

VÝZKUMY VŠÍMAVOSTI MÍŘÍ DO HLOUBKY I ŠÍŘE

Mezinárodní konference o všímavosti, Amsterdam,
10.–13. července 2018

Jan Benda

ÚVOD

650 účastníků ze 42 zemí světa dorazilo počátkem července na Amsterdamskou univerzitu na Mezinárodní konferenci o všímavosti. Bohatý program konference – čítající na 200 příspěvků – probíhal většinu času paralelně v sedmi sekcích. K tomu bylo prezentováno 152 posterů. A samozřejmě proběhla i řada workshopů. Byla to tedy poměrně velká akce! Pojdme si jí přiblížit v několika odstavcích.

ŘEČNÍCI

Začněme se dvěma klíčovými řečníky, jejichž jména dnes již českým čtenářům většinou nejsou neznámá, totiž s Jonem Kabat-Zinnem a Markem Williamsem a přidejme k nim ještě tři další „hvězdy“ této konference – Ajahna Amaro, Judsona Brewera a Martine Batchelor. Tito řečníci (a ještě několik dalších) měli vždy hodinový prostor (všichni ostatní obvyklých 15 minut). O čem mluvili? **Jon Kabat-Zinn** (skrze video) připomněl buddhistické kořeny všímavosti a apeloval na přítomné odborníky, aby nedopustili přílišné zpovrechnění pojetí všímavosti, k němuž inklinuje laická veřejnost. **Mark Williams** vyzýval k pokračování dialogu mezi vědci a zkušenými praktiky a učiteli meditace. Mnich **Ajahn Amaro** mluvil o dlouhodobějších důsledcích meditační praxe, jež jsou v rámci buddhistické psychologie popisovány jako jednotlivé stupně „osvícení“. **Judson Brewer** popisoval mechanismus,

díky němuž nám všímavost pomáhá zbavit se nejrůznějších závislostí – ovšem nejen např. na alkoholu, ale i na nezdravém jídle nebo na Facebooku. ;-) A také **Martine Batchelor**, bývalá buddhistická mniška, diskutovala detailně vliv všímavého uvědomování si vlastních elementárních pocitů (v páli *védaná*) na osobní spokojenost. Všechna tato témata přitom jako by předznamenala vyznění celé konference – tentokrát se půjde do *hloubky*!

ATMOSFÉRA

Dodejme, že celková atmosféra byla velmi vzrušená a nabitá. Jen si to představte! Několik stovek vědců ze všech možných světových univerzit se zatajeným dechem „hltalo“ přednášku bývalé mnišky o prastaré buddhistické psychologii, aby se pak na ní po přednášce vrhlo a zahrnulo jí dotazy. Výzkum prahnoucí ověřovat tradiční moudrost! A vskutku naprosto drtivá většina příspěvků konference prezentovala výsledky výzkumů. Pojdme si nyní shrnout nejčastější témata. Řekl bych, že byla zhruba čtyři:

VÝZKUM ÚČINNOSTI

1. Řada výzkumů pochopitelně ověřovala účinnost nejrůznějších na všímavosti založených programů u nejrůznějších klinických skupin, ale také např. u manažerů, vojáků, policistů, zdravotníků apod. Z příspěvků bylo jasné, že všímavost většinou funguje, a tak se zkrátka šíří dál a dál. ;-)



1. Ajahn Amaro, 2. Judson Brewer, 3. Martine Batchelor, 4. Jenny Gu, 5. Clara Strauss, 6. Ruth Baer, 7. Vicky Wang, 8. Andrea Grabovac, 9. Harald Walach, 10. Yuval Hadash, 11. Henk Barendregt, 12. Jan Benda

MĚŘENÍ VŠÍMAVOSTI

2. Poměrně rozsáhlé diskuse budila také otázka, jak všímavost a příbuzné konstrukty jako je soucit nebo vyrovnanost (equanimity) měřit. A zde se rýsuje více možností: a) Řada příspěvků kriticky zkoumala již existující dotazníky (např. dotazník Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ od **Ruth Baer** a kol.). Představeny byly ale i nástroje teprve vytvářené. **Clara Strauss** a **Jenny Gu** například prezentovaly dvě zajímavé nové škály na měření soucitu k druhým (Sussex-Oxford Compassion for Others Scale – SOCS-O) a soucitu k sobě samému (Sussex-Oxford Compassion for the Self Scale – SOCS-S). **Philippe Goldin** prezentoval Multidimenzionální škálu soucitu (Multidimensional Compassion Scale – MCS), **Amit Bernstein** nový konceptuální model vyrovnanosti (Decoupling Model of Equanimity), **Catherine Juneau** Dotazník vyrovnanosti (Equanimity Questionnaire), **Sarah Chan** pak Škálu moudrého všímavého rozlišování (Self-constructed

