

# **Estetika prožívání barev a elementů**

**Zdeněk Trávníček, Roman Hytych**

Ústav religionistiky, Filozofická fakulta MU Brno  
Psychologický ústav AV ČR, Katedra psychologie, Fakulta sociálních studií MU Brno

## **Abstrakt:**

Výzkum estetiky prožívání barev a elementů probíhá již druhým rokem na desetidenním kurzu Dibba–vihára, meditace soustředění a klidu, jehož podkladem je psychologie Abhidhammy. Jedním z cílů výzkumu je zjistit, zda trénink soustředění mysli ovlivňuje změnu estetického prožívání. Nástrojem pro zpracování záznamů pozorování výzkumníků, individuálních záznamů participantů a přepisů skupinových rozhovorů účastníků se stala metoda zakotvené teorie. Frekventanti na začátku a konci kurzu vyplnili Test estetického úsudku. Zpracované údaje z roku 2006 dokládají skutečnost, že u dvou třetin účastníků kurzu došlo k vzrůstu skóre. Výpovědi účastníků potvrzují tuto změnu, kterou popisují jako obohacení rozsahu vnímání (kategorie „oživení světa“) a rozvoje dovedností rozlišených do kategorií: technický trénink, požívání výsledků praxe, aplikace v každodenním životě.

## **Klíčová slova:**

estetické prožívání, psychologie Abhidhammy, kultivace soustředění, rozsah vnímání, test estetického úsudku, zakotvená teorie

## **1. Cíle a historie výzkumu**

Výzkum vlivu systematického nácviku soustředění mysli na estetiku<sup>1</sup> prožívání barev a elementů je součástí výzkumného projektu autorů této studie, který se věnuje prozkoumání dopadu dlouhodobého tréninku mysli v rámci eticko–psychologického systému Abhidhamma na zvládnání každodenního života Evropana. Využívané techniky Dibba–vihára jsou součástí postupů systému Abhidhamma a jejich výzkum probíhá v rámci 10ti denních kurzů v České republice. Cílem tohoto výzkumu je ověřit, zda trénink soustředění mysli ovlivňuje změnu estetického vnímání a zda je tato změna zachytitelná testem estetického úsudku (Child, 1965; Machotka, 2005).

Účelem této studie je seznámit odbornou veřejnost s výsledky třetího stadia výzkumu technik rozvíjení soustředění a klidu (*samathā*)<sup>2</sup>, který probíhal v letech 2006 a 2007 na praktických kurzech Dibba–vihára. Tomuto stadiu předcházela jednak terénní výzkum tradičních technik zvládnání a čištění mysli na Srí Lance a v Barmě, který autoři studie realizovali nepřetržitě v letech 2002 – 2004, jednak druhé stadium výzkumu, během něhož byla autory testována možnost

---

<sup>1</sup> Pojem „estetika“ je zde používán ve významu řeckého *aisthetikos* jakožto „vnímavost“ či „cit pro krásu“

<sup>2</sup> Uvedení klíčových pojmů v jazyce páli, který je původním jazykem systému Abhidhamma, je zde z důvodu kontrolovatelnosti vytvářených pojmů.

vytvoření podmínek pro nácvik těchto technik v kontextu České republiky. Během prvního stadia terénního výzkumu byly zkoumány a osobně testovány techniky kultivace klidu a soustředění (*dibba–vihāra*), techniky rozvíjení interpersonálních postojů (*brahma–vihāra*) a techniky, jejímž cílem je odstranění patologických motivačních kořenů (*ariya–vihāra*). Druhá fáze výzkumu v České republice potvrdila možnost vytvoření vhodného prostředí pro trénink těchto tradičních technik (Hytych & Trávníček, 2007) a zároveň se podařilo realizovat tyto kurzy každoročně v období let 2004 – 2007. Poslední dva roky bylo provedeno třetí stadium výzkumného projektu již v zavedených, standardních podmínkách chráněného prostředí nutného pro úspěšný průběh výzkumu.

