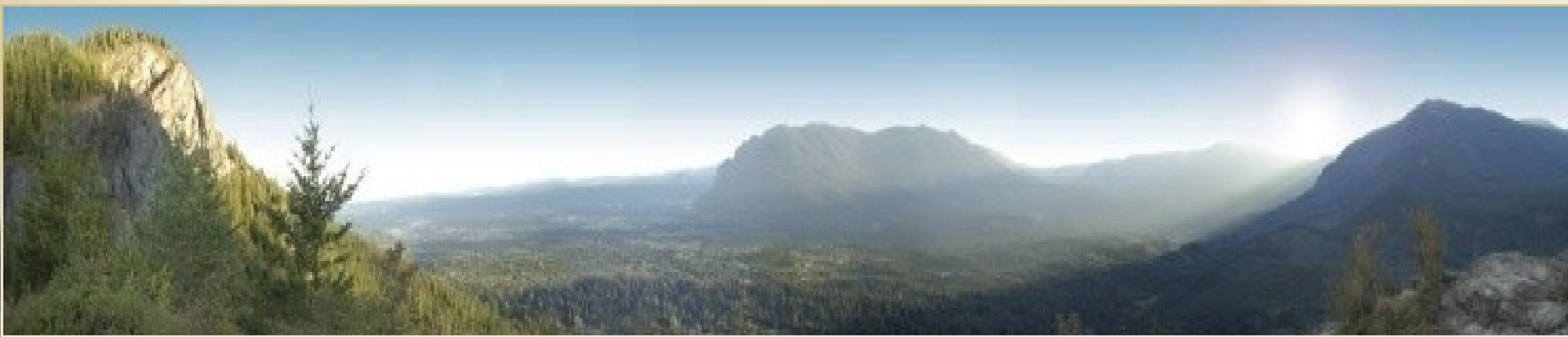


Využití mindfulness principů v kontextu satiterapie při léčbě závislosti na alkoholu

Mgr. Veronika Šuráňová
Brno 2012





1

Definice a
kontext

Všímavost ang.
mindfulness

Koncept
všímavosti v
západní a
východní filozofii

Principy rozvoje
všímavosti

2

Aplikace a
výzkum

Psychoterapie

Adiktologie -
léčba alkoholové
závislosti

Výzkum


3

Ukázka
kasuistiky

Satiterapeutické
postupy

Přepis rozhovoru

Diskuze



„Chceme-li zjistit odkud vítr
fouká, podívejme se na písek...“

Bonnie Bainbridge Cohen

Co je všímavost?

Všímavost je běžnou schopností mysli, kterou disponuje v určité míře každý člověk. Lze ji definovat jako schopnost nezaujatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat a pamatovat si prožívané psychické jevy.

Jestliže si vzpomenete na středoškolského učitele, jde o proces vzpomínání, jestliže si uvědomíte, že vzpomínáte, jde o všímavost. Všímavost dokáže nezaujatě sledovat, co naše mysl dělá.

Definice „všímavosti“ a kontext

- Frýba (2003) dále uvádí, že významem slova „sati“ je všímavost vedoucí k vhledu. *„Koncept sati zahrnuje jak funkce paměti, tak pozornosti, jakož i s nimi související jednotky prožívání; je to proces nezaujatého pozorování, všímání, zaznamenávání, znovupoznávání a nevýběrového pamatování prožitých jevů a vztahů.“* Frýba (2003, s.17).
- Kabat-Zinn (2003) i Baer (2003) píší o všímavosti (angl. „mindfulness“) jako o: „vědomí (uvědomění), které vyvstává (vychází na povrch) skrze věnování pozornosti na cíl, v přítomném okamžiku s nehodnotícím postojem k přicházejícím zkušenostem, okamžik za okamžikem. (Woods in Didonna, 2009)
- Jones všímavost řadí ke kognitivnímu způsobu, dle ní je všímavost (angl. „Mindfulness“) kognitivní způsob, který usnadňuje jedinci rozvoj zvýšeného citu vědomí ke svým procesům myšlení a emocí. (Jones, 2007).

Jak se všímavost liší od kognitivních procesů pozornosti?

