

Hrozby a možnosti přechodů

Roman Hytych

Abstract: Every day we are confronted with transitions between different domains of experiencing. These transitions can be done either mindfully with clear comprehension, which opens the opportunity for drawing of energy and wisdom, or we can ignore their existence and we can get lost there. According to psychology of abhidhamma, the key for skilful transitions between domains of experiencing is development of mindfulness directed on body and wise consideration of experienced situation. Fragments of two case studies show, how the existence of transitions can be used in psychotherapy.

Klíčová slova: přechody, psychologie abhidhammy, všímavost, tělesně zakotvené prožívání, satiterapie

Key words: transitions, psychology of abhidhamma, mindfulness, bodily anchored experiencing, satithery

„Na přechodu pro chodce, Tatra drtí důchodce...“, jsme se spolužáky ze základní školy společně zpívali před pětadvaceti lety. Dnes, když se ocitnu na přechodu (nejenom) pro chodce, raději si všímavě ověřím, zda mám všech pět pohromadě, abych nedopadl jako důchodce v písničce. Jsou různé druhy přechodů. Čtenáře vedle přechodu pro chodce (na kterém se lze nechat přejet či úspěšně přejít na druhou stranu) napadne možná přechod hor (na němž se lze ztratit či načerpat energii a povznést náladu společně s pozvedáním těla na horské vrcholy) nebo klimaktérium (přestože i muži mají své dny). Pokud je čtenář vzdělaný v sociálních vědách, pak mu zajisté přijdou na mysl kulturně diverzifikované rituály přechodu, pro psychologa a psychoterapeuta pak přechody mohou znamenat jasně rozlišené přesuny pozornosti do odlišných oblastí prožívání a vnímání, se kterými se pojí specifické dovednosti (*state specific skills*). V tomto článku se pokusím výše zmíněné druhy přechodů propojit pomocí klíčového pojmu všímavosti a ukázat, jaké možnosti nabízejí všímavě prováděné přechody při terapeutické práci s klientem.

Všímavost (*sati*),¹ v anglicky psané literatuře *mindfulness*, označuje ústřední schopnost mysli neselektivně zaznamenávat a podržet v krátkodobé paměti ty skutečnosti prožívané teď a tady, na které „svítí světlo“ pozornosti (Frýba, 1996). V posledním desetiletí se fenomén všímavosti dočkává stále větší pozornosti ze strany psychologů a psychoterapeutů nejenom v České republice (Frýba, 2003; Hájek, 2002; Hytych, 2003; Hytych, Mezulianek, 2007), ale především ve velké zemi za mořem (Benda, 2007; Germer, Siegel, Fulton, 2005). I když klinický výzkum aplikace všímavosti v psychologii a psychoterapii je teprve v začátcích, poslední desetiletí přinesla množství výzkumně ověřených zjištění, mezi nimiž nechybí ani hypotéza, že skutečnosti označované pojmem všímavost možná poukazují na společný terapeutický faktor sdílený různými psychoterapeutickými školami. Tento text se však nebude ubírat směrem výzkumně podložených zjištění, ale cestou reflektování případového využití všímavosti při předcházení hrozbám a vytváření podmínek pro rozvoj a plné využívání možností, které nabízejí všímavě prováděné přechody.

Pro drtivou většinu dospívajících v naší kultuře se často využívaným rituálem přechodu při hledání identity dospělého stávají experimenty s nejrůznějšími psychotropními látkami, přestože — či snad právě proto — svět dospělých je dospívajícím zakazuje. Na přechodech se lze ztratit, zbláznit se či zemřít, ale také nalézt směřující vizi, objevit nové možnosti či získat kvanta energie a radosti, což se mnou mnoho dospívajících s tzv. „problémy chování“ sdílelo. Přestože drogy, jejich užívání a zneužívání jsou populárním tématem, podobně jako mnohé akutní problémy

¹ V psychoterapeutickém přístupu satiterapie (léčby všímavostí), jsou používány ke klíčovým pojmům jejich ekvivalenty v jazyku páli, z důvodu jejich precizní definice v eticko-psychologickém systému abhidhamma, z něhož satiterapie vychází (Frýba 1996; Kratochvíl 1998).

dospívajících, ukázky aplikace všímavých přechodů se budou vztahovat ke kasuistickým zlomkům z příběhu dvou dospělých klientů, na které jsem si při formulování textu vzpomenu.

