

Hájek, K. :

JAK VIDÍ PSYCHOTERAPEUT PSYCHICKÉ PROCESY?

(Konfrontace, časopis pro psychoterapii 19, číslo 1., 6. ročník, s. 21-29, Hradec Králové 1995)

ÚVOD

Každý psychoterapeut hledá teoretické zázemí, o něž se může ve své praxi opřít. Psychoterapie je definována jako léčení psychologickými prostředky. Jaké teorie však psychologie psychoterapeutům nabízí?

Většina psychologických teorií a modelů osobnosti vychází z psychické reality, kterou pak zpracovává na pojmové úrovni, pokouší se abstrahovat obecné principy, vytvářet pojmový model a popsat strukturu osobnosti. Výsledná forma teoretického zpracování, jež je pak předkládána odborné veřejnosti k seznámení, je na logické úrovni srozumitelná a mnozí se spokojí s pouhým pochopením této slovní roviny. Ti, kteří se snaží proniknout hlouběji, jsou nuceni postupovat opačně - od vztahů mezi pojmy zpět k psychické realitě, což v praxi znamená obsadit nastudovanou teorii výsledky pozorování vlastního prožívání, vlastními zkušenostmi tak, aby teoretická struktura byla opět ve vztahu k reálným jevům a procesům.

Tyto úvahy mě dovedly k pokusu popsat psychickou realitu na základě vlastního pozorování v pojmech označujících zcela konkrétní jevy psychických procesů. Snažil jsem se nevytvářet soustavu zobecněných představ a pojmů, v níž bych byl sveden do spekulací. Vycházel jsem při tom z kontextu svého vlastního prožívání, které jsem se naučil metodicky pozorovat při meditaci všímavosti¹ a vhledu (satipatthána-vipassaná) a posléze díky těmto zkušenostem i v běžném životě. K tomuto pozorování vlastního prožívání jsem užíval techniky popsané v knihách - Mirko Frýba: *Abhidhamma, základy meditativní psychoterapie a psychohygieny* (1991), Eugene Gendlin: *Focusing* (1978) a Mahási Sayadó: *Meditace všímavosti a vhledu* (1993).

Použitá metoda pozorování vychází z uceleného eticko-psychologického systému abhidhammy, který je považován za vzor orientálních systémů psychologie (Hall, Lindzey 1978). Z abhidhammy odvozené techniky pozorování, mezi něž patří i meditace všímavosti a vhledu (satipatthána-vipassaná), nejsou v rozporu s teoretickým a praktickým přístupem západních psychologů a psychoterapeutů: Rogersova na osobu zaměřená psychoterapie (client-centred psychotherapy) a Gendlinova prožitková psychoterapie (experiential psychotherapy) jsou s abhidhammou plně kompatibilní (Frýba 1991).

Gendlin vyvinul didaktický postup nácviku pozorování psychických procesů, který vychází z všímání si hlásícího se tělesného ohniska, focusu, a je nazýván focusing (Gendlin 1978). Tento postup je metodicky popsán spolu s abhidhammickým postupem pozorování tělesně zakotveného prožívání též v české psychologické literatuře (Bosáková, Frýba 1994; Hájek 1993). Nosnými terapeutickými principy uvedených postupů jsou prožité pochopení (empathy) sebe sama i druhých osob a všímavost (mindfulness, sati) vůči skutečně existujícím jevům, které se vzájemně podmiňují (Frýba 1991, Schuster 1979).

Data získaná uvedenými postupy jsou údaje o psychických jevech a procesech, které definoval zakladatel experimentální psychologie jako "centrální psychické akty" (Wundt 1903). Tyto jevy a procesy představují tedy psychologickou empirii, která je přímo pozorovatelná a nemusí být nahrazovaná hypotetickými konstrukty, které jsou vlastně subjektivními domněnkami psychologů (Bosáková, Frýba 1994). V následujícím textu je empirie psychických procesů roztržena podle kritérií rozlišujících:

vnímání a myšlení
myšlení a emoce
myšlení a jednání
etické aspekty jednání
psychologické reprezentace mysli a těla ve vědomí.

