti meditace všímavosti a vhledu. Z nabyté meditační zkušenosti profitovali ve svých soukromých životech, ale i v terapeutické praxi (Germer, 2005a; Benda, 2007). Od sedmdesátých let někteří počali začleňovat meditační trénink do psychoterapie. Stále se však jednalo o pouhé techniky rozvoje všímavosti. Devadesátá léta

minulého století přináší do psychoterapie všímavost jako program, nikoliv jako pouhou metodu. Nový přístup zdůrazňuje uvědomění si přítomného momentu a jeho přijetí. Tímto krokem se psychoterapie přibližuje prastaré Abhidhammě více než kdy dřív (Cardaciotto, 2005).

7. Konceptualizace všímavosti

Předchozí text sloužil k uvedení čtenáře do historického rámce, v němž byla všímavost objevena. V západním světě se pojetí všímavosti formuje bezmála čtyřicet let. Empirické výzkumy postupně odstranily ezoterický náhled na všímavost a upevnily její právoplatné postavení na půdě vědecké psychologie. U některých autorů přetrvává tendence vymanit všímavost z historického spirituálního kontextu východní filozofie. Jon Kabat-Zinn (2003) argumentuje proti. Takové zjednodušení může vést k nedostatečnému pochopení konceptu. Jak dále uvidíme, ukotvení všímavosti v západní vědě je stále živým a aktuálním tématem. Domnívám se, že znalost kulturního původu nám umožní lépe porozumět všem souvislostem doposud nejednoznačného fenoménu. Podobně jako terminologický překlad slova, také při jeho definování panuje mezi autory znatelná neshoda. S trochou nadsázky by se dalo říci, že co autor, to jiná interpretace všímavosti. Zástupci různých směrů přistupují ke konceptu odlišně. Zdůrazňují jiné části komplexního fenoménu. V souvislosti s problematou konceptualizací připomíná Ch. K. Germer (2005a) nonverbální povahu všímavosti, která neumožňuje pojmové zachycení zkušenosti. Hovoří o určité přirozené „nekonceptuálnosti“ všímavosti. Jon Kabat-Zinn (2003) ze stejného důvodu vyzdvihuje praktickou stránku všímavosti. Jedná se o určitý způsob bytí a jako takový vyžaduje osobní zkušenost. Každý psychoterapeut využívající všímavost by se proto měl věnovat rozvíjení své vlastní všímavosti.

7.1. Co je to všímavost?

Na pojem všímavost můžeme nazírat z několika perspektiv. V několika následujících odstavcích proto vymezíme své stanovisko k fenoménu.

Ch. K. Germer (2005a) uvádí tři odlišné pohledy. Pojem všímavost může zastřešovat **teoretický konstrukt, praxi rozvíjení všímavosti i psychický stav**. Přičemž všechny tyto stránky mají své opodstatnění při užití všímavosti v psychoterapii. Teoretické zázemí je nezbytným předpokladem pro pochopení, rozvinutí a aplikaci programů kultivujících všímavost. Praktické využití následně způsobuje změny na úrovni psychologických procesů. Nadšený propagátor konceptu všímavost v psychologii Jon Kabat-Zinn (2003) ve svých pracích označuje termínem všímavost jak psychický stav, tak také techniku jeho rozvíjení – meditaci všímavosti. Z metodologického hlediska může vzájemná zaměnitelnost pojmů vést k nepřesnému určení účinného faktoru. Tím může být samotný

všímavý stav myslí, ale také konkrétní metoda. Nejasné rozlišování může ve svém důsledku omezovat psychoterapeutické možnosti využití všímavosti (Žitník, 2010; Benda, 2010). Pro účely této práce se blíže zaměříme na třetí pojetí.

7.1.1. Všímavost jako kvalita vědomí

V dnešní době panuje obecně rozšířené chápání všímavosti coby inherentní kvality lidského vědomí (Black, 2011; Kabat-Zinn, 2003). Roku 1944 uvedla americká Encyklopedie psychologie dimenzi nevšímavost-všímavost jako centrální rozměr lidského fungování. Její odborné prozkoumání by tedy mohlo přinést důležité poznatky o zákonech lidského chování a prožívání (Frýba, 2003). Nicméně také toto vymezení všímavosti nabízí prostor k diskuzi. Cardaciotto (2005) shledává nejednoznačnost v kategorizaci všímavosti jako rysu osobnosti či pouhého psychického stavu. J. Žitník (2010) se domnívá, že se oba pohledy nevyklučují. Naopak se jedná o různé strany téže mince a každá z nich má své opodstatnění a přínos. Podobně se vyjadřuje D. S. Black (2011), který vysvětluje všímavost následovně: „*Je to schopnost pozornosti a vědomí, orientovaná na přítomný moment, která variuje uvnitř a mezi jednotlivci*“ (s.1).

Všímavost tedy představuje charakteristický **stav vědomí**. Každý člověk v sobě nese potenciál k dosažení tohoto atributu. Stavový význam všímavosti se vztahuje k momentálnímu prožívání jedince. Vyznačuje se dočasným trváním. U stavové všímavosti pak můžeme sledovat značné intraindividuální kolísání (Black, 2011; Brown & Ryan, 2003). Stavby vědomí variují od plného, jasného uvědomění až po nevšímavé, prázdné, reaktivní vědomí (Brown & Ryan, 2003).

Pakliže se tento stav objevuje relativně stabilně, s vyšší frekvencí, hovoříme o **dispoziční všímavosti**. Můžeme ji představit jako obecné nastavení člověka k vnímavému uchopování světa. Zde pozorujeme významné interindividuální rozdíly, jejichž zaznamenávání poskytuje obzvlášť cenné informace o fenoménu všímavosti. K diferenciálnímu porovnání jednotlivců byly vytvořeny dotazníkové metody hodnotící rozsah všímavosti podle behaviorálních projevů (Žitník, 2010; Black, 2011). Podobná metoda byla použita ve výzkumné části této práce. Konkrétně jsme administrovali dotazník Pěti aspektů všímavosti (Baer et al., 2006).

Všímavost je neoddělitelnou kvalitou našeho vědomí. Tato vlastnost je vrozená, ale současně je možné ji více či méně rozvíjet a zdokonalovat. Mnozí autoři o všímavosti hovoří jako o **schopnosti** či **dovednosti** (Frýba, 2003; Germer, Siegel & Fulton, 2005; Žitník, 2010). Pojetí přislubuje možnost záměrné kultivace všímavosti v rámci psychoterapie i v běžném životě. S tímto předpokladem budeme vstupovat také do

výzkumu v empirické části práce. V psychoterapii již byla vyvinuta řada metod pro systematický rozvoj bdělé pozornosti, nicméně mohou existovat také dílčí praktiky, kterými možná každý z nás nevědomky více či méně rozvíjí svou všímavost.

Sociálně-psychologická definice E. Langerové přistupuje k všímavosti z hlediska kognitivního zpracování informací. V tomto pojetí „*je všímavost tvořivým kognitivním procesem, který zahrnuje citlivost k odlišnostem, kontextu a rozmanitým úhlům pohledu, otevřenost k novostem a novým informacím a orientaci v přítomném*“ (Benda, 2007, s. 3). R. Sternberg poukázal na jisté podobnosti tohoto pojetí všímavosti s **kognitivními styly** (Žitník, 2010). Jako taková nalézá uplatnění v sociální oblasti, ve vzdělávacím a pracovním sektoru a také v psychoterapii. Také tato teorie představuje nosný základ pro náš budoucí výzkum.

7.2. Co všímavost není?

Pro úplnost je vhodné vyhranit všímavost také z opačné strany. O nevšímavosti (mindlessness) hovoříme tehdy, pokud je naše schopnost vědomí a pozornosti k momentálně prožívané zkušenosti omezena. Uvědomění v průběhu dne rozptyluje denní snění. Zaobíráme se vzpomínkami na již minulé události, jindy naše bytí tady a teď zaslepují plány, fantazie nebo obavy ohledně budoucnosti (Black, 2011; Germer, 2005a). Velkou část našich životů fungujeme na „autopilota“. Naše interakce se světem jsou pak snůškou navyklých scénářů a automatických habituací a reakcí. Absence všímavosti tedy může vést ke klamným a neúplným interpretacím (Siegel, Germer & Olendzki, 2009; Germer, 2005a). Nevšímavost může nastávat také při zahlcení pozornosti několika činnostmi současně - tzv. multitasking (Hrdličková, 2009). Všímavost někdy bývá nesprávně ztotožňována s metakognitivní schopností. Proti tomuto pojetí se staví Jan Benda (2007). Metakognicí se rozumí kupříkladu myšlení o myšlení. Všímavost je přitom pasivním a receptivním, bezpojmovým poznáním a proto se s myšlením vylučuje.

8. Definice všímavosti

Níže uvádím několik reprezentativních psychoterapeutických definic všímavosti. Přístupy jsou rozdělené podle počtu komponent, které jednotliví autoři u všímavosti identifikují a pokládají za důležité.

- **Jednosložkové pojetí**

Bazální definice všímavosti hovoří o vědomí a pozornosti orientované na přítomný moment.

„Uvědomování si okamžik za okamžikem“ (Germer, 2005a, s. 6).

„Jasně a soustředěné uvědomování si toho, co se nám a v nás děje v jednotlivých po sobě následujících okamžicích vnímání“ (Nyanaponika, 1968, s. 3).

- **Dvousložkové pojetí**

Dvousložkový model rozšiřuje původní verzi o zvědavý, otevřený a akceptující postoj. Podle Ch. K. Germera (2005a) postoj přijetí souvisí s nehodnotícím přístupem. K. W. Brown a R. M. Ryan (2004) považují postojový předpoklad za nadbytečný. Uvažují, že pokud všímavost definujeme jako zvýšené uvědomování si všech aspektů naší zkušenosti, pak je postoj akceptace a otevřenosti nezbytnou podmínkou. Jednosložkové definice tedy požadavek přijetí implicitně vyjadřují. Samotné uvědomění však může být spojeno také s negativním postojem. Z toho důvodu pokládají někteří autoři za důležité explicitní vyjádření postojové komponenty v definici všímavosti (Žitník, 2010).

„Navrhujeme dvousložkový model všímavosti. První složka zahrnuje (samo)regulaci pozornosti takovým způsobem, že je udržována na bezprostřední zkušenosti a tím připouští zvýšené rozpoznávání mentálních jevů v přítomném okamžiku. Druhá složka zahrnuje přijetí určitého nastavení vůči vlastnímu zážitku v přítomném okamžiku – nastavení, jež je charakterizováno zvědavostí, otevřeností a přijetím“ (Bishop a kol, 2004, s. 232).

„Krátká definice všímavosti...je 1. uvědomování si 2. přítomné zkušenosti 3. s přijetím“ (Germer, 2005a, s. 7).

„Neposuzující sledování neustálého proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají“ (Baer, 2003, s. 125).

„Všímavost je tendence k tomu být si vysoce vědom svých vlastních vnitřních i vnějších prožitků, v kontextu přijímajícího a nehodnotícího přístupu k těmto prožitkům“ (Cardaciotto, 2005, s. 63).

- ***Třísložkové pojetí***

Definice tohoto typu vyzdvihují vedle zvýšeného uvědomění a charakteristického postoje také záměr. Již v buddhistických textech byla zdůrazňována role neustálého připomínání si být pozorný a vědomý k momentálnímu prožívání (Fryba, 2003; Germer, 2005a). Sh. L. Shapiro s kolegy (2006) popisují záměr jako vlastní cíl člověka, který jej motivuje k rozvíjení všímavosti. Na třísložkovém modelu je postavena jedna z nejvýznamnějších západních definic všímavosti formulovaná Jon Kabat-Zinnem (2003).

„Uvědomování si, jež vyvstává prostřednictvím úmyslného soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování na zkušenost odhalující se okamžik za okamžikem.“ (s. 145)

- ***Čtyřsložkové pojetí***

Zdůrazňuje oproti ostatním definicím sebe-objektivizaci. Osoba si uvědomuje aktuální prožitky s přijetím a odstupem. Pojímá sebe jako pozorovatele (Žitník, 2010).

- ***Pětisložkové pojetí***

Na základě faktorové analýzy dostupných dotazníků všímavosti identifikovali R. A. Baerová, G. T. Smith, J. Hopkinsová, J. Krietemeyerová a L. Toneyová (2006) pět vzájemně nekorelujících aspektů. Dle nich všímavost zahrnuje pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení vnitřních prožitků a nereagování na vynořující se intrapsychické jevy. Navržený model využijeme v rámci empirické části této práce.

Stanovení jednotné definice by mohlo vnést světlo do empirického zkoumání všímavosti a navzájem propojit již nabyté poznatky. Z rozmanitosti výše prezentovaných definic je ale zřejmé, že takový vývoj by byl otázkou několika dalších dekád let vědeckého výzkumu. Na druhou stranu má i tato různorodost své opodstatnění a může bádání rozšiřovat o nové, interdisciplinární perspektivy. V tomto případě by snaha o přílišné zúžení problematiky mohla výzkum naopak omezovat (Koutný, 2010).

8.1. Charakteristiky všímavosti

Mnozí autoři se snaží přizpůsobit pojetí všímavosti výzkumným účelům. Rozkládají fenomén na jednotlivé elementy, které později měří dotazníkovými metodami (Baer et al., 2006; Cardaciotto et al., 2008 a další). V následující kapitole některé základní charakteristiky všímavosti blíže představíme. Je ale důležité mít na paměti, že všímavost je holistický stav. Vzniká současným působením všech komponent. Jednotlivé vlastnosti jsou vzájemně neoddelitelné, avšak navzájem se nepodmiňují (Germer, 2005a). Při teoretickém rozdělení všímavosti do jednotlivých komponent budeme následovat osnovu dvousložkového pojetí všímavosti, která v sobě pojímá jak vlastnosti vědomí a pozornosti tak také postojové nastavení. Záměr, coby často udávanou třetí složku všímavosti, považuji pro účely této studie za irelevantní. Všímavost chápu jako způsob jak poznávat svět, který v jisté míře ovládá každý člověk bez ohledu na jeho vědomé snažení. Držme se všímavosti konceptualizované jako zvýšené uvědomování a pozorování aktuálně prožívané zkušenosti s postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti.

8.1.1. Vědomí a pozornost

Na základní složce všímavosti se shodnou snad všichni autoři. Udávají pozornost (*attention*) a uvědomění (*awareness*). Někteří myslitelé přikládají větší důraz na jedno či na druhé. Koneckonců také některé české ekvivalenty všímavosti (*uvědomění, plně uvědomění, vědomá pozornost*) přímo odkazují na arbitrárním postavení těchto komponent. Více či méně jsou uvědomění a pozornost přítomny při běžných stavech mysli. Jen velmi zřídka však dosahují všímavého modu a proto nyní krátce popíšeme jakých kvalit nabývají při všímavosti (Praško, Možný & Šlepecký, 2007; Nyanaponika, 1995; Žitník, 2010).

V každodenním fungování mysli jsou přicházející podněty zpracovány často nevědomě, automaticky. Spoléháme se přitom na dříve vytvořené kategorie, mentální reprezentace a jiná kognitivní schémata, podle nichž zakoušenou realitu posuzujeme a nálepkujeme. Naše vnímání proto neodráží realitu takovou jaká je, nýbrž naše představy o ní. George Kelly popisoval člověka žijícího na pomezí dvou realit. Vnější realita představuje přímou percepční zkušenost. Následně je přetvářena přidruženými interpretacemi a vlastními konstrukcemi na realitu vnitřní. Mentální reprezentace o světě nepochází vždy z našeho osobního přesvědčení. Mohou představovat společensky a kulturně rozšířené názory. Takové nastavení mysli často odbíhá od přítomného prožitku

k minulým vzpomínkám nebo představám a obavám z budoucích událostí (DelMonte, 2012).

Pro všímavé vnímání je oproti běžnému modu vždy nezbytným předpokladem **jasné vědomí** bez jakýchkoliv apriorních filtrů a konceptů. K. W. Brown a R. M. Ryan (2003) píší v této souvislosti o *prereflexním* nebo *perceptuálním vědomí*.

Uvědomění bývá charakterizováno jako kontinuální monitorování vnějšího a vnitřního prostředí se zaměřením na aktuální prožitek (Brown & Ryan, 2003). Podněty, přicházející do mysli jsou pozorovány, jako bychom je viděli poprvé. "*Mysl začátečníka*" (*beginners mind*) pomáhá sledovat svět takový jaký je (Kabat-Zinn, 1990). Někteří autoři připodobňují proces všímavého registrování k *fenomenologické redukci*, kdy jsou předchozí habituální předpoklady uzávorkovány a jevy jsou nazírány bez předchozího zkruslení (Žitník, 2010). Nekonceptuální, čisté vědomí pak umožňuje odpoutat se od navykých kognitivních stylů tím, že automatické kognitivní procesy zvědomíme. V této souvislosti hovoří autoři o *de-automatizaci* (DelMonte, 2012). Z perspektivy všímavého vědomí můžeme dohlédnout na nové významy, které bychom v zajetí kategorií ani nezpozorovali (Žitník, 2010).

Druhým předpokladem pro vznik všímavosti je zvýšená **pozornost**. Přesto její začlenění vyvolává v řadách odborníků mnohé polemiky. Pozornost představuje široký psychologický konstrukt. Autoři proto volají po jeho vymezení v rámci pojetí všímavosti. Pozornost je obecně pojímána jako soustředění vyžadující regulaci. Tento předpoklad se může zdát v rozporu s postojem přijetí, který bývá v definicích všímavosti pokládán za nezbytný. Člověk nemůže s plným otevřením a přijetím vnímat rozsáhlý proud psychické zkušenosti, pokud je souběžně zaměstnáván soustředěním pozornosti (Cardaciotto et al., 2008). Oba psychické stavy byly zkoumány prostřednictvím zobrazovacích metod. Studie porovnávala neuroanatomické koreláty meditace všímavosti a koncentrace a zjistila významně rozdílnou frekvenci i amplitudu mozkových vln v aktivních mozkových centrech. Každý z nich tedy označuje jinou formu vědomí (Dunn, Hartigan & Mikulas, 1999). Na všímavém modu fungování se podílí jak pozornost, tak také uvědomění, a proto vzniká diametrálně odlišný psychický stav. Pozornost pak spočívá v zaměření vědomého uvědomění (Brown & Ryan, 2003). Rozmezí pozornosti může nabývat různých hodnot. Na jedné straně stojí zúžená, vysoce koncentrovaná pozornost a na straně druhé difúzní pozornost širokého záběru. Všímavost se vyznačuje *difúzní, receptivní pozorností*. Kdy je lidská mysl připravena registrovat vznikající vnitřní i vnější jevy. V této souvislosti bývá

všimavost nahlížena jako proces řízený podnětem, tzv. proces odzola nahoru (*bottom up process*) (Žitník, 2010).

Nyní se dostáváme k obsahu bdělé pozornosti. Vědomou pozorností sledujeme **tok psychických událostí**. Do mysli přicházejí stimuly ze smyslových orgánů a z vnitřních tělesných i duševních receptorů. Všímavý modus umožňuje obsahy mysli pozorovat jako pouhé objekty pozornosti, aniž bychom byli vtaženi do toho, co zakoušíme. Poodstoupením od prožívaných fenoménů získáváme *status pozorovatele*, který je oddělen od pozorovaného (Cardaciotto et al., 2008; Segal, Teasdale & Williams, 2004). V této souvislosti můžeme o všimavosti uvažovat jako o *meta-uvědomění*. Ze změněné perspektivy je možné uvědomovat si vlastní intrapsychickou zkušenost bez identifikace s ní. Hovoříme o *dezidentifikaci* s vnitřními obsahy a o *decentrovaném postoji* k sobě samému (Shapiro et al., 2006; Segal, Teasdale & Williams, 2004; Germer, 2005). Běžná mysl disponuje zásobárnou mentálních reprezentací vnějších i vnitřních jevů a událostí, sebe nevyjímaje. Představy, které o sobě máme, způsobují ztotožnění s našimi duševními stavy i obsahy a také s našimi behaviorálními projevy. Všímavé nastavení mysli prohlubuje uvědomění procesuální podstaty jevů. Tento aspekt nalézá uplatnění především při terapii problémů emočního rázu. Decentrace přitom nezpůsobuje odtažitost. Naopak jedinec dostává do ruky nástroj pro důkladnější prozkoumání jevů. Bedlivé uvědomování pomáhá rozlišit myšlenky od zakoušené reality, což nazýváme odborným názvem *deliteralizace*. (Žitník, 2010; Shapiro, et al., 2006).

8.1.2. Postojové vlastnosti

Eminentní komponentou všimavosti je způsob, jakým je bdělé uvědomování si přítomné zkušenosti prováděno. Pro plné uvědomění je charakteristický indiferentní, nestranný postoj. Vyjádřený postojem přijetí, nehodnocení, otevřenosti a zájmu (Baer et al, 2006).

- ***Nehodnotící a neusilující přijetí***

Postoj *přijetí* dovoluje zažívat události v takové podobě, v jaké přicházejí do našeho vědomí. Realita je akceptována se zřetelem na všechny její složky, bez dalšího hodnocení či interpretace. Upouštíme od navyklého škatulkování a bipolární klasifikace zkušenosti. Pokud jsme vystaveni nepříjemnému prožitku, doporučuje se jej pouze pozorovat či popisovat. Je důležité si uvědomit, že *nehodnocení* neznamená nahradit negativní soudy těmi pozitivními, nýbrž zbavit se jakýchkoliv úsudků (Baer et al., 2006). Podstatným projevem postoje přijetí je vedle nehodnocení také *neusilování*. Tím se míní absence

nutkání zkušenost potlačit, změnit nebo odstranit. V běžném životě každého z nás se častokrát objevuje opačný stav. Snažíme se modifikovat nejrůznější oblasti našeho bytí. Jsme nespokojeni s tím, co cítíme a prožíváme a usilujeme o změnu. Neustálou aspiraci po jakémisi dokonalém stavu často doprovázejí myšlenkové ruminace, které nás v našem „boji s větrnými mlýny“ udržují. „*Pokud dokážeme přijmout současnou situaci a být s ní v kontaktu bez snahy ji změnit, můžeme zmírnit tento sekundární distres*“ (Žitník, 2010, s. 45). Upuštění od hodnocení a usilování není výrazem rezignované pasivity. Jedná se spíše o osvojení adaptivnější odpovědi na problematickou situaci (Baer, Smith & Allen, 2004; Baer et al., 2006).

- ***Otevřenost, zvědavost a angažovanost***

Přijetí by nemohlo nastat, pokud by jedinec nevykazoval bazálně pozitivní nastavení směrem ke své zkušenosti. Jak bylo výše poukázáno, všímavé uvědomění má společné prvky s fenomenologickou technikou zkoumání. Objevuje se tedy *otevřený, zvědavý, angažovaný postoj* vědce, který upíná svou receptivní pozornost k celé škále podnětů. Všechny myšlenky, pocity i vjemy se jeví jako zajímavé a podstatné. Jsou prohlíženy z rozličných úhlů pohledu a tím odkrývají nejrůznější aspekty jevů (Germer, 2005; Žitník, 2010).

