

## **ŽVELC, GREGOR. Mindful Processing in Psychotherapy - Facilitating Natural Healing Process within Attuned Therapeutic Relationship.**

### **Zpracování všímavosti v psychoterapii - usnadnění přirozeného uzdravovacího procesu v rámci vyladěného terapeutického vztahu.**

*International Journal of Integrative Psychotherapy [online]. 2012, Vol. 3, No.1: 42-58.*

Tento článek se zabývá metodou „mindfulness“ (v tomto textu budu používat český překlad „všímavost“) a jejím využitím v rámci integrativní psychoterapie. Autor v článku popisuje také metodu „Mindfull processing“ (v tomto textu budu používat český překlad „zpracování všímavosti“), která se zaměřuje na uvědomění si toho, co se děje tady a teď, a na následné integrování této subjektivní zkušenosti.

#### **Úvod**

Všímavost je nehodnotící, akceptující uvědomění si toho, co se děje tady a teď. Všímavost můžeme také definovat jako „věnování pozornosti speciálním způsobem, a to zacíleně, v momentě tady a teď a bez hodnocení“ (Kabat-Zinn, 1994).

V poslední době se všímavost stává velmi důležitým konceptem v oblasti psychologie a psychoterapie. Stále více se v terapeutické práci aplikují intervence, využívající všímavost, které bývají také předmětem řady výzkumů.

Podle různých výzkumů přináší trénování všímavosti řadu pozitivních efektů. Pomáhá snižovat subjektivní stavy utrpení, zvyšuje odolnost, zrychluje tempo uzdravování, živí mezilidské vztahy a celkový pocit pohody. Všímavost také pozitivním způsobem mění mozkovou činnost, navyšuje výskyt pozitivních emocí, zlepšuje koncentraci, paměť a schopnost učení, zlepšuje schopnost regulovat emoce, práci s vlastním self a s náhledem. Dále všímavost pomáhá snižovat stres a zlepšovat kvalitu života.

Intervence využívající všímavost jsou úspěšně využívány v léčbě řady psychických nemocí, jako jsou deprese, úzkostné poruchy, hraniční poruchy osobnosti, poruchy příjmu potravy a dokonce psychózy.

Všímavost se vyskytuje v různých psychoterapeutických přístupech. Mezi nejznámější přístupy, které se explicitně zaměřují na kultivování všímavosti, patří:

- 1) Snižování stresu pomocí všímavosti<sup>1</sup>;
- 2) Kognitivní terapie zaměřená na všímavost<sup>2</sup>;
- 3) Terapie přijetí a závazku<sup>3</sup>;

---

<sup>1</sup> Mindfulness Based Stress Reduction.

<sup>2</sup> Mindfulness-based cognitive therapy.

- 4) Dialektická behaviorální terapie<sup>4</sup>;
- 5) Sensorimotorická psychoterapie<sup>5</sup>.

Podle Germera (2005) existují tři možnosti, jak integrovat všímavost do psychoterapie:

- 1) Terapeut sám praktikuje všímavost, čímž přináší kvalitu svojí všímavé přítomnosti do terapie s klientem;
- 2) Terapeut využívá teoretického rámce, vycházejícího z výzkumů a praxe všímavosti;
- 3) Terapeut učí samotného klienta praktikovat všímavost.

### **Všímavost a integrativní psychoterapie**

I přes to, že se v integrativní psychoterapii pojem všímavost explicitně nevyskytuje, jeho využití je slučitelné s jejím rámcem. Hlavní metody integrativní psychoterapie jsou dotazování, vyladění a angažovanost. Tyto tři metody vytvářejí terapeutický rámec, ve kterém se klient dostává do kontaktu se sebou samotným, může si plně uvědomovat a přijmout vlastní zkušenost, a tak zpracovat disociované a nevyřešené zážitky. Tento proces je také hlavním mechanismem procesu všímavosti.

Metoda *dotazování* se zaměřuje na respektující prozkoumání klientovy subjektivní perspektivy. Tímto si klient více zvědomuje své vztahové potřeby, emoce, chování a myšlenky, tedy své vlastní prožívání. Terapeut s klientem společně hledají nové odpovědi, perspektivy a způsoby vnímání, nezaměřují se na žádný předem daný cíl. Respektující dotazování podporuje zvědomění vnitřní zkušenosti (myšlenky, emoce, tělesné pocity) a vnějších stimulů (např. zvuky, barvy, vůně), čímž si klient může zvědomit ty aspekty vlastní zkušenosti, kterým se obvykle snaží vyhnout nebo je potlačit. Proto je důležité, aby dotazování bylo praktikováno ve dvojici se zúčastněným terapeutem, který pomáhá samotné zvědomění ještě dále integrovat za pomoci přijetí této zkušenosti.

