

Hrozby a možnosti přechodů

Roman Hytych

Abstract: Every day we are confronted with transitions between different domains of experiencing. These transitions can be done either mindfully with clear comprehension, which opens the opportunity for drawing of energy and wisdom, or we can ignore their existence and we can get lost there. According to psychology of abhidhamma, the key for skilful transitions between domains of experiencing is development of mindfulness directed on body and wise consideration of experienced situation. Fragments of two case studies show, how the existence of transitions can be used in psychotherapy.

Klíčová slova: přechody, psychologie abhidhammy, všímavost, tělesně zakotvené prožívání, satiterapie

Key words: transitions, psychology of abhidhamma, mindfulness, bodily anchored experiencing, satitherapy

„*Na přechodu pro chodce, Tatra drtí důchodce...*“, jsme se spolužáky ze základní školy společně zpívali před pětadvaceti lety. Dnes, když se ocitnu na přechodu (nejenom) pro chodce, raději si všímavě ověřím, zda mám všech pět pohromadě, abych nedopadl jako důchodce v písničce. Jsou různé druhy přechodů. Čtenáře vedle přechodu pro chodce (na kterém se lze nechat přejít či úspěšně přejít na druhou stranu) napadne možná přechod hor (na němž se lze ztratit či načerpat energii a povznést náladu společně s pozvedáním těla na horské vrcholy) nebo klimaktérium (neboť i muži mají své dny). Pokud je čtenář vzdělaný v sociálních vědách, pak mu zajisté přijdou na mysl kulturně diverzifikované rituály přechodu. Pro drtivou většinu dospívajících v naší kultuře se často využívaným rituálem přechodu při hledání identity dospělého stávají experimenty s nejrůznějšími psychotropními látkami (a vůbec rizikové chování, jako jsou např. adrenalinové sporty), přestože — či snad právě proto — svět dospělých je dospívajícím zakazuje. Na přechodech se lze ztratit, zbláznit se či zemřít, ale také nalézt směřující vizi, objevit nové možnosti či získat kvanta energie a radosti, což se mnou mnoho dospívajících s tzv. „problémy chování“ sdílelo. Pro psychologa a psychoterapeuta pak přechody mohou znamenat jasně rozlišené přesuny pozornosti do odlišných oblastí prožívání a vnímání, se kterými se pojí specifické dovednosti (*state specific skills*). V tomto článku se pokusím výše zmíněné druhy přechodů propojit pomocí klíčového pojmu všímavosti a ukázat, jaké možnosti nabízejí všímavě prováděné přechody při terapeutické práci s klientem. Hlavní důraz v textu položím na možnosti, které otevírá systematický nácvik přesunů pozornosti a prozkoumání těch skutečností, jež se v oblasti definované zaměřenou pozorností všímavosti prezentují.

Všímavost (*sati*),¹ v anglicky psané literatuře *mindfulness*, označuje ústřední schopnost mysli neselektivně zaznamenávat a podržet v krátkodobé paměti ty skutečnosti prožívané teď a tady, na které „svítí světlo“ pozornosti. V posledních desetiletích se fenomén všímavosti dočkává stále větší pozornosti ze strany psychologů a psychoterapeutů nejenom v České republice (Benda, 2007; Frýba, 1996, 2003; Hájek, 2002; Hytych, 2003; Hytych, Mezulianek, 2007), ale i ve světě, mezi psychoterapeuty a psychology orientovanými nejenom humanisticky, ale i psychoanalyticky (Stern 2004), behaviorálně (Baer 2003; Hayes, Strosahl & Houts 2005; Kabat–Zinn 1990; Linehan 1993; Segal, Williams & Teasdale 2002) či neurovědecky (Davidson 2003; Schwartz & Begley 2002). I když klinický výzkum aplikace všímavosti v psychologii a psychoterapii je teprve v začátcích, poslední dekády přinesly množství výzkumně ověřených zjištění, mezi nimiž nechybí ani hypotéza, že skutečnosti označované pojmem všímavost možná poukazují na společný terapeutický faktor sdílený různými psychoterapeutickými školami (srov. Brown, Ryan,

¹ V psychoterapeutickém přístupu satiterapie (léčby všímavostí), jsou používány ke klíčovým pojmům jejich ekvivalenty v jazyku páli, z důvodu jejich přesnější definice v eticko–psychologickém systému abhidhamma, z něhož satiterapie vychází (Frýba, 1996; Kratochvíl, 1998).