III. VŠÍMAVOST V PSYCHOTERAPII

Ve východní spirituální tradici je všímavost rozvíjena za účelem odstranění utrpení v životě člověka. Také v psychologii se zájem od teoretického poznání konstruktů postupně přesouval k jeho praktické aplikaci. Profesionálové a výzkumníci dospěli k poznání, že tato běžná lidská schopnost v sobě skrývá víc, než by se mohlo zdát. Její kultivace vnáší do života rovnováhu. Nachází proto uplatnění nejen při léčbě celé řady psychických problémů a poruch, ale také při zlepšování životního standardu kohokoliv z nás (Baer et al., 2006; Frýba, 2008). Několik posledních desítek let se nese ve znamení integrace všímavosti do psychoterapie. Můžeme rozlišovat tři způsoby jejich vzájemného prolínání. Nejzřetelněji se toto propojení projevuje v *na všímavosti založené psychoterapii (mindfulness-based psychotherapy)*; Germer, 2005b; Baer et al., 2006). Tyto směry využívají všímavost jako základní ingredienci psychoterapie. Terapeutickými technikami jsou mimo jiné různé formy nácviku všímavosti. Jiné přístupy staví na teoretických poznacích buddhistického učení. Inspirují se koncepty jako je nestálost, akceptace a podobně. Své klienty však metodám kultivace všímavosti a vzhledu explicitně neučí. V této souvislosti hovoříme o *psychoterapii informované o všímavosti (mindfulness-informed psychotherapy)*, Germer, 2005b). Poslední možnost zapojení všímavosti do psychoterapie se odvíjí výlučně od psychoterapeutovy osobní zkušenosti s meditací všímavosti. Vlastní praxí rozvíjí vedle všímavosti pozornost, vyrovnanost, schopnost empatie, soucitu a tolerance nepříjemných emocí. Nabyté dovednosti následně přenáší do psychoterapeutického sezení (Germer, 2005b).

Dříve, než se zaměříme na jednotlivé psychoterapeutické přístupy, krátce se pozastavíme nad možnostmi prohlubování všímavosti. Které, jak níže uvidíme, nemusí patřit jen za zdi klášterů nebo za dveře terapie, ale mohou se stát přirozenou součástí našeho života.

9. Techniky rozvoje všímavosti

Den co den se příliš často necháváme unášet proudem vnitřních nebo vnějších podnětů. Nakonec, jak se říká, nevíme, kde nám hlava stojí. Mohli bychom předpokládat, že všímavost je úzce propojena s naším způsobem života. Odvíjí se od našeho nazírání na svět. Je přitom dostupná pro každého bez výjimky. Základním předpokladem pro její dosažení a udržení je nácvik. Techniky kultivace všímavosti mohou dosahovat různé intenzity. V neformální podobě představuje zaměření bdělého uvědomění na nejrůznější aspekty každodenního života. Na druhé straně pak stojí formální systematický meditační trénink (Germer, 2005b; Baer et al. 2006).

Všímavost bývá nejčastěji dávána do souvislosti s **meditací všímavosti a vhledu** odvozenou z buddhistické tradice. Metodou meditace je uvědomění si prožívané zkušenosti a její následná transformace. Intenzivní meditační trénink vyžaduje alespoň z počátku značné úsilí a odhodlání. Meditující většinou zaujímá sedící polohu. Skrze uvědomění těla, obvykle dechových pohybů, se dostává k pozorování vlastních mentálních procesů a k uvědomění jejich pomíjivosti, neuspokojivosti a neosobní povahy (Hart, 2010). Praktikující tzv. “surfuje“ po povrchu svých myšlenek a tělesných nebo duševních pocitů, aniž by se do nich namočil (Nešpor, 2010). Může si dopomoci označováním probíhajících procesů nebo třeba řazením myšlenek do různých kategorií (např. příjemné-neutrální-nepříjemné nebo prospěšné-neutrální-neprospěšné). Meditace všímavosti a vhledu postupně odkrývá a očišťuje všechny zákoutí naší mysli, což se odráží do ostatních oblastí běžného života (Barendregt, 2006). Pro účely této práce není podrobnější popsání metodiky meditace důležité. Případné zájemce proto odkazují na konkrétněji zaměřená díla (např. Nyanaponika, 1995; Sujiva, 2006; Hart, 2010).

Všímavost je možné prohlubovat také zařazením nácviku uvědomění do běžných denních aktivit. Neformální praxe má podobu **všímavého jednání** a může se projevit v nejrůznějších činnostech. Zřejmě nejčastější neformální metodou rozvíjení všímavosti je uvědomování si pohybů těla při pomalé chůzi nebo józe. Bdělé uvědomění se doporučuje zaměřovat také na rutinní umývání nádobí, čištění zubů nebo kupříkladu na konzumaci jídla. Pokud se v naší mysli aktuálně nevyskytují dostatečně zajímavé podněty, mívá ve zvyku toulat se minulými vzpomínkami nebo bloudí do fantazií o budoucnosti. Všímavé nastavení přispívá zvýšit naše sebeuvědomění. Praktikující rozpoznává pocity, emoce, senzorické vjemy i myšlenky, které vystupují do bdělé pozornosti. Dosahuje propojení

fyzické i duševní zkušenosti svého bytí. Udržení všímavého nastavení mysli značně znesnadňuje chvíle rozrušení nebo stresu, kdy je mysl zahlcena ruminačními myšlenkami. V takové situaci mohou člověku pomoci otázky týkající se aktuálního prožívání: Jak se právě cítím? Co teď právě dělám? A jiné. Princip označování probíhajících činností lze aplikovat na jakoukoliv denní aktivitu a udržovat tím pozornost u daného děje a jeho zdárné dokončení. Všímavé uvědomění každého momentu pomáhá redukovat maladaptivní automatické nebo kompulzivní jednání. Zvýšené vnímání běžně prováděných aktivit může dokonce významně změnit charakter jejich prožitku. (Germer, 2005; Nešpor, 2010; Baer et al, 2006).

Některé přístupy zdůrazňují tělesně zaměřenou všímavost. **Kotvení v tělesné skutečnosti** je základní metodou satiterapie. Zahrnuje postupné všímavé pozorování svých pěti smyslů a tím přibližuje člověka k aktuálnímu prožívání (Frýba, 2008). Do značné míry se této technice podobá psychoterapeutická a psychohygienická metoda focusing Eugena Gendlina. Podle něj uvědomování si tělesného prožívání vede k porozumění jeho prožívaného významu a následně ke změně tohoto prožívání (Gendlin, 2003).

Stručný přehled technik pro kultivaci všímavosti slouží spíše pro utvoření představy, jak komplexně lze tuto schopnost začlenit do našeho života. Všímavost je možné prohlubovat prastarými tradičními metodami, novodobými terapeutickými aplikacemi a je velice pravděpodobné, že intuitivně si vytváříme také vlastní postupy pro zvyšování všímavého nazírání na svět.

10. Psychoterapeutické přístupy pracující se všímavostí

Tato kapitola slouží jako krátký přehled těch nejvýznamnějších směrů slučujících moudrost jednoho z nejstarších psychologických systémů s poznatky moderní vědy. Zaměříme se na přístupy, které využívají všímavost jako specifickou formu terapeutické intervence. Nejprve uvedeme světově nejrozšířenější směry v této oblasti, které se vyvíjely na půdě kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Představíme také Hakomi terapii a u nás používanou satiterapii.

10.1. Třetí vlna kognitivně-behaviorální psychoterapie

Nejuznávanější psychoterapeutické přístupy využívající všímavost vznikly na půdě kognitivně-behaviorální terapie (KBT). V této souvislosti se začíná mluvit o „*třetí vlně kognitivně-behaviorální terapie*“. Oproti druhé generaci terapeutická změna nespočívá v pouhé změně myšlení, které by následně ovlivnilo cítění. Transformace probíhá na úrovni vztahování se k vlastním myšlenkám a pocitům. Klíčovým nástrojem k takovému vývoji se stává právě všímavost, avšak metody pro její nácvik se u jednotlivých programů liší. Přístupy KBT v současnosti představují největší zdroj a potenciál pro výzkum fenoménu bdělého uvědomění v psychologii. Také proto zaujímají výsadní postavení v této oblasti (Kratochvíl, 2012; Benda, 2007).

10.1.1. Metoda zmírnění stresu založená na všímavosti (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)

Roku 1979 představil Jon Kabat-Zinn (1990) edukační výcvikový program. Původně byl určen především pacientům s chronickou bolestí a s poruchami vyvolanými stresem, kteří neodpovídali na standardní léčbu. Později se přístup osvědčil také u dalších klinických i neklinických skupin. Pozitivní efekt vykazuje MBSR u pacientů s depresí, úzkostnými poruchami, s poruchami příjmu potravy, s rakovinou nebo u pacientů se srdečními problémy. Signifikantní přínos byl zjištěn také u zdravotnického a psychologického personálu (Benda, 2007; Baer, 2010).

Program MBSR doplňuje běžně užívané kognitivně-behaviorální techniky intenzivním nácvikem meditace a dalšími méně formálními metodami rozvíjení všímavosti. Standardní forma programu je organizována do osmi týdnů. Je navržena pro nanejvýš třicet

participantů, kteří se setkávají jednou týdně na 2-3 hodiny. V šestém týdnu probíhá celodenní meditační zásed. Pravidelné sezení obnáší praktické cvičení meditace všímavosti a vhledu, kultivaci všímavosti těla i jógové cvičení. Kognitivní složka terapie je zastoupena v didaktických přednáškách o psychofyziologii emocí a stresu. Klienti znají příčin a mechanismu rozvoje těchto stavů jsou schopni lépe rozpoznat jejich nástup. Prostor je věnován také sdílení vlastních zkušeností a diskuzi nad nimi. MBSR předpokládá souběžné každodenní rozvíjení všímavosti. Participanti pravidelně praktikují meditaci a kultivují všímavost rovněž mimo meditační sezení. Jsou vedeni k pouhé registraci myšlenek a pocitů při chůzi, při jídle i v průběhu stresově vypjatých situací. Pozorují vznik, průběh a zánik probíhajících procesů. Uvědomují si přechodnost a nestálost většiny vjemů, myšlenek a emocí a tím se upravuje jejich vztah k nim. (Benda, 2007; Kratochvíl, 2012; Baer et al., 2006; Germer, 2005b).

10.1.2. Kognitivní terapie založená na všímavosti (Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT)

Autoři programu pro prevenci relapsu depresivních stavů se do značné míry inspirovali MBSR. Terapie byla původně koncipována pro dvanácti člennou skupinu pacientů s depresivní poruchou v remisi. Novější zjištění poukazují na efektivitu metody také u pacientů s probíhající depresivní epizodou (Baer, 2010). Program je stejně jako MBSR osmitýdenní a je uskutečňován jedenkrát týdně. Důležitým prvkem terapie je rozlišení vnější činnosti (*doing*) od vnitřního bytí (*being*). MBCT podporuje klienta přeladit se na vlastní bytí, které umožňuje prožívání všech zážitků příjemného i nepříjemného charakteru. Kognitivní terapie založená na všímavosti využívá podobně jako Kabat-Zinnův přístup formální meditaci, jógu, všímavou chůzi a další. Nabízí také některé vlastní způsoby nácviku všímavosti. Klientům je například doporučováno se několikrát denně po dobu tří minut soustředit na dech, tělo a přítomné prožitky. Tříminutové zakotvení v přítomnosti umožňuje člověku vystoupit z “automatického pilota“ a tím stabilizovat uvědomění přítomného momentu. Účastníci terapie jsou vedeni k chápání depresivních myšlenek jako pouhých duševních jevů, které neprezentují realitu. Všímavé uvědomování navozuje změnu postoje k těmto myšlenkám (Baer et al, 2006; Kratochvíl, 2012; Germer, 2005b). Výzkumy realizované v rámci daného přístupu poukázaly na jeho účinnost nejen u cílových depresivních pacientů, ale také u klientů s bipolární poruchou, generalizovanou úzkostnou poruchou a rovněž u úzkostných dětí a starších dospělých trpících depresí a úzkostí (Baer, 2010).

10.1.3. Dialektická behaviorální terapie (Dialectical Behavioral Therapy, DBT)

V pozdních 70. letech 20. století vyvinula Marsha Linehan svůj specifický přístup. Washingtonská psychologička vycházela z profesní zkušenosti s prací se ženami vykazujícími sebevražedné a sebepoškozující jednání. Její pacientky povětšinou trpěly hraniční poruchou osobnosti. Linehanová shledávala dosavadní behaviorální léčbu zacílenou na pouhou změnu chování nedostatečnou. Objevila sjednocující element v postoji přijetí. Ukázalo se, že pouze ty osoby, které jsou schopny a ochotny akceptovat skutečnost, dosáhly osobnostního růstu. Autorka své teorie o přijetí opřela o Zen buddhismus a terapii začala obohacovat metodami založenými na přijetí a všímavosti (Baer, 2010).

Program DBT zdůrazňuje syntézu protichůdných sil. Dialektická perspektiva představuje skloubení snahy přijmout skutečnost takovou, jaká je na jedné straně a úsilí o změnu prožívaného stavu na straně druhé. „*Zatímco KBT zajišťuje technologii pro změnu, zenové praktiky zajišťují technologii pro přijetí současného stavu*“ (Kratochvíl, 2012, s. 84). S ohledem na svou cílovou skupinu si Linehanová nemohla dovolit zdlouhavé meditace. Vyvinula proto kratší behaviorální techniky k nácviku přijetí a všímavosti. Další terapeutické techniky DBT se zaměřují na podporu v rozvoji sociálních dovedností a schopností emoční regulace a na toleranci stresu. Dialektická behaviorální terapie je obvykle koncipována na dobu jednoho roku. Sestává ze souběžně probíhajícího skupinového nácviku dovedností a individuálního sezení (Kratochvíl, 2012; Baer et al, 2006; Benda, 2007).

DBT je mezi psychoterapeuty obecně přijímanou terapeutickou intervencí pro pacienty s hraniční poruchou osobnosti. V poslední době se program aplikuje také na terapii závislostí, poruch příjmu potravy, rodinné problémy, deprese s komorbidní poruchou osobnosti a také na sebepoškozování u adolescentů (Baer, 2010).

10.1.4. Terapie přijetím a odevzdáním (Acceptance and Commitment Therapy, ACT)

Terapie přijetí a odevzdání (též odhodlání, angažovanosti) byla navržena koncem 70. let minulého století Stevem Hayesem a jeho kolegy. Představuje celostní přístup určený k léčbě širokého portfolia problémů a duševních poruch. Za mnohé můžeme jmenovat depresi, úzkost, hněv, kouření, závislosti na návykových látkách, chronickou bolest, život s psychózou, sebepoškozování u pacientů s hraniční poruchou osobnosti, pracovní stres a

syndrom vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí (Benda, 2007; Germer, 2005b; Kratochvíl, 2012).

ACT vychází z filozofie známé jako funkcionální kontextualismus a z teorie vztažného rámce. Staví na předpokladu, že patologie klíčí ve snaze člověka kontrolovat nebo se vyhýbat nepříjemným myšlenkám a emocím. Pracuje se změnou na úrovni jednání pomocí psychoedukace, nácviku řešení problémů a interpersonálních dovedností. Zároveň do léčby vnáší rozměr všímavosti a akceptace, které behaviorální transformaci facilitují. Základní, nikoli však jedinou, metodikou ACT je uvědomování si vnitřního pozorovatele. Z této perspektivy jsou myšlenky pozorovány jako pouhé mentální události, které přicházejí a zase odcházejí. Poodstoupení od pozorovaných myšlenek a emocí usnadňuje klientovi jejich akceptaci, nehodnocení a tudíž nevyhýbání se nepříjemným zážitkům. Současně podporuje klienta ve výběru efektivního jednání, které se shoduje s jeho cíli a hodnotami. Terapie přijetím a odevzdáním se flexibilně přizpůsobuje individuálním potřebám klienta. Bývá prováděna skupinově i individuálně, v krátkodobé i dlouhodobé perspektivě (Benda, 2007; Kratochvíl, 2012)

10.2. Hakomi terapie

Na tělo orientovanou metodu hakomi vyvinul v sedmdesátých letech minulého století americký psychoterapeut Ron Kurtz. Terapie byla inspirována gestaltterapií, přístupy Reicha, Lowena, Pierrakose, Pessa a Feldenkreise, a také autorovou osobní meditační zkušeností. Ústředním pojmem terapie je „*jádrový materiál*“ formovaný již od dětství. Zahnuje v sobě habituální odpovědi, jednání a hluboko uložené emocionální dispozice, jež se promítají do každodenního chování a prožívání jedince. Důležitým předpokladem Hakomi terapie je vytvoření prostředí důvěry a péče, které umožňuje koncentraci na prožívání zde a nyní. Klienti jsou následně doprovázeni k uvědomění interakce mysli a těla s jádrovými přesvědčeními. Kurtz ve svém přístupu nepracuje s konkrétními technikami pro kultivaci všímavosti. Nástrojem pro zvýšení sebeuvědomění je samotná terapie. V této souvislosti hovoří o tzv. dynamické všímavosti (Benda, 2007;³).

³ Dostupné z WWW: <http://hakomiinstitute.com>

10.3. Satiterapie

Satiterapie představuje unikátní psychoterapeutický přístup založený na všímavosti. Byla založena M. Frýbou v 70. a 80. letech 20. století ve Švýcarsku. V letech 90. byla léčba všímáním si skutečně probíhajících procesů prožívání zavedena také na území České republiky. Psycholog a buddhistický mnich v jedné osobě v metodě dovedně propojil své dlouhodobé zkušenosti a poznání z obou oblastí (Kratochvíl, 2012).

Ve vztahu ke svému klientovi uctívá satiterapeut zásady definované C. R. Rogersem. Bezvýhradně přijímá pacienty, snaží se mu empaticky porozumět a projevuje se autenticky. Stanovený cíl terapie se vždy odvíjí od klientova očekávání. Na rozdíl od výše popsaných amerických přístupů zůstává satiterapie silně zakořeněna v teoretickém a etickém zázemí východní Abhidhammy. Teoretickým východiskem vzniku utrpení je učení o *ne-já*. Pocit „já“, který prožíváme, je pouhým konceptem. Utváří se na základě neschopnosti prožívat realitu takovou, jaká je. S pojmem *ne-já* pracují také některé další směry. V této souvislosti mnozí hovoří o psychologii bez já (psychology without self) (Frýba, 2008; Benda & Horák, 2010; Kratochvíl, 2012).

Klíčovým prostředkem pro prohlédnutí podstaty vlastního já i ostatních jevů je všímavost. Přímé rozvíjení všímavosti formální meditací, metodou focusing a podobně však v terapii nenalezneme. Je pouhou součástí výcviku satiterapeutů. Všímavost je u klientů rozvíjena v rámci terapeutické intervence tady a teď. Satiterapie bývá označována jako prožitková (*experenciální*) terapie. Satiterapeut v rámci sezení utváří a ruší podmínky tak, aby dal prostor pro uvědomění si skutečně probíhajících procesů, které se podílejí na klientově dovedném i nedovedném zacházení s událostmi života. Jedním z hlavních principů satiterapie je triáda prožívání – vědění – jednání. Terapeut pracuje se specifickými postupy jako komentování, reflektování, konkretizace, kotvení nebo průzkum psychotopu, které rozvíjí všímavost. Přitom však mohou působit jako běžný terapeutický rozhovor. Satiterapie využívá rovněž terapeutické zvnějšnění (*acting out*) pomocí J. L. Morenova psychodramatu, práce s výtvarnými médii, pohybového vyjadřování jakož i Frýbou vyvinutého satidramatu. Klient je provázen k uvědomělému zakotvení v tělesné skutečnosti. Na základě přímé zkušenosti z psychoterapeutické interakce získává vhled do základů své patologie a nalézá taktéž způsoby k jejich překonání a lepšího zvládnání života (Frýba, 2008; Benda & Horák, 2010⁴).

⁴ Dostupné z WWW: <http://satiterapie.cz>

Psychoterapeutické směry uvedené v tomto přehledu operují se všímavostí jako s centrálním faktorem pro navození terapeutické změny. Přesto se přístupy v mnohém liší. Zatímco MBSR a MBCT staví svou terapii především na intenzivním nácviku formální meditace, ostatní kognitivně-behaviorální směry všímavost rozvíjí méně formální praxí a vyzdvihují také jiné prvky jako přijetí závazku. V satiterapii je všímavost prohlubována interakcí ve vztahu klient-terapeut. Různé směry vyžadují odlišnou délku a frekvenci terapeutických setkání. Rozdílný je také formát terapie. Některé jsou navrženy jako skupinová psychoterapie, jiné individuální. V neposlední řadě je jistá rozlišnost v zaměření terapie na konkrétní klinickou populaci nebo na široký záběr různorodých problémů. Přístupy naznačují, že začlenění všímavosti do psychoterapie může být přínosné. Lze tedy očekávat další vývoj této. Nyní krátce uvedeme poslední psychoterapeutický přístup, který má se všímavostí mnohé společné.

10.4. Gestalt terapie

Ve 40. a 50. letech minulého století se v rámci humanistické tradice začala vyvíjet gestalt terapie. Směr typický svým fenomenologickým přístupem a současným zaměřením na terapeutický proces rozvinul Fritz Perls společně se svou ženou Laurou a Paulem Goodmanem. Tvarová terapie se vyznačuje zaměřením na přítomnost, prožívání a vyjadřování emocí. Z toho důvodu se domnívám, že ačkoliv všímavost přímo nezmiňuje, má tento směr mezi terapiemi pracujícími se všímavostí své místo. Jako ekvivalent všímavosti se v přístupu využívá „uvědomění“ (*awareness*), které je klíčové pro klientovo sebepřijetí (Kratochvíl, 2012; Cain & Seeman, 2006).

Teoretickými východisky gestalt terapie jsou fenomenologie a Lewinova teorie pole. Vychází z předpokladu, že člověk spoluutváří svět, v němž žije. Lidé často podřizují své jednání a prožívání nejrůznějším konvencím místo toho, aby se projevovali autenticky. „Podle Pearlse mají neurotici špatný percepční kontakt s vnějším světem i se svým tělem a nedovedou se též otevřeně projevit“ (Kratochvíl, 2012, s. 92). Domnívá se, že za vznikem problémů nejrůznějších rozměrů stojí nedostatečné uvědomování si pocitů. Gestalt proto pokládá za užitečné spoléhat se při poznávání pouze na své smysly, a na své pocity. Nutno dodat, že tento předpoklad, je zcela v souladu s učením Abhidhammy (Cain & Seeman, 2006; Kratochvíl, 2012).