Prvním klientem byla pětáctyřicetiletá učitelka Žaneta, kterou za mnou přivedla její nespokojenost se životem, doléhající strachy a smutky, které občas zažene alkoholem a dojem, že musí být silná a vše ustát. Úvodní setkání bylo pro mne velmi náročné, opakovaně jsem se ocital pod drobnohledem testování a počáteční nedůvěry. Odmítnul jsem její požadavek na vyřešení minulosti skrze hypnózu, jelikož tímto stylem nepracuji a nabídnul jí dvě možnosti: 1. tři společná testovací setkání s cílem neřešit minulost, ale vydat se hledat spokojenější život, nebo 2. kontakt na někoho z kolegů věnujících se hypnóze. Žaneta přijala první variantu a já s ní na konci setkání sdílel své nepříjemné pocity pramenící z atmosféry nedůvěry, kterou jsem sice označil jako zcela pochopitelnou vzhledem k našemu prvnímu setkání, ale také jako skutečnost omezující naši budoucí společnou práci.

Na druhé setkání přichází klientka s větší důvěrou a přináší si téma nespokojenosti s manželstvím, které se při postupném konkretizování prožitých situací začíná proměňovat do „strategie starostlivé kvočny“. Pojmenovaná strategie dokáže okolo sebe roztočit kolotoč starostí a obav, ve kterém se klientka bezpečně dokáže ztratit. Při hledání možností, jak se od zažité strategie distancovat, nabízím klientce experiment se systematickým zakotvením se ve skutečnostech prožívaných pěti smysly, jež do psychoterapie přinesl Mirko Frýba pod názvem „Máte všech pět pohromadě?“ (Frýba, 2003, s.268–272).² Žaneta souhlasí. Po krátkém nácviku a jeho reflektování (je spokojena s možností odejít od myšlení ke konkrétním prožitkům a vjemům) hledáme společně možnosti aplikace nejenom v problematických, ale i běžných situacích jejího každodenního života (např. jak si všímavým uléháním a usínáním připravit podmínky pro klidné probouzení a pomalé nastartování dne). V závěru setkání Žaneta reflektuje rostoucí důvěru v možnosti naší spolupráce.

Na třetí setkání si přináší nejenom radost ze změn, které dokázala do svého života vnést (opět začala ráno cvičit...), ale i zlost na sebe samu jako „oběť zabezpečovacích vzorců chování“ při opouštění svého bytu (opakovaně kontroluje nejrůznější spotřebiče a často se vrací, třeba i od výtahu, ujistit se, zda je všechno v pořádku). Nejprve tematizujeme možnosti, které jí opakovaný trénink kotvení v tělesném prožívání přinášel, a Žaneta zjišťuje, že když si dokáže připustit jednoduché prožitky a vjemy, které teď a tady prožívá, je se sebou spokojenější a přijímá více i sebe samu takovou, jaká je. Předkládám tedy Žanetě návrh, zda nechce vyzkoušet změnit nepříjemně „opakující se vzorec ujišťování“ v „záměrně prováděný rituál loučení se s domovem“, opět s pomocí tělesně zakotveného prožívání. „Zkuste to vzít jako hru, kolik si dokážete všimnout prožitkových skutečností, když budete všímavě opouštět svůj byt (dotyky s vypínači, klikou, klíči apod.),“ navrhuji. „Než však začnete hru provádět, zastavte se, zpřítomněte si to, co právě chcete (odejít z domova novým způsobem), a pak teprve vystartujete,“ dodávám. Na poslední dohodnuté setkání Žaneta dochází sdílet radost a důvěru v možnosti další spolupráce pro případ objevení se potřeby: „*Jsem klidnější a spokojenější. Když opouštím byt, stále několikrát obejdu spotřebiče, ale méněkrát než dřív, a jakmile odejdu, už se nevracím a nepřepadá mne nejistota, zda je všechno v pořádku.*“