*Angažovanost* znamená, že je terapeut ochoten nechat se zasáhnout tím, co se děje ve vztahu s klientem. Terapeutická angažovanost zahrnuje přiznání (terapeut dává najevo, že vnímá klientovo prožívání), potvrzení (přiznání důležitosti klientově zkušenosti), normalizaci (klientova situace je komentována jako normální, ne patologická) a přítomnost (terapeut je koncentrovaný na klientův proces a jeho prožívání, přináší do vztahu s klientem svoje zkušenosti, ale zároveň se decentruje od svého vlastního já).

Metoda *vyladění* je dvojfázový proces; nejdříve si terapeut plně zvědomí klientovy pocity, potřeby a postoje, a následně je sděluje klientovi. Vyladění je více než jen empatie, je to reciproční a rezonující odezva.

### **Metoda zpracování všímavosti**

Všímavost může sloužit jako důležitý mechanismus pro zpracování zneklidňujících emocionálních zkušeností. Ogden, Minton a Pain (2006) tvrdí, že se při vědomém uvědomění

---

<sup>3</sup> Acceptance and commitment therapy.

<sup>4</sup> Dialectical behavioral therapy.

<sup>5</sup> Sensorimotor psychotherapy.

minimalizuje možnost opětovné traumatizace, jelikož zůstává prefrontální kůra „online“, aby nahlížela na vnitřní zkušenost. Poukazují na důležité terapeutické schopnosti pro praktikování všímavosti, jako sledování klientovy zkušenosti v každém okamžiku, čtení řeči těla a vyslovený kontakt. Tyto schopnosti jsou zahrnuty ve výše popsaných metodách integrativní psychoterapie.

Autor článku se domnívá, že stav všímavosti je důležitý ve chvílích zpracovávání traumatické události, ať už je použita jakákoliv metoda. Podle něj všímavost pomáhá integrovat zneklidňující zkušenosti díky tomu, že klienti vzpomínky na tyto zkušenosti nejen znovu prožívají, ale také je pozorují zpovzdálí. Tento proces probíhá při využití léčby EMDR<sup>6</sup> a je zde pojmenován jako „duální povědomí“. Efektivnost EMDR vychází z toho, že při ní lze navodit rovnováhu mezi znovuprožitím emočních zmatků a nehodnotícím pozorováním. Takové pozorování respektuje vyvěrající emoce a somatické, afektivní, kognitivní a smyslové asociace, které jsou navozeny pozorováním v průběhu aspoň třiceti vteřin bez přerušení.

Autor článku míní, že všímavost podporuje přirozenou uzdravnou schopnost organismu, kdy změna přichází spontánně díky přijetí a uvědomění si vnitřní zkušenosti. Tento proces nazývá „zpracování všímavosti“ a považuje ho za hlavní mechanismus změny v mnohých psychoterapeutických přístupech, které se zaměřují nejen na kognitivně-behaviorální změnu, ale také na zpracování emoční a somatické zkušenosti.

Autor se zabýval tím, jak integrovat všímavost do rámce integrativní psychoterapie. Z jeho zkušenosti vyplývá, že jsou klienti často distancováni od svých zkušeností a snaží se kontrolovat nebo potlačit náročné emoce, zneklidňující myšlenky a tělesné pocity. Kvůli tomu si vytvářejí averzivní postoj ke svým zkušenostem, který nakonec přináší další tlak, symptomy a sebekritiku. Podle Hayes, et al. (1999) má mnoho psychických problémů původ v neakceptování vlastní zkušenosti. Přivedení klienta ke zpracování všímavosti může zvrátit tento cyklus vyhýbání se vlastní zkušenosti. Autor pro tyto účely vytvořil strukturovanou metodu zpracování všímavosti v rámci integrativní psychoterapie.

Metoda zpracování všímavosti přivádí klienta k uvědomění si vlastní zkušenosti tady a teď společně s následným akceptováním této zkušenosti. Terapeut zde hraje roli facilitátora všímavého přístupu, přivádí klienta ke stavu všímavosti a přijetí. Terapeut sám je také ve stavu všímavosti, je si vědomý toho, co se děje v něm a co se děje s klientem. Metoda je orientovaná na klienta, terapeut se nesnaží měnit nebo modifikovat jeho zkušenost, měl by vytvářet otevřený a přijímající prostor pro vše, co se vynoří ze zkušenosti klienta v okamžiku tady a teď. Jeho úloha spočívá v obsáhnutí procesu a emocí, které se vynořují. Pro samotný proces je zásadní, zda je terapeut schopen být ve stavu všímavosti a nezaměřovat se na jakýkoliv předem daný cíl.