Prostředkem terapeutické změny je uvědomění založené na osobní zkušenosti. Důležitým aspektem je rovněž přijetí a s ním související odpovědnost za své pocity a jednání. V tomto ohledu je zřejmá podoba se satiterapeutickou triádou prožívání – vědění – jednání. Kdy uvědomění v podobě všímavosti přispívá k pochopení a stává se podkladem pro dovedné jednání. Gestalt terapeut, podobně jako jeho satiterapeuticky orientovaní kolegové, zaměřuje pozornost klienta na různé oblasti bytí a manipuluje terapeutické sezení, aby zvýšil klientovo uvědomování. Hlavním pravidlem je princip reality. Terapeut kultivuje uvědomění klienta souborem mikro a makro technik. Mezi mikrotechniky patří otázky na aktuální prožívání. Co cítíte v tomto okamžiku? Co se nyní děje? Co máte právě ve vědomí? V jiném případě je klient podporován v opakování gesta, výrazu tváře nebo verbálního projevu. Podobný princip sleduje technika přehánění a prohlubování. Na úrovni makrotechnik využívá terapeut nejrozličnějších experimentů. Za účelem vyprovokování konfrontace klienta s jeho neuvědomovanými složkami vlastní osoby nebo s neuzavřenými záležitostmi se používá metoda prázdné židle anebo dvou židlí. Reprezentace a dramatizace klientovi pomáhá plně prožívat probíhající procesy a uvědomovat si je z více úhlů pohledů. Účinnost terapie byla prokázána u mnoha klinických skupin. Osvědčila se především u afektivních poruch a poruch osobností, u psychosomatických pacientů a v oblasti závislostí. Výzkum zaměřený na porovnání metody dvou židlí a empatického zrcadlení potvrdil prohloubení prožívání u obou technik (Zinker, 2004, Cain & Seeman, 2006).

11. Mechanismy všímavosti vedoucí k terapeutické změně

Terapeutické směry založené na všímavosti byly za dobu své působnosti již mnohokrát podrobeny empirickému zkoumání. Byla prokázána jejich účinnost s ohledem na specifické poruchy a redukci konkrétních symptomů. R. A. Baerová (2010) upozorňuje na výrazné meze ve vysvětlení samotného procesu, který tyto změny způsobuje. Domnívá se, že porozumění fungování na všímavosti založených směrů by mohlo v budoucnosti výrazně zvýšit efektivitu terapeutické práce. Obecným předpokladem je, že buddhistická meditace i jednotlivé terapeutické intervence rozvíjí u klienta všímavost a tím pomáhají snižovat trápení a zvyšovat životní spokojenost. Otázkou však zůstává, zda je tento předpoklad postaven na realitě. Jsou tyto složky skutečně odpovědné za příznivou změnu, anebo je vývoj ovlivněn dalšími faktory jako je sociální opora, zvláštní pozornost věnovaná klientovi terapeutem (tzv. *hawthornský efekt*; Prochaska & Norcross, 1999), zvýšená schopnost relaxovat či obecně psychologická edukace a diskuze? Psychoterapeutický proces je v psychologii velmi málo prozkoumanou oblastí. Podrobná identifikace účinných faktorů psychoterapie založené na všímavosti by pomohla rozvíjet efektivní metody a eliminovat terapeuticky nerelevantní složky. Výzkumníci však často narážejí na problém odvíjející se od rozmanité podoby jednotlivých přístupů. Každý z nich využívá k všímavému uvědomění baterii nejrůznějších technik, které je v rámci komplexního přístupu takřka nemožné zkoumat odděleně. Do psychoterapeutického procesu vstupuje velké množství proměnných, které nelze eliminovat. V této kapitole uvedeme některé účinné terapeutické faktory všímavosti, které se většinou opírají o teoretická východiska (Baer, 2010).

11.1. Meta-uvědomění

Pro všímavost charakteristický zvědavý, observující postoj přijetí, současně s perceptuální pružností a pozastavením konceptualizací, umožňují pozorovat psychické pochody ve své přirozenosti. Tím, že vnímáme skutečnost bez apriorních filtrů, dostáváme do rukou důležitý nástroj pro zvládání života. Všímavé nastavení mysli pomáhá rozšiřovat pohled na svět. Opuštění původního kognitivního zkruslení a interpretace jevů přispívá ke zvýšení kvality života. Společně s tím se rozvíjí vhled do podstaty všech věcí. Člověk si

pomocí všímavosti uvědomuje nestálost a pomíjivost jevů, což může přinést značnou úlevu od trápení (Germer, 2005; Brown & Ryan, 2003).

Tento terapeuticky účinný faktor velmi úzce souvisí s buddhistickým konceptem ne-já. Ačkoli, jak tvrdí M. Epstein (2013), je takové poznání pro většinu lidí žijících v západním světě nedostupné, při rozvíjení všímavosti je možné se mu alespoň částečně přiblížit. Účinný faktor terapeutické změny představuje meta-uvědomění, které se vyznačuje decentrovaným postojem k prožívané zkušenosti a deidentifikací s ní. Změna perspektivy působí, že všechny zakoušené myšlenky a pocity jsou vnímány jako přechodné stavy a nemusí nutně odrážet realitu. Proto není třeba se jimi zabývat nebo na ně reagovat. Díky odstupu ztrácí patologické emoce a myšlenky vliv na pacientovo jednání. Meta-uvědomění přináší efektivní behaviorální změnu dlouhého trvání (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Všímavost znamená uvědomování si skutečnosti ve své celistvosti. Dřívější subjektivní vztahování se k věcem je nahrazeno objektivistickým přístupem. V průběhu rozvíjení bdělého uvědomění se proto formují určité vhledy do odehrávajících se procesů. Nově vytvořené meta-uvědomění jsou přitom na rozdíl od dřívějších kognitivních schémat založeny na empirickém pozorování reálné zkušenosti. Mohou proto být prospěšné při korekci kognitivních omylů a dysfunkčních schémat, které se často podílejí na rozvoji psychopatologie (Segal, Williams & Teasdale, 2002; Brown & Ryan, 2003).

Všímavost, jež bývá připodobňována k „mysli začátečníka“ (Kabat-Zinn, 1990), zpřístupňuje člověku svět ve všech jeho barvách. Umožňuje zastavit navyklé kognitivní a behaviorální procesy, které se často vynořují zcela automaticky a ovládají naše vnímání. Namísto toho nabízí člověku objektivní vyhodnocení nastalé situace a dává na výběr z širší palety adekvátní odpovědi z mnoha možných. Tento stav navozený všímavostí nazýváme deautomatizací. Uplatňuje se při terapii většiny duševních chorob. Mají totiž často společné rigidní, habituální chování, které chorobný stav udržuje. Všímavost umožňuje pohlédnout na věci z nové perspektivy a zároveň podporuje uvědomění těchto navyklých dysfunkčních schémat, čímž snižuje jejich vliv na chování (Praško, Možný & Slepěcký, 2007; Travis, 2011).

11.2. Záměrná pozornost v přítomnosti

Jedním ze základních aspektů všímavosti je důraz na přítomnost. Naši mysl často zaměstnávají nejrůznější plány do budoucnosti a vzpomínky na minulost. Schopnost těžit z minulé zkušenosti a uvažovat nad budoucností jsou neodlučitelnou součástí života. Bez vnímání těchto časových dimenzí se neobejdeme. Na druhou stranu přílišné ulpívání na jedné nebo druhé straně člověku znemožňuje skutečnou existenci ve světě. Kultivace všímavosti podporuje zaměření vědomé pozornosti na přítomný okamžik. Lidská pozornost má pouze omezenou kapacitu. Tím, že ji záměrně namíříme na aktuálně probíhající procesy, již nezbývá prostor na stále se vracějící ruminace nebo katastrofické vize. Snížení ruminací se odvíjí od změny postoje k neodbytným myšlenkám. Člověk, který dospěl k poznání, že jeho myšlenky a pocity nereflektují realitu a jsou přechodnými stavy, je schopen setrvávat v přítomnosti, neboť ví, že není nutné se jimi zabývat nebo na ně jakkoliv reagovat (Baer, 2003; Preece, 2009).

Záměrná pozornost k tomu, co se odehrává v přítomném okamžiku, zvyšuje uvědomění. Uvědomování si patologických kognitivních, behaviorálních nebo emocionálních procesů pomáhá člověku nepodléhat jim a zvolit adekvátnější alternativní jednání. „*Naučíme-li se přivést mysl do relativně klidného stavu, prohloubí se tím i schopnost pozorovat, co se děje v poli našeho vědomí. Začneme si všímat malých mráčeků dřív, než se z nich stanou obrovské bouře*“ (Preece, 2009, s. 111). Záměrná pozornost v přítomnosti se velmi osvědčila u pacientů s depresí a také u uživatelů návykových látek. Dovednost včas rozpoznat příznaky nadcházejícího relapsu jim umožňuje zvolit užitečné a funkční strategie, které nežádoucí vývoj odvrátí (Praško, Možný & Šlepecký, 2007).

Na všímavost je možné aplikovat běžnou behaviorální metodu expozice nepříjemným podnětům. V tomto případě hovoříme o interoceptivní expozici, neboť je klient vystavován působení svých vlastních vnitřních podnětů. Subjektivně nepříjemné emoce, myšlenky i tělesné počitky jsou registrovány s postojem přijetí tak jak přicházejí, bez toho, aby člověk usiloval o jejich kontrolu nebo se jim snažil utéct či vyhnout (Baer, 2003). Expozice přispívá ke snížení emocionální reaktivity na nepříjemné stavy. Klient je v budoucnosti schopen dovedněji těmto negativním stavům odolávat. Rovněž dochází ke snížení obav a vyhubavých tendencí (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Fritz Perls předpokládal, že samotné otázky ohledně aktuálního prožívání skýtají terapeutický potenciál (Sharpio et al. 2006). Mluvil přitom nejen o zaměření na přítomnost, ale také o uvědomění. Oba procesy se významně prolínají. Zaměření na přítomnost zvyšuje

naši schopnost zapamatování si prožívaných skutečností. Následně usnadňuje reflektování již minulých zkušeností a v souladu s tím výběr adekvátního jednání v přítomnosti (Frýba, 2003). Není tedy divu, že důraz na přítomnost je v dnešní době již rozšířenou premisou všech terapeutických směrů (Žitník, 2010).

Záměrná pozornost na přítomnost s sebou přináší plnější prožitek čehokoli, co právě provádíme. Jak již bylo dříve uvedeno, odvádí pozornost od neadekvátních a škodlivých myšlenek. Z tohoto předpokladu vychází arteterapie založená na všímavosti (mindfulness-based arte therapy, MBAT), jenž se uplatňuje u celé řady klinických poruch (Baer, 2010). Může se stát, že člověk je do prováděné činnosti natolik pohroužen, že takřka zapomíná na svět kolem sebe. S tím se vytrácejí maladaptivní sebekoncepty, depresivní myšlenky a úzkostné představy. Tento stav popisuje Csikszentmihalyi (1990 in Žitník, 2010) jako stav plynutí (*flow*). Rozvinutá všímavost podporuje prožitek naplnění, štěstí, spokojenosti a pohody a tím přispívá k plnohodnotnějšímu životu (Frýba, 2003).

11.3. Pozornost bez posuzování, akceptace

Všímavost je velmi úzce spjata s akceptací. V této práci vycházíme z definice, která považuje postoj otevřeného přijetí za esenci nezbytnou pro vznik všímavosti. Akceptace je důležitým předpokladem nepřipoutanosti, kterou Abhidhamma pokládá za základní krok na cestě k osvobození od utrpení. Projevuje se přílišným neulpíváním na příjemných prožitcích a rovněž neusilováním o vyhnutí se nepříjemným skutečnostem (Brown, Ryan & Creswell, 2007). V opačném případě člověk podrobuje přicházející podněty hodnocení. Na základě třídění pak podporuje vznik a udržení žádoucích jevů. Nenaplnění ambice se přitom setkává s pocity nespokojenosti a rozčarování. Pokud člověk posuzuje vyvstávající podněty jako subjektivně nepříjemné, snaží se je všemožně eliminovat nebo se jim vyhnout. Tzv. zážitkové vyhýbání (*experiential avoidance*), o němž mluví L. Fletcher a S. C. Hayes (2005), může být do jisté míry prospěšné. Ovšem pokud nabývá příliš vysoké intenzity, může velice významně ovlivňovat kvalitu života. Jako příklad mohou sloužit fobické stavy anebo vyhýbavé rituály obsedantně-kompulzivních pacientů (Praško, Možný & Šlepecký, 2007). Víceméně všechny terapeutické systémy se, v souladu s Abhidhammou, shodují na tom, že vyhýbání se nepříjemným skutečnostem rozvíjí značnou část lidského trápení. Psychoanalýza v tomto ohledu přikládá klíčovou roli vytěsnění bolestivých vzpomínek a pocitů. Rogersovská na klienta zaměřená terapie přímo vyzývá k otevřenosti vůči zkušenostem. Vyhýbání se nepřijatelným emocím je ve tvarové

psychologii považováno za jádro patologie. Stejně tak existenciální směr pracuje s patologickým strachem a s ním souvisejícím škodlivým vyhýbáním. Potlačení nebo vyhnutí se nepříjemným myšlenkám nebo pocitům je řešení pouze krátkodobé a často se setkává s paradoxním nárůstem četnosti vyhýbavých reakcí (DelMonte, 2012).

Nové směry vznikající v rámci tzv. třetí vlny kognitivně-behaviorální terapie bývají nazývány také jako založené na přijetí (*acceptance-based*), neboť explicitně vedou klienta k přijetí všech kognitivních, emocionálních i behaviorálních procesů. Klienti získávají novou zkušenost. Poznávají, že obávané emoce a myšlenky mnohdy představují naopak potřebný zdroj síly. Mnoho problémů se může pouhým přijetím rozplynout, neboť často koření spíše v neproduktivní snaze o vyhnutí nebo potlačení nežádoucí skutečnosti. „Nechat být“ (*letting go*; Kabat-Zinn, 1990) způsobuje vyhasínání nepříjemných emocí a myšlenek. Z. V. Segale, J. D. Teasdale a J. M. G. Williams (2004) učí v kognitivně-behaviorální terapii založené na všímavosti klienty dovedně přepínat mezi dvěma módy vědomí. Mód konání (*doing*) je nepostradatelný v běžných praktických situacích. Oproti tomu ozdravný mód bytí (*being*) se vyznačuje přijetím a absencí jakékoliv motivace měnit nastalé prožívání. Nepřipoutanost k předmětům vnějšího i vnitřního světa může vést k větší vyrovnanosti, stabilitě a lehkosti, které nejsou situačně podmíněny (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Postoj přijetí a nehodnocení se vztahuje také na vlastní osobu. Všímavost dovoluje nahlížet na sebe bez kritických a hodnotících soudů, které jsou běžně příčinou nespokojenosti a mohou stát u zrodu patologické symptomatiky. Naopak přijetí sebe sama podporuje udržení zdravé sebeúcty. Sh. H. Carsonová a E. J. Langerová (2006) vypovídají o působení všímavosti na snížení sebehodnocení a srovnávání s druhými. Sebepřijetí umožňuje člověku projevat se autenticky a tím omezuje užívání rigidních stereotypů.

Všímavost je komplexní nastavení, které v sobě zahrnuje řadu dílčích mechanismů změny. Popsané kategorie přispívají k dovednějším zvládnutí sebe sama, vlastních emocí, reakcí a jednání. Všímavé uvědomování si momentální zkušenosti dodává člověku nadhled potřebný k adekvátnímu vyhodnocení situace a následnému konání. Rozvíjí naši schopnost sebeřízení a tím snižuje napětí. Proto není pochyb, že všímavost se vším, co zahrnuje, je významným hybatelem v procesu psychoterapie. Některé studie dokonce dokládají její pozitivní vliv také na fyzickou pohodu člověka. Příznivě působí na imunitní systém (Kabat-Zinn, 1993) a na srdeční rytmus (Lazar et al., 2005). Tyto souvislosti však více rozebírat nebudeme, neboť přímo nesouvisí s cílem této práce.

12. Všímavost jako psychoterapeutický faktor napříč teoriemi

„Psychoterapie je léčebná činnost, při níž psychoterapeut využívá své osobnosti a svých dovedností k tomu, aby u klienta došlo k žádoucí změně směrem k uspokojivějšímu prožívání, chování ve vztazích a sociálnímu začlenění“ (Vybíral & Roubal, 2010, s. 30). Tato obecná definice popisuje celou škálu terapeutických systémů, které v současnosti existují. J. O. Prochaska a J. C. Norcross (1999) uvádí na 400 nejrozličnějších přístupů nesoucích označení psychoterapie. Hovoří o „psychoterapeutické džungli“, jenž čelí náporu nově vznikajících systémů. Přičemž každý z nich *„tvrdí, že je jinak účinný a že je jedinečně aplikovatelný“* (Prochaska & Norcross, 1999, s. 15). Určitá míra různorodosti je zdravá a pomáhá rozšiřovat obzory terapeutické práce. Přílišná přebujelost může být naopak neúspěšná, neboť odvádí pozornost od důležitých účinných faktorů terapie. Přestože odlišné terapeutické přístupy vycházejí z různých teoretických východisek a v souladu s tím volí rozličné metody, je možné definovat také určité společné faktory (Prochaska & Norcross).

S konceptem obecných účinných faktorů napříč terapeutickými systémy laboroval již ve čtyřicátých letech minulého století Rosenzweig, který se pokoušel vysvětlit takřka srovnatelnou účinnost nejrozličnějších forem psychoterapie. Popsal psychologickou interpretaci, katarzi a terapeutovu osobnost jako společné podmínky efektivní psychoterapie (Prochaska & Norcross, 1999). Nicméně obecné faktory psychoterapeutické změny zůstávaly dlouhou dobu mimo pozornost odborné veřejnosti. Terapeutické směry musely v „džungli“ bojovat o přežití a proto zdůrazňovaly spíše své jedinečné přednosti namísto sjednocujících aspektů. Větší zájem o tuto oblast s sebou přinesla až osmdesátá a devadesátá léta minulého století (Kratochvíl, 2012). *„Jestliže se mnoho různých terapeutických systémů může oprávněně chlubit jistým úspěchem, pak zřejmě nejsou tak rozdílné, jak se na první pohled zdá. Zřejmě sdílejí určité základní rysy, které mohou být „léčivými“ elementy zodpovědnými za úspěch psychoterapie“* (Prochaska & Norcross, 1999, s. 18). Univerzální faktory nesouvisející s teoretickým zaměřením terapeuta, vstupují do terapie velmi výrazně. Zatímco samostatné terapeutické metody přispívají z 15% k terapeutické změně, nespecifické proměnné se podílí až 30% na efektivitě terapie (Prochaska & Norcross, 1999; Vybíral & Roubal, 2010). S ohledem na tato zjištění

navrhují někteří autoři terapie koncipované přímo na společných faktorech (Garfield, 1997).

Do dnešního dne již bylo popsáno velké množství sdílených terapeutických faktorů. Často však odrážejí autorovu identifikaci s konkrétním směrem. Z toho důvodu se opět potýkáme s mnohostí. Pokusím se o částečné utřídění nejvýznamnějších společných faktorů napříč teoriemi.

V první řadě se badatelé shodují, že podstatný vliv má vztah mezi aktéry. Psychoterapie je určitou formou mezilidského setkávání (Vybíral & Roubal, 2010). Zvláštní pozornost, kterou terapeut věnuje klientovi, je sama o sobě společným účinným faktorem terapií. Samotný terapeutický vztah se vyznačuje určitými společnými charakteristikami. Podpůrné a povzbuzující prostředí a terapeutická aliance jsou považovány za nespecifické terapeuticky účinné faktory. Autoři často hovoří o společných osobnostních vlastnostech terapeuta. Empatické, vstřícné a přijímající nastavení odborníka pomáhá podporovat klienta v jeho snažení. Obecné faktory terapeutické změny se dále vztahují ke kognitivnímu poznání. Zde jmenujeme vhled, objasnění a interpretaci, předání informací a terapeutické učení. V oblasti prožívání hovoří autoři o zkoumání vnitřního světa pacienta, katarzi, emocionální účasti klienta, získání korektivní emoční zkušenosti a o emočním uvolnění, kterého dosahují veškeré úspěšné terapie. Na straně jednání bývá mezi nespecifické faktory řazena podpora zvládnutí, motivace, zvýšení sebeúčinnosti (*self-efficacy*), nácvik dovedností, konfrontace s problémem, desenzibilizace a posílení (Prochaska & Norcross, 1999; Garfield, 1997; Vybíral & Roubal, 2010). Výčet některých faktorů terapeutické změny sdílených bez ohledu na teoretická východiska, evokuje souvislost s předchozím textem. Mnohé z terapeutických účinků všímavosti více či méně korespondují s těmito obecnými charakteristikami psychoterapie. Není proto vyloučené, že podobně jako v prastarém východním učení má všímavost své ústřední postavení také v novodobé psychoterapii.

Jedním z prvních myslitelů, kteří vyslovili tento předpoklad, byl Jeffery R. Martin (1997). Všímavost je podle něj „jádrovým procesem psychoterapie“ (*a core psychotherapy process*). Předpokládá, že všímavost se odjakživa skrytě uplatňuje jak na straně psychoterapeuta tak také na straně klientů. Různé teoretické přístupy se snaží v rámci psychoterapie prezentovat klientovi jeho vlastní jednání a prožívání „...*takovým způsobem, aby na ně mohl konstruktivně a podle své vlastní vůle odpovídat*“ (Zeig, 2005). Základním přínosem všímavosti je rozvíjení uvědomění, což je zcela v souladu se snažením západní psychoterapie. J. R. Martin (1997) se domnívá, že právě všímavost dovoluje pružnější

pohled na vnitřní i vnější události. Umožňuje člověku vystoupit z obvyklého, často jednostranného, vnímání světa. Podobné úvahy zaznívají v monografii *Mindfulness and Psychotherapy* (Germer, Siegel & Fulton, 2005), kde je tato univerzální lidská schopnost dávana do souvislosti s nejrůznějšími psychoterapeutickými i psychologickými směry.

S. L. Garfield (1997), propagátor společných faktorů v psychoterapeutické intervenci, hovoří o obecném faktoru, který v sobě nese vysvětlení, interpretaci a pochopení. Všímavost se významně promítá do každého z těchto pojmů. Terapeut klienta nejrůznějšími technikami, ale také pouhým terapeutickým rozhovorem provází k pozorování vlastních probíhajících procesů, které následně ve vzájemném vztahu interpretují. Spíše než pasivní učení se v terapii uplatňuje podpora k uchopení reality na základě vlastní zkušenosti. Bylo empiricky ověřeno, že všímavost pomáhá lépe pochopit sebe sama a zákonitosti prožívaných procesů (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan & Creswell, 2007). Intuitivní porozumění vzhledem je společným cílem terapeutických intervencí. Způsobuje mnohem trvalejší změny nefunkčního chování a současně klienta vybavuje pro zvládnání budoucích nástrah (Frýba, 2008). Ch. K. Germer (2005b) uvažuje, že zahrnutí meditace všímavosti do psychoterapie by mohlo zvyšovat klientovo uvědomění a svobodu namísto pouhého potlačování symptomů.

