



Všímavost v psychoterapii: Výzkum ve světě a v České republice

Roman Hytych
Jakub Koutný

Obsah:

- ▶ Co je to všímavost (*mindfulness*) a proč nás v psychologii a psychoterapii zajímá
- ▶ Souhrn výsledků výzkumů v zahraničí
- ▶ Výzkum v ČR: *Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti člověka v satiterapii* (Koutný, 2010)
- ▶ Inspirace pro konceptualizaci psychoterapeutické změny



Co je a co není všímavost I.

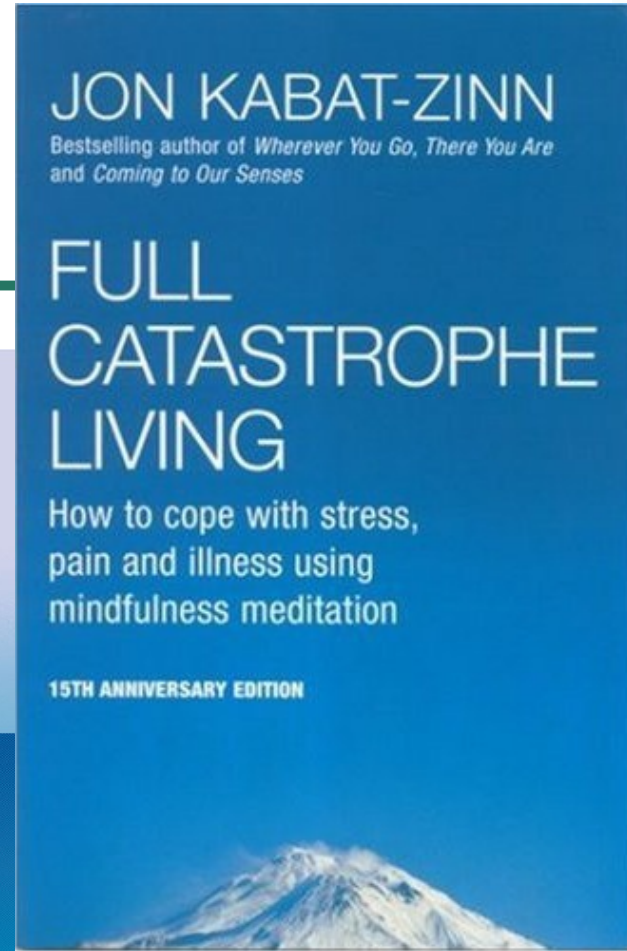
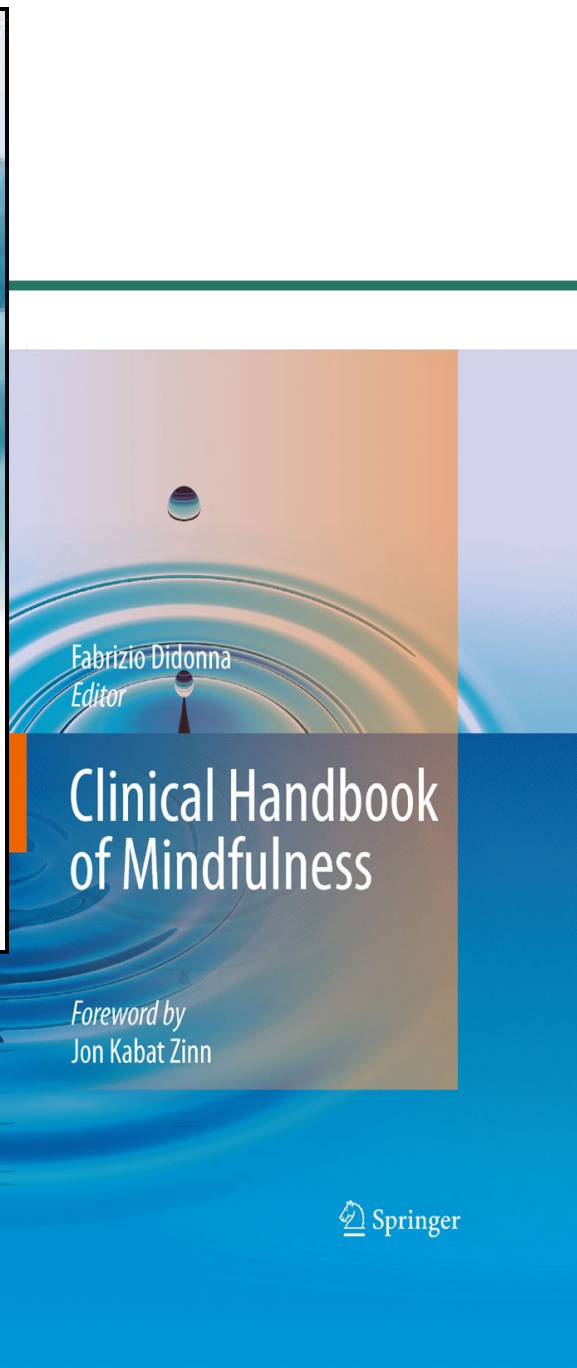
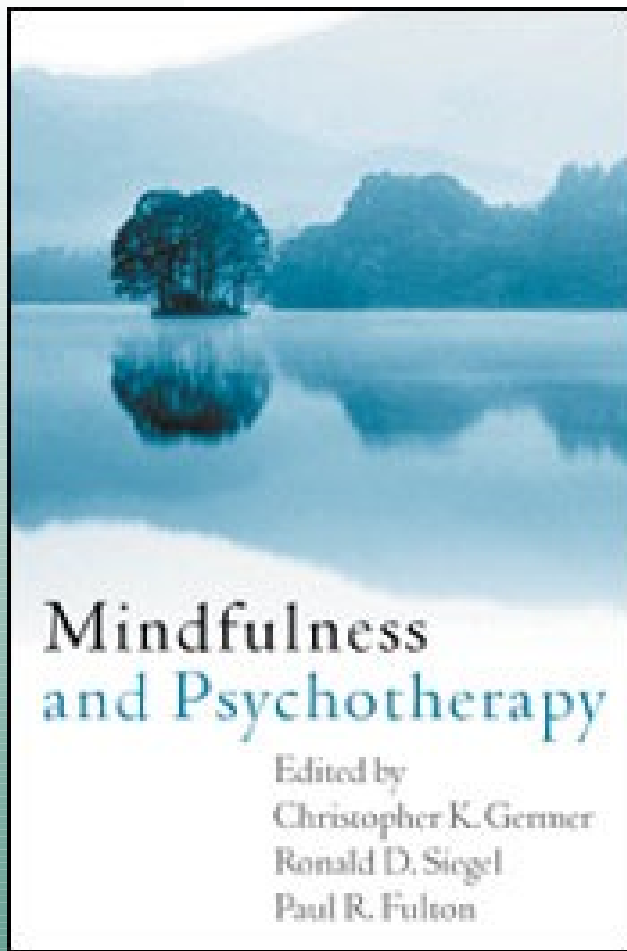
- ▶ Všímavost je pasivní schopnost neselektivně zaznamenávat prožívané psychické a tělesné fenomény:
 - tělesné procesy dostupné smyslům
 - city
 - stavy mysli
 - jevy mysli



