

## VŠÍMAVOST A SOUCIT JAKO ESENCIÁLNÍ METAPROCESY V INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOTERAPII

Žvelc, G., & Žvelc, M. (2021). *Integrative Psychotherapy: A Mindfulness- and Compassion-Oriented Approach*. Routledge. 244 stran.

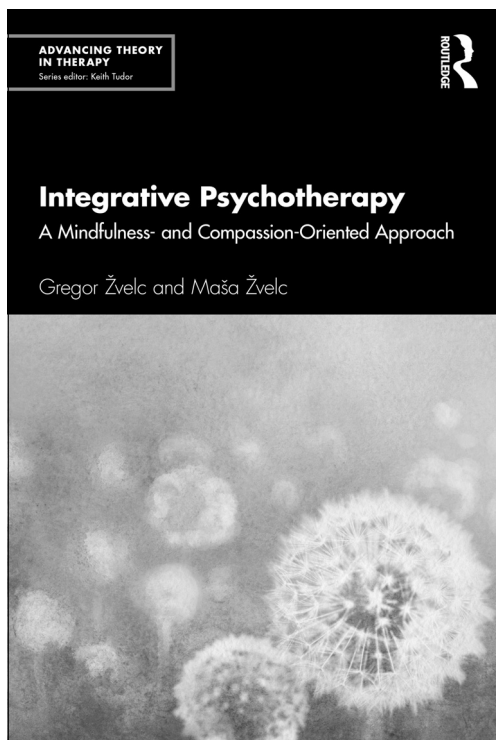
Jan Benda

Jednotlivé psychoterapeutické přístupy jsou si dnes mnohem podobnější, než kdysi bývaly. Mají podobná teoretická východiska, podobnou představu o vzniku duševních poruch i o účinných faktorech způsobujících terapeutickou změnu. Liší se tedy mezi sebou spíše konkrétními metodami a technikami. Jak ale ukázalo nedávné online šetření, 99 % českých psychoterapeutů ve své praxi využívá techniky převzaté z různých psychoterapeutických směrů.<sup>1</sup> Směřuje tedy psychoterapie k integraci? Nejspíš ano. Nebývalý rozkvět přístupů založených na všímavosti (angl. mindfulness) a soucitu (angl. compassion) navíc značně přibližuje současné kognitivně-behaviorální přístupy k přístupům existenciálně-humanistickým i psychodynamickým. A podle šetření provedeného vloni v Německu 82 % německých psychoterapeutů někdy při práci s klienty využívá techniky rozvíjení všímavosti.<sup>2</sup> Proč ale vzbuzují právě všímavost a soucit tolik zájmu?

Nová kniha slovinských psychoterapeutů Gregora a Maši Žvelcových představuje vši-

<sup>1</sup> Řiháček, T., & Roubal, J. (2017). The proportion of integrationists among Czech psychotherapists and counselors: A comparison of multiple criteria. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(1), 13–22.

<sup>2</sup> Michalak, J., Steinhilber, K., & Heidenreich, T. (2020). (How) Do therapists use mindfulness in their clinical work? A study on the implementation of mindfulness interventions. *Mindfulness*, 11(2), 401–410.



mavost a soucit jako dva esenciální metaproceny, které stojí v pozadí mnoha dalších důkazů ověřených (angl. evidence-based) procesů vedoucích k psychoterapeutické změně. Ve své průlomové knize tyto autoři podstatně rozšiřují integrativní pojetí R. G. Erskina a čerpají z mnoha současných přístupů jako například z terapie zaměřené na emoce (EFT), z terapie přijetí a odhodlání (ACT), ze vztahové a transakční analýzy, z terapie traumatu a metody desenzibilizace

a přepracování pomocí očních pohybů (EMDR) aj. Teoreticky se přitom pokoušejí „integrovat integrativní psychoterapii“ (str. 9). Opírají se však také o poznatky neurobiologického výzkumu tzv. rekonso- lidace paměti, tedy procesu, který v našem mozku mění (dysfunkční) schémata uložená v implicitní paměti. A jako jedni z mála podrobně dokumentují a vysvětlují působení všímavosti a soucitu v *individuální* terapeutické práci s klientem. Neučí klienty medítovat. Přesto však považují všímavost a soucit terapeuta i klienta za klíčové hybatele psychoterapeutické změny.