Fenomén všímavosti je velmi komplexní a jak vyplývá z této práce, může se promítat do jakýchkoli oblastí našeho života. Psychoterapie podporuje klienta, aby porozuměl sobě samému a objevil skryté zdroje, které mu umožní vědomě formovat vlastní pojetí, celkový postoj i jednání (Cain & Seeman, 2006). Můžeme předpokládat, že všímavost jako univerzální lidská dovednost je v jisté míře přítomna ve všech terapiích, ačkoliv o ní explicitně nehovoří. Působení všímavosti na půdě psychoterapie se proto zdá být oblastí výzkumem málo podpořenou. Podrobnější rozbor konceptu všímavosti v kontextu obecných terapeutických faktorů by mohl nabídnout zajímavá zjištění pro kliniku nejrůznějších teoretických zázemí.

13. Všímavost jako terapeutova dovednost

Na předcházejících stránkách jsme vyslovili předpoklad, že všímavost je implicitní složkou psychoterapie napříč směry. Pokud bychom chtěli tuto domněnku dále rozvíjet, můžeme se inspirovat autory, kteří se zabývají explicitním zahrnutím všímavosti do terapeutických přístupů. Tito se obvykle shodují, že neopomenutelným aspektem účinnosti všímavosti v terapii je také její rozvíjení na straně terapeuta (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002; Germer, 2005b). Pokud by všímavost byla určitým skrytým obecným faktorem, jak se domnívá například J. R. Martin (1997), můžeme předpokládat, že se ve větší míře objevuje u samotného psychoterapeuta.

Psychoterapie představuje zvláštní formu mezilidského setkání (Vybíral & Roubal, 2010). Účinkující do této interpersonální situace přinášejí určité osobní charakteristiky a schopnosti, které následně formují interpersonální spojení. Vlastnosti na straně klienta zobecňovat jednoduše nelze. Každá lidská bytost je individuální. Její chování a prožívání se odvíjí od minulých zkušeností a osobnostních předpokladů. Do psychoterapie přichází lidé nejrůznějších věkových kategorií, s rozličnými trápeními a bolestmi. Od psychoterapeuta se přitom očekává porozumění každému klientovi s ohledem na jeho jedinečnost. Jeffrey K. Zeig (2005) z toho důvodu hovoří o psychoterapeutově schopnosti improvizovat a naladit se na klientovo prožívání. Psychoterapii nazývá uměním, které se utváří přímo v průběhu terapeutického sezení. Což naznačuje významnou roli přítomného okamžiku v této práci. Podobně James F. T. Bugental proklamoval, že v psychoterapii je živé to, co aktuálně probíhá. Nabádal proto své kolegy k zaměření se na momentální subjektivní prožívání klienta a tím prohlubování jeho uvědomění. „*Hlubší uvědomování prožívaného zvyšuje účinnost sebeřízení a pocit spokojenost*“ (Cain & Seeman, 2006, s.60).

13.1. Všímavost jako terapeutův nástroj

Zaměření na přítomnost je důležitým předpokladem pro navození všímavosti, nikoli však jediným. Dalším důležitým aspektem všímavého uvědomění je jeho nekonceptuálnost a současná otevřenost ke všem skutečnostem. V práci psychoterapeuta se podobné nastavení velmi osvědčuje. Terapeut by měl přistupovat k prožívání a chování klienta s čistou myslí oproštěnou apriorních přesvědčení, konceptů či hypotéz. *Mysl začátečníka* bývá doporučována v řadě přístupů (Cain & Seeman, 2006; Kratochvíl, 2012). Na tomto místě je vhodné připomenout S. Freudovu (1999) *volně se vznášející pozornost*, která

terapeutovi pomáhá neselektivně naslouchat klientovu příběhu. Humanisticky orientovaní psychoterapeuti využívají *fenomenologickou metodu*. Psychoterapeut v interpersonálním kontaktu s klientem tzv. uzávorkovává své osobní předpoklady, aby se vyvaroval interpretacím. To mu umožňuje přijímat „*klienta se zvědavostí, otevřeností, disciplinovanou naivitou a pokouší se nahlédnout do jeho světa*“ (Cain & Seeman, 2006, s. 37). V podobném duchu hovoří A. Mindelová (2009) o konceptu *fluidní pozornosti*. Popisuje ji jako schopnost spontánně se naladit na klientovy procesy a považuje ji za základní terapeutickou dovednost bez ohledu na teoretické zázemí terapeuta. Fluidní pozornost umožňuje terapeutovi soustředěně nazírat klientovo prožívání a jednání, aniž by jej zkresloval interpretacemi. Všímavost rozvíjí nehodnotící pozorování, které terapeutovi umožňuje vnímat klienta z jeho vlastní perspektivy (Hepner & Kernis, 2007).

13.2. Všímavost v terapeutickém vztahu

Každý z nás je jedinečná lidská bytost se svým vlastním příběhem. Nejinak je tomu u psychoterapeuta. Specifika tohoto povolání si však žádají určité osobnostní charakteristiky a emocionální naladění, které pomáhají dovedněji manévrovat nastávající, často obtížné, situace. Bylo empiricky potvrzeno, že určité vlastnosti a dovednosti terapeuta se výrazně podílejí na výsledku léčby (Vybíral & Roubal, 2010; Norcross & Prochaska, 1999). Carl R. Rogers (1980) předpokládal: „*Jedinec v sobě ukrývá rozsáhlé zdroje, které mu umožňují porozumět sobě samému, vědomě měnit sebepojetí (self koncept), celkový postoj i chování a kterých může využít, pokud se mu dostane vhodného psychologicky ošetřeného prostředí*“ (in Cain & Seeman, 2006, s. 35). Psychoterapeut by měl být schopen takové žádoucí prostředí vytvořit. Již více než 50 let jsou vlastnosti terapeuta, které pozitivně přispívají k výsledku terapie předmětem zájmu výzkumníků. Původní rogersovská triáda opravdovost (kongruence), schopnost empatického porozumění a schopnost bezpodmínečného přijetí klienta, byla dalšími studii rozšířena o vlastní duševní pohodu terapeuta, vřelost, úctu ke klientovi, schopnost povzbuzovat klienta. Efektivitu terapie pozitivně ovlivňuje také schopnost terapeuta reflektovat své vlastní reakce na klienta (protipřenos), dále jím vnímaná osobní účinnost a hodnotová orientace (Benda, 2011). Popsané vlastnosti a dovednosti vstupují v rámci vzájemného setkání dvou osob do psychoterapie a jsou proto velice významnou součástí léčby. Švýcarský psychiatr Ludwig Binswanger byl přesvědčen o významnějším terapeutickém potenciálu vztahu založeném na otevřenosti, vzájemnosti a bezprostřednosti, nežli samotných terapeutických technik

(Cain & Seeman, 2006). Podobný názor vyjadřuje Jan Benda (2011): „*Chce-li být psychoterapeut ve své práci opravdu úspěšný, nevystačí si s osvojením vědomostí, technik a dokonce ani dílčích terapeutických dovedností. Psychoterapie vyžaduje schopnosti, kompetence, charakterové vlastnosti a postoje, které obvykle získáváme až díky bohaté životní zkušenosti*“ (s.1).

Mnohé z těchto žádoucích charakteristik jsou propojeny se všímavostí. Všímavý terapeut dokáže pozorněji naslouchat klientovi, je schopen soucitu, dokáže lépe regulovat své technické kompetence, jedná a rozhoduje se na základě skutečnosti. Všímavost zvyšuje schopnost rozpoznat terapeutovy vlastní chyby (Epstein, 2013). J. R. Martin (1997) chápe terapeutovu všímavost jako stav, kdy zaujímá adekvátní postoje a kontroluje situaci, aniž by byl nucen reagovat. Díky všímavosti narůstá vnímaná sebeúčinnost a sebehodnocení (*self-efficacy; self-esteem*) (Brown & Ryan, 2003). O téma všímavosti je v psychoterapii v posledních letech obrovský zájem. Nicméně bádání se soustředí spíše na klinické využití všímavosti u konkrétních skupin pacientů a na efekt jednotlivých technik pro rozvoj všímavosti. Mnohem méně prostoru je věnováno otázkám, jak všímavost zvyšuje terapeutické schopnosti anebo jak psychoterapeutova všímavost ovlivňuje léčebný účinek. V následujícím textu proto budeme vycházet především z některých dílčích empirických studií všímavosti, které poukazují její provázanost se společnými účinnými faktory na straně terapeuta.

Všímavé nastavení člověka rozvíjí **sebe porozumění** a **soucítí k sobě** (self-compassion). Je přirozené, že si každý musí nejdříve vybudovat zdravý vztah k sobě samému, aby jej následně mohl namířit na okolní svět. Tento předpoklad platí v terapeutické praxi dvojnásob. Pouze ten, kdo přijímá sám sebe, dokáže otevřeně přijímat své klienty a účinně je provázet na cestě k plnohodnotnějšímu životu (Bruce, 2006; Hart, 2010). Jones (2007 in Benda, 2011) ve výzkumu psychoterapeutů praktikujících meditaci všímavosti mimo jiné prokázal, že rozvinutá všímavost posiluje sebedůvěru a přijetí větší odpovědnosti.

Od sebezřetiví je to již jen kousek k empatickému vcítění se do druhého člověka. Tato velmi oceňovaná terapeutická dovednost se se všímavostí v mnohém prolíná. **Empatie** podobně jako všímavost variuje interpersonálně i intrapersonálně. Jordan (1991 in Bruce, 2006) poukazuje, že se rovněž projevuje odlišně v závislosti na denní době. Vliv kultivace všímavosti na rozvoj empatie byl dnešního dne mnohokrát zkoumán (Block–Lerner et al., 2007; Kingsbury, 2009). Můžeme to nazvat zářnou výjimkou v jinak velmi skromně probádané oblasti. Někteří autoři se domnívají, že empatie je v konceptu všímavosti přímo zahrnuta a proto je jedním z jejích důsledků. Rozvíjením všímavosti rovněž dochází ke

snížení egocentrického zaměření, což umožňuje lepší naladění na druhé (Block-Lerner et al., 2007). P. R. Fulton (2005) pokládá všímavost za nejmocnější nástroj při kultivaci empatického vcítění. R. J. Davidson se svými kolegy (2003) pozorovali pomocí neurovizuálních metod, jaký má rozvíjení všímavosti účinek na mozkovou aktivitu. Zjistili vliv na mozkové centrum související se soucitem. V kvalitativním rozboru rozhovorů s meditujícími terapeuty, dospěl G. A. Aiken (2006) k závěru, že terapeutova všímavost obohacuje psychoterapeutickou praxi v několika ohledech. Všímavý terapeut dokáže lépe zachytit vnitřní prožívání svého klienta a komunikovat o významu tohoto prožívání. Všímavost napomáhá sdílení bolesti a utrpení. Terapeut doprovází klienty k rozvoji uvědomění momentálních tělesných pocitů a jejich vyjádření. D. J. Siegel (2010) udává, že podstatným důsledkem empatického porozumění je schopnost terapeuta rozpoznat klientovy potřeby. Tedy i potřebu blízkosti, nebo naopak prostoru.

Terapeutická aliance, nebo také pracovní spojenectví, je často proklamovaným důležitým elementem úspěšné psychoterapie. Není třeba dodávat, že takový vztah je nezávislý na teoretických východiscích terapeuta. Přesto se na jejím fungování výrazně podílí svými vlastnostmi, postoji a chováním (Cain & Seeman, 2006; Vybíral & Roubal, 2010). Empirický výzkum naznačuje možný podíl všímavosti na kvalitách terapeutického vztahu. Všímavost ovlivňuje terapeutovy schopnosti jako je empatie, flexibilita a dovednost regulovat emoce (Fulton, 2005). Tyto předpoklady na straně terapeuta se pak stávají úrodnou půdou pro vytvoření kvalitní terapeutické aliance. Podle uvedeného řetězce stojí všímavost na počátku terapie a podílí se na jejím úspěšném vývoji (Bruce et al., 2011). Také Fulton (2005) se domnívá, že všímavost působí na „*ty kvality mysli, které jsou pravděpodobně spojeny se silným pracovním spojenectvím*“ (s. 58). Kvantitativní studie devatenácti párů psychoterapeutů a klientů prokázala signifikantní korelaci mezi mírou terapeutovy všímavosti a kvalitou vzájemného vztahu (Wexler, 2006).

V neposlední řadě má všímavost a její rozvoj pozitivní dopad na oblast **duševního zdraví**. Ostatně jak vyplývá z předešlého textu. Všímavost může představovat určitou formu psychohygieny, která je v oblasti psychologie a psychoterapie tolik důležitá. Všímavost pomáhá redukovat pracovní stres, negativní emoce a úzkost. Zároveň přispívá ke zvýšení pozitivních emocí a k sebezpřijetí (Shapiro et al., 2005; Shapiro, Brown & Biegel, 2007).

Uvedené výzkumy a tvrzení některých autorů podporují myšlenku, že všímavost v psychoterapii má své místo. Tato inherentní schopnost lidské mysli rozvíjí a prohlubuje některé terapeuticky účinné dovednosti a ve svém důsledku přispívá ke zkvalitnění terapeutického vztahu. Mlčky se tak spolupodílí na pozitivním účinku každé psychoterapie (Martin, 1997). Všímavost může rovněž sloužit jako účinný nástroj při zvládnání náročnosti povolání psychoterapeuta a předcházet tak některým možným negativním důsledkům. Mnozí autoři proto volají po zařazení tréninku všímavosti do výcviků budoucích psychoterapeutů (Benda, 2011). Dokonce i Jeffrey K. Zeig (2005), který se všímavostí přímo nepracuje, v jím editované knize *Umění psychoterapie* povzbuzuje následující generace k integraci terapeutických směrů a rovněž podněcuje, že „*terapeutický výcvik by měl místo kognitivního porozumění spíše podněcovat vnímavost. Měl by vyzdvihnout účinné způsoby diagnostikování, rozvíjet a využívat citlivost. Studenti ve výcviku by měli být podpořeni v tom, Aby porozuměli vlastním redundantním vzorcům, které mohou být stejně pozitivní, jako negativní*“ (s. 39) Tato výzkumná oblast se zdá vzhledem ke svému potenciálu v současnosti velmi nedocenená. Podrobnější prozkoumání vztahu všímavosti k psychoterapeutovým kvalitám a dovednostem by mohlo v praxi zefektivnit terapeutické působení.

EMPIRICKÁ ČÁST

14. Výzkumný projekt

V předešlé teoretické části, jsem se pokusila čtenáře uvést do problematiky všímavosti v psychoterapii. Přes určité společné rysy buddhistické Abhidhammy se samotnou psychologií jsme se propracovali k psychoterapeutickému využití tohoto konceptu. Explicitní zahrnutí technik pro rozvoj všímavosti v psychoterapeutických systémech se již delší dobu ukazuje jako účinné u nejrůznějších klinických i neklinických populací. Přístupy naznačují, že všímavost může být nástrojem pro psychoterapeutickou změnu, nicméně empirické zkoumání se ve větší míře zaměřuje spíše na prokázání výsledného terapeutického zlepšení, než na vysvětlení samotného procesu, kterým je tato změna navozena (Baer, 2010). Mechanismy terapeutické změny představují oblast doposud velmi málo probádanou, a proto jsme vycházeli z určitých teoretických poznatků. Popsali jsme, že terapeuticky relevantní je meta-uvědomění, které všímavost svým odstupem, dezidentifikací a decentrací umožňuje, dále je to pozornost zaměřená na aktuálně přítomné dění a v poslední řadě neuposuzování a postoj přijetí. Nutno dodat, že zmíněné mechanismy se v určité podobě vyskytují také v ostatních psychoterapeutických přístupech a zdá se tedy, že mohou být v určité míře začleněny ve všech psychoterapiích, ačkoliv implicitně.

Jeffrey R. Martin (1997) označil všímavost jako jádrový proces psychoterapie. Z jeho premisy a se současnou podporou podobných názorů některých dalších autorů (např. Mindell, 2009; Germer, Siegel & Fulton, 2005) vychází empirická část této práce. Teoretické poznatky poukazují na pravděpodobnost, že všímavost má v psychoterapii své místo. A tedy, po vzoru psychoterapeutů pracujících přímo se všímavostí (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002), rozšiřujeme náš předpoklad také na jednoho z hlavních aktérů psychoterapie, totiž samotného psychoterapeuta. „*Nejdůležitějším nástrojem psychologa a psychoterapeuta je jeho vlastní mysl*“ (Hájek, 1995, s. 10). Všímavost, jako inherentní kvalita lidské mysli prohlubuje některé dílčí dovednosti, které se uplatňují jako společné faktory psychoterapie. Nastínili jsme některé výzkumy, které potvrzují vztah všímavosti s přijetím sebe sama, empatií, regulací emocí, anebo flexibilitou (Fulton, 2005; Davidson et al., 2003; Block-Lener, 2007 a další). Všímavost se v důsledku významně podílí také na kvalitě terapeutického vztahu (Bruce et al., 2011). Nesmíme opomenout její pozitivní vliv na pracovní stres a psychickou pohodu.

Domníváme se tedy, že všímavost vstupuje do psychoterapeuta profesního i osobního života také jako určitá forma psychohygieny (Shapiro, Brown & Biegel, 2007).

14.1. Výzkumné cíle a hypotézy

V empirické části práce jsem se rozhodla ověřit předpoklad, že schopnost všímavosti představuje pro terapeuta účinný nástroj a tedy, že psychoterapeuti dosahují vyšší úrovně této schopnosti, než kontrolní skupina humanitně zaměřených jedinců. Výzkumy všímavosti byly doposud povětšinou založeny na zkoumání úrovně všímavosti a některé z výše uvedených charakteristik u meditujících subjektů nebo u probandů jinak úmyslně rozvíjejících všímavost. Velmi sporadicky se bádání cílí na zjištění úrovně všímavosti u nepraktikujících osob. V této oblasti můžeme navázat na výzkum J. Žitníka (2010), který mimo jiné sledoval souvislost všímavosti s demografickými charakteristikami. Pro naši práci je zajímavý jeho výstup o profesní podmíněnosti všímavosti. Zjistil, že psychologové a psychoterapeuti skórovali v Dotazníku pěti aspektů všímavosti signifikantně výše než zbytek respondentů (tvořený technickými profesemi, uměleckými profesemi, administrativními, zdravotnickými, vědeckými pracovníky aj.).

Ve studii se pokusíme platnost tohoto zjištění ověřit. Abychom co nejvíce eliminovali vlivy ostatních proměnných, vytvoříme na základě demografických kritérií kontrolní skupinu, která bude věkem, pohlavím a také humanitním zaměřením odpovídat zkoumanému vzorku psychoterapeutů. Cílem je zjistit úroveň všímavosti u psychoterapeutů napříč psychoterapeutickými směry a přístupy, z toho důvodu následně prozkoumáme úroveň všímavosti u psychoterapeutů ve vztahu k jejich rozdílnému zaměření.

Pro svůj výzkum jsem si stanovila hlavní (H1) a doplňující (H2) hypotézu:

- **H1:** *Psychoterapeuti dosahují v Dotazníku pěti aspektů všímavosti statisticky významně vyššího skóre než kontrolní skupina.*
- **H2:** *Skóre všímavosti naměřené Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u psychoterapeutů různých směrů statisticky významně nekoreluje.*

15. Použitá metoda

Dotazník pěti aspektů všímavosti (Five Facet Mindfulness Questionnaire)

Pro měření všímavosti jsme zvolili českou verzi dotazníku Five Facet Mindfulness Questionnaire. Metodu vyvinula Ruth A. Baerová, Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkinsová, Jennifer Krietemeyerová a Leslie Toneyová (2006) na univerzitě v Kentucky. Autoři integrovali doposud velmi nesourodé operacionalizace konceptu všímavosti do pěti faktorů. Z toho důvodu se Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV) jeví jako nejvhodnější nástroj. Všímavost chápeme jako komplexní, vícerozměrný konstrukt. Je proto důležité měřit jednotlivé aspekty všímavosti, které se mohou v různé míře vztahovat k profesi psychoterapeuta a případně také k jeho zaměření. DPAV nám umožňuje hlouběji pochopit, zda jsou některé komponenty všímavosti více či méně relevantní pro psychoterapeutickou práci.

R. A. Baerová s kolegy (2006) vycházeli z naléhavé potřeby sjednotit doposud vyvinuté metody pro měření všímavosti. Ty sice vykazovaly slibné psychometrické charakteristiky, nicméně se navzájem lišily svou strukturou a obsahem. Někteří výzkumníci vnímali všímavost jako jednofaktorovou, jiní ji definovali jako multiaspektový konstrukt. Autoři dotazníku proto podrobili exploratorní analýze pět dostupných metod měřících všímavost: Freiburgský inventář všímavosti (Freiburg Mindfulness Inventory, FMI), Škálu všímavé pozornosti a uvědomování (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS), Kentucký inventář všímavých dovedností (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS), Kognitivní a afektivní škálu všímavosti (Cognitive and Affective Mindfulness Scale, CAMS) a Dotazník všímavosti (Mindfulness Questionnaire, MQ). Na základě výpočtu korelací jednotlivých dotazníků s některými vybranými proměnnými (otevřenost ke zkušenostem, emoční inteligence, problémy s regulací emocí, sebe-soucit, meditační zkušenost, neuroticismus, alexithymie, disociace a další.) dospěli autoři k závěru, že metody měří poněkud rozdílné složky všímavosti. Dotazníky následně sloučili v jednotný nástroj, který pomáhá obsáhnout všímavost v pěti dimenzích (Baer et al., 2006).

15.1. Struktura dotazníku

Dotazník pěti aspektů všímavosti sestává z 39 položek a měří jak celkovou všímavost, tak také jejich pět aspektů. Každá z pěti složek všímavosti má svou vlastní subškálu. Výsledkem je tedy skóre v pěti subškálách i celkové skóre. Nyní si jednotlivé aspekty všímavosti přiblížíme (Žitník, 2010).

Škála pozorování poukazuje na schopnost věnovat bdělou pozornost tomu, co se právě odehrává. Týká se vnějších podnětů (zvuky, barvy, vůně apod.) i vnitřních prožitků (myšlenky, představy, emoce, tělesné pocity). Lidé dosahující v pozorování vyššího skóre, jsou vnímaví či otevření vůči okolnímu světu a jsou ochotní namířit pozornost k vlastním pocitům. Tuto subškálu tvoří například položky „*Věnuji pozornost tomu, jak mé emoce působí na mé myšlenky a chování*“ nebo „*Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři*“ (Žitník, 2010).