- Langer (2004) ve své knize „The Power Of Mindful Learning“ uvádí, rozdíly mezi pozorností a všímavostí na příkladech u dětí ve škole. Pozornost zde popisuje jako zaměření se na určitý obsah, objekt. Vytvoření stálé představy, reprezentace tohoto objektu v mysli, který se nemění. Jako metaforu používá kameru, která se nepohybuje. Všímavost na rozdíl od toho vnímá jako dovednost vědomí, které je otevřeno proměnlivosti a je v kontaktu s kontextem a podmínkami aktuální situace tady a teď.
- Frýba odlišuje všímavost od vnímání i pozornosti a definuje ji takto: *„Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojímání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně událo.“* (Frýba, 2003, s.17)

Všímavost je tedy odlišována od záměrné pozornosti zejména tím, že jevy zaznamenává neselektivně.

Filozofická východiska západu a východu

Západ:

- **Fenomenologie** (Husserl, Heidegger)
 - Konstitutivní fenomenologie (Merleau-Ponty, Schutz)
- **Radikální pragmatismus**
 - Radikální konstruktivismus (W. James, CH. Pierce)

Východ:

- **Nauka Buddhova učení**
 - Abidhamma; analýza mysli

Všímavost v psychoterapii

V zahraničí se všímavostí pracují zejména směry patřící k tzv. třetí vlně KBT:

- **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):** Jon Kabat-Zinn;
 - jde o 8-týdenní program, ve kterém se klienti přímo učí meditaci všímavosti a vhledu.
- **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT):** Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale;
 - kombinuje myšlenky kognitivní terapie, meditačních praktik a postojů, které rozvíjí všímavost.
 - na rozdíl od tradičních forem KBT, neusilují o změnu obsahu depresivních myšlenek („myšlenky nejsou skutečné“), ale o změnu v uvědomění si těchto myšlenek a změnu postoje k nim „já nejsem mé myšlenky“).
 - klinické studie, které prezentují pozitivní výsledky léčby se zaměřovaly na klienty trpící depresemi.

Všímavost v psychoterapii

- **Dialectical Behavior Therapy (DBT):** Marsha Linehan;
 - zaznamenávat slovy veškeré (i nepříjemné) zkušenosti beze snah je měnit nebo se jim vyhýbat; přijímat je tak jak jsou.
 - prožití emocí takových jaké jsou (schopnost unést své emoce)
 - klienti trpící hraniční poruchou osobnosti (dále PPP, sebepoškozování, poruchy emočního spektra).
- **Acceptance and Commitment Therapy (ACT):** Steve Hayes;
 - terapeut učí pomocí jednodušších technik „otevírat se“ všem prožívaným jevům (myšlenkám, citům, vjemům, atd.), přijímat je a zároveň od nich dokázat poodstoupit, vymanit se z identifikace s nimi (Benda, 2006; Harris, 2006)
 - psychopatologie vzniká v důsledku snahy jedince kontrolovat nepříjemné myšlenky či emoce a nebo se jim vyhýbat (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999, Hayes, Follette, Linehan, 2004).
 - pacienti jsou vedeni, aby se takové (marné) snahy vzdali a namísto toho přítomnost nepříjemných symptomů prostě přijali.
 - ACT byla úspěšně použita v léčbě depresí, úzkostných poruch, závislostí, pracovního stresu, chronické bolesti i schizofrenie (Cardaciotto, 2005)

Satiterapie

„Je to psychoterapie integrující za tímto účelem techniky psychodramatu (J. L. Moreno), pohybového a výtvarného vyjadřování (acting-out) a buddhistické meditace satipatthána-vipassaná pro zvnitřňování (acting-in) a získávání osvobozujícího vhledu (insight) do životně důležitých souvislostí.“

Principy satiterapie – principy rozvíjející všímavost u klientů v psychoterapii

- Konkretizace (konkretizace jednotlivých situací, událostí a následné zpřesňování významu)
- Reflektování (selfmonitoring, kladení tzv.reflektivních otázek)
- Komentování (verbální/neverbální důraz na katexované obsahy, emočně nabitá klientova sdělení)
- Kotvení (v cílech, v těle a smyslech, v mezilidských vztazích, institucionální zakotvení)
- Průzkum vnitřního světa klienta (tzv.psychotopu)

Další satiterapeutické postupy

- Zvědomování vztahů mezi triádou prožívání-vědění-jednání
- Akceptace skutečnosti taková jaká je, bez hodnocení
- Neidentifikování/odstup od vznikajících a zanikajících psychických jevů a současně jejich přijetí/prožití.
- Rozlišování: stavů mysli(zvědomování aktuálního záměru), předmětů/obsahů mysli(myšlenky, představy), prožívání/pocit'ování, tělesné roviny
- Následování v přítomnosti „moment by moment“, tady a teď.

