

Všímavost:

Buddhistická revoluce v psychologii?

Jan Benda

Všímavost (mindfulness) je schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku, schopnost být duchem přítomný tady a teď. Tuto schopnost máme v jisté míře všichni a psychologové začínají tušit, že hraje důležitou roli v procesu psychoterapeutické změny.



Buddhovo učení a západní psychoterapie

Všímavost (mindfulness) bývá definována jako schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku. Je to – řečeno zjednodušeně – schopnost být duchem přítomný tady a teď. Tuto schopnost máme v jisté míře všichni. Podle Buddhova učení vede systematické rozvíjení všímavosti k mírnění utrpení a postupně až k dosažení nibbány. Psychologové začínají tušit, že všímavost hraje zřejmě důležitou roli také v procesu psychoterapeutické změny (Didonna, 2009; Shapiro, Carlson, 2009).

Zájem západních vědců a intelektuálů o buddhistickou filozofii, fenomenologii, psychologii a etiku lze datovat již od druhé poloviny devatenáctého století. Teprve v šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století ovšem nastaly okolnosti, které umožnily řadě Západanů seznámit se s východními metodami práce s myslí také

Ellen Langerová a Ronald Siegel na Harvardově univerzitě, Mark Williams na Oxfordské univerzitě, John Teasdale na Univerzitě v Cambridgi, Eleanor Roschová na Kalifornské univerzitě v Berkeley – to je jen několik málo jmen patřících do ohromující a stále rostoucí množiny vědců spojené jediným zájmem: zájmem o „mindfulness“ (česky všímavost či bdělá pozornost). Tento původně buddhistický termín se v posledním desetiletí těší nebývalé pozornosti psychologů, kognitivních vědců, neurovědů a mnohých dalších odborníků po celém světě. Renomované odborné časopisy jako jsou *Clinical Psychology: Science and Practice*, *Psychological Inquiry*, *Journal of Clinical Psychology* a *Journal of Cognitive Psychotherapy*, věnovaly v posledních letech všímavosti každý jedno speciální číslo. Celosvětově druhé největší nakladatelství vědecké literatury Springer začíná letos vydávat dokonce časopis „Mindfulness“. Co vzbudilo tuto vědeckou horečku?

prakticky. Do Spojených států i Evropy přišla tehdy kromě mnoha uprchlíků z asijských zemí i řada učitelů a představitelů jednotlivých buddhistických škol. Mnoho mladých Západanů zároveň cestovalo na Východ - aby se učili a ověřovali východní metody sebepoznávání a seberozvoje sami na sobě. Byl mezi nimi mimochodem i český student psychologie Mirko Frýba, který v roce 1967 odjel do Indie studovat jógu a meditační postupy. Frýba v sedmdesátých a osmdesátých letech postupně zúročil zkušenosti nabyté v Indii a na Srí Lance a integroval postupy odvozené z meditace v rámci rogersovského, na klienta zaměřeného přístupu. Vytvořil tak originální psychoterapeutickou metodu využívající všímavost (mindfulness) a další principy odvozené z Buddhova učení (Frýba, 2008). Frýbou založený Atelier satiterapie je u nás dosud jedinou profesní organizací, jež nabízí výcvik v psychoterapii založené na všímavosti. Dá se však předpokládat, že nabídka všímavých terapií brzy rozšíří i další, kognitivně-behaviorální přístupy (Baer, 2006).

Program pro nemocné i byznysmany

Zatímco u nás se o propagaci všímavosti zasloužil Mirko Frýba, ve světě patří k těm, kdo rozpoutali vlnu zájmu o všímavost, v první řadě Jon Kabat-Zinn (český překlad jeho nejznámější knihy je v tisku). Přestože prvotní zájem o psychologii Buddhova učení podnítili především humanisticky a transpersonálně zaměření autoři, teprve Jon Kabat-Zinn vytvořil program, díky němuž se v USA buddhistická meditace stala součástí