Škála popisování se týká schopnosti převést své pocity, myšlenky či představy na slova. Vyšší skóre poukazuje na dovednější orientaci ve svých pocitech a lepší náhled. Naopak pro jedince, kteří v této subškále dosahují nižšího počtu bodů, představuje určení a popisování vlastních pocitů problém anebo vnitřnímu prožívání nevěnují pozornost. Aspekt popisování je hodnocen odpověďmi na položky „*Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů*“, „*Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít správná slova*“ a další (Žitník, 2010).

U **škály vědomého jednání** jde o schopnost věnovat plnou pozornost činnosti, kterou právě jedinec dělá. Nižší skóre vypovídá o sklonu k automatickému chování, při kterém člověk vede vnitřní monolog a zaobírá se plány, starostmi vzpomínkami a dalšími myšlenkami, které se přímo nevztahují k aktuálnímu konání. Tito lidé „*jsou často angažováni v automatickém až neurotickém jednání a bezmyšlenkovitě se chovají tak, aby snížili svou úzkost*“ (Žitník, 2010, s. 108). Subškála vědomého jednání je tvořena například položkami „*Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný*“ či „*Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý*“ (Žitník, 2010).

Škála nehodnocení intrapsychických prožitků se zaměřuje na schopnost zaujmout nehodnotící postoj k vlastním myšlenkám a pocitům. Jedinci, kteří skórují výše, aktivně přijímají vnitřní prožitky, aniž by je nějakým způsobem posuzovali jako příjemné-nepříjemné, dobré-špatné, vhodné-nevhodné. Škála nehodnocení negativně koreluje se zvýšeným vyhýbáním se nebo potlačováním vlastních myšlenek či emocí. Skóre je

hodnoceno na základě odpovědí na otázky typu: „*Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet*“ nebo „*Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to*“ (Žitník, 2010).

Škála nereagování na vnořující se prožitky hodnotí schopnost nenechat se vtáhnout či unést myšlenkami a emocemi. Dosažení vyššího skóre daného aspektu odkazuje na vnímání vnitřních prožitků (představ, emocí, myšlenek apod.) s větším odstupem. Takoví jedinci se nenechají zaplést do zaběhlých, často automatických způsobů reagování na vnitřní pohnutky. Dokáží i nepříjemné podněty pozorovat tak jak přicházejí a odcházejí, aniž by na ně museli reagovat. Skóre v této škále je vypočítáno z odpovědí na tvrzení jako následující: „*V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat*“ nebo „*Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám být*“ (Žitník, 2010).

15.2. Dotazník pěti aspektů všímavosti v českém prostředí

Český překlad dotazníku Five Facet Mindfulness Questionnaire vytvořil J. Benda (2007 in Žitník, 2010). Tuto verzi později prověřoval ve své práci J. Žitník (2010). Nejprve nechal dotazník opět přeložit, čímž zjistil pouze nepodstatné rozdíly, a proto původní překlad ponechal beze změny⁵. Pilotní studie J. Žitníka (2010) ověřovala srozumitelnost jednotlivých položek dotazníku v individuálním rozhovoru se sedmi respondenty. Také jejich komentáře potvrdily správnost českého překladu Dotazníku pěti aspektů všímavosti. Autor se tedy pustil do podrobného výzkumu za účelem prozkoumání psychometrických vlastností dotazníku u české populace a také stanovením norem pro naše podmínky. Výzkumu se zúčastnilo 281 respondentů v průměrném věku 32 let (v rozpětí od 12 do 80 let) a v poměru pohlaví 67:32 (ženy : muži).

15.2.1. Ověření psychometrických vlastností DPAV

Analýza jednotlivých položek potvrdila jejich psychometrickou správnost. Všechny korelovaly s celkovým skóre i s hodnotami naměřenými v jednotlivých subškálách statisticky středně až silně významně ($r = 0,3-0,5$; $r > 0,5$). Také u obtížnosti jednotlivých položek nebyly shledány výraznější odchylky. „*To nasvědčuje dobré diskriminační síle všech položek*“ (Žitník, 2010, s. 110).

⁵ Celé znění dotazníku viz Příloha č. 3

K ověření reliability využil autor metodu split-half. Výpočtem korelace mezi dvěma polovinami testů a také použitím upraveného Spearman-Brownova vzorce zjistil hodnotu reliability pro celkové skóre dotazníku ($r = 0,91$) a také pro jednotlivé faktory všímavosti (F1: $r = 0,70$; F2: $r = 0,81$; F3: $r = 0,73$; F4: $r = 0,90$; F5: $r = 0,89$). Dále byla ověřena vnitřní konzistence testu pomocí Cronbachova koeficientu alfa, který vypovídá o jednotném zaměření všech položek. V celkovém testu naměřil autor hodnotu 0,90, u konkrétních subškál: F1: 0,77; F2: 0,81; F3: 0,85; F4: 0,92; F5: 0,89. „*Výsledky ukazují velmi dobrou reliability i konzistenci celého testu a střední až dobré hodnoty pro jednotlivé škály*“ (Žitník, 2010, s. 113).

15.2.2. Normy DPAV pro českou populaci

J. Žitník (2010) ve své práci vytvořil rovněž normy pro českou populaci. Na základě naměření jen nízké, ač statisticky významné korelace ($r = 0,07 - 0,2$) mezi věkem a jednotlivými škálami se autor rozhodl ponechat jednotné normy pro všechny věkové kategorie. Ještě nižší korelaci vykazuje vztah škál DPAV ke vzdělání ($r = 0,04 - 0,14$), tudíž ani jednotlivé úrovně vzdělání nevyžadují speciální normy. Jinak je tomu v případě pohlaví. Celkové skóre dotazníku s ohledem na pohlaví nevykazuje statisticky významný rozdíl. Nicméně ve čtyřech z pěti subškál se tento rozdíl jeví jako významný ($p < 0,05$). Autor tedy uvádí pro celkové skóre jednotné normy a pro každou subškálu také oddělené normy podle pohlaví. Tyto převedl na standardizovanou STEN škálu (Žitník, 2010; ⁶).

⁶ Normy DPAV pro českou populaci jsou uvedeny v Příloze č. 4

16. Výzkumný soubor

Pro sběr dat v rámci studie mé diplomové práce byla vytvořena online verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti na www.docs.google.com. Respondenti společně s dotazníkem vyplnili několik demografických údajů, které sloužily k vyvážení výzkumného souboru psychologů s kontrolní skupinou a také umožnily následné porovnání všímavosti u jednotlivých psychologických směrů. Výsledný vzorek byl tvořen dvěma skupinami po 30 probandech. V navazujících podkapitolách si výběr a třídění obou skupin představíme blíže.

16.1. Skupina psychologů

Z pragmatických důvodů byl způsob výběru výzkumného souboru nenáhodný. Ve snaze pokrýt co nejpestřejší spektrum populace psychologů a zachování reprezentativního souboru byli e-mailem osloveni psychologové rozmanitých věkových kategorií a profesních orientací. Z různých zdrojů bylo vybráno 93 terapeutů, jimž byla e-mailem odeslána žádost o vyplnění⁷ spolu s odkazem na stránku online dotazníku. Dotazník vyplnilo celkem 47 psychologů. Přibližná návratnost dat tedy lehce přesahuje 50% (52,22 %).

16.1.1. Třídění souboru psychologů

Z důvodu možného zkreslení výsledků respondenty praktikujícími nějakou formu meditace byli tito vyloučeni. Omezující podmínku nesplňovalo 17 psychologů (36%), kteří udávali nejčastěji zkušenost s meditací Sattipathana-vipasanná a meditací Zen. Dále jmenovali meditaci klidu (Theraváda), Reiki, Autogenní trénink, imaginaci, meditaci podle R. Steinera a také vlastní formy meditace jako relaxaci v přírodě, kontemplaci apod.

Obrázek 1 - Rozdělení výzkumného souboru psychologů podle meditační praxe.



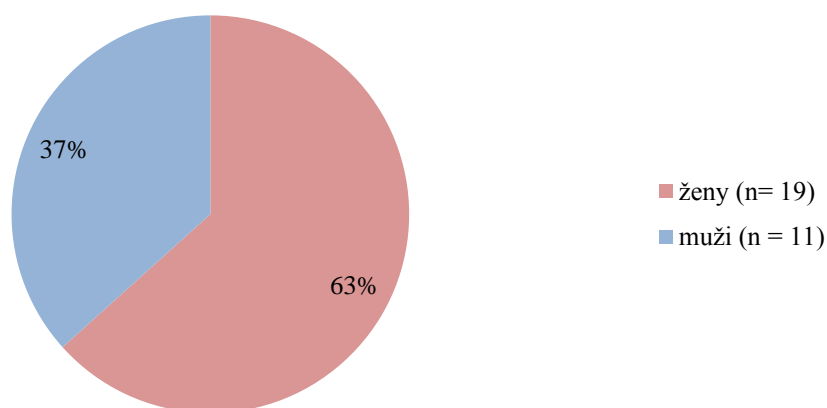
⁷ Celé znění žádosti je uvedeno v Příloze č. 5.

16.1.2. Charakteristiky souboru psychoterapeutů

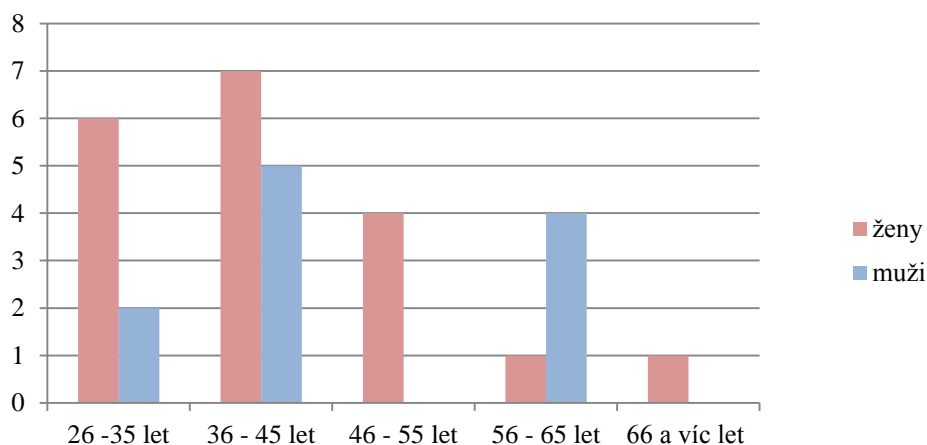
Výsledný soubor psychoterapeutů tedy čítal **30 probandů**. V proporcích 19 žen : 11 mužů (viz Obrázek 2). Věk účastníků se pohyboval v rozmezí od 26 let do 66 let a více (viz Obrázek 2). Jelikož byl věk udáván pouze přibližně, v rozpětí 10 let (26-35 let, 36-45 let, 46-55 let, 56-65 let a 66 let a více), není vhodné počítat již tak velmi přibližný, hrubý věkový průměr probandů. Uvedeme alespoň, že největšího zastoupení dosáhla věková kategorie 36-45 let v počtu 12 probandů, což odpovídá 40%.

Tyto údaje se později staly základním kritériem pro výběr kontrolní skupiny humanitně zaměřených jedinců. V následujících grafech jsou demografické charakteristiky souboru podrobněji znázorněny.

Obrázek 2 - Proporční zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru



Obrázek 3 - Věkové rozložení výzkumného souboru



- **Kategorizace podle psychoterapeutických směrů**

Abychom mohli hlouběji prozkoumat vztah všímavosti ke konkrétním psychoterapeutickým směrům a případně potvrdit nebo vyvrátit hypotézu o její univerzálnosti napříč psychoterapeutickými disciplínami, bylo nezbytné zjistit u vzorku psychoterapeutů jejich profesní zaměření. Probandi odpovídali pomocí výběru z položek a měli také prostor na své vlastní vyjádření (pokud jejich psychoterapeutický směr chyběl v nabídce). Sešla se spousta rozmanitých odpovědí, přičemž někteří participantů odkazovali na více směrů najednou. Odpovědi jsme utřídili do 5 kategorií, které zahrnují nejvýznamnější směry současné psychoterapie: hlubinný přístup; humanistický přístup⁸; kognitivně-behaviorální přístup; komunikační a systemická přístup⁹; integrativní a eklektický přístup¹⁰. Deskriptivní statistiku této proměnné uvádím v Tabulce 1.

Tabulka 1: Deskriptivní statistika psychoterapeutických směrů u vzorku psychoterapeutů

Psychoterapeutický směr	%	n
Hlubinná psychoterapie	10	3
Humanistická psychoterapie	23,3	7
Kognitivně-behaviorální psychoterapie	26	8
Komunikační a systemická psychoterapie	16,6	5
Integrativní a eklektický přístup	23,3	7

⁸ Do humanistického přístupu jsme zahrnuli jak Rogersovskou, na člověka zaměřenou psychoterapii, tak také gestalt terapii, směry existenciální psychoterapie a biosyntézu.

⁹ Zde je obsažena systemická psychoterapie (n = 2), hypnotická a nehypnotická komunikační psychoterapie M. H. Ericsona (n = 2) a rodinná psychoterapie (n = 1)

¹⁰ Tato kategorie zahrnuje také přístup SUR. Rovněž jsou v ní začleněni probandi, kteří spadají do dvou a více předchozích kategorií, tudíž předpokládáme v jejich přístupu jistou integraci.

16.2. Kontrolní skupina

K naplnění kontrolní skupiny jsem využila nenáhodný lavinový výběr. Participanti byli oslovení prostřednictvím e-mailu a internetové sociální sítě www.facebook.com. Součástí žádosti o vyplnění dotazníku¹¹ byla i prosba o poslání dalším respondentům (tedy metoda sněhové koule). Tímto způsobem bylo sesbíráno 59 vyplněných dotazníků.

16.2.1. Třídění kontrolního souboru

Abychom zajistili adekvátní kontrolní skupinu k cílovému vzorku psychoterapeutů, stanovili jsme si limitující požadavky ohledně vysokoškolského vzdělání a současného zaměstnání, které muselo být humanitního zaměření. Pro výzkumný cíl byla rovněž podstatná absence jakýchkoliv meditačních praktik. Z toho důvodu jsme zahrnuli také tuto doplňující otázku. Z celkového počtu 59 probandů bylo vyřazeno 8 probandů, kteří vykonávají nějakou formu meditace (transmisní meditace, psychomotorický meditační trénink, hathajóga, Oshova metoda, meditace Zen a pobyt v přírodě). Dalších 7 účastníků bylo vyloučeno, neboť nesplňovali požadované zaměření vysokoškolského vzdělání (nejčastěji udávali ekonomické vzdělání, dále technické a přírodovědné).

Ze 47 probandů, kteří splňovali veškeré vstupní požadavky, byla vytvořena kontrolní skupina. Náhodně jsem účastníky přiřadila k souboru psychoterapeutů tak, aby byl zachován poměr pohlaví a věku účastníků (kvótový výběr).

16.2.2. Charakteristiky kontrolní skupiny

Výsledných **30 participantů** odpovídalo věkem i pohlavím rozložení vzorku psychoterapeutů. Vysokoškolské vzdělání odpovídalo humanitnímu zaměření. Nejčastěji se vyskytovalo pedagogické, speciálně pedagogické vzdělání a personalistika. Dále probandi udávali práva, andragogiku, sociologii a teologii. Na otázku aktuálního zaměstnání rovněž nejvíce probandů odpovědělo nějakou formu učitelství. Ve vzorku byli také speciální pedagogové, knihovníci, právníci, pracovníci ve veřejné správě, historik, sociální pracovník, personalistka a důchodkyně.

¹¹ Znění žádosti je uvedeno v Příloze č. 3

17. Etika výzkumu

Při sběru dat nedošlo k porušení žádných etických principů. Byl zachován ohled a respekt vůči zúčastněným osobám. Jejich účast ve studii byla dobrovolná. V žádosti o vyplnění dotazníku jsem probandy informovala o účelu výzkumu a použití sesbíraných dat. Rovněž jim byl nastíněn smysl výzkumu, ovšem skupině psychoterapeutů nebyl popsán výzkumný záměr přímo, abychom zabránili možné stylizaci, jelikož je dotazník založen na sebeuposuzování. Právo na soukromí a důvěrnost informací o účastnících, bylo ošetřeno anonymním vyplňováním dotazníku (Ferjenčík, 2010). Taktéž byla participantům poskytnuta možnost zaslání výsledků výzkumu, pokud o ně měli zájem.

18. Metody zpracování dat

Sesbíraná data byla vyhodnocena podle pokynů k Dotazníku pěti aspektů všímavosti. Což vyžadovalo rekódování některých položek (pomocí převrácení škály). Následně byly vypočítány skóry jednotlivých škál všímavosti a také celkové skóre, které vzniklo součtem těchto pěti škál. Níže uvádím čísla otázek, které se ke konkrétním aspektům všímavosti vztahují:

- Škála pozorování – 1,6,11, 15, 20, 26, 31, 36
- Škála popisování – 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37
- Škála vědomého jednání – 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38
- Škála nehodnocení – 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39
- Škála nereagování – 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Pro další zpracování výsledků byl zvolen kvantitativní design výzkumu, který umožňuje testování statistické významnosti naměřených hodnot.

19. Analýza výsledků

19.1. Testování normálního rozložení

Testování normality bylo prováděno pomocí Kolmogorov-Smirnovova a Shapiro-Wilkova testu. Metody potvrdily gausovu distribuci u celkového skóre všímavosti a také u aspektů vědomého jednání, nehodnocení a nereagování. Hrubé skóre naměřené škálou pozorování a popisování vykazovaly mírné odchýlení od normality. Nicméně výzkumný soubor je dostatečně velký, aby tyto drobné nuance snesl. Proto byly k dalšímu zkoumání použity parametrické metody.

Tabulka 2: Testování normality

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Celková všímavost (F)	,095	60	,200*	,984	60	,607
Pozorování (F1)	,123	60	,025	,955	60	,026
Popisování (F2)	,096	60	,200*	,960	60	,047
Vědomé jednání (F3)	,089	60	,200*	,964	60	,075
Nehodnocení (F4)	,091	60	,200*	,962	60	,058
Nereagování (F5)	,089	60	,200*	,970	60	,141

* spodní hranice významnosti

19.2. Rozdíl mezi všímavostí u psychoterapeutů a kontrolní skupiny

První hypotéza této studie zní: *Psychoterapeuti dosahují v dotazníku DPAV statisticky významně vyššího skóre než kontrolní skupina.* Tento předpoklad jsme prozkoumali z hlediska celkového skóre v Dotazníku pěti aspektů všímavosti a rovněž byly porovnány obě skupiny s ohledem na jednotlivé škály všímavosti.

19.2.1. Porovnání celkového skóre obou skupin

Komparace deskriptivní statistiky obou souborů poukazuje na vyšší skóre celkové všímavosti v Dotazníku pěti aspektů všímavosti u skupiny psychoterapeutů, nežli u kontrolní skupiny (Tabulka 3). Abychom určili statistickou významnost těchto rozdílů, použili jsme Leveneův F-test rovnosti rozptylů a Studentův t-test pro zjištění významnosti rozdílů dvou průměrů (Reiterová, 2009). V tabulce 4 jsou uvedeny výsledky metod.

Tabulka 3: Deskriptivní statistika

Skupina	N	M	Minimum	Maximum	SD
Terapeuti	30	155,7000	120,0000	184,0000	13,60058
Kontrolní skupina	30	134,0667	103,0000	164,0000	16,51527

M = průměr; SD = směrodatná odchylka

Tabulka 4: Rozdíly v celkovém skóre všímavosti mezi terapeuty a kontrolní skupinou

škála	M		SD		Leveneův test		t-test		d	
	terapeuti	kontrolní	terapeuti	kontrolní	F	p	t	df		p
Celkové skóre	155,70	134,07	13,60	16,52	1,66	0,20	5,54	58	<0,001	1,43

M = průměr; SD = směrodatná odchylka

Leveneův test potvrdil shodnost rozptylů obou skupin ($p > 0,05$), což potvrzuje vhodnost t-testu k dalšímu testování. T-testem byl zjištěn vysoký rozdíl mezi oběma vzorky ($d = 1,43$) na hladině významnosti nižší než 0,001. Skupina psychoterapeutů a kontrolní skupina humanitně zaměřených jedinců se od sebe v celkovém skóre všímavosti naměřeném DPAV velice významně liší. Výsledky potvrzují první hypotézu. Konstatujeme tedy, že psychoterapeuti dosahují signifikantně vyšší míry všímavosti než k nim ekvivalentní skupina. Jelikož je však všímavost více faktorový konstrukt, je nezbytné prozkoumat také možné rozdíly v jednotlivých aspektech všímavosti, které dotazník měří.

19.2.2. Porovnání pěti škál všímavosti u výzkumných souborů

Také v tomto případě nejprve uvádím deskriptivní statistiku, která jasně poukazuje na vyšší skóre psychoterapeutů ve všech pěti škálách. Podobně je tomu u nejvyšších a nejnižších naměřených hodnot dané skupiny, které převyšují skóre kontrolní skupiny. Výjimku tvoří minimální skóre zjištěné u jednoho probanda z řad psychoterapeutů na škále nereagování. Tento výsledek je výrazně nižší, než nejnižší hodnota naměřená v kontrolním vzorku. Celkový průměr aspektu nereagování však zůstává u psychoterapeutů i nadále vyšší. Lze tedy usuzovat na jednotlivou nepravidelnost, která do výzkumu vstoupila.

Tabulka 5: Deskriptivní statistika pěti aspektů všímavosti u psychoterapeutů a kontrolní skupiny

Skupina	N	Škála DPAV	M	Minimum	Maximum	SD
Terapeuti	30	Pozorování	29,60000	17,00000	36,00000	3,864962
		Popis	34,20000	28,00000	40,00000	3,763711
		Vědomé jednání	31,96667	20,00000	40,00000	5,294651
		Nehodnocení	34,23333	22,00000	40,00000	4,391868
		Nereagování	25,70000	10,00000	35,00000	4,829150
Kontrolní skupina	30	Pozorování	26,50000	16,00000	38,00000	5,917537
		Popis	29,96667	18,00000	39,00000	5,423342
		Vědomé jednání	28,03333	20,00000	36,00000	4,845783
		Nehodnocení	26,46667	17,00000	36,00000	5,210952
		Nereagování	23,10000	18,00000	31,00000	3,546246

M = průměr; SD = směrodatná odchylka

K mnohonásobnému testování pěti nezávislých hypotéz byla použita vícerozměrná analýza rozptylu – MANOVA (viz Příloha č. 6). Metoda potvrdila značný vliv skupiny (psychoterapeut/kontrolní skupina) na všech pět faktorů všímavosti [$\Lambda = .53$, $F(5, 59) = 9,569$, $p < .001$]. Přistoupíme tedy k podrobnějšímu srovnání skupin na jednotlivých škálách. V tomto případě byl využit opět s Leveneův test a Studentův t-test.