## **2. Metodologie výzkumu a použité metody**

Účelem výzkumu je vědecké ověření, zda tradiční asijské techniky rozvíjení klidu a soustředění (Frýba, 1996; Nānamoli, 1975) jsou použitelné pro rozvoj moderního evropského člověka. Metodologickými pilíři jsou aplikované principy zakotvené teorie (Strauss & Corbinová, 1999) a systematický rozvoj introspekce. Vybranou technikou introspekce je meditace všímavosti a vhledu (Frýba, 1996; Germer, Siegel & Fulton, 2005; Mahāsi Sayadó, 1993), která umožňuje metodicky zaznamenávat interakce vědce a předmětu výzkumu jakožto nedílné součásti provádění kvalitativního výzkumu (Frýba, 1996; Hytych, 2005; Miovský, 2006). Princip triangulace (Čermák & Štěpaníková, 1997, 1998) je aplikován jak na použité metody, tak na zdroje zaznamenávaných údajů a završuje výčet aplikovaných metodologických principů. Princip triangulace testuje validitu vytvářených dat, jejichž zdroji jsou záznamy pozorování, přepisy skupinových a individuálních rozhovorů s aktéry výzkumu, analýza relevantních textů, test estetického úsudku a e–mailová anketa provedená s osmnáctiměsíčním odstupem. Nejprve byly procesem analytického vytváření kategorií zpracovány přepisy rozhovorů a záznamy pozorování, teprve poté byl vyhodnocen test estetického úsudku. Integrace zjištění z jednotlivých zdrojů dat završila výzkumný proces a je dokumentována v podkapitole 8 příběhem konkrétního účastníka, čímž je dodržen další z důležitých požadavků na postupy při provádění kvalitativního výzkumu (Mayring, 1990).

## **3. Postup nácviku**

Pro úspěšný nácvik dovedností rozvoje klidu a soustředění mysli musí být splněno několik základních podmínek. Mezi ty, které můžeme označit jako „vnější“, patří zajištění chráněného prostoru a času, tzn. že je třeba zajistit místo, kde nejsou účastníci kurzu nikým rušeni, a kde se mohou po jasně vymezenou dobu věnovat tréninku mysli. K vnějším podmínkám patří též kvalitní instrukce a vedení zkušeného učitele. Osobní motivace, kongruence prožívání a jednání, počáteční důvěra a etický způsob života patří do skupiny „vnitřních“ podmínek. Etický způsob života (*sīla*) je podmínkou jakékoliv praxe v rámci systému Abhidhamma, je jeho neoddělitelnou součástí.

Pro samotný technický postup dosažení zklidnění a soustředění mysli je ústřední práce na vytvoření meditačního předmětu (*ārammana*), který je nosičem umožňující vyvažování a rozvíjení řídicích schopností mysli (*mano–indriyāni*), a je možné jej označit jako klíč k bráně do extatického prožívání meditačního pohroužení (*jhāna*). K získání výsledného vnitřního obrazu, který toto umožňuje je třeba meditační předmět systematicky utvářet, zpracovávat (Trávníček 2006). První fází je vytvoření přípravné představy (*parikamma–nimitta*), přípravku barevné kasiny (*vanno–kasina*) (kotouč z látky či květin) nebo kasiny elementů (*dhātu–kasina*) (např. hliněný „koláč“, nebo ohniště za azbestovou zástěnou s kruhovým otvorem). V další fázi je získáván vnitřní obraz, který přesně odpovídá přípravné představě. Vzniká tak získaná představa (*uggaha–nimitta*). Takto utvořená představa je dále zjednodušována a sjednocována do idealizované podoby (*patibhāga–nimitta*), jejíž pomocí dosahuje mysl klidu meditačního pohroužení (*jhāna*).

#### 4. Výzkumná zjištění dle druhu zdrojů dat — test estetického úsudku

Test estetického úsudku je používán od šedesátých let minulého století. Prošel systematickým ověřením transkulturní validity a očekává se od něj schopnost rozlišit od průměru odlišný estetický cit. Ve výzkumu jsme použili elektronickou verzi testu (Machotka, 2005) prezentující 36 vybraných párů uměleckých děl, které byly v posttestu prezentovány v odlišném pořadí. Participanti dostali následující instrukci: „Označte ve dvojici ten, který se vám líbí více“. Následující *Tabulka 1* přehledně dokumentuje dosažená skóre účastníků v pretestu, posttestu a jejich rozdíl. Vyjma účastníka (R03), všichni ostatní v pretestu skórovali pod průměrnou hodnotou (18). Po devíti dnech nácvičku čtyři účastníci dosáhli v posttestu nadprůměrné hodnoty (**zvýrazněno**). U dvou třetin aktérů výzkumu došlo k nárůstu skóre (**zvýrazněno**), u jedné třetiny k nárůstu významnému (**zvýrazněno**).