Tato metoda by mohla být také nazývána vztahovou všímavostí, protože jsou zde dvě osoby ve stavu všímavosti (terapeut a klient). Pro klienty s psychickými potížemi je často obtížné akceptovat svoji vnitřní zkušenost, snášet své zneklidňující myšlenky a emoce a zůstat s nimi. Meditace za pomoci všímavosti pro ně může být příliš náročná, protože se v ní mohou

---

<sup>6</sup> Česky „desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů“.

ztratit. Z toho důvodu jim může terapeut v rámci této metody pomoci nastolit stav všímavosti a pozorovat jejich vnitřní zkušenost. Je možné říci, že „dvě vědomé mysli jsou mocnější než jedna vědomá mysl“, takto tedy může terapeutova přítomnost pomoci klientovi v procesu zpracování všímavosti, který vede k integraci zneklidňujících zkušeností.

Zpracování všímavosti začíná soustředěním se na pocity v těle, spojené s tématem klientova problému (přejato z přístupu Focusing). Z těchto tělesných pocitů vyvěrají další součásti subjektivní zkušenosti (emoce, kognice, vzpomínky...), které je klient vyzván sdílet s terapeutem. V dalších fázích se střídá zvědomování vnitřní zkušenosti a její sdílení s terapeutem, klient si má všímat každého zážitku, který se vynořuje.

V rámci zpracování všímavosti probíhají dva důležité procesy: vnitřní kontakt (klient si stále více uvědomuje svoje emoce, tělesné pocity, myšlenky, má při tom zavřené oči) a vnější kontakt (klient terapeutovi popisuje vlastními slovy svoji vnitřní zkušenost; má otevřené oči a dívá se na terapeuta; terapeut je vyladěný a pobízí klienta k přijímání a uvědomování si všeho, co se děje). Tyto dva procesy mohou být pojmenovány i jako intrapersonální vyladění (klient k sobě přistupuje se soucitem, přijetím a laskavostí) a interpersonální vyladění (terapeutova přítomnost, přijetí a vyladění vytvářejí novou vztahovou zkušenost jako protiklad k dřívějším vztahovým trhlinám, ve kterých klient odmítal a potlačoval vlastní vnitřní zkušenost). Psychoterapeut by měl přistupovat ke klientovi se zvědavostí, otevřeností, přijetím a láskou, aby klient totéž pociťoval ke své vlastní vnitřní zkušenosti.

Terapeut facilituje celý proces a snaží se klienta vždy dostat do stavu zpracování všímavosti, když se od něj odkloňuje (někdy jsou klienti distancováni od svých emocí a tělesných pocitů). Hlavním úkolem terapeuta je šetrně přivádět klienta k zaměření se na tělesné pocity a emoce. Pokud je klient přehlacen emocemi, tak mu terapeut pomůže na ně nahlížet s odstupem.

Ne všichni klienti jsou hned připraveni na zpracování všímavosti, někteří mají ze začátku problémy zůstat se svou vnitřní zkušeností byt' jen na chvíli (typicky klienti trpící velkou emoční vzrušivostí, kterou se snaží mít pod kontrolou). Tito klienti často trpí nevyřešenou traumatickou událostí a mají problém regulovat své emoce. Proto je důležité posoudit klientovu připravenost na tuto metodu předem, a připravit ho pomocí rozvíjení schopnosti pojmout náročné emoce. Metody integrativní psychoterapie, jako dotazování, vyladění a angažovanost, mohou klientovi pomoci zůstat v kontaktu se svými emocemi a naučit se je regulovat. Tyto metody také vytvářejí prostor pro dobré terapeutické spojení, které je základem pro užívání metody zpracování všímavosti (klient potřebuje důvěřovat terapeutovi, aby se nebál vyjádřit cokoliv, co prožívá).

Zpracování všímavosti není osamocená metoda, ale měla by být integrována do celkového psychoterapeutického rámce. Může být integrována do terapie, koučování či poradenství, nebo do supervize (pro prozkoumání protipřenosu u terapeutů). Může se zaměřovat na bolestivé zkušenosti z minulosti, aktuální témata či pozitivní zdroje pro budoucnost.

## **Postup zpracování všímavosti**

Zpracovala: Markéta Zelená (Skálův institut, K13 – skupina Sekot-Jurkovská)

Metoda má osm fází; struktura je jen pro orientaci v metodě a slouží jako inspirace pro psychoterapeuty.