Creswell, 2007; Germer, Siegel, Fulton, 2005). Tento text se však nebude ubírat směrem výzkumně podložených zjištění či přehledové teoretické stati, ale cestou reflektování využití všímavosti při předcházení hrozbám a vytváření podmínek pro rozvoj a plné využívání možností, které nabízejí všímavě prováděné přechody na podkladě dvou kazuistických zlomků. Ukázky aplikace všímavých přechodů se budou vztahovat k částem příběhu dvou dospělých klientů, na které jsem si při formulování textu vzpomenu.²

Prvním klientem byla pětáctyřicetiletá učitelka Žaneta, kterou za mnou přivedla její nespokojenost se životem, doléhající strachy a smutky, které občas zažene alkoholem a dojem, že musí být silná a vše ustát. Úvodní setkání bylo pro mne velmi náročné, opakovaně jsem se ocital pod drobnohledem testování a počáteční nedůvěry. Odmítnul jsem její požadavek na vyřešení minulosti skrze hypnózu, jelikož tímto stylem nepracuji a nabídnul jí dvě možnosti: 1. tři společná testovací setkání s cílem neřešit minulost, ale vydat se hledat spokojenější život, nebo 2. kontakt na někoho z kolegů věnujících se hypnóze. Žaneta přijala první variantu a já s ní na konci setkání sdílel své nepříjemné pocity pramenící z atmosféry nedůvěry, kterou jsem sice označil jako zcela pochopitelnou vzhledem k našemu prvnímu setkání, ale také jako skutečnost omezující naši budoucí společnou práci.

V úvodu druhého setkání klientka tematizuje změnu svého pocitového nastavení, „...*přicházím s větší důvěrou ve vás a v to, že by mi terapie mohla pomoci, díky vaší otevřenosti na konci předchozího setkání.*“ Na setkání si přináší téma nespokojenosti s manželstvím, které se při postupném konkretizování prožitých situací začíná proměňovat do „strategie starostlivé kvočny“. Pojmenovaná strategie dokáže okolo sebe roztočit kolotoč starostí a obav, ve kterém se klientka bezpečně dokáže ztratit. Při hledání možností, jak se od zažité strategie distancovat, nabízím klientce experiment se systematickým zakotvením se ve skutečnostech prožívaných pěti smysly, jež do psychoterapie přinesl Mirko Frýba pod názvem „Máte všech pět pohromadě?“ (Frýba, 2003, s.268–272).³ Žaneta souhlasí. Po krátkém nácviku a jeho reflektování (je spokojena s možností odejít od myšlení ke konkrétním prožitkům a vjemům) hledáme společně možnosti aplikace nejenom v problematických, ale i běžných situacích jejího každodenního života (např. jak si všímavým uléháním a usínáním připravit podmínky pro klidné probouzení a pomalé nastartování dne). V závěru setkání Žaneta reflektuje rostoucí důvěru v možnosti naší spolupráce.