Discernment Scale) b) Mnoho výzkumů se však snažilo zachytit procesy související se všímavostí také objektivněji, tedy především s využitím neurovizuálních metod. Nejrůznější studie zkoumaly např., co se děje v mozku u různých druhů meditace (soustředění x všímavost x laskavost x soucit), a to jak u různých klinických skupin, tak například i u mnichů nebo zkušených meditujících. Výsledky byly více než zajímavé. Chcete-li, vygooglujte si např. práce autorů jako jsou **Heleen Slagter**, **Judson Brewer** (zkoumal aktivitu v zadní části cingulární kůry – posterior cingulate cortex, PCC), **Amit Bernstein**, **Yuval Hadash**, **Antonino Raffone**, **Gunes Sevinc** – dozvíte se víc. c) Tématem byla ale i behaviorální vodítka rozvinuté všímavosti nebo výkonové testy. **Harald Walach** např. navrhl 4 skupiny indikátorů, jak odhadovat míru všímavosti podle pozorovatelného chování a jednání subjektu, totiž podle různých projevů duchapřítomnosti, řeči těla, pozitivních projevů ve vztahu k druhým lidem

a etičnosti jednání. **Yuval Hadash** představil počítačový test ověřující schopnost jedince zpracovávat přítomnou zkušenost bez vztahování této zkušenosti k já (Single Experience and Self Implicit Association Test – SES-IAT) a test všímavého uvědomování (Mindful Awareness Task).

MECHANISMUS VŠÍMAVOSTI

3. Velmi žhavý trend představuje dále snaha výzkumníků objasnit *mechanismus* všímavosti – jak přesně všímavost způsobuje změnu v prožívání i jednání člověka? Příspěvky z tohoto tematického okruhu se týkaly nejčastěji všímavého oddělení (decoupling) samotného ne/příjemného zážitku (dis/liking) a následného ne/chtění (not/wanting), změny perspektivy (decentering, selfless processing), ale i porozumění pomíjivosti (impermanence) a neuspokojivosti (unsatisfactoriness) každé prožívané zkušenosti (Judson Brewer v této souvislosti vtipně citoval Jaggerovo „I can't get no satisfaction :-). I zde, s dovolením, odkáží na autory – **Brian Ostafin, Mike Keesman, James Walsh, Inka Papenfuss, Katleen Van der Gucht, Ivan Nyklíček, Vicky Wang** (zkoumala mechanismus transcendování utrpení během zážitků osvícení) a již zmíněná **Martine Batchelor, Judson Brewer, Heleen Slagter**.

ŠIRŠÍ KONTEXT

4. Poslední (ale neméně důležitá) kategorie příspěvků se týkala širšího kontextu všímavosti. **Willem Kuyken, Frits Koster,**

Erik van den Brink, Maja Wrzesien, Christina Ewert a mnozí další se věnovali soucitu. **Martine Batchelor, Brian Ostafin, Nicole Geschwind a Barney Dunn** diskutovali vliv všímavosti na rozvíjení pozitivních emocí. Tématem byla také etika (**Ruth Baer, Andrea Grabovac**), větší propojení s druhými lidmi skrze všímavost (**Winnie Mak, Ben Yu, Amanda Fu**) či rizika spojená s meditací (**Willoughby Britton, Jared Lindahl**). Můžeme konstatovat, že výzkum všímavosti se tedy rozvíjí i do jisté šíře a postupně prověřuje a vstřebává další elementy původní buddhistické psychologie. Osobně věřím, že právě proto má potenciál západní psychologii ještě velmi obohatit.

A ČEŠI?

Česky jsem si na konferenci popovídal jen s Holanďanem Ivanem Nyklíčkem a k mému velikému překvapení trochu i s Kanaďankou Andreou Grabovac (její články dávám studentům jako povinnou četbu). Jinak ale Česko na konferenci reprezentoval jediný poster „Soucit se sebou a tendence k prožívání studu u čtyř různých duševních poruch: Srovnání se zdravými kontrolami“ (**Jan Benda a kol.**). Jestli vás to tedy, milí čeští kolegové, povzbudí k větší účasti v budoucnu, vězte, že to stálo za to. Máte-li o všímavost zájem, budu se s Vámi těšit možná na viděnou na té příští Mezinárodní konferenci o všímavosti, tentokrát 23.–26. června 2020 na Aarhuské univerzitě v Dánsku! ;-)

Jak citovat tento článek:

Benda, J. (2018). Výzkumy všímavosti míří do hloubky i šíře: Mezinárodní konference o všímavosti, Amsterdam, 10.–13. července 2018. *Psychoterapie*, 12(2), 159–161. Staženo z <https://www.jan-benda.com/>