² Abhidhamma rozlišuje šest informačních kanálů (*dvāra*), kterými jsou zrak, sluch, chuť, čich, hmat a mysl (Frýba, 1996; Hytych, 2003). Technika „Máte všech pět pohromadě“ (Frýba, 2003) je ve skutečnosti aplikací pojmové matice abhidhammy, kterou lze přeložit jako sledování skutečností na šesti smyslových základnách (*sal-āyatana-dhammā-anupassanā*). Vzhledem k tomu, že mysl v sobě integruje ostatní informační kanály a je sama o sobě značně komplikovaná, je výhodou pozornost nejprve zaměřit k nekomplikovaným skutečnostem pěti tělesných smyslů (dotek s podložkou, rtů, vjem celé tělesné pozice; chuť v ústech; čichové vjemy; viděné barvy a tvary; slyšené zvuky). Cílem je připustit si jejich existenci a všímavě je zaznamenat, což vytváří stabilní podklad k prozkoumání skutečností v krajině mysli (jak se nyní prožívám, co chci), jak také sdílí Žaneta: „*Když si dokážu připustit jednoduché prožitky a vjemy, dokážu být se sebou spokojenější a přijmout sebe samu takovou, jaká jsem.*“

Druhý z klientů, řekněme mu František, byl třicetiletý počítačový odborník, který se do mé praxe dostavil s následujícím problémem: „*Jsem v neustálé vnitřní tenzi, již několik let pracuji bez odpočinku, týdny přecházení angíny střídají týdny přecházení chřipky a úlevu mi přinese jen koktejl uspávačů a povzbuzovačů.*“ S Františkem jsme se dohodli na úvodních pěti setkáních s cílem hledat smysluplné a realistické cíle, zvládnout vnitřní vztek a tenzi a rozvinout toleranci vůči životu okolo něj. Klient již během prvního setkání projevoval důvěru prozkoumávat problematiku nejenom slovně, ale i prožitkově, přestože se jeho všímavosti prezentovaly především nepříjemné stahující prožitky (tenze v žaludku). Předběžně souhlasil s mým názorem, že vzhledem k jeho současnému stavu je pravděpodobné, že dosažení definovaných cílů si vyžádá mnohem delší dobu než úvodních pět setkání. Vzhledem k počáteční důvěře klienta, jsem si mu dovolil nabídnout k otestování v každodenním životě následující experiment. Najít si v běhu dne sedm minut, které věnuje sám sobě: provede ritualizované opuštění pracoviště a hbitou procházku, při které bude zaznamenávat pouze jednoduché tělesné prožitky a vjemy, jak jsme si to také okamžitě vyzkoušeli v pracovně.

František na druhé setkání přichází v euforii, rituál hbité procházky mu umožnil přepnout, přehodit na chvíli výhybku, a po několika letech dokázal prožít víkend bez práce (dokonce ani nešel zapnout PC). Upozorňuji ho, že experimenty, které začínáme provádět, jsou vedeny záměrem otevřít možnosti volby a že „staré struktury se lehce nedají“, že je nemusíme vylekat tím, že jim vše hned zakážeme a změníme od podlahy („povzbuzující či uklidňující koktejly“ apod.), ale že pracujeme na otevírání nových obzorů, aby se mohl rozhodovat, zda bude jednat podle starých vzorců nebo zrovna na chvíli zkusí něco nového. František si také stěžuje, že je emocionálně plochý, jako by už dlouho žil bez emocí. Přijímá nabídnutý výlet do oblasti tělesně zakotveného prožívání (opět „Máte všech pět pohromadě?“) a objevuje krajinu, kde to tělesně vše a bublá, která je pro něj zatím bez pocitů a emocí.³ Přestože všímavým zaznamenáním aktuálních prožitků a vjemů z oblasti pěti smyslů došlo k uvolnění, několikaminutový výlet do krajiny tělesného prožívání byl pro klienta zároveň velmi náročný, jelikož zkoušel pro něj novou strategii — místo potlačování pocitů⁴ jejich všímavé zaznamenávání. Proces terapie se dále vyvíjel a František se rozhodl na základě reflektování úvodních setkání a z nich plynoucích výsledků pro dlouhodobější spolupráci.

