

## Překlad článku: Vztahové dimenze všímavosti a psychoterapie

Anna Karásková, leden 2018

Cohen, V. (2014). Common ground: The relational dimensions of mindfulness and psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 42(3), 319-328.

Autor se zaměřuje na význam vztahu studenta meditace a jeho učitele a porovnává jej s psychoterapeutickým vztahem. V současnosti je meditaci a všímavosti na poli psychoterapie věnována velká pozornost. Podle něj dochází ale k nedocení významu učitele a vztahu s ním při zprostředkování zkušenosti s meditací. Meditace je i v psychoterapii prezentována jako technika a není brán zřetel na význam vztahu, ve kterém je zprostředkována. Přitom terapeutický vztah je významným nespécifickým faktorem ovlivňujícím výsledek terapie. Carl Rogers říká, že jakýkoliv vztah založený na vřelosti, přijetí, přirozenosti a empatii usnadňuje růst člověka, který tyto kvality vztahu zažívá. Vztah je významný i u meditace.

Ve východních meditačních tradicích je role učitele vnímána jako klíčová. Interakce s učitelem studentům umožňuje se rozvíjet, uvědomit si svá omezení (připoutání) a žít spokojený život. Učitel sám má mít zkušenost s cestou seberozvoje, na které dosáhl seberealizace či dokonce osvícení. Na západě můžeme pochybovat, zda je možné vůbec něčeho takového dosáhnout. I když například Freud mluvil o významu psychoanalytické purifikace (očištění) psychoanalytika. Rogers také zdůrazňoval, že terapeut by měl být zralý člověk, který dosahuje sebeaktualizace. Zmiňoval, že v terapii je nejvíce napomocné, pokud je ve spojení se svým niterným intuitivním já. Takto je možné, že terapeutický vztah se plně rozvíjí, což je doprovázeno uzdravením a uvolněním množství energie klienta. Příznivci všímavosti v psychoterapii jako například psychiatr Dan Siegel to vnímají podobně: nejvýznamnější faktor úspěšnosti psychoterapie je přítomnost psychoterapeuta, jeho schopnost napojit se na vnitřní svět a reagovat na něj. John Kabat-Zinn zdůrazňuje, že také učitel všímavosti nemůže po svých klientech chtít více praxe než on sám praktikuje. Pokud nemá dostatečné osobní zkušenosti s všímavostí, její výuka ztrácí svoji transformativní podstatu. Bez dostatečné erudice o se všímavost stává jen povrchní technikou v řadě vedle různých relaxačních a kognitivně-behaviorálních technik. Zkušenost s meditací terapeut předává v kvalitním vztahu, který je pro Kabat-Zinna podobně významný jako pro Rogerse.

Terapeutický vztah je podle Polite a Bourga (1991) základ a předpoklad pro všechny další kompetence v profesní psychologii. Tento vztah dle výzkumu dobře popisují charakteristiky podobné těm uvedeným Rogersem: empatie, přirozenost a ocenění. Podle Singera, Petersona a Magidsona (1991) psychologii může být tento význam vztahu nedoceněn podobně jako význam self, jelikož bývá dána přednost teoretickým systémům a technikám. Přitom rozvoj self by podle nich měl být v centru psychologického vzdělávání. Význam terapeutovy osobnosti by měl být více vnímán jako důležitá dimenze terapeutického procesu spojená s jejím výsledkem. Rogerse fascinoval koncept prožívání a význam "bytí tím, kým jsem", což je velmi podobné stavům, které navozuje všímavost. Terapeutický vztah může všímavost klienta posilovat a umožňovat mu tak být více všímavý, autentický, více tím, kým je.

Sám autor článku zmiňuje, že v průběhu jeho vlastního psychoanalytického výcviku začal být více všímavý a naučil se vnímat své měnící se stavy. Naučil se intenzivněji prožívat svůj život. Poté se

setkal se slavným učitelem meditace, kde rovněž pozoroval, že tento člověk umožňuje lidem vnímat své niterné prožitky a obohacuje je o své zkušenosti s "osvícením". Usuzuje, že takto duchovně vyvinutý člověk, ze kterého číší láska a přijetí, může pomáhat lidem k vnitřní změně podobně jako to dělá psychoterapeut podle Rogerse i podle psychoanalýzy. Vztah Gurua a jeho studenta může mít podobné léčivé faktory jako vztah terapeuta a jeho klienta. Přístup založený na objektivních vztazích je podobně zaměřen na význam regrese klienta do bodu mateřského selhání, kdy mu terapeut poskytne zdravý pečující vztah a skrze tuto korektivní zkušenost mu pomůže.

V moderním pojetí výuky všímavosti jako techniky může chybět terapeutický vztah, na kterém je ale původně založena. Člověk bez hluboké osobní zkušenosti s meditací či všímavostí ji může vyučovat jen s obtížemi. Duchovní učitel je něco jako dokonalý rodič, ze kterého je cítit blaho, láska a přijetí, se kterým se student může identifikovat a také nalézt svoji sebeaktualizační tendenci. Podobně v psychoterapii klienti vidí přínos v tom, že je terapeut má rád a přijímá je. Díky tomu se také učí přijímat sama sebe a rozvíjet svůj potenciál. V meditaci je důležitý vztahový aspekt, který může být na západě vnímán jako vytváření přílišné závislosti. Každopádně meditace i psychoterapie jsou vztahové procesy uzdravující já a mají mnoho společného. Meditace i psychoterapie vedou člověka k hledání odpovědí v sobě a k přijetí a lásce sebe sama. Obě pracují se zkoumáním, pozorováním a přijetím vnitřních prožitků. Prostředkem k tomu je terapeut či duchovní učitel.

Nabízí se perspektiva integrace psychoterapie a všímavosti: učitel nebo terapeut, kteří se sami naučili respektu a lásce k sobě, tyto kvality dale předávají svým studentům či klientům. V tomto procesu se učí rozpoznat a přimout své niterné prožitky a posouvat se směrem k sebeaktualizaci/individuaci.