Tabulka 6: Porovnání psychoterapeutů a kontrolní skupiny na pěti škálách všímavosti

Škála	M		SD		Leveneův test		t-test		d	
	terapeuti	kontrolní	terapeuti	kontrolní	F	p	t	df		p
F1*	29,60	26,50	3,86	5,92	9,30	<0,01	2,40	49,93	<0,05	0,62
F2	34,20	29,97	3,76	5,42	1,66	0,20	3,51	58	<0,001	0,91
F3	31,97	28,03	5,29	4,85	0,32	0,57	3,00	58	<0,01	0,78
F4	34,23	26,47	4,39	5,21	0,82	0,37	6,24	58	<0,001	1,61
F	25,70	23,10	4,83	3,55	0,70	0,41	2,38	58	<0,05	0,61

*U prvního faktoru (pozorování) objevil Leveneův test rozdíl v rozptylu ($p < 0,001$), z toho důvodu byl tento aspekt všímavosti přepočítán t-testem s předpokladem rozdílných rozptylů (Welshův test).

Rozdíly u jednotlivých škál všímavosti se jeví ve všech škálách signifikantní. Faktory pozorování (F1) a nereagování (F5) vykazují významnou diferenci mezi psychoterapeuty a kontrolní skupinou ($d_1 = 0,61$; $d_5 = 0,62$) na hladině statistické významnosti 95%. Aspekt vědomého jednání (F3) dosahuje u psychoterapeutů vysoce významně vyššího skóre než u kontrolní skupiny ($d_3 = 0,78$; $p < 0,01$). Mezi oběma skupinami existuje velmi vysoce signifikantní rozdíl ve škále popisování (F2) a nereagování (F4) ($d_2 = 0,91$; $d_4 = 1,61$; $p < 0,001$). Nejvýznamnější roli hraje v tomto testování škála nereagování, která vykazuje největší rozdíly mezi oběma skupinami.

19.3. Analýza všímavosti u psychoterapeutů různých směrů

V této práci se zabývám všímavostí jako faktorem, jenž se promítá do psychoterapeutické profese napříč směry. Abychom odpověděli na otázku, zda existuje mezi skóre všímavosti u jednotlivců rozdílných psychoterapeutických přístupů statisticky významný rozdíl, rozdělili jsme skupinu psychoterapeutů do pěti podskupin podle směrů, které udávali.

19.3.1. Rozdíl celkového skóre všímavosti u psychoterapeutických směrů

Tabulka 7: Deskriptivní statistika celkového skóre u jednotlivých psychoterapeutických přístupů

Psychoterapeutický přístup	N	M	Minimum	Maximum	SD
Hlubinný p.	3	156,0000	148,0000	162,0000	7,211103
Humanistický p	7	161,2857	148,0000	179,0000	10,64134
Kognitivně-behaviorální p.	8	155,8750	136,0000	184,0000	14,13645
Komunikační a systematický p.	5	148,6000	120,0000	174,0000	22,33383
Integrativní a eklektický p.	7	154,8571	146,0000	177,0000	10,88468

Z popisné statistiky souboru psychoterapeutů je zjevné, že se odborníci zastávající různé přístupy od sebe jemně liší. Nejvyššího celkového skóre dosahují humanisticky zaměřeni psychoterapeuti ($M = 161,29$), dále hlubinní psychoterapeuti ($M = 156$), v několika setinovém závěsu za nimi jsou kognitivně-behaviorální praktici ($M = 155,88$), následují integrativně a eklekticky orientovaní terapeuti ($M = 154,86$) a jako poslední se umístil směr komunikační a systemický s nejnižší hodnotou ($M = 148,6$). Nutno dodat, že právě v tomto přístupu se projevil onen proband, který skóroval na škále nereagování nejméně z celého vzorku psychoterapeutů a dokonce i méně než tomu bylo u kontrolní skupiny.

Víme tedy, že drobné rozdíly mezi směry existují, nyní se zaměříme na statistické ověření této závislosti. Pro testování jsme využili jednocestnou analýzu rozptylu (Tabulka 8).

Tabulka 8: Statistické ověření vztahu mezi psychoterapeutickými přístupy a celkovým skóre v dotazníku pomocí metody ANOVA

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	475,939 ^a	4	118,985	,609	,660	,089
Intercept	638882,281	1	638882,281	3267,365	,000	,992
Terapeutický směr	475,939	4	118,985	,609	,660	,089
Error	4888,361	25	195,534			
Total	732639,000	30				
Corrected Total	5364,300	29				

a. R Squared = ,089 (Adjusted R Squared = -,057)

Nepozorujeme statisticky významný vliv psychoterapeutického směru na celkovou úroveň všímavosti. K těmto výsledkům je však třeba přistupovat opatrně, neboť malá velikost skupin se může negativně odrážet na síle testu.

19.3.2. Rozdíl skóre na jednotlivých škálách všímavosti u psychoterapeutických směrů

Další výzkumné kroky vedly k otestování vztahu psychoterapeutického přístupu s jednotlivými škálami naměřenými dotazníkem DPAV. Opět můžeme sledovat jemné rozdíly (viz Tabulka 10).

Tabulka 10: Deskriptivní statistika pěti škál všímavosti u psychoterapeutických směrů

Psychoterapeutický přístup	N	Škála DPAV	M	Minimum	Maximum	SD
Hlubinný p.	3	Pozorování	29,66667	23,00000	33,00000	5,773503
		Popis	33,00000	30,00000	39,00000	5,196152
		Vědomé jednání	28,33333	22,00000	32,00000	5,507571
		Nehodnocení	37,66667	36,00000	40,00000	2,081666
		Nereagování	27,33333	26,00000	28,00000	1,154701
Humanistický p.	7	Pozorování	30,42857	26,00000	34,00000	2,760262
		Popis	34,85714	30,00000	38,00000	3,023716
		Vědomé jednání	35,57143	29,00000	40,00000	4,429339
		Nehodnocení	34,57143	27,00000	40,00000	4,035556
		Nereagování	25,85714	19,00000	35,00000	5,177791
Kognitivně-behaviorální p.	8	Pozorování	30,50000	26,00000	34,00000	2,507133
		Popis	35,00000	30,00000	40,00000	3,585686
		Vědomé jednání	31,75000	25,00000	38,00000	5,599745
		Nehodnocení	33,50000	22,00000	40,00000	5,806400
		Nereagování	25,12500	18,00000	34,00000	5,221863
Komunikační a systematický p.	5	Pozorování	28,60000	25,00000	34,00000	3,507136
		Popis	32,40000	28,00000	38,00000	4,393177
		Vědomé jednání	29,40000	20,00000	37,00000	6,877500
		Nehodnocení	34,60000	30,00000	40,00000	3,646917
		Nereagování	23,60000	10,00000	29,00000	7,829432
Integrativní a eklektický p.	7	Pozorování	28,42857	17,00000	36,00000	5,798193
		Popis	34,42857	29,00000	40,00000	4,197505
		Vědomé jednání	32,00000	29,00000	37,00000	3,214550
		Nehodnocení	33,00000	26,00000	38,00000	4,320494
		Nereagování	27,00000	22,00000	29,00000	2,309401

Ke statistickému testování byla použita MANOVA, která nepotvrdila statisticky významný rozdíl mezi dílčími škálami všímavosti a psychoterapeutickým přístupem participantů [$\Lambda = .55$, $F(20, 29) = 0,706$, $p < .001$] (viz Příloha č. 7).

19.4. Platnost hypotéz

Realizovaný výzkumný projekt testoval dvě hypotézy:

H1: *Psychoterapeuti dosahují v Dotazníku pěti aspektů všímavosti statisticky významně vyššího skóre než kontrolní skupina.*

Výsledky inferenční statistiky mě opravňují k přijetí základní hypotézy. Skupina psychoterapeutů dosahovala ve studii vyšší úrovně všímavosti než skupina lidí s humanitně orientovaným zaměstnáním ($d=1,43$) na hladině významnosti menší než 0,001. Signifikantní difference mezi oběma skupinami byla potvrzena také na všech pěti subškálách dotazníku DPAV.

H2: *Skóre všímavosti naměřené Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u psychoterapeutů různých směrů statisticky významně nekoreluje.*

Měření všímavosti u konkrétních psychoterapeutických směrů nezjistilo signifikantní rozdíl v žádné škále dotazníku. Na základě testování tedy přijímám doplňující nulovou hypotézu.

20. Interpretace výsledků a diskuze

V empirické části jsem nejprve porovnála skóre dosažené v Dotazníku pěti aspektů všímavosti u psychoterapeutů a kontrolní skupiny. Výsledky jednoznačně vypovídají o výrazně vyšší míře všímavosti psychoterapeutů, než jinak humanitně orientovaných jedinců ($d = 1,43$, $p < 0,001$). Zjištění podporují přijetí první hypotézy. Lze tedy usuzovat, že všímavost má v práci psychoterapeuta důležité postavení.

Všímavost bývá do psychoterapie zahrnována pro své blahodárné účinky na duševní i somatické zdraví. Všímavé nastavení mysli zmírňuje negativní stavy a zároveň podporuje ty pozitivní (Kabat-Zinn, 1990). Rozvíjí některé prospěšné vlastnosti jako moudrost, vyrovnanost, životní spokojenost a podobně (Brown & Ryan, 2003). Přispívá tak k duševní pohodě jedince (Baer et al., 2006). Náplní práce psychoterapeuta je zvyšovat kvalitu života klientů, a proto by mělo být nezbytné optimální psychické rozpoložení také u samotných psychoterapeutů. Výsledky mé studie napovídají, že právě všímavost hraje v životě psychoterapeuta důležitou roli. Všímavost je vysoce komplexní fenomén, jenž v sobě zahrnuje dílčí vlastnosti a dovednosti. Minulé výzkumy prokázaly kladnou korelaci všímavosti s pozitivní afektivitou, emoční inteligencí, sebedůvěrou, optimismem, sebeaktualizací, s otevřeností vůči zkušenosti a dalšími psychologicky prospěšnými aspekty (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006). Naopak negativní korelace byla naměřena v porovnání úrovně všímavosti s neurotismem, úzkostí, depresí, nepříjemnými emocemi a jinými negativními symptomy (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006). Výsledky tak, nepříliš překvapivě, vypovídají o zvýšené schopnosti odborníků na duševní zdraví vypořádat se s psychicky náročnými situacemi a stavy.

Mnoho výzkumů se zabývalo vztahem všímavosti k dalším psychoterapeuticky relevantním schopnostem. Byl potvrzen účinek všímavosti na sebeporozumění a sebedpřijetí (Bruce, 2006). Také souvislost všímavosti s empatií byla podpořena mnohými výzkumy (Block-Lener, 2007; Kingsbury, 2009; Davidson et al., 2003 a další). Můžeme proto předpokládat, že všímavost stojí nad jednotlivými obecnými schopnostmi psychoterapeuta a mediuje je. Autoři výše zmíněných empirických bádání zkoumali všímavost u subjektů praktikujících meditaci a pozorovali s ní nastupující rozvoj empatického porozumění. Toto porozumění následně přispívá k rozpoznání potřeb klienta a pomáhá terapeutovi vést klienta k uvědomování si vlastních pocitů (Siegel, 2010; Aiken, 2006). V této studii jsem se cítila na prozkoumání úrovně všímavosti u psychoterapeutů, kteří ji záměrně nekultivují.

Výsledky podporují premisu, že tato inherentní schopnost lidské mysli představuje důležitý předpoklad pro profesi psychoterapeuta. Je zjevné, že ačkoliv ji probandi účelně nekultivovali meditačními technikami, tato vlastnost je u psychoterapeutů významně více vyvinutá než u kontrolní populace s humanitním zaměřením. Na základě vlastních výsledků a rovněž zjištění dříve zmíněných autorů se domnívám, že psychoterapeuti disponují vyšší mírou všímavosti, neboť jim tato schopnost napomáhá vytvořit podpůrné prostředí pro práci s klientem. Tyto podmínky zvyšují kvalitu terapeutického vztahu (Fulton, 2005; Shapiro et al., 2005), jenž je pro úspěšnost psychoterapie tolik důležitý. Zvýšená všímavost má zřejmě v psychoterapii své opodstatnění, neboť tato profese vyžaduje vyšší míru kreativity. V souladu s J. K. Zeigem (2005) o psychoterapii uvažují jako o umění, v němž terapeuti tvořivě reagují na stále se měnící situaci vznikající v interakci s klienty. Na rozdíl od ostatních humanitně zaměřených profesí zde není zcela možné spoléhat se na osvědčené neměnné postupy. Naopak bývá prospěšný „nevědoucí“ přístup (not knowing approach), prostý apriorních představ a kategorií (Gjuričová & Kubička, 2003). Tedy i v tomto ohledu nachází všímavá „mysl začátečníka“ své uplatnění v psychoterapeutickém procesu (Kabat-Zinn, 1990). Uvědomění s postojem přijetí a nehodnocení současně pomáhá samotnému psychoterapeutovi zvládat své osobní těžkosti a často psychickou náročnost povolání.

V následujících odstavcích pohlédneme na rozdíly mezi psychoterapeuty a kontrolní skupinou v jednotlivých subškálách DPAV. Nejvíce se oba soubory liší v aspektu **nehodnocení** intrapsychických prožitků ($d = 1,61$, $p < 0,001$), který představuje postojovou komponentu všímavosti. Většina autorů se shoduje, že právě tato je klíčová pro dosažení terapeutického účinku (např. Cardaciotto et al., 2008; Kabat-Zinn, 1990) a negativně koreluje se psychopatologickou symptomatikou (Baer et al., 2006). Vysoký rozdíl v hodnotě daného aspektu naměřeného u psychoterapeutů a humanitních pracovníků tak vypovídá o zvýšené schopnosti starat se nejen o cizí psychické zdraví, ale také o to vlastní. Cílová skupina aktivně přijímá své intrapsychické prožívání, aniž by jej podrobovala následnému hodnocení. Psychoterapeutická praxe vybízí k akceptaci vnitřních myšlenek a emocí namísto vyhýbání se jim, kritice nebo jejich potlačení. Sebepřijetí (Bruce, 2006) a zdravá sebeúcta (Carson & Langer, 2006) stojí na prahu zdravého přístupu k okolnímu světu. Psychoterapeut, který přijímá sebe sama je schopen empatického porozumění, projevuje se autenticky, což facilituje vytvoření důvěrného pracovního spojení (Fulton, 2005) a tedy přispívá k úspěchu psychoterapie.

Testová statistika ukázala druhý nejvýznamnější rozdíl mezi oběma vzorky v subškále **popisování** na hladině statistické významnosti menší než 0,001 ($d = 0,91$). Součástí výcviku psychoterapeutů bývá nácvik verbalizace emocí a vlastního prožívání, proto není rozdíl natolik překvapivý. Psychoterapeuti disponují zvýšenou schopností popisovat vnitřní dění. Podle R. A. Baerové a jejích kolegů (2006) tato dovednost pozitivně koreluje s emocionální inteligencí a současně vykazuje negativní vztah s alexithymií. Psychoterapeuti jsou schopni decentrace a dezidentifikace, jenž jim umožňuje dovednější orientaci a porozumění vlastním emocím. Subškála popisování rovněž vypovídá o schopnosti zachovat si náhled na probíhající stavy. Nepochybně je to dovednost velmi prospěšná v psychoterapeutické praxi. Tím, že terapeut popisuje klientem prezentované prožívání bez přidružených interpretací, mu pomáhá uvědomit si vlastní procesy z nové perspektivy oprostěné od navykklých soudů. Zde se opět projevuje hlavní aspekt všímavosti v psychoterapeutické praxi – nehodnocení.

Vysoce signifikantní rozdíl mezi vzorkem psychoterapeutů a kontrolní skupinou byl zjištěn u faktoru **vědomého jednání** ($d = 0,78$; $p < 0,01$). Subškála souvisí s cíleným jednáním prostým automatických návyků. Psychoterapeuti dokáží ve vyšší míře věnovat vědomou pozornost tomu, co právě dělají. Signifikantně méně než kontrolní skupina bývají „duchem nepřítomni“ a zaobírají se starostmi, plány do budoucnosti, vzpomínkami na minulost a podobně. Vědomé jednání pomáhá předcházet vzniku automatických, často dysfunkčních schémat. Psychoterapeutovi je tento aspekt všímavosti prospěšný při udržení bdělé pozornosti k aktuálnímu dění v psychoterapeutickém setkání. Statisticky vysoce významná diference naměřená na škále vědomého jednání podporuje obecně přijímaný důraz na přítomnost, coby nespécifický faktor psychoterapií různých paradigmat (Sharpiro et al., 2006; Žitník, 2010).

Na škále **pozorování** skórovali psychoterapeuti výše na hladině významnosti menší než 0,05 ($d=0,62$). Vyznačují se tedy větší otevřeností vůči podnětům z vnějšího světa i vnitřním pohnutkám. Lze usuzovat, že pozornost zaměřená na okolí je pro profesi psychoterapeuta zásadní. Umožňuje důkladněji vnímat klienta a porozumět jeho trápení. Psychoterapeuti jsou souběžně všímavější také k vlastnímu prožívání, které jim napomáhá poskytnout klientovi zpětnou vazbu a reflektovat jej. Aspekt pozorování je podstatný i pro uvědomování si svých osobních prožitků a rozpoznávání osobních mezí, které mohou být pro úspěšnou psychoterapii překážkou. Komponenta pozorování se však nejeví u psychoterapeutů jako zcela zásadní na rozdíl od postojového aspektu všímavosti (nehodnocení). Také R. A. Baerová s kolegy (2006) nezjistili statisticky významnou

korelaci subškály pozorování s psychickou pohodou. Naopak zvýšené pozorování by ve spojitosti s kritickým, negativním postojem mohlo vést ke škodlivým důsledkům. Z toho důvodu není vhodné všímavost příliš dělit na konkrétní části. Jedná se o komplexní fenomén s vnitřně provázanými dílčími prvky. Ostatně i z této studie vyplývá, že všechny aspekty všímavosti jsou pro profesi psychoterapeuta relevantní.

Nejmenší, avšak přesto statisticky významný rozdíl byl naměřen u faktoru **nereagování** ($d = 0,61$, $p < 0,05$). Cílová skupina psychoterapeutů vykazovala vyšší schopnost odstupu od aktuálně prožívaných myšlenek a emocí. Odborníci na poli psychoterapie dokáží vynořující se intrapsychické prožitky pozorovat bez toho, aby se jimi nechali ovládnout. Vykazují menší sklon k automatickým reakcím, naopak jsou schopni se nejprve pozastavit a teprve následně jednat. Snížení výskytu navyklých schémat umožňuje adekvátnější behaviorální odpovědi a tím přispívá ke zvyšování kvality života. Signifikantně vyšší úroveň schopnosti nereagování u psychoterapeutů než u kontrolní skupiny se zřejmě uplatňuje při individuálním, flexibilním přístupu psychoterapeuta ke klientům s rozličnými problémy a osobnostními charakteristikami.

Empirická studie realizovaná v této diplomové práci vypovídá o významně zvýšené schopnosti psychoterapeutů být všímavý. Jelikož o všímavosti uvažují jako o obecném faktoru psychoterapie, rozhodla jsem se rovněž testovat nulovou hypotézu o úrovni všímavosti napříč psychoterapeutickými směry. Testová statistika neprokázala statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými psychoterapeutickými směry a úrovní souhrnné všímavosti i jejích jednotlivých aspektů. Zdá se tedy, že teoretické zázemí psychoterapeuta nemá na všímavost zásadní vliv. K těmto závěrům je však nutné přistupovat velmi kriticky, neboť malá kapacita jednotlivých skupin psychoterapeutů mohla výrazně snížit sílu statistické metody a tím zkreslit výsledky.

Studie byla zamýšlena jako prvotní ohledání problematiky. Výzkumná sonda pomohla poodkrýt přítomnost všímavosti v psychoterapii. Odborníci různých psychoterapeutických zázemí, kteří se výzkumu účastnili, dosahovali signifikantně vyššího skóre na všech škálách Dotazníku pěti aspektů všímavosti. Toto zjištění svědčí o významném působení všímavosti v psychoterapeutické práci. Z teoretické části vyplývá, že všímavost může terapeutovi sloužit jako účinný nástroj. Probandi v mé studii se všímavosti nijak zvlášť neučili, přesto mají tuto inherentní schopnost vysoce rozvinutou. Potvrzuje se tedy předpoklad J. R. Martina (1997) o její implicitní přítomnosti v psychoterapeutickém procesu. Je zcela možné, že metodické zahrnutí všímavosti do výcviku nových psychoterapeutů by posunulo psychoterapii zase o kousek dál. Všímavost s mnohými

nespecifickými účinnými faktory psychoterapie velmi úzce souvisí. A jak je známo, tyto se podílí z 30% na terapeutickém účinku sezení (Prochaska & Norcross, 1999; Vybíral & Roubal, 2010). Kultivace všímavosti by se proto mohla stát významnou součástí tréninku psychoterapeutických profesionálů. Zdá se, že je tato odvěká dovednost na odborné úrovni stále opomíjená a nedocenená. Můžeme však pozorovat poměrně velký zájem ve skupině psychoterapeutů o meditační techniky. Z důvodu možného zkreslení výsledků muselo být 17 probandů (36%), praktikujících nějakou formu meditace, vyloučeno. V kontrolní skupině bylo meditujících necelých 14%. I tento dílčí poznatek napovídá, že kultivace mysli hraje v osobním i profesním životě psychoterapeutů důležitou roli.

Výsledky mého výzkumu však s sebou přináší také některé otázky a nejasnosti, na něž by snad další rozpracování mohlo nalézt odpověď. Stále zůstává neobjasněné, čím je zvýšená všímavost u psychoterapeutů rozvíjena. Můžeme uvažovat o oboustranné podmíněnosti všímavosti s dalšími terapeuticky prospěšnými dovednostmi (empatií, schopností regulace emocí apod.). Tedy nejen, že všímavé nastavení mysli pomáhá kultivovat tyto dovednosti (jak poukazují dříve zmíněné výzkumy), ale že se uplatňuje také opačný efekt. V budoucnosti by bylo vhodné důkladněji zmapovat všímavost u psychoterapeutů s ohledem na její vývoj. Studie naznačuje souvislost zvýšené úrovně všímavosti s povoláním psychoterapeuta, nicméně otázkou zůstává, zda je tato kvalita mysli postupně prohlubována terapeutickou prací anebo si danou profesi vybírají lidé s již primárně vyšší úrovní dispoziční všímavosti. Domnívám se, že do jisté míry tomuto zkreslení zabránil výběr kontrolní skupiny, kterou tvořili rovněž humanitně zaměřeni jedinci. Mnohem lepší vypovídací hodnotu by však v tomto ohledu měla longitudinální studie anebo průřezová studie, která by srovnávala kupříkladu probandy, jenž se hlásí do psychoterapeutického výcviku s již pracujícími psychoterapeuty.

Do výsledků výzkumu se mohla negativně promítat jistá heterogenita kontrolní skupiny. Respondenty jsem vybírala na základě kritéria humanitního zaměření jejich profese. Pro větší podobnost s prací psychoterapeuta jsem zahrnovala především ty jedince, jejichž činnost vyžaduje každodenní přímý kontakt s ostatními lidmi. Výsledný vzorek pak z velké části tvořili učitelé. Avšak specifika daného povolání mohla ovlivnit studii.