Techniky podporující rozvoj všímavosti

- ACT - klienti si například představují vojenskou přehlídku a vlastní myšlenky napsané na transparentech až do chvíle, kdy v klientovi toto slovo přestane vyvolávat jakékoliv asociace a začne jej vnímat jen jako pouhý zvuk.
- DBT – klienti si například představují, že jejich mysl přiváží na pásu veškeré myšlenky, pocity a vjemy a snaží se je označovat a třídit do záznamových archů.
- Satiterapie – externalizace introjektů, se kterými klient aktivně vstupuje v dialog, přestává se s nimi identifikovat, ale zároveň je veden k jejich postupné integraci a přijetí.

Využití všímavosti v adiktologii

- **Mindfulness based relapse prevention (MBRP)**
 - KBT model závislosti.
 - 8 sessí (automatismy a relaps, všímavost v každodenním životě, „sober place“, akceptace přítomnosti a její dovedné zvládnutí, sebepéče a životní rovnováha)
 - cvičení vycházející z meditace všímavosti a vhledu (body-scan, pozorování dechu, aj.).
- **Trénink všímavosti pro závislé**
 - praktikují instrukce meditace všímavosti a vhledu (pozorování pocitů/emocí, těla, předmětů mysli a stavů mysli, pozorování nádechu a výdechu, zakotvení v 5-ti smyslech, body scan atp.)

Meditace všímavosti a vhledu

Mahasi Sayadow (in Frýba 2008) uvádí matici 4 podkladů všímavosti:

- uvědomování si těla (dotyk nohou se zemí)
- uvědomění si cítění a pocitů (teplo)
- uvědomění stavů mysli
(chtivost/touha/lpění, hněv, odpor)
- uvědomění předmětů mysli (představy, myšlenky)

Všímavost v zrcadle výzkumu

- Hayes et. al. (2004):
 - 40 klinických studií (z toho 15 randomizovaných a 17 případových) zkoumajících účinnost terapie přijetí ACT nebo DBT.
 - Ukázaly se jako efektivní a to i ve srovnání s jinými psychoterapeutickými metodami u obtížně léčitelných diagnóz jakými jsou psychózy, nebo závislosti u osob s hraniční poruchou osobnosti. (Benda, 2008)
- Kabat-Zinn, Baer (2003):
 - Ve zdravotnictví u zdravotních sester
 - Program MBSR (8 týdnů)
 - Zvyšuje jejich schopnost empatie, či snižuje projekci negativních emocí na pacienty zvýšený soucit se sebou samým a snížení stresu (Woods in Didonna, 2009).

Všímavost v zrcadle výzkumu

- Brown, Ryan, 2003; Baer, Smidh, Allen, (2004):
 - škály MAAS
 - všímavost je asociována s vyšší mírou regulace emocí.
 - zahrnuje zlepšení uvědomění, porozumění, akceptaci emocí a lepší schopnost tyto stavy ovlivnit či pozměnit.
- Heppner a Kernis (2007):
 - všímavost vede k nižší ego-angažovanosti, (schopnost oddělit „vlastní pocity sebeoceňování od každodenních událostí.)
 - Člověk pak neoceňuje a nedefinuje sám sebe na základě každodenních úspěchů a neúspěchů, chyb či zdarů“ (in Koutný 2010, s.). Může pak nést obraz vlastního sebehodnocení odděleně od prožitků pochybení, či selhání v rámci každodenních činností.

Ukázka kasuistiky - kontext

- klient, muž, 38 let, ženatý, SOU, 2, děti, do terapie přišel na popud manželky, nechce rozvrátit rodinu a vztah, ekonomicky stabilní, stabilní rodinné zázemí
 - již několik let nárazově excesivní pití, v poslední 2 letech době častější
 - přichází na nátlak ženy, s níž má díky pití konflikty
-

Zakázka: abstinence a sebepoznání.