Okolo desátého setkání jsme se opět podrobně věnovali přechodům ve vztahu k vytyčování a realizaci cílů. Na setkání se propojovalo několik fenoménů: práce se symbolickým vyjádřením aktuální skutečnosti a dlouhodobých cílů (zjednodušit život) z minulého setkání; fakt, že si zapomněl doplnit svůj „uklidňující koktejl“ a je už pátý den bez něj; pochyby o opravdovosti opakovaně konkretizovaných dlouhodobých cílů; otázka kde a kdy lze nalézat a realizovat smysl života. František sdílel své pochyby a předestřel dosud neverbalizovanou představu, k níž upíná kolotoč svého pracovního úsilí, kterému podřizoval život: „*Jednou, až budu špičkový odborník, který si se vším poradí, možná zachráním svět a můj život získá smysl. To je mé světlo na konci tunelu.*“ Konfrontuji ho s faktem, že všechno co mu přineslo v průběhu naší spolupráce úlevu, klid, znovu se objevující pocity spontánního štěstí a spokojenosti, nevyrůstalo z neskutečné představy možné budoucnosti, ale ze schopnosti přijímat skutečnost teď a tady. Namítá, že není schopen nalézat aktuální záměry a cíle rostoucí ze situací teď a tady a proto se vztahuje alespoň k hypotetickému „někdy tam v budoucnu.“ Prozkoumáváme prožitkově aktuální dění a

³ Všímavost zaznamenává skutečně existující fenomény prožívání a vnímání, a jelikož je řídicí schopnosti mysli (*indriya*), je možné rozvíjet, čeho všeho si daná osoba dokáže všimnout. Pociťování (*vedanā*), ve smyslu jednoduchého rozlišení na příjemné a nepříjemné, je dle psychologie abhidhammy přítomné ve všech stavech mysli (Nyanatiloka, 1998), avšak terapie není výukou a jedním z klíčových principů praxe satiterapie je akceptování prožitkového světa klienta.

⁴ Jedním z klíčových okamžiků pokračujícího terapeutického procesu bylo zvnějšnění tendence držet a drtit své prožívání při práci s hlínou („*chci vytvořit neprodyšný kontejner pro prožívání*“) a prožitkovému ověřování nových možností v kontaktu s elementem země, které se postupně dařily aplikovat i na vztah k sobě samotnému. V kazuistickém zlomku se však podrobněji zaměřuji pouze na tematiku využívání možností všímavých přechodů.