Kniha *Integrativní psychoterapie: Přístup zaměřený na všímavost a soucit* sestává ze tří částí rozčleněných dále do třinácti kapitol. První část (kap. 1–2) představuje čtenářům základní principy integrativní psychoterapie zaměřené na všímavost a soucit (angl. mindfulness- and compassion-oriented integrative psychotherapy – MCIP) a integrativní model procesu psychoterapeutické změny. Druhá část (kap. 3–8) definuje klíčové pojmy MCIP a předkládá integrativní teorii, která je základem terapeutických metod a intervencí. Třetí část knihy (kap. 9–13) pak prezentuje praktické metody a intervence MCIP.

Transdiagnostická teorie MCIP přitom odhaluje mimo jiné vliv tzv. vztahových schémat na vznik psychopatologických symptomů. Podobně jako Jeffrey Young, Robert Leahy nebo Leslie Greenberg popisují i Gregor a Maša Žvelcovi tato schémata jako paměťové struktury, které nás, pokud jsou aktivovány, automaticky a bez našeho vědomí vedou k typickému prožívání, k typické interpretaci skutečnosti a k typickému (nutkavému) chování. Typický spouštěč tedy vyvolává typickou obrannou reakci, která v našem dětství dávala smysl,

nyní však již smysl často nedává. MCIP ovšem propojuje teorii schémat s transakčně analytickým rozlišováním tří ego stavů (rodič-dospělý-dítě) a připojuje k nim čtvrtý ego stav, který označuje termínem „všímavý dospělý“ nebo též „pozorující/transcendentní Já“.

MCIP poukazuje na skutečnost, že mnohé naše každodenní potíže a strádání vznikají kvůli naší přílišné identifikaci s narativním Já neboli s vymyšleným příběhem o sobě samém. Také ukazuje, že rozvinutá všímavost a soucit mění nejen náš postoj k vlastním prožitkům, ale mění také naše hluboce zakořeněné představy, které máme o sobě samých, o druhých lidech i o okolním světě (viz jádrová přesvědčení a vztahová schémata). Rozvinutá všímavost podle autorů MCIP umožňuje pozorovat nejen obsahy našeho vědomí, ale i vědomí samo. Může tak vést ke zkušenosti transcendence a prožití neduálního vědomí. MCIP proto přirozeně začleňuje do svého modelu lidské osobnosti také spirituální dimenzi, která člověku umožňuje kontakt s těmi nejniter- nějšími hodnotami a s nalézáním smyslu. V tomto bodě se tedy MCIP blíží tradič- ním existenciálním a transpersonálním přístupům a noří se tak podstatně hlouběji než většina současných (typicky osmítý- denních) programů založených na všima- vosti (angl. mindfulness-based interven- tions).

Všímavost a soucit nevnímá MCIP pri- márně jako nějaké techniky, které by se klienti v psychoterapii měli učit, ale jako procesy (nebo schopnosti), které lze u klien- ta přirozeně rozvíjet v dobře vybudovaném psychoterapeutickém vztahu prostřednic- tvím fenomenologických otázek, naladě- ním se na klienta a osobní angažovanou

účasti terapeuta. Autoři přitom podrobně vysvětlují postupy a strategie, díky nimž lze s klientem zpracovávat bolestivá témata, vést ho k metakognitivnímu uvědomování si dysfunkčních schémat a ego stavů a zprostředkovávat mu korektivní vztahové zkušenosti. Kromě tzv. vztahových metod nabízí pak čtenářům také tzv. intrapsychické metody všímavého zpracovávání (angl. mindful processing) a se sebou soucítícího zpracovávání (self-compassion processing), které lze integrovat v rámci jakéhokoli terapeutického přístupu.

Kniha obsahuje mnoho kazuistických zlomků a vinět a také ilustrativní, autentické a mnohdy až dojemné příklady dialogů mezi

terapeutem a klientem. Je psaná čtivým, srozumitelným a praktickým jazykem. A mohu ji opravdu vřele doporučit nejen všem zájemcům o integrativní psychoterapii, všímavost a soucit, ale také všem kolegům, kteří chtějí porozumět procesům psychoterapeutické změny a seznámit se s těmi nejnovějšími poznatky z této oblasti. Kniha mě nadchla natolik, že s autory jednám o workshopech MCIP v České republice. Těším se tedy, že se s integrativní psychoterapií zaměřenou na všímavost a soucit budeme brzy moci seznámit také prakticky.

*Autor pracuje jako privátní psycholog a psychoterapeut.*