Na třetí setkání si přináší nejenom radost ze změn, které dokázala do svého života vnést (opět začala ráno cvičit...), ale i zlost na sebe samu jako „*oběť zabezpečovacích vzorců chování*“ při opouštění svého bytu (opakovaně kontroluje nejružnější spotřebiče a často se vrací, třeba i od výtahu, ujistit se, zda je všechno v pořádku). Nejprve tematizujeme možnosti, které jí opakovaně tréning kotvení v tělesném prožívání přinášel, a Žaneta popisuje, že když si dokáže připustit jednoduché prožitky a vjemy, které teď a tady prožívá, je se sebou spokojenější a přijímá více i sebe samu takovou, jaká je (srov. Gendlin, 1978; Rogers, 1961). Předkládám tedy Žanetě návrh, zda nechce vyzkoušet změnit nepříjemně „*opakující se vzorec ujišťování*“ v „*záměrně prováděný rituál loučení se s domovem*“, opět s pomocí tělesně zakotveného prožívání. „*Zkuste to vzít jako hru, kolika si dokážete všimnout prožitků, když budete všímavě opouštět svůj byt (dotyky s vypínači, klikou, klíči apod.)*“, navrhuji. „*Než však začnete hru provádět, zastavte se,*

² Text článku prošel testem validity ze strany obou klientů (srov. Čermák & Štěpaníková, 1998; Miovský, 2006), jejichž terapeutický proces je v článku popisován.

³ Abhidhamma rozlišuje šest informačních kanálů (*dvāra*), kterými jsou zrak, sluch, chuť, čich, hmat a mysl (Frýba, 1996; Hytych, 2003; Nyanaponika, 1998). Technika „Máte všech pět pohromadě“ je ve skutečnosti aplikací pojmové matice abhidhammy, kterou lze přeložit jako sledování skutečností na šesti smyslových základnách (*sal-āyatana-dhammā-anupassanā*). Vzhledem k tomu, že mysl v sobě integruje ostatní informační kanály a je sama o sobě značně komplikovaná, je výhodou pozornost nejprve zaměřit k nekomplikovaným skutečnostem pěti tělesných smyslů (dotek s podložkou, rtů, vjem celé tělesné pozice; chuť v ústech; čichové vjemy; viděné barvy a tvary; slyšené zvuky). Cílem je připustit si jejich existenci a všímavě je zaznamenat, což vytváří stabilní podklad k prozkoumání skutečností v krajině mysli (jak se nyní prožívám, co chci), jak také sdílí Žaneta: „*Když si dokážu připustit jednoduché prožitky a vjemy, dokážu být se sebou spokojenější a přijmout sebe samu takovou, jaká jsem.*“

zpřítomněte si to, co právě chcete (odejít z domova novým způsobem), a pak teprve vystartujete,“ dodávám. Na poslední dohodnuté setkání Žaneta přichází sdílet radost a důvěru v možnosti další spolupráce pro případ, že je bude potřebovat. Říká: *„Jsem klidnější a spokojenější. Když opouštím byt, stále několikrát obejdu spotřebiče, ale méněkrát než dřív, a jakmile odejdu, už se nevracím a nepřepadá mě nejistota, zda je všechno v pořádku.“*

Druhý z klientů, řekněme mu František, byl třicetiletý počítačový odborník, který se do mé praxe dostavil s následujícím problémem: *„Jsem v neustálé vnitřní tenzi, již několik let pracuji bez odpočinku, týdny přecházení angíny střídají týdny přecházení chřipky a úlevu mi přinese jen koktejl uspávačů a povzbuzovačů.“* S Františkem jsme se dohodli na úvodních pěti setkáních s cílem hledat smysluplné a realistické cíle, zvládnout vnitřní vztek a tenzi a rozvinout toleranci vůči životu okolo něj. Klient již během prvního setkání projevoval důvěru prozkoumávat problematiku nejenom slovně, ale i prožitkově, přestože se jeho všímavosti prezentovaly především nepříjemné stahující prožitky (tenze v oblasti žaludku, viz poznámka č. 5). Předběžně souhlasil s mým názorem, že vzhledem k jeho současnému stavu je pravděpodobné, že dosažení definovaných cílů si vyžádá mnohem delší dobu než úvodních pět setkání. Vzhledem k počáteční důvěře klienta, jsem si mu dovolil nabídnout k otestování v každodenním životě následující experiment. Najít si v běhu dne sedm minut, které věnuje sám sobě: provede ritualizované opuštění pracoviště a hbitou procházku, při které bude zaznamenávat pouze jednoduché tělesné prožitky a vjemy (například doteky nohou se zemí v průběhu chůze), jak jsme si to také okamžitě vyzkoušeli v pracovně.