Respondent	Pretest	Posttest	Rozdíl	Respondent	Pretest	Posttest	Rozdíl
R01	13	19	6	R10	14	15	1
R02	6	8	2	R11	15	25	10
R03	19	17	-2	R12	7	6	-1
R04	15	15	0	R13	13	11	-2
R05	17	16	-1	R14	14	17	3
R06	11	19	8	R15	10	17	7
R07	13	16	3	R16	9	12	3
R08	8	17	9	R17	9	12	3
R09	10	26	16	R18	13	12	-1

Naopak u třetiny účastníků došlo ke stagnaci respektive nepatrnému snížení skóre. Výsledky testu odpovídají vytvářeným kategoriím ve smyslu dokumentování rozvoje estetického citění v průběhu tréninku meditativního rozvoje soustředění a klidu.

*Tabulka 1: Skóre testu estetického úsudku*

## **5. Výzkumná zjištění dle druhu zdrojů dat — záznamy pozorování**

V průběhu kurzu jsme dvakrát během dne vyplňovali formulář záznamu pozorování, do kterého jsme zapisovali následující skutečnosti: používaný meditační předmět, doprovázející instrukce, vyhodnocení interakcí s účastníkem, shrnutí účastníkem reflektovaných změn prožívání a vnímání v průběhu nácviku, postoj k tréninku, objevující se životní témata aj. V postupu tréninku jsme předběžně odhadovali, který z účastníků si zvýší skóre v testu estetického úsudku. Na základě záznamů pozorování se dobře podařilo odhadnout maximální nárůst versus pokles u některých účastníků (účastníci R01, R09, R14, R15, versus R05, R12, R18).

Zásadní zjištění nabízejí vytvořené kategorie „*Představa*“ a „*Rozvoj dovedností*“. Kategorie „*Představa*“ s postupem kurzu zaujímá větší prostor v záznamech pozorování a výpovědi účastníků (přelomem je čtvrtý den kurzu). Současně dochází k jejímu rozvíjení dle instruovaného postupu nácviku popsaného v podkapitole 4. Respondenti postupují od získané představy přes vnímání tělesných prožitkových kvalit k výsledné představě, která je doprovázená například vjemem vnitřního světla, vždy však v návaznosti na pokroky v kategorii „*Rozvoj dovedností*“.

Proměny v kategorii „*Rozvoj dovedností*“ jsou dvojího druhu. Na straně jedné získávají účastníci stále specifitější, jemnější technické dovednosti. Záznamy pozorování vypovídají o postupném rozvoji dovedností vztažených k nácviku tréninku soustředění: od získávání představy k vytváření výsledné představy a odkládání představy; od kotvení v prožívané skutečnosti a rozvoje všímavosti (*sati*) k systematičnosti nácviku, držení rámce tréninku, rozvoji článků pohroužení a výjimečně i dosažení prvního pohroužení (*jhāna*). Na straně druhé lze na rozvoj specifických dovedností pohlížet optikou pozvolného posunu od technického nácviku (získávání a vytváření představy) k požívání výsledků praxe (rozvoj a harmonizace článků pohroužení, požívání prvního pohroužení) a otevírání možností aplikace v průběhu každodenního života.

## **6. Výzkumná zjištění dle druhu zdrojů dat — výpovědi účastníků**

Po provedení posttestu TEJ účastníci písemně odpověděli na dvě otázky — Co si odnáším z kurzu Dibba–vihára? a Co mne napadne, když se řekne „já a umění“? — o nichž následně diskutovali ve dvou skupinách (focus group), přičemž do rozhovorů bylo ze strany lektorů minimálně zasahováno (viz Morgan, 2001). Kódováním přepisu audionahrávky jsme vytvořili dvě základní kategorie: „Obhacení rozsahu vnímání“ a „Rozvoj dovedností“. „Obhacení rozsahu vnímání“ vyjadřuje