Forma léčby: ambulantní, 1x týdně individuální terapie, 1-2x měsíčně motivační skupina/prevence relapsu.

Kontrakt: 6 měsíců léčby

Strategie:

- Reflektování a konkretizování kdy a kde přichází „craving“.
- Sdílíme každodenní události z mezidobí, jak různé situace prožívá, jaký vnitřní dialog se v něm odehrává.

Reflektování a konkretizace

Klient popisuje situaci, moment, který předcházel pití:

- **K:** „...a tak sem tam stál a dostal sem strašnou chuť se napít... říkám si, neměl bych, ale pak sem se napil...“
- **T:** „Pojďme se podívat, co se dělo ve vás... vy jste si říkal, neměl bych...“
- **K:** „Jo, ale pak sem to stejně vypustil...“
- **T:** „Když byste nyní dál slovně rozvíjel tu část ve vás, která říká „neměl bych“, co by ještě říkala?“
- **K:** „Neměl bys, zase budeš mít problémy.“
- **T:** Amplifikuje (zesílí hlas dle tendencí klientovy intonace, může rozvinout i gesto, které klient například tělem naznačuje) a opakuje: „Neměl bys, zase budeš mít problémy! ... Když by tato vaše část „Neměl bys, zase budeš mít problémy!“ byla nějaký předmět, jakýkoliv, který zde leží, co by to bylo?“

(Pobízím k výběru předmětu, at' je to takový předmět, který odpovídá i prožitkově té větě, jakoby tu větu říkal sám ten předmět.)

Externalizace a amplifikace vnitřních reprezentací

T: „*Čím to, že to padlo na tenhle hřebík?*“

K: „*No on je takovej velkej a tak jakoby ční a může se někam zarážít.*“

- bavíme o vlastnostech hřebíku, ten je přísný a nepříjemný.

K: „*...ten můj vnitřní hlas (ukazuje na hřebík) ví, co je pro mě správný...*“

T: „*Takovej moralista je to!*“ (Amplifikuji a stahuji význam – moralizování, abych pomohla klientovi lépe vidět esenci vnitřní reprezentace. Zvýrazňuji klientův konstrukt, dle kterého někdo jiný ví, co je pro něj správné (srov. introjekt).

K: Klient se pousměje, pookřeje a omlouvá ho: „*On to se mnou myslí dobře...*“

T: „*Připomíná vám to někoho z vašeho okolí, ze života?*“

K: „*Jo! Matku a manželku!*“ (bez váhání odpovídá)

Chvíli si povídáme o podobnostech matky, manželky a zrezivělého hřebíku a konkrétních situacích, kdy se mu tak ženy (matka a manželka) v jeho životě jeví. Ptám se dále na pocit tady a teď, když si povídáme o hřebíku a o matce.

Mapování vnitřního světa

T: „*No, ale vy jste se pak napil, čím to? ...co se ve vás dělo?*“

K: „*No měl sem prostě chuť.*“

T: „*Když by ta chuť byla zase nějaký předmět, co by byla? Zkuste si ji vybavit.*“

K: Vybírá okamžitě hrocha s otevřenou tlamou.

T: „*Kde na stole by byla? ...už nám tam leží hřebík...*“ (poukazují na hřebík)

K: Klient postaví hrocha dopředu, blízko k okraji a jeho osobě.

T: „*Čím ten hroch vám k tomu sedí, k té chuti, proč jste si ho vybral?*“


Následuje popis vlastností hrocha, akcentována je touha a schopnosti hrocha vábit a lákat s příměsí nenasytnosti.