Potenciálním zdrojem nepřesnosti empirické práce může být také výběr výzkumného vzorku psychoterapeutů. Probandi byli kontaktováni prostřednictvím emailu s žádostí o vyplnění online dotazníku. Z celkového počtu 93 psychoterapeutů dotazník vyplnilo 47 z nich. Je možné, že někteří reagovali, neboť jim bylo téma všímavosti nějakým způsobem

blízké nebo mají určité osobnostní nastavení, které je vedlo k vyplnění dotazníku, a jenž může souviset s postojem otevřenosti a přijetí pro všímavost typickým. Těmto možným zkreslením bohužel nebylo možné v rámci výzkumného projektu zabránit.

Dalším možným metodologickým problémem výzkumu je formát dotazníku. Všímavost je měřena sestavou sebesupozujících otázek, není proto možné zcela zajistit objektivitu odpovědí. Do výzkumu mohla vstupovat subjektivní zkreslení participantů. Probandi mohou například referovat o zvýšené pozornosti k selektivnímu rozmezí zažívané skutečnosti, zatímco jinou její část si téměř neuvědomují. Nežádoucím faktorem, který mohl do výzkumu vstoupit, je informovanost psychoterapeutů o problematice všímavosti a s tím související možná stylizace. Ačkoliv skupině psychoterapeutů nebyly prezentovány cíle studie zcela přesně, jejich znalost konceptu všímavost se mohla promítnout do vyplňování dotazníku. Položky dotazníku vyžadující sebehodnocení nabývají vzhledem k profesi psychoterapeuta často poměrně osobního charakteru, a proto není vyloučené, že účastníci ze strany psychoterapeutů podleli vědomé či nevědomé stylizaci. Potenciální snaze o uzpůsobení se výzkumnému cíli jsem se snažila vyhnout anonymním designem vyplňování. Jelikož je cílová skupina psychoterapeutů velmi specifická, pro budoucí bádání bych doporučila spíše kombinaci více metod. Dotazníkové šetření by bylo vhodné doplnit výkonnostními testy a podobně.

Téma všímavosti jako interdisciplinární terapeutické dovednosti je podle mého názoru velmi zajímavé a zasloužilo by si větší pozornost v oblasti výzkumu. Z mého empirického zkoumání sice vyplývá, že všímavost není podmíněna konkrétními terapeutickými přístupy, nicméně testování vzhledem k malému počtu participantů není zcela reprezentativní. Budoucím výzkumníkům proto doporučuji prozkoumat problematiku na větším vzorku představitelů základních psychoterapeutických směrů. Zjištění by mohlo přispět k dalšímu vývoji psychoterapie. Podrobná identifikace toho, co v psychoterapii je účinné a co nikoliv by možná odhalila zásadní společné prvky různých psychoterapií. Odlišné přístupy by tak mohli nalézt společnou řeč a navzájem svou práci obohatit.

21. Závěr

Výsledky inferenční statistiky dotazníkového šetření svědčí o souvislosti mezi povoláním psychoterapeuta a mírou všímavosti. Vzorek psychoterapeutů skóroval signifikantně výše ($p < 0,001$) v Dotazníku pěti aspektů všímavosti, než kontrolní skupina humanitně zaměřených jedinců. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn na všech pěti škálách dotazníku (pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení a nereagování). Z nich nejvýznamnější pro povolání psychoterapeuta se jeví aspekty popisování a nehodnocení intrapsychických prožitků, které se vyznačují přijetím vnitřního prožívání a zvýšenou orientací v něm. Na základě získaných údajů usuzujeme, že právě tyto charakteristiky se výrazně podílejí jak na profesním, tak také na osobním životě psychoterapeuta.

Studie poukazuje na podstatnou úlohu všímavosti v psychoterapii, ovšem pro konkrétnější závěry by bylo potřeba další bádání v této oblasti.

22. Souhrn

Diplomová práce se věnovala konceptu všímavosti v prostředí psychoterapie. V teoretické části jsem se nejprve zabývala všímavostí v pozadí starodávné buddhistické psychologické nauky zvané Abhidhamma. Byl nastíněn její přesah do moderní psychologie. Oba systémy sledují společný cíl - pomoci člověku od utrpení a kráčí tak obdobnými cestami. Přes identifikaci symptomů, popis jejich etiologie a prognózy až k léčbě. Východní systém s více než dva tisíce letou tradicí se od toho moderního do jisté míry liší. Uvažuje o utrpení jako o nevyhnutelné součásti našeho bytí a v souladu s tím předkládá univerzální prostředek k terapii utrpení. Naproti tomu, euroamerická kultura využívá v této oblasti řadu přístupů specializovaných na konkrétní symptomatiku. V tomto ohledu se dostává buddhistická tradice k jádru strasti, zatímco novodobá péče o duši spočívá často spíše v léčbě jejich projevů. Abhidhamma představuje ucelený psychologický, filozofický, etický i psychoterapeutický systém, který je možné aplikovat nejen na problematiku klinického rázu, ale rovněž u osob, které považujeme za zdravé.

Všímavost, jež má své kořeny v této starodávné tradici, hraje ústřední roli při léčbě utrpení. Jedná se o inherentní kvalitu lidské mysli, která je dostupná každému, bez ohledu na náboženské vyznání, věk, vzdělání či intelekt. Není tedy divu, že se jí zabývali také někteří velcí myslitelé současné psychologie. Mezi nimi sám zakladatel W. Wundt, psychoanalytik S. Freud, fenomenolog E. Husserl a další. Autoři o všímavosti hovořili ve svých dílech. Sigmund Freud (1999) povzbuzoval své klienty k vytváření volných asociací, jež jsou nepochybně obdobou receptivního nastavení mysli, které je pro všímavost typické. Podobnou metodu doporučoval také svým kolegům při terapeutické práci. Vybízeli je k zaměření „volně se vznášející pozornosti“ směrem ke klientovi. Zakladatel psychoanalýzy bezpochyby hovořil o všímavém nastavení mysli, které později Jon Kabat-Zinn (1990), propagátor všímavosti na poli kognitivně-behaviorální psychoterapie, nazval „myslí začátečníka“. Nicméně tehdejší psychologie procházela obdobím utváření paradigmat a soustředila se spíše na nefunkční, patologické jevy, než na salutoprotektivní techniky. Prvotní zájem o všímavost v kontextu psychologie proto zůstal bez dalšího rozvoje.

V průběhu dvacátého století začaly na půdu západní psychologie pronikat některé myšlenky z východního buddhismu. Nejprve se s nimi seznamovala psychoanalýza a dynamické směry, následně humanistická a transpersonální psychologie a jako poslední

kognitivně-behaviorální přístup. Původně teoretické zkoumání východního myšlení postupně nabývalo na praktičnosti. Konkrétní poznatky začaly být aplikovány do psychologie a psychoterapie. Odborníci z počátku praktikovali meditační techniky v soukromí, následně své zkušenosti přenášeli do psychoterapeutického setkání. V devadesátých letech minulého století byla všímavost přenesena do některých psychoterapií jako program, zdůrazňující uvědomění si přítomného momentu a jeho přijetí.

Všímavost je v psychoterapii doposud poměrně neustálené téma. V práci jsem představila některé odlišné konceptualizace a definice všímavosti. Ve svém textu se přikláním k dvousložkovému pojetí, které zahrnuje komponentu uvědomování a postojový aspekt. Jedná se o otevřenou, angažovanou a zvědavou pozornost při plném vědomí, vyznačující se nehodnotícím a neulpívajícím postojem přijetí. V průběhu několika posledních desítek let byly zaznamenány snahy o integraci všímavosti s psychoterapií v několika rovinách. Všímavost může do psychoterapie vstupovat nepřímo skrze terapeuta, který sám praktikuje meditaci všímavosti a vhledu. Díky kultivaci svých kvalit myslí pak uplatňuje tyto dovednosti v rámci terapeutického sezení. V jiném případě proniká všímavost do psychoterapie na úrovni teoretického zakotvení ve východním poznání. V této souvislosti autoři hovoří o psychoterapii informované o všímavosti. Nejzjevnější propojení se projevuje u směrů na všímavosti založených, které explicitně učí své klienty konkrétním technikám nácviku všímavosti. Ve své práci jsem věnovala těmto přístupům zvláštní kapitolu, kde jsem čtenáře blíže seznámila s třetí vlnou kognitivně behaviorální terapie, jenž pojímá redukci stresu založenou na všímavosti, kognitivní terapii založenou na všímavosti, dialektickou behaviorální terapii a terapii smíření a odevzdání. Dále jsem stručně nastínila program na tělo zaměřené terapie Hakomi a satiterapii českého psychologa M. Frýby. Uvedla jsem rovněž některé souvislosti s Gestalt terapií, jejímž ústředním pojmem je uvědomění založené na přímé zkušenosti. Z přehledu psychoterapeutických směrů je zřejmé, že kultivace všímavosti může nabývat mnoha podob. Jednotlivé přístupy se liší svými technikami i intenzitou setkávání a cvičení všímavosti. Různorodost terapeutických směrů pracujících se všímavostí představuje pro badatele v této oblasti jistou překážku. Četná empirická zkoumání sice potvrdila jejich účinnost u nejrůznějších klinických i neklinických populací, avšak mnohem méně toho víme o samotném procesu, který efekt způsobuje. Při popisu mechanismů terapeutické změny jsem proto vycházela spíše z teoretických předpokladů.

Všímavé nastavení myslí přispívá k rozšiřování pohledu na svět. Pozastavení apriorních konceptualizací umožňuje vhled do podstaty lidského trápení a také jeho přijetí.

Člověk dokáže díky změně perspektivy pozorovat vnější i vnitřní svět bez přílišné identifikace s ním. Nově vytvořené schéma je tedy více objektivistické, založené na reálné zkušenosti. Tento účinný faktor nazývám v rámci své práce meta-uvědomění. Dalším terapeuticky účinným faktorem všímavosti je důraz na přítomnost. Pokud zaměříme pozornost na aktuálně prožívané dění, nezbyvá již kapacita na neodbytné ruminace ohledně minulosti nebo budoucnosti. Plné uvědomění přítomnosti také dopomáhá vytvoření náhledu na aktuální prožívání. Důležitý terapeutický efekt má rovněž postoj přijetí. Všechny tři se vzájemně prolínají a společně působí ku prospěchu duševního zdraví. Všímavost je vysoce komplexní konstrukt, a proto je podobné dělení na jednotlivé mechanismy terapeutické změny spíše účelové.

Téměř všeprostupující charakter všímavosti mě vedl k uvažování o ní, coby nespécifickém faktoru psychoterapie. Podobný předpoklad vyslovil roku 1997 Jeffery R. Martin, když předpokládal, že všímavost je „jádrovým procesem psychoterapie“. Tvrzení nahrává skutečnost, že všímavost má mnohé společné s definovanými obecnými faktory psychoterapie. Bylo zjištěno, že tyto se z 30% podílí na úspěchu terapie. Tedy více, než samotné terapeutické techniky. Všímavé nastavení myslí se do procesu psychoterapie může promítat skrze vztah mezi terapeutem a klientem. Podpurný a povzbuzující zájem ze strany psychoterapeuta faciliteuje žádanou změnu. Úkolem tohoto specifického mezilidského setkání je zvyšovat klientovo uvědomění a náhled na nefunkční scénáře a postoje, jež často bývají zdrojem patologie. Na základě teoretických východisek se domnívám, že právě všímavost stojí nad jednotlivými prospěšnými faktory a usnadňuje jejich dosažení.

Dále jsem se zaměřila na všímavost u samotného psychoterapeuta. Všímavost může pro psychoterapeuta představovat důležitý nástroj, který mu umožní vnímat klienta v celistvosti bez toho, aby jeho příběh jakkoliv škatulkoval anebo přenášel do sezení své subjektivní interpretace. S podobnou myšlenkou jsme se setkali u S. Freuda nebo E. Husserla, který rozvinul metodu fenomenologického uzávorkování. Všímavost rovněž napomáhá prohlubovat ostatní obecně uznávané účinné faktory na straně terapeuta. Empirické výzkumy prokázaly vztah všímavosti s empatickým porozuměním, sebezpřijetím a s tím související kvalitou terapeutické aliance. Ačkoliv teoretická východiska do značné míry nahrávají předpokladu implicitní přítomnosti všímavosti v rámci všech terapeutických přístupů, doposud zůstává tato oblast výzkumem nepodpořená. V praktické části jsem proto realizovala sondu do dané problematiky.

Ve výzkumné části jsem si stanovila dvě hypotézy. První, hlavní, premisa předpokládá, že psychoterapeuti dosahují významně vyšší míry všímavosti v Dotazníku pěti aspektů

všímavosti, než je tomu u kontrolní skupiny. Navazující, druhá hypotéza ověřuje domněnku, že v úrovni všímavosti mezi psychoterapeuty různých teoretických zázemí neexistuje signifikantní rozdíl. Výzkum byl designován jako kvantitativní studie. Ke skupině psychoterapeutů byla náhodně vytvořena kontrolní skupina, která splňovala požadavky vzdělání, humanitního zaměření a odpovídala určitým demografickým charakteristikám cílového vzorku. K měření jsem zvolila Dotazník pěti aspektů všímavosti, který vznikl na základě sloučení několika dostupných metod, a tudíž představuje komplexní nástroj pro zjištění úrovně všímavosti a jejích pěti aspektů. Výsledky byly následně porovnávány Studentovým t-testem, který prokázal velice významně signifikantní rozdíl ($p < 0.001$) mezi oběma skupinami na hlavní škále všímavosti. Následné testování jednotlivých faktorů všímavosti ukázalo signifikantně vyšší úroveň všech pěti aspektů všímavosti u psychoterapeutické populace. Nejvýraznější odlišnost byla naměřena škálou nehodnocení intrapsychických prožitků ($p < 0,001$). Což svědčí pro aktivní přijetí vlastního prožívání bez následných soudů. Tato škála negativně koreluje s potlačováním a vyhýbáním se vlastním myšlenkám a pocitům. Z výsledků studie vyplývá, že psychoterapeuti disponují také zvýšenou schopností popisovat aktuálně probíhající stavy, myšlenky a pocity, a dokáží se v nich dovedněji orientovat ($p < 0,001$). Vzorek psychoterapeutů rovněž vykazoval vyšší míru vědomého jednání na hladině významnosti 99%. Studie vypovídá také o významně vyšší schopnosti pozorovat a nereagovat na vynořující se intrapsychické i vnější stimuly ($p < 0,05$). Doplnující nulová hypotéza, jejíž premisou bylo nenalezení signifikantního rozdílu mezi odborníky různých psychoterapeutických směrů, byla potvrzena jak na škále celkové všímavosti, tak také u jednotlivých aspektů. K tomuto zjištění je však nutné přistupovat obezřetně, neboť celková skupina psychoterapeutů čítala pouhých 30 probandů a následné rozdělení na pět psychoterapeutických směrů mohlo značně snížit sílu testové metody.

Propojení teoretické i empirické části této diplomové práce nasvědčuje, že všímavost v psychoterapii má své místo, ačkoliv se o ní explicitně nehovoří. Výzkumná studie vypovídá o existenci zvýšené úrovně všímavosti u psychoterapeutů různých teoretických zázemí. V budoucnu by proto bylo na místě prozkoumat tento vztah hlouběji. Podrobnější pochopení přítomnosti všímavosti v psychoterapeutově osobním i profesním životě by následně mohlo přispět k integraci technik pro kultivaci všímavosti do psychoterapeutických výcviků. Tato starodávná schopnost lidské mysli by se tak mohla stát nedílnou součástí přípravy budoucích profesionálů.

Seznam použitých zdrojů a literatury:

- Aiken, G.A. (2006). *The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry*. (Doctoral dissertation). San Francisco, USA: Saybrook Graduate School and Research Center.
- Armstrong, S. (2012). *Vipassana insight knowledge=Znalost vipassanového vhledu*. Praha, Česká republika: Sdružení Bhavana.
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R.A. (2010). *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Theory and Practice of Change*. Oakland, Canada: Raincoast Books.
- Baer, R.A., Smith, G.T. & Allen, K.B. (2004). *Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills*. *Assessment*, 11 (3), 191-206.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Barendregt, H. (2006). The Abhidhamma Model of Consciousness AM_0 and some of its Consequences. In: Kwee, M. G. T., Gergen, K. J. & Koshikawa, F. (Eds.), *Buddhist Psychology: Practice, research & Theory*, New Mexico: Taos Institute Publishing.
- Benda, J. (2010). Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*, 16 (5), 48-50.
Dostupné z WWW: <http://jan-benda.com>.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129-140.
Dostupné z WWW: <http://jan-benda.com>.
- Benda, J. & Horák, M. (2008). Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši. *Psychoterapie*, 2 (2), 85-93.
- Bhikkhu Bodhi (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12 (1), 19-39.

Dostupné z www: <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564813z>.

- Bishop, S.R., Lau, M., Sharpio, S.L., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-242.
- Black, D.S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*. Dostupné z WWW: <http://www.mindfulexperience.org>.
- Block-Lener, J., Adair, C., Plumb, J.C., Rhatigan, D.L. & Orsillo, S.M. (2007). The case of mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgemental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital & Family Therapy*, 33 (4), 501-516.
- Boadella, D. (2013). *Wilhelm Reich: průkopník nového myšlení*. Praha, Česká republika: Malvern.
- Brown, K.W. & Cordon, S. (2009). Toward a Phenomenology of Mindfulness: Subjective Experience and Emotional Correlates. In: Didonna, F. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). New York, USA: Spring Science+Business Media.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Bruce, N. (2006). *Mindfulness: Core psychotherapy process? The relationship between therapist mindfulness and therapist effectiveness*. Dissertation. Palo Alto, California, USA: Faculty of PGSP-Stanford Consortium.
- Bruce, N.G., Manber, R., Shapiro, Sh.L. & Constantino, M.J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 47 (1), 83-97.
- Burian, J. (2008). Myšlení modelů. In: Kvasnička, V., Kelemen, J & Pospíchal, J. (Eds.). *Modely mysle*. Bratislava, Slovenská republika: Európa.
- Burns, D.M. (1999). Buddhistická meditace a hlubinná psychologie. *Buddhismus a psychologie* (s. 4-42). Bratislava, Slovenská republika: C A D PRESS.

- Cain, D.J. & Seeman, J. (Ed.). (2006). *Humanistická psychoterapie, 1. díl*. Praha, Česká republika: Triton.
- Cakirpaloglu, P. (2004). *Psychologie hodnot. Přehled pro humanitní obory*. Olomouc, Česká republika: Votobia.
- Cardaciotto, L. (2005). Assessing mindfulness: The development of bi-dimensional measure of awareness and acceptance. *Disertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 66 (6-B), s. 3399.
- Cardaciotto, L., Herbert, J.D., Forman, E.M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15 (2), 204-223.
- Carson, Sh.H. & Langer, E.J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavioral Therapy*, 24 (1), 29-43.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65 (4), 564-570.
- DelMonte, M.M. (2012). Mindfulness and awareness: Constructivist, psychodynamic and eastern perspectives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(3), 311-329.
- Drapela, V.J. (2001). *Přehled teorii osobnosti*. Praha, Česká republika: Portál.
- Dunn, B.R., Hartigan, J.A. & Mikulas, W.L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: Unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24 (3), 147-165.
- Epstein, M. (2013). *Myšlenky bez myslitele: psychoterapie z pohledu buddhismu*. Praha, Česká republika: Maitrea.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha, Česká republika: Portál.
- Filipický, J., Liščák, V., Heroldová, H. a kol. (1996). *Lexikon východní moudrosti*. 1. vyd. Olomouc, Česká republika: Votobia.
- Fletcher, L. & Hayes, S.C. (2005). Rational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavioral Therapy*, 23 (4), 315-336.
- Freud, S. (1999). *Výklad snů*. Pelhřimov, Česká republika: Nová tiskárna.

- Frýba, M. (1991). *Abhidhamma: základy meditativní psychoterapie a psychohygieny*. Praha: STRATOS
- Frýba, M. (1994). *Dhamma: svépomocná metoda zvládnání života*. Velká Bíteš, Česká republika: Ateliér Satiterapie.
- Frýba, M. (1995). Buddhismus a psychologie. *Religio: revue pro religionistiku*, 3 (1), s. 49-60.
- Frýba, M. (2003): *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Praha, Česká republika: Argo.
- Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládnání života: aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice, Česká republika: František Šalé – Albert.
- Fulton, P.R. (2005). Mindfulness as clinical training. In Germer, C.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (s. 55-72). New York, NY, USA: Guilford Press.
- Garfield, S.L. (1997). *Brief Psychotherapy: The Role of Common and Specific Factors*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 4 (4), 217 – 225.
- Gendlin, E. (2003). *Focusing*. Praha, Česká republika: Portál.
- Germer, Ch.K. (2005a). Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer, Ch.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. (s. 3-27). New York, NY, US: Guilford Press.
- Germer, Ch.K. (2005b). Teaching mindfulness in psychotherapy. In: Germer, Ch.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. (s. 113-129). New York, NY, US: Guilford Press.
- Germer, Ch.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (Eds.). (2005), *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Gjuríčová, Š. & Kubička, J. (2003). *Rodinná terapie: systematické narativní přístupy*. Praha, Česká republika: Grada Publishing a.s.
- Goleman, D. (1981). Buddhist and Western psychology: Some commonalities and differences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 13 (2), 125-136.
- Goleman, D. & Garin, J. (Eds.). (1993). *Mind/Body Medicine*. Yonkers: Consumer Reports Book.
- Grabovac, A.D., Lau, M.A. & Willett, B.R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2 (3), 154-166.
- Grof, S. (1993). *Za hranice mozku*. Praha, Česká republika: Gemma89.

- Hájek, K. (1995). Jak vidí psychoterapeut psychické procesy? *Konfrontace, časopis pro psychoterapii* 19, 6 (1), 21-29.
- Hart, W. (2010). *Umění žít: Meditace vipassana jak ji učil S. N. Goenka*. Brno, Česká republika: Computer Press.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M.M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding cognitive-behavioral tradition*. New York, NY, USA: Guilford Press.
- Hepner, W.L. & Kernis, M.H. (2007). Quiet ego functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry: An International Journal of the Advancement of Psychological Theory*, 18, 248-251.
- Hrdličková, L. (2009). Pět věcí najednou? To hravě zvládnou! *Psychologie dnes*, 15(12), 26-28.
Dostupný též z WWW: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=29251>.
- Husserl, E. (1996). *Krize evropských věd a transcendentální fenomenologie*. Praha, Česká republika: Academia.
- Jankovský, J. (2003). *Etika pro pomáhající profese*. Praha, Česká republika: Triton.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, USA: Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In: Goleman, D. & Garin, J. (Eds.). *Mind/Body Medicine*. Yonkers, USA: Consumer Reports Book.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- Kingsbury, E. (2009). *The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion*. Dissertation. San Diego, USA: Alliant International University.
- Koukolík, F. (2008). *Proč se Dostojevskij mýlil: O vědomí, empatii a religiozitě*. Praha, Česká republika: Galén.