1. VNÍMÁNÍ A MYŠLENÍ

Vyjděme z empirie běžné a zcela konkrétní situace:

"Sedím ve své pracovně za stolem, čtu knihu, uslyším hluk z ulice, z rádia tlumenou melodii, oknem zavoní specialita z protější restaurace, v ústech cumlám hašlerku."

Mohlo by se zdát, že si uvědomuji tuto situaci se všemi popsány detaily v každém okamžiku. Vědomí této situace vzniklo ale poměrně složitými psychickými procesy, které lze zachytit, pozorovat a popsat reflektující všímavou myslí. Takto je možno získat své vlastní poznání o dějích, o nichž se zmiňují knihy klasické psychologie, kde jsou tyto procesy souhrnně označovány jako kognitivní a emocionální. Jsou často dále zkoumány jinými metodami a vysvětlovány nepsychologicky odkazem na jiné vědy, např. fyziologicky jako funkce CNS (centrálního nervového systému). Zde je popíši tak, jak se jeví při přímém psychologickém pozorování.

K tomu, aby vzniklo **vědomí pohledu**, je zapotřebí oka, pozornosti, tvarů či barev předmětu a světla. Okem je zde míněna psychologicky pojatá základna, na níž vědomí pohledu vzniká. Tuto optickou základnu samu si lze uvědomit, pozorovat a psychologicky zachytit např. při pohybech oční koule, při akomodaci čočky, při reakci na oslnění. Pozornost označuje zaměřenost mysli k optickému předmětu prožívání, jímž se stává tvar, barva předmětů a světlo. Jsou to vlastnosti vnějšího prostředí, které oko vnímá a které mysl zaznamenává jako jevy optické reprezentace prostředí.

Pro vznik **akustického vědomí** zvuku je nezbytné ucho, pozornost, zvuk a prostor. Ucho je základnou sluchu, na níž vyvstává vědomí zvuku jako psychologický jev nesený interakcí mezi uchem a předmětem slyšení, zvukem. Vědomí zvuku je psychologickým jevem, který je akustickou reprezentací prostředí osoby, tedy vnější základnou jejího prožívání. Ale i vnitřní základna prožívání akustické interakce - ucho, je jevem přístupným psychologickému pozorování. Je možno jej izolovaně pozorovat zvláště při zvucích nižších kmitočtů, v blízkosti jejich zdroje nebo při prahových intenzitách. Analogickou interakci jevů mezi vnitřní a vnější základnou lze pozorovat při vzniku vědomí všech smyslů.

Vědomí pachu nastává při současném kontaktu nosu, pozornosti, pachu a vzduchu. Vzduch je nosičem pachů. Je možné si jej uvědomit, jak naráží při nádechu či výdechu na sliznici nosu, která je v tomto kontaktu rovněž uvědomitelná.

Ke vzniku **vědomí chuti** je třeba jazyka, pozornosti, předmětu chuti, vody. Vodou je zde rozuměna vlhkost jazyka. Jestliže je jazyk suchý, nevznikne kontakt předmětu chuti s jazykem tak, aby vzniklo vědomí chuti.

Vědomí dotyku a vědomí tepla či chladu vzniká díky tělesné základně, pozornosti, předmětu dotyku, tepla či chladu a dostatečné míře drsnosti, tlaku nebo teplotního rozdílu. Míra nebo stupeň drsnosti, tlaku nebo tepelného rozdílu musí přesáhnout podprahové hodnoty, aby mohlo vyvstát vědomí dotyku nebo vědomí tepla či chladu.

Společné pravidlo pro vznik každého druhu smyslového vědomí by mohlo být formulováno takto: **Chybí-li jen jedna z vyjmenovaných čtyř podmínek v jistém okamžiku, pak v této době vědomí daného smyslu nemůže nastat.** Každá z těchto podmínek se může stát taktéž

odděleně předmětem myslí a může být přímo poznána jako empirie, jako zkušenost skutečně existujícího jevu.