František na druhé setkání přichází v euforii, rituál hbité procházky mu umožnil přepnout, přehodit na chvíli výhybku, a po několika letech dokázal prožít víkend bez práce (dokonce ani nešel zapnout PC). Upozorňuji ho, že experimenty, které začínáme provádět, jsou vedeny záměrem otevřít možnosti volby a že „staré struktury se lehce nedají“. *„Nemusíme vylekat tím, že jim vše hned zakážeme a změníme od podlahy („povzbuzující či uklidňující koktejly“ apod.), ale jde nám o otevírání nových obzorů, pro svobodné rozhodování,“* říkám. *„Rozhodování, zda budete jednat podle starých vzorců nebo zrovna na chvíli zkusíte něco nového,“* dodávám. František si také stěžuje, že je emocionálně plochý, jako by už dlouho žil bez prožitků a emocí. Přijímá nabídnutý výlet do oblasti tělesně zakotveného prožívání (opět „Máte všech pět pohromadě?“) a objevuje krajinu, kde to tělesně vře a bublá, která je pro něj zatím bez pocitů a emocí.⁴ Přestože všímavým zaznamenáním aktuálních prožitků a vjemů z oblasti pěti smyslů došlo k uvolnění, několikaminutový výlet do krajiny tělesného prožívání byl pro klienta zároveň velmi náročný, jelikož zkoušel pro něj novou strategii — místo potlačování pocitů⁵ jejich všímavé zaznamenávání. Proces terapie se dále vyvíjel a František se rozhodl na základě reflektování úvodních setkání a z nich plynoucích výsledků pro dlouhodobější spolupráci.

⁴ Všímavost zaznamenává skutečně existující fenomény prožívání a vnímání, a jelikož je řídicí schopností mysli (*indriya*), je možné rozvíjet, čeho všeho si daná osoba dokáže všimnout. Pociťování (*vedanā*), ve smyslu jednoduchého rozlišení na příjemné a nepříjemné, je dle psychologie abhidhammy přítomné ve všech stavech mysli (Nyanaponika, 1998), avšak terapie není výukou a jedním z klíčových principů praxe satiterapie je akceptování prožitkového světa klienta. Přesto lze klienta konfrontovat například se situacemi, kdy jím verbálně sdílený svět neodpovídá společně tělesně prožívané situaci, jejíž prožitek může terapeut okomentovat: *„Co vlastně nyní prožíváte? Vidím, že stahujete rty, právě teď, když se bavíme o...“*, a tak pomáhat klientovi rozvíjet všímavost zaměřením pozornosti na dosud pravděpodobně opomíjené aspekty prožívané a vnímané skutečnosti.

⁵ Jedním z klíčových okamžiků pokračujícího terapeutického procesu v jednom z následujících setkání bylo zvnější tendence držet a drtit své prožívání při práci s hlínou: *„chci vytvořit neprodyšný kontejner pro prožívání“*, sdílel klient v okamžicích, kdy v hlíně ztvárňoval prožitkovou tenzi v oblasti žaludku, a kus hlíny svíral a drtil, ale hlína mu protékala mezi prsty. V procesu posléze došlo k prožitkovému ověřování nových možností v kontaktu s elementem země. *„Šlo by se pocitu, který jste ztvárnil, dotýkat jiným způsobem?“*, nabízím novou možnost. František začal hroudu hladit a postupně si s ní hrát. Objevil tak postoj, jenž postupně aplikoval i na vztah k sobě samotnému v průběhu každodenního života. V kazuistickém zlomku se však dále podrobněji zaměřuji pouze na tematiku využívání možností všímavých přechodů.