zintenzivnění prožívání účastníků jako výsledek tréninku („prožíval jsem se jako kapka vody, roztekl jsem se“, „celý svět byl vesele žlutý“), vnímání detailů a kompozice, oživení světa. Účastníci reflektovali schopnost intenzivněji vnímat projevy elementů (*dhātu*) v okolním světě („vnímám větší citlivost k přírodním živlům“) i ve vnitřním světě tělesného prožívání („vnímal jsem, že hořím, tuhnu, létám“). S touto kategorií souvisely také výpovědi účastníků o otevření nových možností, získání jiného náhledu na skutečnost, poznání překvapivých souvislostí v osobním životě a prohloubení vztahu k přírodě. Kategorii „*Rozvoj dovedností*“ lze rozlišit do tří oblastí, které jsou v souladu s tím, co bylo uvedeno v předchozí kapitole: 1. technický nácvik dovedností, 2. požívání výsledků praxe, 3. aplikace v každodenním životě.

### **7. Výzkumná zjištění dle druhu zdrojů dat — výpovědi účastníků po roce a půl**

Z osmnácti účastníků výzkumu jich bylo v prosinci 2007 patnáct osloveno e–mailem a během ledna 2008 jsme obdrželi deset odpovědí na zaslouanou otázku: „Co ti přinesl kurz Dikka–vihára?“. Odpovědi jsme analyzovali dle stejného postupu jako výpovědi účastníků získané na konci kurzu a výsledky jsou obdobné. Nejvíce se participanti vztahují po roce a půl ke kategorii „*Oživení světa*“, například: „...zamiloval jsem si modrou barvu...barvy na mě působí...po velmi dlouhou dobu jsem přírodu a zejména vodu vnímala jinak, taková sounáležitost s hloubkovým prožitkem vody...oheň zhmotnil i v mém osobním životě...“. Druhou nejčastější kategorií je „*Rozvoj dovedností*“, především podkategorie aplikace v každodenním životě, jak ukazují následující příklady: „...používala tekoucí vodu, když jsem se měla zaseklou mysl ... vypnout ten věčný vnitřní monolog...“. Následující dvě podkapitoly nabízejí integraci výzkumných zjištění nejprve na příkladu konkrétního účastníka a poté v celkovém souhrnu.

### **8. Konkrétní příběh**

Největší nárůst skóre v testu estetické citlivosti zaznamenal 30letý účastník (v *Tabulce 1* uveden jako R09). Během deseti dnů vyzkoušel pět kasin, přičemž nejdéle a systematicky se věnoval kasině vody (*āpo–kasina*) — poslední tři dny plné praxe. Možnost zvýšení skóre v testu estetické citlivosti byla u tohoto účastníka předjímana již v průběhu kurzu, a to na základě záznamů pozorování jeho přístupu k praxi. Předjímaný nárůst byl potvrzen po sejmutí posttestu na konci kurzu, kdy došlo k nadprůměrnému nárůstu skóre o 16 bodů. Pro tohoto účastníka byl charakteristický trpělivý, pečlivý a systematický postoj k praxi, důvěra k instrukci (ve smyslu otevřenosti pro nové) a jednoduchost (ve smyslu neupadání do komplikujícího myšlení). Oživení světa, které bylo výsledkem průběžné praxe, podnítilo nárůst zájmu o další nácvik. Významná byla též jeho schopnost zaměřit se, vnímat důležité a udržet odstup od intelektuálních či filozofujících obsahů kotvením v tělesném prožívání. Strízlivost a trpělivá systematickosti mu umožnily dosažení meditačního pohroužení, které je charakteristické intenzivním prožíváním klidu a štěstí. Tento

výsledek pak v průběhu opakovaného reflektování praxe chápal jako potvrzení účinnosti metody a zároveň jako otevření nových možností v osobním životě. Výše uvedené potvrzuje v e-mailové anketě rozeslané účastníkům osmnáct měsíců po ukončení kurzu.