T: „*Kdyby mohl (hroch) promluvit, co všechno by říkal?*“

K: „*Dej si ...jedna neuškodí... dáš si jen jeden lok, dva. A víc ne, to zvládneš... Nejsi přece žádný slaboch!*“

T: Odzrcadlím i emoční ladění klientovy věty: „*...to zvládneš... nejsi přece žádný slaboch...*“

A na závěr stahuji význam: „*Takže vy ste do toho šel s tím, že si můžete dát jeden lok, že to zvládnete. Nejste přeci nějaký slaboch.*“



Následoval rozhovor o pocitech selhání. Klient tyto pocity přisuzuje nálepce alkoholik a vůbec skutečnosti docházet někam do ambulantní léčby – a dále o kolísání rozhodnutí k abstinenci, které je nabouráváno snahou si dokázat, že „*nejsem slaboch, můžu se jednou napít*“, aby se tak klient vyhnul nepříjemnému prožívání – pocitům selhání.

Závěrečné reflektování

- Při závěrečném reflektování celého sezení pomáhá terapeut popisem „objasnit“ vztah mezi:
 - vnitřní reprezentací (zobrazuje ji zrezivělý hřebík(přísnost, vnitřní matka)
 - prožíváním (pocity selhání)
 - jednáním (únik prostřednictvím abusu alkoholu).

Reflektování vztahů mezi vnitřní reprezentací, prožíváním a jednáním zvýší pravděpodobnost porozumění i vzhledu v rámci celé interakce.

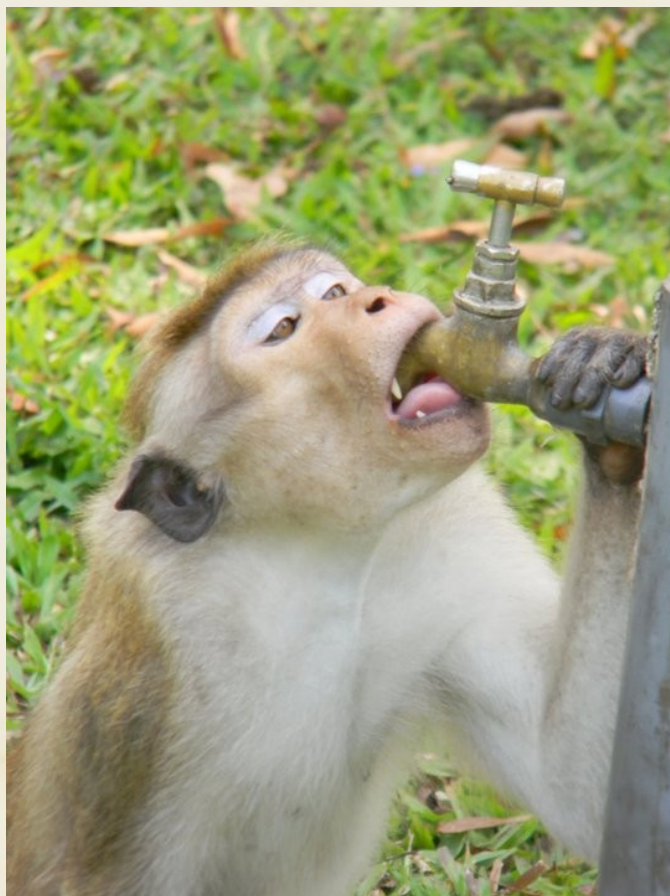
Další terapeutická práce

- V průběhu dalších sezení se ukázalo, že klient pocity selhání a dále i ponížení prožívá v řadě dalších každodenních i banálních situací.
- Ve chvíli, kdy se tento pocit, či jeho náznak objeví reaguje na něj zejména grandiozitou, která jej vede posléze k abusu („můžu si přeci jednu dát“).
- Dále jsme pocity selhání propojovali ze situacemi z minulosti a dětství, např.:
 - „Odkud znáte onen pocit selhání?“,
 - „Když se budete vracet proti proudu času, která nejranější vzpomínka na pocit selhání se vám vybaví?“
 - Zpracování traumatických zážitků z dětství.

Průběžný postup

- Rozlišovat roviny představ, myšlenek, emocí, příp. i těla
- Zvědomit souvislosti mezi prožíváním-věděním-jednáním
- Zvýšit citlivost ke spouštěčům a cravingu
- Práce na osobních tématech
- Zvědomit pocity selhání (dále pak ponížení, bezmoc, zoufalství, aj.)
- Schopnost je prožít, unést a přijmout jako součást života, ale zároveň se o sebe umět „postarat“.
- Přijetí myšlenek na alkohol jakou součást aktuálního vnitřního světa (přijetí aktuálních limitů, zároveň reflexe pomíjivosti)
- S klientem jsem dále pracovali na tom, aby získal přístup k takovým emocím, které má tendence odmítat, a byl schopen je plně prožít, přijmout a unést.