- Koutný, J. (2010). *Všímavost v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti člověka v satiterapii*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: fakulta sociálních studií MU.
- Kratochvíl, S. (2012). *Základy psychoterapie*. Praha, Česká republika: Portál.
- Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., Gray, J.R., Greve, D.N., Treadway, M.T., McGarvey, M., Quinn, B.T., Dusek, J.A., Benson, H., Rauch, S.L., Moore, Ch.I. & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16 (17), 28-28.
- Lenoir, F. (2002). *Setkávání buddhismu se Západem*. Praha, Česká republika: Volvox Globator.
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7 (4), 291-312.
- Mindell, A. (2009). *Metadovednosti: Spirituální umění terapie*. Olomouc: Anag.
- Němcová, M. (1994). *Terapie všímáním*. Kontext, 10 (3), 3-7.
- Nešpor, K. (2010). Uvědomování v prevenci a léčbě. *Praktický lékař*, 90(3), s. 177-179. Dostupné též z WWW: <http://drnespor.eu>
- Nyanaponika, T. (1995). *Jádro buddhistické meditace: satipatthána : příručka pro výcvik mysli na základě Buddhovy cesty uvědomění: s antologií textů přeložených z pálijštiny a sanskrtu*. Praha, Česká republika: DharmaGaia.
- Nyanaponika, T. (1968). The power of mindfulness. Wheel publication No. 121/122. Kandy, Buddhist publication society.
- Nyánatiloka, T. (1993). *Slovo Buddhovo*. Praha, Česká republika: Stratos
- Nyánatiloka, T. (2009). *Buddhistický slovník*. Praha, Česká republika: DharmaGaia .
- Olšovský, J. (2011). Heideggerovo a Kierkegaardovo pojetí svobody a odpovědnosti. *Envigogika*, 6 (2), 10-28.
- Piyadassi, T (1999). Psychologický aspekt buddhismu. In *Buddhismus a psychologie* (pp. 161-179). Bratislava, Slovenská republika: C A D PRESS.
- Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. a kol. (2007). *Kognitivně-behaviorální terapie psychických poruch*. Praha, Česká republika: Triton.
- Preece, R. (2009). Moudrost nedokonalosti: Proces individuace v životě buddhisty. Praha, Česká republika: DharmaGaia.

- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (1999). *Psychoterapeutické systémy: Průřez teoriemi*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Procházka, L. (2002). *Buddha a jeho učení: základní kniha buddhismu*. Olomouc, Česká republika: Fontána.
- Reiterová, E. (2009). *Základy statistiky pro studenty psychologie*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D. & Williams, J.M.G. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical rationale and empirical status. In: Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M.M. (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding cognitive-behavioral tradition*. (s. 45-65). New York, NY, USA: Guilford Press.
- Segal, Z.V., Williams, J.M. G. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY, USA: Guilford Press.
- Shapiro, Sh.L., Astin, J.A., Bishop, S.R., Cordova, M. (2005). Mindfulness- Based Stress Reduction for health care professionals: Results from randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164-176.
- Shapiro, Sh.L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560.
- Shapiro, Sh.L., Brown, K.W. & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1 (2), 105-115.
- Shapiro, Sh.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, D.J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York, NY, USA: Norton.
- Siegel, R. D., Gremer, Ch. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? In Didonna, F. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). New York, USA: Spring Science+Business Media.
- Sujiva (2012). *Strom moudrosti, řeka bez návratu: praxe a rozvoj meditace vhledu*. Autorské vydání vlastním nákladem.
- Tejaniya, A. (2011). *Instrukce pro praktikování meditace všímavosti*. (výběr z knihy Dhamma everywhere). Praha, Česká republika: Sdružení Bhavana.

- Travis, F. (2011). Mindfulness and psychologic well-being: Are they related to type of meditation technique practiced? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17 (11), 983-984.
- Vybíral, Z. & Roubal, J. (Eds.). (2010). *Současná psychoterapie*. Praha, Česká republika: Portál.
- Wagnerová, I. (2002). *Buddhismus a psychologie*.
Dostupné z WWW:
http://www.buddha.cz/buddhamangala/5_wagnerova_buddhismus_a_psychologie.pdf
- Wexler, J. (2006). *The relationship between therapist mindfulness and the therapeutic alliance*. Ph.D. Thesis. Boston, USA: Massachusetts School Of Professional Psychology.
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha, Česká republika: Portál.
- Zeig, J. K. (2005). *Umění psychoterapie*. Praha, Česká republika: Portál.
- Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno, Česká republika: Era.
- Žitník, J. (2010). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. Nerepublikovaná diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, Česká republika.

Internetové zdroje:

- Hakomi Institute. (n.edat.). *The Hakomi Method*. Získáno 21. 11. 2013 z <http://hakomiinstitute.com/about/the-hakomi-method>
- Atelier Satiterapie (2008). *Základní principy satiterapie*. Získáno z <http://satiterapie.cz/www/principy-satiterapie.php>
- Say It Better. (n.edat.). *Quotes for Enjoying a Richer, More Meaningful Life*. Získáno 16. 11. 2013 z http://sayitbetter.typepad.com/say_it_better/2009/04/quotes-for-enjoying-a-richer-more-meaningful-life.html
- The Middle Way: Commentaries on Meditation, Zen, Buddhism, and Mindfulness. (nedat.). *Accepting Buddhism in buddhism/zen, meditation and self*. Získáno 18.6. 2013 z <http://themiddleway.net/?p=9>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- **Příloha č. 1: Zadání diplomové práce**
- **Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce/Abstract of thesis**
- **Příloha č. 3: Dotazník pěti aspektů všímavosti**
- **Příloha č. 4: Normy DPAV pro českou populaci**
- **Příloha č. 5: Žádost o vyplnění dotazníku**
- **Příloha č. 6: Testování rozdílů mezi psychoterapeuty a kontrolní skupinou v pěti aspektech všímavosti pomocí metody MANOVA**
- **Příloha č. 7: Testová statistika závislosti pěti aspektů všímavosti na psychoterapeutickém směru (MANOVA)**

Příloha č. 1: Zadání diplomové práce

Školní rok: 2013/ 2014

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Magisterské

Diplomant: Karolína Hromádková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Martin Kupka, Ph.D.

Název tématu (česky): Všímavost a její místo v psychoterapii

Název tématu (anglicky): Mindfulness and Its Role in Psychotherapy

Anotace: Diplomová práce se věnuje konceptu všímavosti v psychoterapii. V úvodních kapitolách je všímavost nahlížena z perspektivy starodávné východní nauky zvané Abhidhamma. Postupně je poukazováno na její souvislosti s přístupy moderní psychologie. Dále je uveden přehled definic všímavosti a jejich vlastností s ohledem na terapeuticky účinné faktory. Poslední kapitoly teoretické části se věnují všímavosti v kontextu obecných terapeutických faktorů. Teoretická východiska i některé dílčí výzkumy vypovídají o významné, ač implicitní, roli všímavosti v psychoterapii. V empirické části testují základní hypotézu o vyšší úrovni všímavosti u psychoterapeutů, než u kontrolní skupiny humanitně zaměřených jedinců. Doplňující premisa se týká interdisciplinární povahy všímavosti napříč různými psychoterapeutickými směry. Probandi byli porovnáváni na základě skóre dosaženého v dotazníku Pěti aspektů všímavosti. Výsledky testové statistiky vypovídají o signifikantně vyšší míře všímavosti u psychoterapeutů než u kontrolní skupiny. Studie nepotvrdila rozdíl mezi úrovní všímavosti u odlišných psychoterapeutických přístupů.

Výzkumná práce

Zásady pro vypracování:

1. Seznámení se s manuálem pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci a citačních norem Americké psychologické asociace.
2. Studium odborné literatury z oblasti mindfulness, psychoterapie.
3. Konzultace výzkumného projektu s vedoucím diplomové práce před realizací sběru dat. Dosavadní pracovní předpoklad je:
 - Předpokladem je kvantitativní metodologie výzkumu.

- Výzkumný vzorek bude tvořit 30 psychoterapeutů a kontrolní skupina 30 probandů, kteří mají vysokoškolské vzdělání humanitního zaměření. Omezujícím požadavkem pro oba soubory je absence jakékoliv formy meditace v životě jedinců.
- Ke sběru dat využiji dotazník Pěti aspektů všímavosti.
- Integrace výzkumných dat do smysluplného celku. Diskuze s rozvahou o výsledcích, přínosem pro praxi, doporučením dalšího upřesňujícího výzkumu.

Seznam odborné literatury:

- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51 (2), 129-140.
- Drapela, V. J. (2001). Přehled teorií osobnosti. Praha, Česká republika: Portál.
- Epstein, M. (2013). Myšlenky bez myslitele: psychoterapie z pohledu buddhismu. Praha, Česká republika: Maitrea.
- Frýba, M. (2003): Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života. Praha, Česká republika: Argo.
- Frýba, M. (2008). Psychologie zvládnání života: aplikace metody Abhidhamma. Boskovice, Česká republika: František Šalé:Albert.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A. & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2 (3), 154-166.
- Hart, W. (2010). Umění žít: Meditace vipassana jak ji učil S. N. Goenka. Brno, Česká republika: Computer Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, USA: Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In: Goleman, D. & Garin, J. (Eds.). *Mind/Body Medicine*. Yonkers, USA: Consumer Reports Book.
- Piyadassi, T (1999). Psychologický aspekt buddhismu. In *Buddhismus a psychologie* (pp. 161-179). Bratislava, Slovenská republika: C A D PRESS.
- Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. a kol. (2007). Kognitivně-behaviorální terapie psychických poruch. Praha, Česká republika: Triton.
- Didonna, F. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York, USA: Spring Science+Business Media.

Sujiva (2012). Strom moudrosti, řeka bez návratu: praxe a rozvoj meditace vhledu. Autorské vydání vlastním nákladem.

Yalom, I. D. (2006). Existenciální psychoterapie. Praha, Česká republika: Portál.

Žitník, J. (2010). Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení. Nепublikovaná diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, Česká republika

Termín finalizace zadání diplomové práce ve STAGu: 5.3.2014

Příloha č. 2: Abstrakt diplomové práce/Abstract of thesis

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Všímavost a její místo v psychoterapii

Autor práce: Karolína Hromádková

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

Počet stran a znaků: 109 stran, 217 763 znaků

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 105

Abstrakt: Teoretická část práce se zabývá konceptem všímavosti z perspektivy starodávné východní nauky Abhidhamma a z pohledu moderní psychologie. V tomto kontextu pozorujeme společné charakteristiky obou systémů a také jejich jisté odlišnosti. Novodobá historie pojmu všímavost je na půdě psychologie poměrně mladá, přesto s fenoménem pracovali již někteří klasičtí myslitelé. Dále uvádíme přehled definic všímavosti a jejich vlastností. S tím souvisí klinická aplikace všímavosti v psychoterapeutických přístupech založených na kultivaci všímavosti. Představíme účinné terapeutické faktory všímavosti a jejich souvislost s obecnými faktory psychoterapie. Empirická část sleduje vztah všímavosti k profesi psychoterapeuta. Cílová skupina vykazovala velice významně vyšší úroveň všímavosti než kontrolní skupina humanitně orientovaných jedinců. Psychoterapeuti dosahovali signifikantně vyšší míry všímavosti na všech pěti škálách, které dotazník měřil. Nejvýraznější rozdíl se projevil v aspektu nehodnocení intrapsychického prožívání. Součástí studie bylo rovněž testování rozdílu úrovně všímavosti mezi jednotlivými psychoterapeutickými přístupy, které potvrdilo nulovou hypotézu o psychoterapeuticky interdisciplinární povaze všímavosti.

Klíčová slova: Všímavost, psychoterapie, Abhidhamma, obecné faktory psychoterapie, výzkum všímavosti

ABSTRACT OF THESIS

Title: Mindfulness and It's Role in Psychotherapy

Author: Karolína Hromádková

Supervisor: PhDr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 109 pages, 217 763 characters

Number of appendices: 7

Number of references: 105

Abstract: Theoretical section of thesis pursues to concept of mindfulness from the perspective of Abhidhamma, an ancient eastern discipline, and from modern psychology point of view. In this context we observe some common features of both systems and also certain differences. Contemporary history of term mindfulness on the psychological ground is relatively brief, yet some classical thinkers laboured with this phenomenon before. Then we introduce summary of definitions and attributes of mindfulness. It is related to clinical application of mindfulness in psychotherapeutical approaches based on mindfulness cultivation. We will present effective factors of mindfulness and its relation to common factors in psychotherapy. Empirical part monitors a relation between mindfulness and psychotherapist profession. The target group showed very significantly higher level of mindfulness than control group of humanistic oriented individuals. Psychotherapists achieved significantly higher degree of mindfulness in all five scales measured by questionnaire. The most significant difference manifests nonjudgement intrapsychical experience facet. Testing difference level of mindfulness between particular psychotherapeutical approaches was also a part of study. It confirmed zero hypothesis about interdisciplinary nature of mindfulness.

Key words: Mindfulness, psychotherapy, Abhidhamma, common factors in psychotherapy, mindfulness research

Příloha č. 3: Dotazník pěti aspektů všímavosti

Přečtete si, prosím, následující výroky a pomocí škály označte odpověď, která nejlépe vystihuje, do jaké míry dané tvrzení platí pro Vás.

1 - téměř nikdy

2 - málokdy

3 - někdy

4 - často

5 - velmi často

		Téměř nikdy	málokdy	Někdy	Často	Velmi často
1.	Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu.	1	2	3	4	5
2.	Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3.	Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce.	5	4	3	2	1
4.	Uvědomuji si své pocity a city, aniž bych na ně musel reagovat.	1	2	3	4	5
5.	Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný.	5	4	3	2	1
6.	Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počitky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
7.	Snadno dokážu svá přesvědčení, názory a očekávání vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5

8.	Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	5	4	3	2	1
9.	Pozoruji své pocity, aniž bych se jimi nechával unést.	1	2	3	4	5
10.	Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	5	4	3	2	1
11.	Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
12.	Je pro mne obtížné nalézt slova a popsat, co si myslím.	5	4	3	2	1
13.	Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý.	5	4	3	2	1
14.	Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	5	4	3	2	1
15.	Věnuji pozornost vjemům, jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
16.	Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	5	4	3	2	1
17.	Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré, nebo špatné.	5	4	3	2	1
18.	Zdá se mi obtížné zůstat soustředěný na to, co se děje v přítomnosti.	5	4	3	2	1
19.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5
20.	Věnuji pozornost zvukům, jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut.	1	2	3	4	5
21.	V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat.	1	2	3	4	5
22.	Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít vhodná slova.	5	4	3	2	1
23.	Zdá se, že většinu věcí dělám automaticky, aniž bych si nějak zvlášť uvědomoval to, co dělám.	5	4	3	2	1
24.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle se brzy zase uklidním.	1	2	3	4	5

25.	Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím.	5	4	3	2	1
26.	Všímám si pachů a vůní věcí.	1	2	3	4	5
27.	Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
28.	Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný.	5	4	3	2	1
29.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopen je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
30.	Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	5	4	3	2	1
31.	Všímám si vizuálních prvků v umění nebo v přírodě, jako například barev, tvarů, struktur nebo vzorů světla a stínu.	1	2	3	4	5
32.	Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své zážitky slovy.	1	2	3	4	5
33.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5
34.	Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	5	4	3	2	1
35.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho o jakou myšlenku nebo představu jde.	5	4	3	2	1
36.	Věnuji pozornost tomu, jak emoce působí na mé myšlenky a chování.	1	2	3	4	5
37.	Obvykle mohu velmi detailně vylíčit, jak se právě cítím.	1	2	3	4	5
38.	Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	5	4	3	2	1
39.	Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.	5	4	3	2	1

Příloha č. 4: Normy DPAV pro českou populaci

- **Převod hrubých skóre na STEN škálu pro celkové skóre**

(pro celou populaci)

Celkové skóre DPAV:

Hrubé skóre	STEN
39 – 100	1
101 – 108	2
109 – 117	3
118 – 125	4
126 – 134	5
135 – 143	6
144 – 153	7
154 – 162	8
163 – 171	9
172 – 195	10

Relativní četnosti STEN skóre v populaci:

STEN	Relativní četnosti (%)	Interpretace
1	2,5	Podprůměr (16% populace)
2	4,5	
3	9	
4	15	Průměr (68% populace)
5	19	
6	19	
7	15	
8	9	Nadprůměr (16% populace)
9	4,5	
10	2,5	

- **Převod hrubých skóre jednotlivých subškál na STEN škálu**
(podle pohlaví)

Muži

STEN	Nereagování	Pozorování	Uvědomělé jednání	Popisování	Nehodnocení
Hrubé skóre					
1	7 – 14	8 – 14	8 – 16	8 – 15	8 – 15
2	15 – 16	15 – 17	17 – 18	16 – 17	16 – 19
3	17 – 18	18 – 21	19 – 21	18 – 22	20 – 22
4	19 – 20	22 – 24	22 – 24	23 – 25	23 – 25
5	21 – 22	25 – 27	25 – 27	26 – 29	26 – 28
6	23 – 25	28 – 30	28 – 29	30 – 32	29 – 32
7	26 – 27	31 – 33	30 – 32	33 – 35	33 – 35
8	28 – 29	34 – 35	33 – 35	36 – 38	36 – 38
9	30 – 31	36 – 37	36 – 37	39	39
10	32 – 35	38 – 40	38 – 40	40	40

Ženy

STEN	Nereagování	Pozorování	Uvědomělé jednání	Popisování	Nehodnocení
Hrubé skóre					
1	7 – 13	8 – 17	8 – 16	8 – 16	8 – 15
2	14 – 15	18 – 20	17 – 18	17 – 18	16 – 18
3	16 – 17	21 – 23	19 – 21	19 – 22	19 – 21
4	18 – 19	24 – 26	22 – 24	23 – 26	22 – 24
5	20 – 21	27 – 28	25 – 27	27 – 30	25 – 28
6	22 – 23	29 – 31	28 – 29	31 – 32	29 – 32
7	24 – 26	32 – 33	30 – 32	33 – 35	33 – 35
8	27 – 28	34 – 35	33 – 34	36 – 38	36 – 37
9	29 – 31	36 – 37	35 – 36	39	38 – 39
10	32 – 35	38 – 40	37 – 40	40	40

(Žitník, 2010, s. 115)

Příloha č. 5: Žádost o vyplnění dotazníku

- **Žádost rozeslaná skupině psychoterapeutů**

Dobrý den,

dovoluji si Vás oslovit v souvislosti se zamýšleným výzkumem, který bych ráda realizovala v rámci své diplomové práce. Zajímám se o využití konceptu Mindfulness v psychoterapii. Z tohoto důvodu Vás prosím o pomoc prostřednictvím vyplnění následujícího dotazníku. Vyplnění by Vám mělo zabrat maximálně 10 minut. Ujišťuji Vás, že odpovědi jsou zcela anonymní a získaná data budou použita pouze pro účely mé diplomové práce. Žádnou položku prosím nevynechávejte a odpovídejte podle pravdy.

Mnohokrát Vám děkuji za Váš čas, velice si Vaší pomoci cením.

Karolína Hromádková

- **Žádost rozeslaná kontrolní skupině**

Dobrý den,

dovoluji si Vás oslovit v souvislosti se zamýšleným výzkumem, který realizuji v rámci své diplomové práce. Zajímám se o využití konceptu všímavosti (Mindfulness) v každodenním životě běžné populace ve srovnání s psychoterapeuty. Jedním z kritérií porovnávání obou skupin bude dosažené vysokoškolské vzdělání humanitního zaměření. Proto bych chtěla poprosit ty z Vás, kteří tento požadavek splňujete o vyplnění následujícího dotazníku. Samotné vyplňování by Vám nemělo zabrat více než 10 minut. Ujišťuji Vás, že odpovědi jsou zcela anonymní a získaná data budou použita pouze pro účely mé diplomové práce. Žádnou položku prosím nevynechávejte a odpovídejte podle pravdy.

Velice si Vaší pomoci cením.

Karolína Hromádková

Příloha č. 6: Testování rozdílu mezi psychoterapeuty a kontrolní skupinou v pěti aspektech všímavosti pomocí metody MANOVA

Pro zjištění statistické významnosti vlivu skupiny na výsledky v jednotlivých škálách DPAV byla použita vícerozměrná analýza rozptylu. V následující tabulce jsou uvedeny výsledky testování. Při platnosti nulové hypotézy by Wilk's lambda mělo být co nejbližší 0. V této studii dosahuje hodnoty vysoké hodnoty [$\Lambda = 0.53$, $F(5, 59) = 9,569$], což svědčí o signifikantním vlivu rozdělení do skupin na míru všímavosti.

Multivariate Tests ^a							
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,990	1066,852 ^b	5	54	,000	,990
	Wilks' Lambda	,010	1066,852 ^b	5	54	,000	,990
	Hotelling's Trace	98,783	1066,852 ^b	5	54	,000	,990
	Roy's Largest Root	98,783	1066,852 ^b	5	54	,000	,990
skupina	Pillai's Trace	,470	9,569 ^b	5	54	,000	,470
	Wilks' Lambda	,530	9,569 ^b	5	54	,000	,470
	Hotelling's Trace	,886	9,569 ^b	5	54	,000	,470
	Roy's Largest Root	,886	9,569 ^b	5	54	,000	,470

a. Design: Intercept + skupina

b. Exact statistic

Příloha č. 7: Testová statistika závislosti pěti aspektů všímovosti na psychoterapeutickém směru (MANOVA)

Multivariate Tests ^a							
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,994	703,329 ^b	5,00	21,00	,000	,994
	Wilks' Lambda	,006	703,329 ^b	5,00	21,00	,000	,994
	Hotelling's Trace	167,459	703,329 ^b	5,00	21,00	,000	,994
	Roy's Largest Root	167,459	703,329 ^b	5,00	21,00	,000	,994
ter_smer	Pillai's Trace	,538	,745	20,00	96,00	,770	,134
	Wilks' Lambda	,546	,706	20,00	70,60	,807	,140
	Hotelling's Trace	,687	,670	20,00	78,00	,843	,147
	Roy's Largest Root	,414	1,987 ^c	5,00	24,00	,117	,293

a. Design: Intercept + terapeutický směr

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level

Souhrnný signifikantní efekt odlišných psychoterapeutických přístupů na pět aspektů všímovosti (pozorování, popis, vědomé jednání, nehodnocení a nereagování) se nepotvrdil [$\Lambda = 0.55$, $F(20, 29) = 0.706$, $p < 0,001$]. Jelikož je však velikost souboru pro takové testování příliš malá, hovoříme spíše o tom, že tento vliv nepozorujeme.