

Recenze

J. Halamová:

SEBASÚCIT A SEBAKRITICKOSŤ: TVORBA A MERANIE EFEKTU INTERVENCIE

Bratislava, Univerzita Komenského v Bratislave
2018, 300 s.

Soucit k sobě samému i jeho opak – nadměrná sebekritičnost vzbuzují v posledních letech zájem psychologů, lékařů, neurovědčů, pedagogů i dalších odborníků. Ukazuje se totiž, že jde o postoje s velmi úzkou vazbou na duševní zdraví a životní spokojenost na straně jedné, ale i na celou škálu duševních poruch na straně druhé. Databáze Google Scholar eviduje v současnosti 26 100 publikací obsahujících anglické slovní spojení „self-compassion“ (česky soucit se sebou) a 149 000 publikací obsahujících spojení „self-criticism“ (česky sebekritičnost, duben 2019). A protože oba postoje k sobě je možné měnit, tedy eliminovat přehnanou sebekritičnost a rozvíjet soucit k sobě, patří ke žhavým tématům mimo jiné i tvorba a výzkumy efektu technik zaměřených na tuto změnu, intervenčních programů nebo terapeutických přístupů. Júlia Halamová v knize „Sebasúcit a sebakritickosť: Tvorba a meranie efektu intervencie“ prezentuje dvě verze nově vytvořeného *Tréninku zaměřeného na emoce pro soucit k sobě a sebeobranu* (angl. Emotion Focused Training for Self-Compassion and Self-Protection – EFT-SCP) a uvádí i výsledky měření efektu obou verzí tréninku. Následující řádky jsou věnovány podrobnějšímu představení této publikace.

Monografie sestává celkem ze 4 částí. V první části autorka nejprve definuje pojmy soucit, soucit se sebou, sebestoprvzení a sebekritičnost a věnuje se také etiologii těchto postojů k sobě samému. Vychází přitom především z prací autora terapie zaměřené na soucit (angl. Compassion Focused Therapy – CFT) Paula Gilberta a z prací Kristin Neff, autorky tréninku všímavého soucit k sobě (angl. Mindful Self-Compassion training – MSC). Inspiruje se ale i teorií citové vazby nebo pracemi Clary Strauss, Hoorie Jazaieri, Bena Shihara či Davida Zuroffa. Dále pak autorka uvádí stručný přehled sebestopuzovacích dotazníků měřících soucit k sobě nebo sebekritičnost¹ a zmiňuje i fyziologické ukazatele obou těchto postojů.

¹ Podrobněji viz Halamová, J., Kanovský, M. (2017). Sebasúcit a sebakritickosť: Psychometrická analýza meracích nástrojov. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.

Druhá část monografie nabízí přehled dosud ve světě vytvořených technik, programů a psychoterapeutických přístupů zaměřených na zvýšení míry soucit k sobě a snížení přehnané sebekritičnosti. Mezi technikami krátce představuje meditaci milující laskavosti, meditaci všímavosti, imaginační techniky, on-line programy Hra soucit (angl. Compassion game) a Hra sebeoceňování (angl. Self-Esteem game) a popisuje i využívání virtuální reality a expresivního psaní. Z intervenčních programů jsou dále ve druhé části popsány Trénink soucitné mysli (angl. Compassion Mind Training), výše zmíněný Trénink všímavého soucit k sobě, Program redukce stresu založený na všímavosti (angl. Mindfulness-Based Stress Reduction), Trénink rozvíjení soucit (angl. Compassion Cultivation Training), Trénink rozvíjení emoční rovnováhy (angl. Cultivating Emotional Balance Training), Kognitivní trénink soucit (angl. Cognitively Based Compassion Training) a autorkou vytvořený *Trénink zaměřený na emoce pro soucit k sobě a sebeobranu* (EFT-SCP). Z psychoterapeutických přístupů jsou pak uvedeny ještě terapie zaměřená na soucit, hlasová terapie (angl. Voice Therapy) a terapie zaměřená na emoce (angl. Emotion Focused Therapy).

Třetí část monografie uvádí výsledky tří výzkumných studií, které ověřily efekt obou verzí nového tréninku EFT-SCP. Jedna studie přitom využívala měření efektu pomocí sebestopuzovacích škál. Dvě studie pak kombinovaly dotazníky se sledováním fyziologických změn (variabilita srdeční frekvence a variabilita dechové frekvence). Čtvrtá část pak na téměř 200 stranách obě verze tréninku EFT-SCP podrobně představuje.

Dodejme, že *Trénink zaměřený na emoce pro soucit k sobě a sebeobranu* je původní slovenský intervenční program zaměřený na paralelní rozvíjení soucit k sobě a eliminaci přehnané sebekritičnosti. Dlouhodobý skupinový trénink EFT-SCP trvá dvanáct týdnů. Účastníci se setkávají s trenérem na 1,5 hod. týdně a na každý den dostávají domácí úkoly. Krátkodobý, čtrnáctidenní on-line trénink EFT-SCP absolvují účastníci bez přímého kontaktu s odborníkem na duševní zdraví. A tato verze tréninku je proto 1) dostupná širší populaci uživatelů než skupinové programy nebo individuální psychoterapie a 2) může oslovit klienty, kteří by se zdráhali osobně navštívit psychologa. Autorka se při

tvorbě programu EFT-SCP inspirovala výše zmíněnými programy na rozvíjení soucitu, ale využila také poznatky terapie zaměřené na emoce (EFT) a doplnila rozvíjení soucitu o rozvíjení ochranného hněvu (angl. protective anger, srov. též compassionate wrath). To je element, který v dosud existujících programech a přístupech rozvíjejících soucit k sobě rozvíjen nebyl. Protože v některých situacích je ale ochranný hněv velmi potřebný k tomu, aby se člověk mohl efektivně chránit před neadekvátní sebekritičností a mohl se se soucitem postarat o své potřeby (srov. též asertivita), považují integraci tohoto elementu do tréninku EFT-SCP za velmi přínosný krok.