Co je a co není všímavost II.

- ▶ Termín jazyka páli *sati*, který je často překládán jako všímavost (*mindfulness*), označuje „vědomí“, „pozornost“ a „schopnost znovuvybavení“ (Didonna et al., 2008, 26)
- ▶ Dvě procesuální definice používané v klinickém prostředí jsou „z okamžiku na okamžik, nehodnotící uvědomování“ (Kabat Zinn, 1990) a „přijímající uvědomování přítomného prožívání“ (Germer et al., 2005)





Co je a co není všímavost III.

- ▶ Všímavost není pozorností, která je aktivní, selektivní a kterou je všímavost nesená.
- ▶ Všímavost není přemyšlením, nespojuje obsahy mysli, ale poskytuje vhled do procesů a struktur mysli.
- ▶ Všímavost není „vše řešící“ schopností.



Proč se o všímavost zajímat?

- ▶ Trénovatelná schopnost směřující ke zdraví (Brown, Ryan, 2003)
 - Na straně terapeuta
 - Na straně klienta
 - V terapeutickém vztahu
- ▶ Slibuje vnést nové porozumění procesu psychoterapie (Brown, Ryan, Creswell, 2007)
- ▶ Integrativní potenciál všímavosti jako obecného faktoru pst změny (Martin, 1997)



Výsledky výzkumů v zahraničí (Brown, Ryan, Creswell, 2007)

- ▶ Duševní zdraví
- ▶ Fyzické zdraví
- ▶ Regulace jednání
- ▶ Kvalita vztahů a sociálních interakcí

Zdrojem dat jsou dotazníková šetření (1), laboratorní experimenty (2) a znáhodněné klinické studie (3).



Duševní zdraví

- ▶ zřetelný, koncepty nezamlžený vztah k aktuálně prožívané skutečnosti
- ▶ pozitivní korelace s afektivními a kognitivními indikátory duševního zdraví a negativní s indikátory psychopatologie (alexithymie) (1)
- ▶ podporuje zotavení po emocionálně provokujících událostech (2)
- ▶ snižuje vnímaný distres, zvyšuje schopnost zvládat afekty; zvyšuje kongruenci přijatých hodnot a jednání; snižuje suicidální tendence (3)



Fyzické zdraví

- ▶ paradoxní úleva od bolesti, je-li kontinuálně všímavě zaznamenávána, věnujeme-li se smyslově dostupným vjemům a neinterpretujeme
- ▶ všímavý zájem je výhodnější než vyhýbání či potlačení (2)
- ▶ chronická bolest: snížení aktuální bolesti, potřeby medikace, omezení aktivity (3)



Regulace jednání

- ▶ všímavostí zajištěný vztah ke skutečnosti otevírá svobodu volby při jasném přehledu o aktuálních potřebách, citech, hodnotách ve vztahu k situačnímu kontextu
- ▶ nezvyšuje se jen sebekontrola, ale též autonomní sebevyjádření (závislosti, poruchy chování, poruchy příjmů potravy) (3)
- ▶ zvýšení kongruence prožívání a jednání, autonomní motivace, a schopnosti dosahovat cíle (3)