provokujeme šestý z pěti smyslů (mysl, viz poznámka č. 2) otázkou: „Co teď chci?“ Nic nevymýšlíme, jen pasivně vyčkáváme, co z mysli či těla vyvstane (představa, nápad, hnutí mysli, pocit, tělesný prožitek či vjem apod.). Po krátké době František namítá, že zase byl prázdný a nic nepřišlo. Podrobně reflektujeme uplynulý průzkum — pojmenovává prožitky přelévání v hlavě, představu prázdné místnosti a jako nejintenzivnější označuje prožitek tělesné spokojenosti, že nic nechce a nemusí. Když se ho zeptám, jestli právě posledně pojmenované není tím, co nyní skutečně chce (spokojeně setrvat v přítomnosti), souhlasí a uvedené vztahujeme i k dalším skutečnostem, které si do tohoto setkání přinesl. Navrhuji klientovi, aby zkoušel přetahovat „světlo pozornosti“ z konce tunelu někde v budoucnosti k aktuálně žité přítomnosti, která mu zrovna v průběhu setkání dávala smysl. Na závěr setkání plánujeme, jak nové objevy aplikovat v běhu každodenního života. Jak začít den tak, aby se bezhlavě nerozběhl řešit problémy, ale aby nejprve spočinul u sebe samotného, ověřil si, zda má všech pět pohromadě, prozkoumal záměry, které v mysli vyvstávají, a na základě moudrého uvážení se rozhodnul, co dnes bude dělat. František postupně konkretizuje, jak by v konkrétních krocích mohl realizovat přechod ze spánku do pracovního dne (spocínutí během pravidelné ranní sprchy). Na dalším setkání klient reflektuje značné zvolnění v pracovním tempu, které mu přineslo spokojenost.

Ve zlomcích obou příběhů se objevuje práce s přechody, proto chci na závěr textu z uvedených konkrétních případů vytáhnout satiterapeutické principy aplikované pro všímavé zvládnání přechodů. Žaneta se ztrácela v opakující se strategii nejistoty a ujišťování, která se v mezilidských vztazích projevovala jako „starostlivá kvočna“, při odchodu z domova pak zabezpečovacími vzorci chování. František se ztrácel v úporné honbě za pomyslným cílem v budoucnosti (být připraven zachránit lidstvo), jemuž podřídil vše a zapomenul přitom na fakt, že je prožívající bytost. U obou klientů jsem použil dva klíčové prvky pro všímavé zvládnání přechodů. Všímavost zaměřená na tělo (1) je východiskem, které vytváří předpoklad pro moudré zvážení (2)⁵ dané situace z odstupu tělesně zakotveného prožívání (Frýba, 1996; Gendlin, 1978; Hájek, 2002; Hytych, Mezulianek, 2007).

Žanetě k odstupu pomohlo pojmenování strategie heslem „starostlivá kvočna“ a zjištění, že se v nepříjemně prožívané situaci, kdy se „kvočna“ objeví, může stáhnout k sobě samotné, k jednoduchým vjemům, ověřit si, zda má všech pět pohromadě. Při odchodu z domova klientce pomohlo nabídnutí alternativního postoje k situaci. Místo výčitkami a zlostí naplněné představy sebe jako „oběti opakujícího se vzorce ujišťování“ vytvářet smysluplný rituál „loučení se s domovem“ vedený hravostí a zvědavostí: „Čeho všeho si dokážu všimnout?“ Všímavost je v jazyce páli synonymem pro krátkodobou paměť. Její rozvoj tedy vede nejenom k rozšíření pole, které jsem schopen prožívat a vnímat teď a tady, ale i k růstu schopnosti zapamatovat si prožité a vnímané, což u Žanety vedlo ke snížení počtu opakovaného ujišťování. Všímavě prováděný rituál loučení s jasným věděním o jeho účelu (loučím se a opouštím byt) umožnil vnitřní odložení situace, uzavření jejího tvaru, a proto po odchodu se již do mysli nevtíraly pochybnosti a nutkání k návratu.

František využíval postupně mnoho drobných rituálů, které mu pomáhaly rozsekat úpornost dne zaměřeného na dosažení profesní dokonalosti, na drobnější úseky. V mezičase vytvořeném všímavě provedeným rituálem odchodu a návratu (hbitá procházka, užití kotvení v tělesném prožívání na začátku a konci pracovních projektů, všímavé usínání a probouzení doplněné zaměřením se na cíl konkrétního dne, aj.) přestal ignorovat vlastní prožívání a začal se mu plně věnovat. Součástí rituálů stažení se k sobě byla aktualizace cílů a záměrů vyvstávající v dané situaci. Rozvíjení všímavosti respektující aktuální prožitky, potřeby a záměry společně s moudrým uvážením postupně klientovi umožnilo čerpat energii a klid z dovedného provádění přechodů mezi oblastmi pracovního výkonu a všímavé péče o sebe samého. Přestože klient dále