To, co je popsáno v předchozích odstavcích, si ovšem uvědomuje pouze ten, kdo prošel psychologickým tréninkem pozorování, zmíněným v úvodu tohoto textu, anebo podobným meditačním tréninkem myslí. U netrénovaného člověka probíhají tyto procesy nevědomě, což znamená, že zůstávají nepovšimnuty. Čeho si je schopen všimnout, jsou až jeho vjemy, obohacené o citové hodnocení v hedonickém smyslu příjemný - neutrální - nepříjemný a spojené s pojmem či představou, které popisují vnímaný jev. Netrénovaná osoba si uvědomuje tedy až ty reprezentující obsahy myslí, jež jsou doprovázené city, zatímco procesy, které tyto mentální reprezentace vytvářejí a jsou skutečnými jevy, zůstávají skryty, neuvědoměny.

Mentální reprezentace jevů smyslového vědomí (např. hluku z ulice, sladkosti bonbónu, vůně jídla atd.) jsou taktéž skutečně existující jevy, které v průběhu prožívání vznikají a zanikají. Jsou předmětem myslí a tvoří tak vnější základnu prožívání (podobně jak je to vysvětleno výše u vnější základny akustického prožívání). To znamená, že mysl sama funguje jako kanál zpracování informace, jako je tomu u našich pěti smyslů. Analogicky má také svou vnitřní základnu prožívání na tělesné úrovni, kterou je možno pozorovat při provádění techniky "focusing" (Gendlin 1978). Touto vnitřní základnou je aktuálně prožívané, ohraničené ohnisko tělesného pociťování, k němuž jsou na úrovni vnější základny prožívání spontánně vybavovány mentální formace v podobě myšlenek, představ a emocí, jež lze označit pojmy a komunikovat nebo dále myšlenkově zpracovávat.

Uvědomování si psychologicky pozorovaných jevů je funkcí již zmíněné všímavosti (mindfulness, sati). Při používání pojmu všímavost v moderní psychologii, které je podrobně vysvětleno v Encyclopedia of Psychology (Corsini 1994), se podobně jako v abhidhammě zdůrazňuje vztah k zapamatování a uvědomování. Všímavě prožívané události si lze lépe znovu vybavit a uvědomit. Toto uvědomování si prožitků nebo všímání si skutečně vznikajících a zanikajících jevů je zároveň kritériem pro rozlišení mezi jevy a pojmy, mezi skutečností a slovem. Zapamatovaný popis v pojmech je pak slovním klíčem pro opětovné vybavení jevů všímavě prožité skutečnosti na tělesné úrovni (Gendlin 1978).

Vrátím se k příkladu uvedenému na začátku kapitoly a pokusím se rekonstruovat, jaké procesy proběhly v myslí, než byly v pojmech formulovány výroky, které je popisují. "*Já sedím*" mohlo následovat po příjmu mnoha informací z různých smyslových kanálů, což znamená, že předmětem myslí byly dotyky těla s podložkou a další pocity z tělesné oblasti jako například dotyk s oděvem, různé prožitky tlaku či bolesti, svědění aj., k nimž se navazovalo cítění příjemné nebo nepříjemné tak, že výsledný výrok může být rozvinut na "*já sedím příjemně*" či "*já sedím nepříjemně*", podle toho, zda převládly vjemy příjemné či nikoli.

Zrak se nejvíce uplatnil na formulaci výroku "*já čtu*". Předmětem myslí byly nejprve tvary, kterým byl pak přiřazován význam písmen za doprovodu většinou neutrálního cítění. Dalšími procesy myšlení vznikají slova spojená s významy, jež jsou obsahem myslí.

Při procesu slyšení se předmětem myslí stávají postupně jednotlivé zvuky, na něž se váže **cítění a pojem** tak, že zvuk, který k nám dolehne z ulice, není pro nás pouhým zvukem, ale skřípěním brzd automobilu, jež je nepříjemně prožíváno ("běhá nám mráz po zádech"). Také rychlý sled zvuků linoucí se z rádia pro nás myšlení a cítění upravuje do melodií "lahodícím našemu uchu". Tyto výsledky psychických procesů jsou významovými obsahy pojmů, které jsou nereálné a na rozdíl od skutečných jevů nezanikají, nýbrž jsou spolu s mentálními reprezentacemi

reality uchovávány v paměti. S pojmy pak pracuje myšlení pouze obsahově podle (více nebo méně správné) logiky, zatímco myšlení jako proces probíhá podle psychologických zákonitostí.