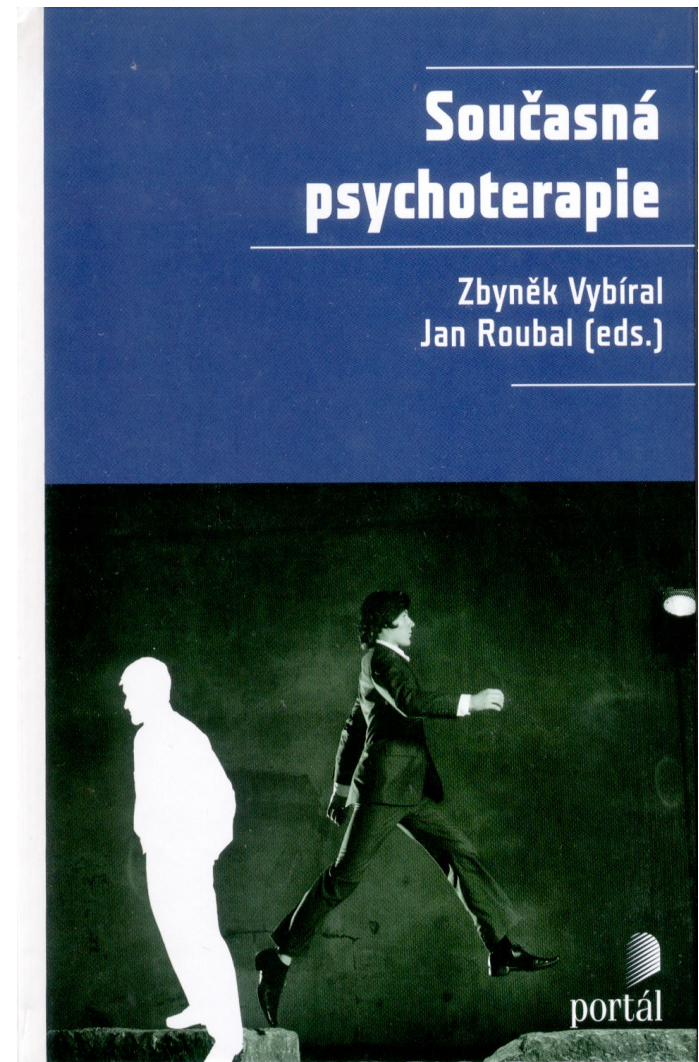
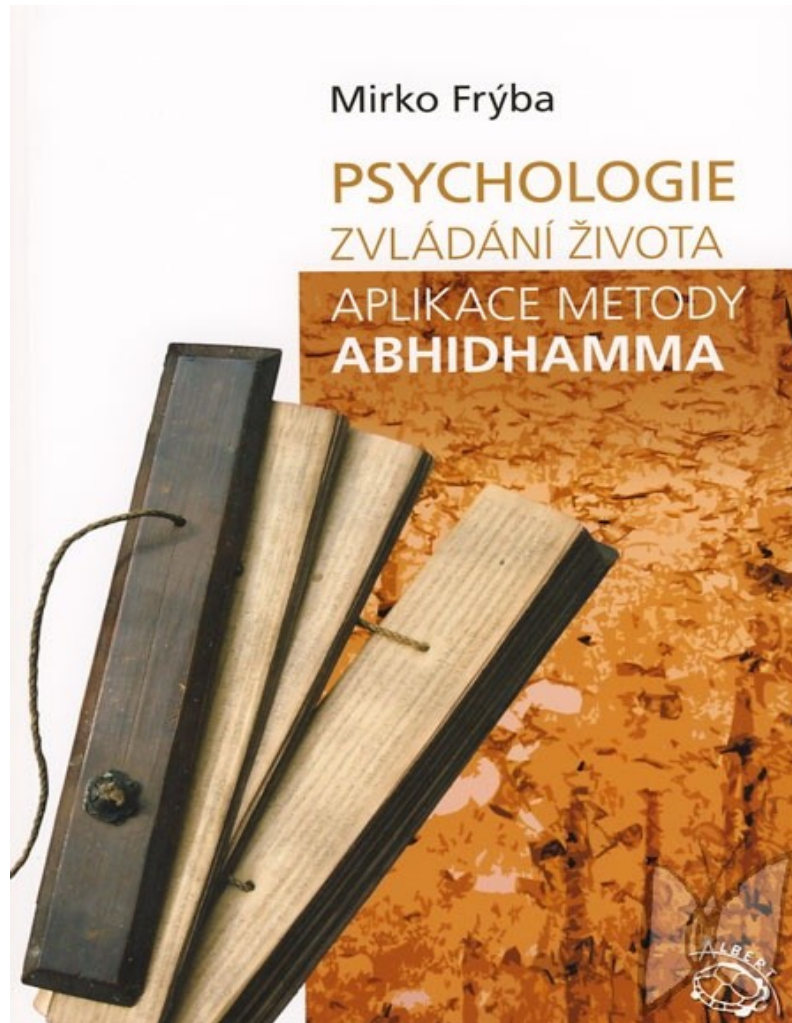


Kvalita vztahů a sociálních interakcí

- ▶ prohloubení kontaktu já-ty
- ▶ nejnovější oblast výzkumu, málo dat
- ▶ schopnost konstruktivně jednat ve stresových situacích; kvalitnější romantický vztah (1)
- ▶ vyrovnanost v situacích skupinové exkluze; pozitivní korelace s emocionální inteligencí (3)
- ▶ zdroj empatie v terapeutickém vztahu (více, Benda 2011)



Všímavost v České republice (Benda, 2011; Frýba, 2008; Hytych, 2010)



Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti člověka v satiterapii (Koutný, 2010) I.