### *1. fáze: Popis zpracování všímavosti klientovi*

Nejdříve je důležité vysvětlit metodu klientovi a uzavřít s ním souhlas k jejímu využití.

Pokyn klientovi: „Nejdříve vás vyzvu, abyste zavřel oči a soustředil se na své pocity v těle, které se objevují, když myslíte na váš zneklidňující problém. Vaším úkolem je jen zavřít oči a pozorovat, co se děje uvnitř vás. Jen pozorujte, co se děje. Možná se objeví nějaké myšlenky, obrazy, emoce nebo tělesné pocity, anebo se nemusí dít nic zvláštního. Není žádný plán, co se má dít, úkolem je pouze pozorovat a být si vědom vlastních prožitků. Po nějaké době vás vyzvu, abyste oči otevřel a sdílel se mnou to, co se dělo. Řeknete mi pouze to, co se dělo. Poté vás vyzvu, abyste zavřel oči znovu a pozoroval, co se děje tady a teď. A poté zase otevřete oči a řeknete mi, co se ve vás odehrávalo. Takže budeme střídat fázi vnitřního procesu prožívání a sdělování vaší zkušenosti. Nemáme žádný plán toho, co by se mělo dít. Úkolem je pouze být všímavý a v kontaktu s vaší vnitřní zkušeností. Možná se vám někdy stane, že se nebude dít nic, můžete tedy mluvit o pocitu prázdna. Když se objeví nějaké myšlenky nebo emoce, které nebudete chtít sdílet, stačí říct, že o tom nechcete mluvit. Když budete chtít proces skončit, tak mi to sdělíte nebo zvednete ruku.“

### *2. fáze: Popis problému*

Klient je vyzván k popisu problému, který by chtěl prozkoumat a zpracovat. Může to být cokoli, co chce prozkoumat či čemu chce lépe porozumět.

Pokyn klientovi: „Na jakém problému byste chtěl pracovat?“

### *3. fáze: Hledání tělesného pocitu, který je spojený s problémem*

Základním vstupním bodem pro zpracování všímavosti je tělesný pocit spojený s problémem.

Pokyn klientovi: „Když myslíte na váš problém, jak ho teď cítíte ve vašem těle? Kde ho teď cítíte ve vašem těle?“

### *4. fáze: Zaměření se na tělesný pocit, vztahující se k problému*

Terapeut je vyladěný na klienta a na jeho prožívání. Pozoruje jeho neverbální projevy a také svůj vlastní proces prožívání. Terapeut je také plně vědomý a přítomný.

Pokyn klientovi: „Zavřete oči a soustředte se na tento tělesný pocit. Jen pozorujte, co se děje.“

### *Cyklus zpracovávání (fáze 5 a 6 se opakuje tolikrát, kolikrát je potřeba):*

### *5. fáze: Popis vnitřní zkušenosti (vytváření vnějšího kontaktu)*

Pokud klient sám od sebe neotevře oči po delší dobu, můžeme ho k tomu šetrně vyzvat. Používáme svoje vyladěné schopnosti pro odhadnutí správného okamžiku k vyzvání klienta

Zpracovala: Markéta Zelená (Skálův institut, K13 – skupina Sekot-Jurkovská)

pro kontakt s vnějším světem. Terapeut je vyladěný a poslouchá, akceptuje klientovu zkušenost a někdy nabízí potvrzující odezvu. Něžádležitější je zůstat v kontaktu se zkušeností tady a teď.

Pokyn klientovi: „Otevřete oči a povězte mi, co se dělo.“ Nebo „Dobře, pomalu otevřete oči a řekněte mi, co se odehrávalo.“

*6. fáze: Intrapsychický kontakt a všímavost*

Terapeut neverbálně povzbuzuje klienta, aby prožíval, cokoliv potřebuje.

Pokyn klientovi: „Zůstaňte s / Uvědomte si / Pozorujte ... (pocit, myšlenku, emoci)“

*7. fáze: Konec zpracovávání nebo návrat k cyklu zpracovávání*

Po nějaké době můžeme ověřit, jak klient prožívá původní problém. Pokud je problém zpracován, můžeme ukončit zpracovávání a přejít k fázi 8. Pokud se objeví nějaké nové aspekty nebo zmatky, můžeme pokračovat v cyklu zpracovávání.

Pokyn klientovi: „Když se zaměříte na váš původní problém, co vám přijde na mysl?“

*8. fáze: Vztahové a kognitivní zpracování*

Cílem této fáze je zaměřit se na vztahový kontext procesu a podnítit další kognitivní zpracování. Je zde důležité zaměřit se na fenomenologickou podstatu klientovy zkušenosti (klient integruje novou zkušenost s předešlými zkušenostmi). Uzavíráme proces zpracování všímavosti, jímž následně můžeme navázat na další terapeutickou práci s klientem.