Na devátém setkání jsme se opět systematicky věnovali přechodům ve vztahu k vytyčování a realizaci cílů. V úvodu setkání se propojovalo několik fenoménů: 1. práce se symbolickým vyjádřením aktuální skutečnosti a dlouhodobých cílů (zjednodušit život) z minulého setkání; 2. fakt, že si zapomněl doplnit svůj „uklidňující koktejl prášků“ a je už pátý den bez něj; 3. pochyby o opravdovosti opakovaně konkretizovaných dlouhodobých cílů; 4. otázka kde a kdy lze nalézat a realizovat smysl života. František sdílel své pochyby a předestřel dosud neverbalizovanou představu, k níž upíná kolotoč svého pracovního úsilí, kterému podřizoval život: „*Jednou, až budu špičkový odborník, který si se vším poradí, možná zachráním svět a můj život získá smysl. To je mé světlo na konci tunelu.*“ Konfrontuji ho s faktem, že všechno co mu přineslo v průběhu naší spolupráce úlevu, klid, znovu se objevující pocity spontánního štěstí a spokojenosti, nevyrostlo z neskutečné představy možné budoucnosti, ale ze schopnosti přijímat skutečnost teď a tady. Namítá, že není schopen nalézat aktuální záměry a cíle rostoucí ze situací teď a tady a proto se vztahuje alespoň k hypotetickému „někdy tam v budoucnu.“ Prozkoumáváme prožitkově aktuální dění a provokujeme šestý z pěti smyslů (mysl, viz poznámka č. 2) otázkou: „Co teď chci?“ Nic nevymýšlíme, jen pasivně vyčkáváme, co z mysli či těla vyvstane (představa, nápad, hnutí mysli, pocit, tělesný prožitek či vjem apod.). Po krátké době František namítá, že zase byl prázdný a nic nepřišlo. Podrobně reflektujeme uplynulý průzkum — pojmenovává prožitky přelévání v hlavě, představu prázdné místnosti a jako nejintenzivnější označuje prožitek tělesné spokojenosti, že nic nechce a nemusí. Když se ho zeptám, jestli právě posledně pojmenované není tím, co nyní skutečně chce (spokojeně setrvat v přítomnosti), souhlasí a uvedené vztahujeme i k dalším skutečnostem, které si do tohoto setkání přinesl. Navrhuji klientovi, aby zkoušel přetahovat „světlo pozornosti“ z konce tunelu někde v budoucnosti k aktuálně žité přítomnosti, která mu zrovna v průběhu setkání dávala smysl. Na závěr setkání plánujeme, jak nové objevy aplikovat v běhu každodenního života. Jak začít den tak, aby se bezhlavě nerozběhl řešit problémy, ale aby nejprve spočinul u sebe samotného, ověřil si, zda má všech pět pohromadě, prozkoumal záměry, které v mysli vyvstávají, a na základě moudrého uvážení se rozhodnul, co dnes bude dělat. František postupně konkretizuje, jak by v konkrétních krocích mohl realizovat přechod ze spánku do pracovního dne (spochinutí během pravidelné ranní sprchy). Na dalším setkání klient reflektuje značné zvolnění v pracovním tempu, které mu přineslo spokojenost.

Ve zlomcích obou příběhů se objevuje práce s přechody, proto chci na závěr textu z uvedených konkrétních případů vytáhnout satiterapeutické principy aplikované pro všímavé zvládnání přechodů. Žaneta se ztrácela v opakující se strategii nejistoty a ujišťování, která se v mezilidských vztazích projevovala jako „starostlivá kvočna“, při odchodu z domova pak zabezpečovacími vzorci chování. František se ztrácel v úporné honbě za pomyslným cílem v budoucnosti (být připraven zachránit lidstvo), jemuž podřídil vše a zapomenul přitom na fakt, že je prožívající bytost. U obou klientů jsem použil dva klíčové prvky pro všímavé zvládnání přechodů. Všímavost zaměřená na tělo (1) je východiskem, které vytváří předpoklad pro moudré zvážení⁶ dané situace (2) z odstupu tělesně zakotveného prožívání.