- ▶ triangulace zdrojů dat (klient, terapeut, literatura)
- ▶ kritériální výběr vzorku (2 terapeuti, 4 klienti v terapii)
- ▶ polostrukturované rozhovory a zpětná vazba na výsledky zaslaná e-mailem
- ▶ témata vzešlá z analýzy rozhovorů s klienty byla konfrontována s pohledem terapeutů



Přehled společných témat

- ▶ Terapeutický vztah
- ▶ Zaměření pozornosti
- ▶ Vztah těla a emocí
- ▶ Akceptace
- ▶ Konkretizace
- ▶ Nácvik kotvení v tělesném prožívání
- ▶ Představy a realita
- ▶ Zvládání
- ▶ Změna postoje k prožívání, meta-uvědomění



Představy a realita (Koutný, 2010)

Protože vim, že vo tom můžeme dlouho mluvit, ale nic jako neřekneme. To je právě takový to jakože určitý myšlenky jsou jenom myšlenky, nějaký jako konstrukty, který nemusí vůbec vypovídat nic o tý realitě.“

Realitou je pro něj to, co je dostupné jeho uvědomění v přítomnosti:

„... není nic jednoduššího, než se vztáhnout k tomu co se teď reálně děje, ale samozřejmě někdy to tak jednoduchý není, protože jako si to vyžaduje velkou ostražitost v tom co já promítám ještě jakoby mimo.“

Terapeut Novotný u Karla považuje za důležitou součást terapie rozlišování skutečného stavu a „přidaných“ představ:

„on si zaprvý musel uvědomit rozdíl mezi představou a skutečností, to bylo pro něj jakoby důležitý, že jeho.. on se vlastně utápěl v hrůzostrašnejch stavech, který si nabuzoval tím, že si představoval, jak se to bude vyvíjet dál ten hrudník, jak to bude horší



Změna postoje k prožívání, meta-uvědomění (Koutný, 2010)

Karel se nezabývá meditací, ale o buddhismu si něco přečetl. Díky zkušenosti z terapie si ověřil něco, čemu dřív nedokázal uvěřit. Že by mohl své myšlenky nechat být a ovlivnit tak jejich trajektorii. Karel přijímá více nejistotu spojenou s neustále se měnícím prožíváním a tělesným stavem. Dokonce je pro něj tato nejistota určitou oporou:

„Pro mě je to třeba znamená v tom důsledku obrovské pocit, že vlastně se není čeho bát, jo. Že prostě ve skutečnosti všechno podléhá neustálý změně a skrze tu vlastně já žiju a to je taková nějaká jakoby jediná jistota. Prostě jakoby nemám tu tendenci upínat se k něčemu jakoby neměnnému, k nějakému stavu, kterej by měl zůstat takovej jakej je a když bude jinej, nebo se nějak změní, tak je to něco, čeho bych se měl bát.



Inspirace

Výzkum všímavosti a jejích účinků předkládá výzvy populárním západním kulturním postojům a některým zavedeným paradigmatům v psychologii, které zdůrazňují, že ego či konstruované self je vhodná řídicí síla lidského jednání.

Brown, Ryan, Creswell, 2007, 211



Psychoterapeutická změna a dynamické pojetí identity (anattá)

- ▶ Kulturní konstantou lidské existence je proces uvědomování, který je dialogický ve smyslu proměnlivosti interakce vědomí a jeho předmětu
- ▶ Ve zdravě fungujícím procesu identita kontinuálně vzniká a zaniká podobně jak se figura opakovaně vyděluje z pozadí svého kontextu
- ▶ Všímavost rozvíjí přímý kontakt s proměnlivostí prožívané skutečnosti a zároveň nabízí odstup od identifikování se



Literatura

- Benda, J. (2011). Přínos meditace pro psychoterapeuty. *Psychoterapie*, 5, 14-25.
- 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, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Didonna, F. (Ed.). (2008). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, London: The Guilford Press.
- Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života*. Boskovice: Albert.
- Hytych, R. (2010). Východní vlivy v současné euro-americké psychoterapii. In Vybíral, Z., Roubal, J. (Eds.) *Současná psychoterapie*. Praha:, Portál.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell.
- Koutný, J. (2010). Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti člověka v satiterapii. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.