hlavního proudu zdravotní péče. Díky Kabat-Zinnovi se meditace všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*) během posledních třiceti let dostala do nemocnic, škol, věznic, ale i do obchodních společností, mezi právníky či profesionální sportovce. Osmítýdenním programem „Mindfulness-Based Stress Reduction“ prošlo od roku 1979 více než 18.000 lidí na pěti kontinentech. Zaměření programu na pomoc pacientům s chronickou bolestí a v emočně obtížných situacích se postupně rozšířilo na širokou škálu nejrůznějších tělesných onemocnění i duševních poruch. V průběhu let vznikly pak ještě další na všímavosti založené psychoterapeutické přístupy jako jsou na všímavosti založená kognitivní terapie (MBCT), dialekticko-behaviorální terapie (DBT) nebo terapie přijetí a odevzdání (ACT).

Tajemství všímavosti

V celé té existující přehršli psychoterapeutických přístupů, s nimiž se dnes můžeme setkat, by skutečnost, že některé směry využívají buddhistickou meditaci, možná ani nemusela vzbuzovat nějakou zvláštní pozornost. Nebýt toho, že badatele začalo zajímat, jak to vlastně celé funguje. V posledních deseti letech se vedle výzkumů prokazujících účinnost všímavých přístupů u jednotlivých diagnóz stále častěji objevují i pokusy vysvětlit přesný mechanismus, jakým rozvíjení všímavosti způsobuje v psychoterapii žádoucí změny. Všímavost se přitom ukazuje být faktorem přítomným možná v jakékoli psychoterapii. Zdá se, že všímavost by mohla pomoci porozumět tomu, co se děje v psychoterapii napříč psychoterapeutickými směry. Také proto se stala tak žhavým tématem a výzvou pro

psychology mladého jednadvacátého století.

Je třeba dodat, že to, co je dnes označováno módním slovem všímavost (mindfulness), není v psychoterapii ve skutečnosti zase až tak úplně novým prvkem. Všímavost do určité míry odpovídá Freudově „volně se vznášející pozornosti“, má blízko k Piagetově „decentrování kognitivních operací“, k Maslowově "being-cognition", popisuje prakticky totéž co Pearlssova „awareness“ a našli bychom ještě řadu jiných podobných pojmů. Novinkou je ale využití meditace jako nástroje, který všímavost umožňuje rozvíjet, a současně nové porozumění buddhistické psychologii, která se zdá být pozoruhodně kompatibilní s některými proudy současné kognitivní vědy. Je docela možné, že staré buddhistické texty označované souhrnně termínem Abhidhamma (etická psychologie) vydají psychologům ještě mnohá další tajemství týkající se fungování lidské mysli. Každopádně lze předpokládat, že se v příštích letech budeme v psychologii stále častěji setkávat s meditací i s pojmem všímavost (Germer, Siegel, Fulton, 2005; Grepmair, Nickel, 2007; McCown, Reibel, Micozzi, 2010; Weiss, Harrer, Dietz, 2010).

O autorovi

Jan Benda

Psycholog, pracuje jako psychoterapeut v privátní praxi. Je aktivním členem Atelieru satiterapie a Asociace Trenérů Aplikované

Psychologie. Zaměřuje se na využití všímavosti (mindfulness) v psychoterapeutické práci, jakož i v koučování, managementu a leadershipu.

Literatura

- BAER, R. A. (Ed.) (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. Oxford: Academic Press.
- DIDONNA, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer.
- FRÝBA, M. (2008). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Boskovice: Albert.
- GERMER, Ch. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. (Eds.) (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, Guilford Press.
- GREPMAIR, L. J., NICKEL, M. K. (2007). *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Wien: Springer.
- KABAT-ZINN, J. (v tisku). *Prožívání úplné katastrofy: Užívání moudrosti vašeho těla a mysli k čelení stresu, bolesti a nemoci*. Praha: Dharmagaia.
- MCCOWN, D., REIBEL, D., MICOZZI, M. S. (eds.) (2010). *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. London: Springer.
- SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. New York: American Psychological Association.
- WEISS, H., HARRER, M.E., DIETZ, T. (2010). *Das Achtsamkeitsbuch: Grundlagen, Anwendungen, Übungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.