Žanetě k odstupu od nefunkčních způsobů interakce pomohlo pojmenování strategie heslem „starostlivá kvočna“ a zjištění, že se v nepříjemně prožívané situaci, kdy se „kvočna“ objeví, může stáhnout k sobě samotné, k jednoduchým tělesným vjemům, ověřit si, zda má všech pět pohromadě. Při odchodu z domova klientce pomohlo nabídnutí alternativního postoje k situaci. Místo výčitkami a zlostí naplněné představy sebe jako „oběti opakujícího se vzorce ujišťování“ vytvářet smysluplný rituál „loučení se s domovem“ vedený hravostí a zvědavostí: „Čeho všeho si dokážu všimnout?“ Všímavost je v jazyce páli synonymem pro krátkodobou paměť. Její rozvoj tedy vede nejenom k rozšíření pole, které jsem schopen prožívat a vnímat teď a tady, ale i k růstu schopnosti zapamatovat si prožité a vnímané, což u Žanety vedlo ke snížení počtu opakovaného

⁶ Moudré zvážení (*yoniso–manasikāra*) je celostní kognitivní uchopení prožitkové situace, v níž jsou přítomna čtyři jasná vědění (*sati–sampajañña*): o účelu, o oblasti prožívání o používaných prostředcích a o nezaslepenosti (Frýba, 1996, 2003; Hytych, Mezulianek, 2007).

ujišťování. Všímavě prováděný rituál loučení s jasným věděním o jeho účelu (loučím se a opouštím byt) umožnil vnitřní odložení situace, uzavření jejího tvaru, a proto po odchodu se již do myslí nevtíraly pochybnosti a nutkání k návratu.

František využíval postupně mnoho drobných rituálů, které mu pomáhaly rozsekát úpornost dne zaměřeného na dosažení profesní dokonalosti, na drobnější úseky. V mezičase vytvořeném všímavě provedeným rituálem odchodu a návratu (hbitá procházka, užití kotvení v tělesném prožívání metodou „Máte všech pět pohromadě?“ na začátku a konci pracovních projektů, všímavé usínání a probouzení doplněné zaměřením se na cíl konkrétního dne, aj.) přestal ignorovat vlastní prožívání a začal se mu více věnovat. Součástí rituálů stažení se k sobě byla i aktualizace cílů a záměrů vystvávajících v dané situaci („Co teď chce?“). Proč? Účel byl dvojitý. Jednak rozvíjet smysluplnost aktuálně prožívané skutečnosti „teď a tady“ a narušit tak závislost jím vnímaného smyslu života na představě splnitelné až někdy v daleké budoucnosti, jednak nabídnutí možnosti pro zastavení se a tak i pro svobodnou volbu k rozhodnutí o cíli připravovaného jednání. Účel lze znovu shrnout v jediné větě: „Vím, co chci, a mohu se dle toho rozhodnout k cílenému jednání“. Kultivace všímavosti respektující aktuální prožitky, potřeby a záměry společně s moudrým uvážením postupně klientovi umožnila čerpat energii a klid z dovedného provádění přechodů skrze cíleně prováděné přesuny pozornosti. František postupně rozvíjel dovednosti hbitého pendlování mezi oblastmi pracovního výkonu a všímavé péče o sebe samého (oblasti tělesně zakotveného prožívání, srov. Gendlin 1978; Hájek, 2002). Přestože klient dále efektivně pracuje, začal díky pravidelně prováděným „rituálům přechodu“ nacházet bohatost vlastních prožitků a mezilidských vztahů, krásu světa okolo něj a mnoho jiného.