Pokyn klientovi: „Jaké to pro vás bylo? Jaké to bylo mi vše sdělovat?“

### **Přepis sezení zpracování všímavosti**

V tomto příkladu můžeme vidět, jak klientka zpracovává svůj problém účastí na svém prožitku tady a teď. Klientce byl vysvětlen proces, který bude následovat, a souhlasila s ním. Proces trval dvacet minut, ve velmi pomalém tempu (klientka měla dostatek času na uvědomění si svého vnitřního prožitku, měla při samotném zvědomování zavřené oči, v těchto momentech bylo ticho, trvající 30-40 vteřin).

Toto sezení, zaměřené na zpracování všímavosti, se týkalo tématu setkání klientky s dávným kamarádem, se kterým nejsou moc v kontaktu a z kterého je nervozní. Vnímáním klientčinych pocitů v těle se vynořily pocity radosti, spojené ze znovusetkáním, a pocity smutku, spojené s dlouhodobým odloučením (nevidají se moc často). *Klientka při kontaktu s tělesnými pocity došla k různým kognitivním významům – cítila dvě polarity: podržet si kamaráda, a nechat ho jít. Následně pomocí vnitřního vyprávění došla k tomu, že je pro ni těžké se se svým kamarádem loučit. Při tomto uvědomění a akceptování tohoto nově objeveného významu došlo ke změně i v jejích tělesných pocitech – cítila se více v klidu. Potom došlo ke zpracování emocí, kdy se klientka cítila radostná, šťastná a spokojená, a rovněž v představě situace po rozloučení s kamarádem si podržela tyto pozitivní emoce (toto se často děje při zpracování všímavosti – když si klient zvědomí a přijme negativní emoce a s nimi spojené významy, dojde*

*k transformaci těchto emocí; v tomto případě došlo u klientky k přechodu od nervozity a smutku k pozitivním emocím – štěstí a radosti). Klientka následně mluvila o příjemném pocitu prázdna, kdy byla plně vědomá a přítomná v daném okamžiku. To je znamením, že původní téma bylo zpracováno a že je klientka v daném momentu osvobozena od svých myšlenek; je tedy ve stavu všímavosti. Zpracování pozitivních emocí, jako je štěstí a radost, ji přivedlo do jiné dimenze zkušenosti – téměř zenového stav vědomí, vyznačujícího se prázdňem a vnitřním klidem. Klientka byla s tímto stavem spokojená, proto došlo ke zhodnocení procesu zpracování všímavosti. Klientka byla vyzvána, aby sdílela s terapeutem, jak prožívala celý proces, je zde tedy přenesena pozornost na vztahový rámec celého procesu a také možnost konceptualizovat proces na kognitivní úrovni. Klientka popisovala, jak se cítila v lepším kontaktu sama se sebou, více v klidu, což podle ní přišlo ne cíleně, ale jako následek procesu. Popsala svoje pochopení situace s kamarádem, kdy místo nervozity cítila štěstí díky uvědomění si svých pocitů, spojených s loučením. Dochází k další integraci se vztahovými a kognitivními aspekty. Klientka shrnula celý proces, na co si přišla a co to pro ni znamenalo, a tím ukázala svoje kognitivní chápání celého procesu. Klientka na závěr sdělila, že takto je téma pro ni přijatelnější, otevřenější a plynulejší než dříve, kdy byla uvězněna mezi dvěma polaritami, které tímto procesem zmizely. Popisuje tedy léčivý potenciál zpracování všímavosti, kdy zvědoměním rozdílných pólů, propojených s problémem, došlo k jejich integraci. Při celkovém pohledu na celý proces je vidět, že se klientčina zkušenost transformovala bez jakéhokoli terapeutova pokusu interpetovat nebo měnit její zkušenost. Změna přišla přijetím a zvědoměním v přítomném okamžiku a terapeut v tomto procesu sehrával pouze roli facilitátora.*

### **Závěr**

Zpracování všímavosti není novou metodou, ale již funguje v různých psychoterapeutických přístupech (pod různými názvy). Autor článku se domnívá, že způsob zpracování všímavosti může být dosažen různými technikami a metodami (např. EMDR, focusing, technika dvou židlí...). Autor nicméně nabízí strukturovanou metodu, zaměřující se na využití všímavosti v psychoterapii, což je důležité pro další porozumění tomuto procesu a pro její další zkoumání.