Závěr a diskuze

Technika nám s klientem odkryla nespočet osobních témat, která se v průběhu terapie nadále opakovaně objevovala.

- Je možné ji tedy používat pro účely průzkumu vnitřního světa klienta, stejně jako pro diagnostiku, která mapuje intrapsychické procesy klienta, ale rovněž pro započetí postupné integrace.
- Pomáhá odhalit psychologický mechanismus spouštěčů cravingu a také začarovaný kruh takzvaného prožívání-vědění-jednání.
- Klient na základě svého nereflektovaného a neuvědomovaného prožívání často neuvědoměle jedná.
- Např. cítím vztek (prožívání), který nevyjádřím, cítím se také ponížený, což si neuvědomuji, v důsledku toho mi narůstá emoční tenze – jdu se napít, abych tenzi uvolnil (jednání). Při zpětné reflexi tohoto procesu si jej tak může klient lépe zvědomit.
- V průběhu celé terapeutické práce považuji za důležitý nehodnotící a přijímající postoj terapeuta k prožívání klienta. Nikoliv zákonitě k jeho jednání

Zdroje

- BENDA J. (2007): Všímavost v psychologickém výzkumu a klinické praxi, *Československá psychologie*, roč.LI, č.2.
- DROZDOVÁ, K. (2006): Čtvero zakotvení. *Psychologie Dnes*; 10, s. 31–33.
- FRÝBA, M. (1996): *Psychologie zvládání života; Aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice: Albert.
- CHVÁLA, V., TRAPKOVÁ, L. (2003): Osm kroků externalizace v narativní terapii u PPP, na <http://www.sktlib.cz/publikace.htm>.
- JOHNSON, S. M. (2007): *Charakterové typy člověka (terapeutická léčba raných poruch)*. Brno: Computer Press, a.s.
- MILLON, T., LERNER, M. J., WEINER, J. B. (Eds.) et al. (2003): *Handbook of Psychology*, Vol. 5: Personality and Social Psychology. New Jersey: John Wiley & Sons, inc. Hoboken.
- MORENO, Z. (2005): Psychodrama, teorie rolí a pojetí sociálního atomu, In Zeig, J. K. et al. (2005): *Umění psychoterapie*. Praha: Portál.
- NĚMCOVÁ, M. (2002): *Úvod do Satiterapie*, Velká Bíteš: Ateliér Satiterapie.
- Sarah Bowen, Neha Chawla, and G. Alan Marlatt Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors A Clinician's Guide
- <http://www.mindfulrp.com>

The background of the slide features a light, textured surface with faint, organic patterns. On the left side, a dark stem extends vertically, with a single, elongated, dried leaf attached. A similar stem and leaf are positioned on the right side, mirroring the one on the left. The overall aesthetic is natural and minimalist.

Děkuji za pozornost

Mgr. Veronika Šuráňová
email:veronika.suranova@akluby.cz
Tel: 776 174 602



Mgr. Veronika Šuráňová

email: veronika.suranova@akluby.cz

Tel: 776 174 602

- vedoucí ambulantní léčby v A Klubech ČR, o.p.s. (zařízení sociálních a drogových služeb). Terapeut v o. s. Anabell (sdružení na pomoc osobám s poruchami příjmu potravy).
- doktorandka na pedagogické fakultě MU Brno
- absolvovala komunitní výcvik v satiterapii (900h), 90h supervize a 150h individuální sebezkušenosti. Aktuálně je frekventantkou systemického výcviku v supervizi a koučování.
- vystudovala sociální práci, sociální pedagogiku a teorii umění a kultury MU Brno.
- ovlivňují ji přístupy zaměřené na tělesnou zkušenost, paměť těla (Biosyntéza, BMC®, PBSP) a tvořivá dramatika, které se aktivně 9 let věnovala.
- pořádá a vede kurzy „focusingu“ pro veřejnost a sebezkušenostní výcvik a předměty „psychohygiena a praktická psychohygiena“ na PdF MU v Brně.