

MINDFULNESS U PSYCHÓZ? UŽ JE TO TADY!

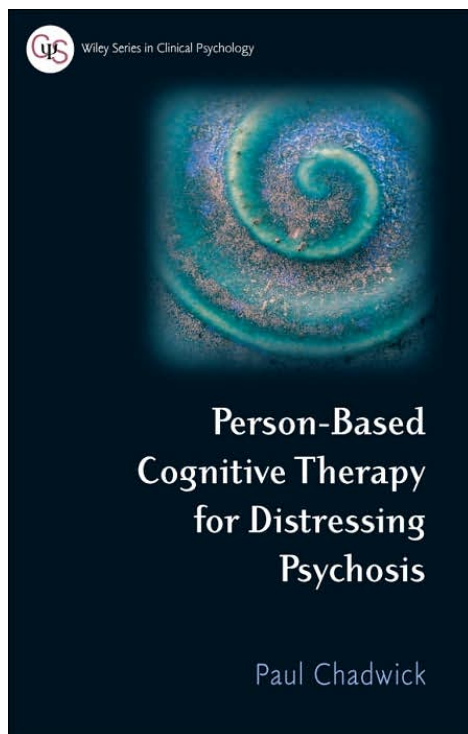
Chadwick, P. (2006). *Person-Based Cognitive Therapy for Distressing Psychosis*. Chichester: Wiley, 204 strany.

Jan Benda

S nástupem tzv. „třetí vlny“ kognitivních a behaviorálních terapií se ve světě stále častěji objevují pokusy využít klíčový prvek těchto nových přístupů – všímavost (angl. mindfulness) také v léčbě psychóz. Ve Spojených státech patří k průkopníkům takových snah Brandon A. Gaudiano či Louanne W. Davis, v Evropě jsou to např. Antonio Pinto nebo Paul Chadwick. V knize „Person-Based Cognitive Therapy for Distressing Psychosis“ shrnuje posledně jmenovaný autor vlastní terapeutické zkušenosti z poslední dekády a podrobně popisuje originální přístup zaměřený na redukci stresu psychotických pacientů skrze změnu ve způsobu, jakým tito pacienti zacházejí s vlastními symptomy, bludy, hlasy, atd. Kniha podle mého soudu stojí za pozornost.

První tři kapitoly knihy začleňují přístup do širšího kontextu. Autor přibližuje počátky PBCT, zdůrazňuje důležitost terapeutického vztahu a obhajuje praxi tzv. „radikální spolupráce“, tzn. terapeutického vztahu prostého jakýchkoli terapeutových předpokladů či přesvědčení o tom, jak by se terapie měla vyvíjet. Představuje dále Vygotského myšlenku zóny nejbližšího vývoje a s ní spojené čtyři zdroje stresu i duševní pohody, totiž význam symptomů, vztah k vnitřním zkušenostem, schémata a symbolické já. Tyto čtyři oblasti jsou pak blíže popsány v kapitolách 4.-7., které společně s 8. a 9. kapitolou přibližují klinické využití přístupu.

V kapitole 4. autor nejprve zkoumá možnost klienta poodstoupit od ustáleného systému přesvědčení, sleduje, jak tato přesvědčení vytvářejí stres a narušují chování a ukazuje, jak lze nalézat nový význam symptomů, který podporuje duševní pohodu (wellbeing). Proces, během něhož se klienti učí přistupovat k nepříjemným hlasům, myšlenkám a obrazům všímavě (mindfully), je pak ilustrován v kapitole 5. Kapitoly 6. a 7. popisují cvičení



atakující pocity studu, zážitkové hraní rolí a metodu dvou židlí. Objasňují také, jak podpořit nový „metakognitivní vhléd“ do povahy schematických zkušeností já, a jak jej využít jako základ pro „metakognitivní sebepřijetí“ vyjádřené v nově zformulovaném symbolickém já. Závěrečné kapitoly (8. a 9.) nabízejí pokyny pro vedení skupinové terapie psychóz a zabývají se procesem ukončování terapie.

Přístup Paula Chadwicka integruje kognitivní teorii a terapii, všímavost (mindfulness), rogeriánské principy a vygotskiánskou sociálně-vývojovou perspektivu procesu změny. Nezaměřuje se na „normalizaci“ chování psychotiků, nesnaží se vyvrátit jejich bludy ani

obhájit vlastní pojetí reality (taková snaha by nejspíš jen zvětšila propast mezi klientem a terapeutem). Namísto toho se pokouší redukovat pocity úzkosti, bezmoci, izolace a výlučnosti, které u klientů vznikají jako sekundární reakce na nezvyklé zkušenosti a symptomy. Můžeme říci, že PBCT pomáhá klientovi rozvinout všímavost a jejím prostřednictvím se zbavit lpění na představách, myšlenkách, postojích a reakcích, které prohlubují nepříjemné prožívání (úzkost, atd.), a dosáhnout vzhledu přinášejícího úlevu a nové možnosti zvládnutí prožívání. V tomto ohledu se podobá ostatním na všímavosti založeným (mindfulness-based) přístupům včetně u nás rozvíjené metodě satiterapie.

Chadwick bohužel nezná jiné způsoby rozvíjení všímavosti než je možností klientů přizpůsobená meditace nebo z ní odvozená cvičení. To považuji za hlavní nedostatek celého

přístupu a zároveň oblast, kam může být nasměrováno další bádání. Celkově jde však podle mého soudu o metodu velmi slibnou a nezbyvá než doufat, že odolá tlakům farmaceutických lobby, jejichž zájmem není pomoci pacientům, ale zvýšit prodej léků, a dokáže se prosadit v klinické praxi. Nová kniha profesora Chadwicka představuje v každém případě zdroj praktických informací a inspirace pro profesionály pracující s lidmi v psychóze i pro všechny zájemce o využití všímavosti v psychoterapii.

Benda, J. (2009): Mindfulness u psychóz? Už je to tady! *Psychoterapie*, 3 (3-4), 253-254.

Ke stažení na www.jan-benda.com.