⁵ Moudré zvážení (*yoniso-manasikāra*) je celostní kognitivní uchopení prožité situace, v níž jsou přítomna čtyři jasná vědění (*sati-sampajañña*): o účelu, o oblasti prožívání o používaných prostředcích a o nezaslepenosti (Frýba, 1996, 2003; Hytych, Mezulianek, 2007).

efektivně pracuje, začal díky pravidelně prováděným „rituálům přechodu“ nacházet bohatost vlastních prožitků a mezilidských vztahů, krásu světa okolo něj a mnoho jiného.

Přechody mezi odlišnými oblastmi prožívání jsou skutečnostmi, se kterými se setkáváme každý den. Jedním z nejběžnějších je přechod ze spánku do bdění a naopak, který oba klienti začali využívat pro dosahování svých cílů. Systematicky a kvalitativně na vyšší úrovni lze trénovat dovednosti potřebné k všímavému provádění přechodů v rámci nácviku meditativního rozvoje mysli, jak ukazuje například výzkum vlivu meditace na estetické prožívání (Hytych, Trávníček, 2007; Trávníček, Hytych, 2008). Podstatným, ať pro meditaci, psychoterapii či každodenní život, je fakt, že přechody lze provádět všímavě a s jasným věděním, čímž se stávají možností pro načerpání energie a moudrosti, nebo lze ignorovat jejich existenci a pak nám hrozí, že se na nich ztratíme.

Souhrn: Přechody mezi odlišnými oblastmi prožívání jsou skutečnostmi, se kterými se setkáváme každý den. Přechody lze provádět všímavě a s jasným věděním, čímž se stávají možností pro načerpání energie a moudrosti, nebo lze ignorovat jejich existenci a pak nám hrozí, že se na nich ztratíme. Dle psychologie abhidhammy je klíčem pro dovedné přecházení mezi oblastmi prožívání rozvoj všímavosti zaměřené na tělo a moudrého zvážení prožívaných situací. Na dvou kasuistických zlomcích je ukázáno, jak lze skutečnost přechodů využívat v rámci psychoterapie.

Literatura:

- Benda, J.** (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2, 129-140.
- Frýba, M.** (1996). Psychologie zvládnání života: Aplikace metody Abhidhamma. Brno: Masarykova universita.
- Frýba, M.** (2003). Umění žít šťastně. Praha: Argo.
- Gendlin, E. T.** (1978). Focusing. New York: Everest House.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R.** (Eds.). (2005): Mindfulness and Psychotherapy. New York, London: The Guilford Press.
- Hájek, K.** (2002). Tělesně zakotvené prožívání. Praha: Karolinum.
- Hytych, R.** (2003). Vztah slovo–skutečnost v souvislosti se změnou osoby. *Konfrontace: časopis pro psychoterapii*. (14), 2, 98–103.
- Hytych, R., Mezulianek, L.** (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygiena pro pedagogy. In Assenza D. (Ed.) *Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů 2. díl.* (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing.
- 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: Karlova univerzita, Sdružení SCAN.
- Nyanatiloka Thera** (1998). Abhidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness and Time. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Kratochvíl, S.** (1998). Základy psychoterapie. Praha: Portál.
- Trávníček, Z., Hytych, R.** (2008). Estetika prožívání barev a elementů. Poster prezentován na Konferenci Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku VII., Bratislava, 21. – 22. 1. 2008.

PhDr. Roman Hytych pracuje v privátní praxi (www.psychoprofi.cz) jako psycholog a psychoterapeut, přednáší na Fakultě sociálních studií MU, Brno, kde dokončuje doktorské studium sociální psychologie. *Text je v recenzním řízení časopisu Psychoterapie: Praxe–Inspirace–Konfrontace.*