Knihla „Sebasúcit a sebakritickosť: Tvorba a meranie efektu intervencie“ predstavuje slovenským a českým čtenářům ve světě teprve nedávno definovaný postoj soucitu k sobě samému. Protože výzkumy z posledních let ukázaly, že jde o faktor, který zřejmě hraje důležitou roli v udržování duševního zdraví, resp. v etiologii celé řady duševních poruch,² můžeme předpokládat, že programy zaměřené na rozvíjení soucitu k sobě nejspíš brzy vzbudí zájem odborníků na duševní zdraví i zájemců o seberozvoj. V knize podrobně popsany *Trénink zaměřený na emoce pro soucit k sobě a sebeobranu* (EFT-SCP) založený na důkazech každopádně reprezentuje program velmi moderní jak obsahem, tak i formou. A techniky a cvičení uvedené v tomto jedinečném manuálu jistě inspiřují mnohé čtenáře. Za drobný nedostatek této publikace pokládám skutečnost, že v přehledu ve druhé části knihy není zmíněn vynikající program Soucitný život založený na všímavosti (angl. Mindfulness-Based Compassionate Living), který autorčině pozornosti zřejmě unikl. Celkově však tuto příručku o programu EFT-SCP určitě doporučuji nejen všem kolegům psychologům, ale i všem čtenářům, kteří se chtějí s pochopením a soucitěm smířit sami se sebou.

J. Benda

² Viz např. Benda, J., Koříněk, D., Dvořáková, M., Kadlecík, P., Vyhnaněk, A., Zítková, T. (2018). Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u pěti různých duševních poruch – výsledky výzkumu (Prezentace). Psychologické aspekty pomáhání, 6.-7. 11., Ostrava (video nahrávka prezentace je k dispozici na YouTube: <https://youtu.be/OeLATEalBaM>).

M. Kupka, M. Maluš, M. Charvát:

TERAPIE TMOU: KATAMNESTICKÁ STUDIE

Olomouc, Univerzita Palackého, 2019, 423 s.

Knihla se zaměřuje na problematiku možného léčebného využití omezené zevní stimulace (Restricted environmental stimulation technique; REST). S problematikou omezené zevní stimulace se můžeme v odborném písemnictví setkat od sedmdesátých let minulého století díky pracím badatelů jako Norlander, Rosner, Suedfeld, Zubek a další. Ovšem cíleně je využíván pobyt v prostředí se sníženou vnější stimulací v zájmu možné podpory sebereflexe, osobního růstu či terapeutického vlivu již odedávna. Tedy z hlediska aplikované psychologie je možno spolu s autory konstatovat, že snad vše týkající se využívání omezené zevní stimulace ve prospěch člověka už tu někdy bylo.

Sami autoři se danou problematikou systematicky zabývají již delší dobu, takže mají nač konstruktivně navázat. V predešlých vlastních publikacích z let 2011 až 2015, kde věnovali pozornost historickému kontextu REST, jeho terapeutickému potenciálu i přínosu pro sebepoznání a osobnostní rozvoj, např. konstatují, že uplatnění Chamber REST pravděpodobně přispívá ke zlepšování sebehodnocení (nárůst sebeúcty), zvýšení všímavosti a prožívání životní smysluplnosti. Zajímavé je, že ve svém výzkumu nezaznamenali výskyt psychopatologické indukce, nýbrž spíše pokles výskytu psychopatologických symptomů.

Jako experimentální terapeutická technika se omezená zevní stimulace v současnosti uplatňuje ve dvou základních variantách Chamber REST a Flotation REST. U nás se zpravidla označují jako terapie tmou, po případě někdy léčba tmou. Autoři poukazují na podobnost mezi omezením zevní stimulace a meditační praxí považovanou řadou badatelů za účinnou metodu (sebe)poznání včetně přípravy na smrt, často uplatňovanou v psychoterapii např. při rozvíjení tzv. všímavosti (mindfulness). V situaci redukce vnějších stimulů se člověk oproštuje od přemíry podnětů působících nezřídka silnou zátěž až přetížením. Může se koncentrovat na vlastní bytost, zabývat se zejména svými myšlenkami, emocionálními zážitky či tělesnými pocity.

Autoři v knize mimo jiné upozorňují na skutečnost, že odborné písemnictví přináší řadu dokladů o pozitivním vlivu terapie tmou např. na emoční rozpoložení, kognitivní funkce, na různé závislosti (kouření tabáku, nadměrná konzumace potravin, alkoholu a jiných návykových látek) apod.

Text posuzované knihy je rozčleněn do 12 číselovaných kapitol ještě dále dělených na podka-