Přechody nesené přesuny pozornosti mezi odlišnými oblastmi prožívání jsou skutečnostmi, se kterými se setkáváme každý den. Jedním z nejběžnějších je přechod ze spánku do bdění a naopak, který oba klienti začali využívat pro dosahování svých cílů. Systematicky a kvalitativně na vyšší úrovni lze trénovat dovednosti potřebné k všímavému provádění přechodů v rámci nácviku meditativního rozvoje mysli, jak ukazuje například výzkum vlivu meditace na estetické prožívání (Hytych, Trávníček, 2007; Trávníček, Hytych, 2008). Podstatným, ať pro meditaci, psychoterapii či každodenní život, je fakt, že přechody lze provádět všímavě a s jasným věděním, čímž se stávají možností pro načerpání energie a moudrosti, nebo lze ignorovat jejich existenci a pak nám hrozí, že se na nich ztratíme.

Souhrn: Přechody mezi odlišnými oblastmi prožívání jsou skutečnostmi, se kterými se setkáváme každý den. Přechody lze provádět všímavě a s jasným věděním, čímž se stávají možností pro načerpání energie a moudrosti. Lze však také ignorovat jejich existenci a pak nám hrozí, že se na nich ztratíme. Dle psychologie abhidhammy je klíčem pro dovedné přecházení mezi oblastmi prožívání rozvoj všímavosti zaměřené na tělo a moudrého zvážení prožívaných situací. Na dvou kazuistických zlomcích je ukázáno, jak lze skutečnost přechodů využívat v rámci psychoterapie.

Literatura:

- Baer, R.** (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practise*, 2, 125-142.
- Benda, J.** (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 2, 129-140.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D.** (2007). Mindfulness: Theoretical Foundation and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 4, 211-237.
- Čermák, I., Štěpaníková, I.** (1998). Metody kontroly validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 1, 50–62.
- Davidson, R.** (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 5, 655–665.
- Frýba, M.** (1996). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody Abhidhamma*. Brno: Masarykova universita.
- Frýba, M.** (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
- Gendlin, E. T.** (1978). *Focusing*. New York: Everest House.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R.** (Eds.). (2005): *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, London: The Guilford Press.
- Hájek, K.** (2002). *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Houts, A.** (Eds.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hytych, R.** (2003). Vztah slovo–skutečnost v souvislosti se změnou osoby. *Konfrontace: časopis pro psychoterapii*, (14), 2, 98–103.
- Hytych, R., Mezulianek, L.** (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygienu pro pedagogy. In Assenza D. (Ed.) *Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů 2. díl.* (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing.
- Hytych, R., Trávníček, Z.** (2007). Je změna estetického vnímání a prožívání, která je výsledkem praxe kultivování soustředění a klidu (samathá), zachytitelná testem estetického úsudku? In Gajdošíková, H. (Ed.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku V — vybrané aspekty teorie a praxe* (pp. 22–27). Praha: Karlova univerzita, Sdružení SCAN.
- Kabat–Zinn, J.** (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Linehan, M.** (1993). *Cognitive–behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Miovsky, M.** (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Nyanaponika Thera** (1998). *Abhidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness and Time*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Kratochvíl, S.** (1998). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Rogers, C. R.** (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Schwartz, J. & Begley, S.** (2002). *The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force*. New York: HarperCollins.
- 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: Guilford Press.
- Stern, D.** (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.
- Trávníček, Z., Hytych, R.** (2008). Estetika prožívání barev a elementů. Poster prezentován na Konferenci Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku VII., Bratislava, 21. – 22. 1. 2008.
- PhDr. Roman Hytych** pracuje v privátní praxi (www.psychoprofi.cz) jako psycholog a psychoterapeut, přednáší na Fakultě sociálních studií MU, Brno, kde dokončuje doktorandské studium sociální psychologie.