## **9. Shrnutí výzkumných zjištění**

Data vytvářená na základě záznamů z roku 2006 dokládají skutečnost, že u dvou třetin účastníků kurzu došlo k vzrůstu skóre v Testu estetického úsudku, u jedné třetiny významným způsobem. Výpovědi účastníků ve shodě se záznamy pozorování potvrzují tuto změnu, kterou popisujeme jako obohacení rozsahu vnímání (kategorie „Oživení světa“) a rozvoje dovedností rozlišených do podkategorií: technický trénink, požívání výsledků praxe, aplikace v každodenním životě. Předběžné výsledky z roku 2007 nejsou tak jednoznačné a poukazují na přítomnost alespoň tří důležitých intervenujících proměnných.

První z nich lze označit jako skupinovou dynamiku frekventantů kurzu (otázka velikosti skupiny, vytvořené skupinové atmosféry, skupinové koheze aj.). Výsledky skóru testu estetického úsudku s velkou pravděpodobností také ovlivňuje způsob instruování tréninku soustředění. Striktně technický způsob nácviku vede k menším odklonům k estetickému prožívání světa (kategorie „Oživení světa“) a spíše rozvíjí relevantní dovednosti, k čemuž nedochází u spíše uvolněnějšího způsobu instruování, který je důležité především v úvodních dnech kurzu. Potvrdilo se, že předchozí zájem o umění (viz. otázky pro účastníky v podkapitole 6) značně determinuje výsledky v testu estetického úsudku. Účastníci aktivně umělecky tvořící či s velmi strukturovanými vědomostmi vztahujícími se k umění, skórují v pretestu nadprůměrně a posttest ukáže jen nepatrnou změnu, přestože může v rámci kurzu dojít k výraznému posunu trénovaných dovedností.

Zjištění realizovaného výzkumu průkazně ukazují na možnosti kultivace estetického prožívání barev a elementů prostřednictvím rozvoje soustředění technikami dibba-vihára. Aplikace systému Abhidhamma však otevírá mnohem širší možnosti využití při zvládnutí a kultivaci každodenního života a nabízí tak zajímavé výzvy pro zainteresované výzkumníky (Frýba, 1996; Germer, Siegel & Fulton, 2005).

## **Kontakt**

Mgr. Zdeněk Trávníček, Hybešova 39, 602 00 Brno, [zdetrav@seznam.cz](mailto:zdetrav@seznam.cz)

## **Literatura**

- Child, I. L. (1965). Personality correlates of esthetic judgement in college students. *Journal of Personality*. 33, 476–511.
- Čermák, I., Štěpaníková, I. (1997). Validita v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 6, 503–512.

- Čermák, I., Štěpaníková, I. (1998). Metody kontroly validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 1, 50–62.
- Fryba, M. (1996). *Psychologie zvládání života*. Brno: Masarykova universita.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, London: The Guilford Press.
- Hytych, R. (2005). Využití principů zakotvené teorie při etnopsychologickém výzkumu: Sociální reprezentace smrti v České republice a na Srí Lance. In: M. Miovský, I. Čermák & Chrz, V. (Eds.), *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku IV. – vybrané aspekty teorie a praxe*. (pp. 339–351). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hytych, R. & Trávníček, Z. (2007). Je změna estetického vnímání a prožívání, která je výsledkem praxe kultivování soustředění a klidu (samathá), zachytitelná testem estetického úsudku? In: Gajdošíková H. (Ed.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku V. — Vybrané aspekty teorie a praxe*. (pp. 22–27). Praha: Centrum adiktologie, Sdružení SCAN.
- Mahási Sayadó (1993). *Meditace všímavosti a vhledu*. Praha: Stratos.
- Machotka, P. (2005). *Psychologie estetického hodnocení*. Přednáška přednesena dne 21. 10. 2005 na FSS MU, Brno.
- Mayring, Ph. (1990). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. München: Psychologie Verlag Union.
- Miovský, M. (2006b). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Morgan, D.L. (2001). *Ohniskové skupina jako metoda kvalitativního výzkumu*. Tišnov, Brno, Boskovice: SCAN, PsyÚ AV ČR, Albert.
- Ñānamoli, B. (1975). *The Path of Purification – Visuddhimagga*. (autor: Buddhaghosa Thera). Kandy: Buddhist Publication Society.
- Strauss, A.L., Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- Trávníček, Z. (2006). *Tělo jako nástroj emancipace v Buddhově nauce*. In: Doležalová I., Hamar E., Bělka L. (Ed.), *Náboženství a tělo*. (pp. 159–167). Brno: Masarykova univerzita.