2. MYŠLENÍ A EMOCE

V předcházející části byly popsány psychické procesy zpracovávající podněty z těla a z vnějšího prostředí do mentálních reprezentací, doprovázených citěním. Nyní se obrátíme k procesům mysli, které následují a řetězí obsahy myšlení doprovázené emocemi. Toto navazování jedné myšlenky na druhou není řízeno vědomě vůlí, nýbrž probíhá podle nevědomých impulzů, jimiž je mysl odváděna od přítomnosti zpět do minulosti či vpřed do budoucnosti. Je přitahována k myšlenkovým formacím, které mají kořeny v relativně stabilních, uvědomění přímo nepřístupných latentních dispozicích myšlení a jen obsahově souvisí s právě prožívanými situacemi a aktuálními potřebami.

Aktuální prožívání, které představuje empirii psychických procesů, můžeme pozorovat z hlediska příjemného, neutrálního a nepříjemného citění. Toto rozlišování hedonického aspektu je možné nejen u elementárních prožitků vnímání, popsaných v předcházející části, ale též ve sledu komplexnějších obsahů mysli, které prožíváme při myšlení. Při psychologické analýze myšlení nás však nezajímá logika vztahů mezi pojmy; naše pozorování je zaměřeno na skutečné jevy psychických procesů, tedy na vztahy mentálních reprezentací, které jsou doprovázeny citěním a vedou k jednání.

Prožitky emocí neobsahují pouze hedonické hodnocení či citové reakce, ale souvisí také s mentálními reprezentacemi komplexních situací. Emoce tedy zahrnují myšlenkové formace, které spojují příjemné a nepříjemné myšlenky, v nichž se prolínají mentální reprezentace vnějších událostí a vnitřních stavů mysli.

Takovými shluky myšlenek a emocí nezřídka bývají strohé plány do budoucna, řešení možných překážek (leckdy zcela zbytečně předjímaných a doprovázených strachem), ulpívání na představách žádoucích cílů, přecházející do denního snění se slastnými pocity. Do minulosti se vrací vzpomínky na příjemné okamžiky s tendencí mysli ulpívat na nich nebo naopak na nepříjemné a trapné myšlenky doprovázené pocity hnusu, viny či méněcennosti. Tyto formace shluků myšlenek a emocí ženou mysl, podmiňují následné psychické procesy, které motivují jednání.

Motivující formace mysli lze pozorovat a uvědomovat si je všímavostí jako znovuprožívané reprezentace událostí a stavů mysli, prožitých v minulosti, které se nyní vztahují na předměty vědomí v současnosti. Při pozorování těchto psychických procesů zjišťujeme, že se předmětem stávají též reprezentace žádaných a předjímaných budoucích událostí. Mysl je tedy hnána žádostí hledající předmět, na němž je možné ulpívat. Tak vzniká myšlení naplněné chtivostí a ambicemi, motivované žádostivými emocemi. Postaví-li se této žádosti do cesty překážka, mění se obsahy mysli v nenávisť. Nenávist a chtivost pozorujeme jako formace, které zaměřují myšlení a emoce na předmět vědomí.

Zde je nutno zdůraznit, že intenzita takto zaměřeného myšlení se může vyskytovat v různé míře naléhavosti a emocionality. Chtivost může nabývat různých forem od jemné vybíravosti a náklonnosti až po náruživou touhu nebo vášně. Nenávist se může vyskytovat ve zdánlivě odlišných formách jako agresivita, úzkost, strach, pocity viny, méněcennosti, výčitky svědomí, trestání sebe sama a v různých stupních intenzity od smutku po hlubokou depresi, od jemného odporu k silné zášti, hnusu. Není-li takovéto chtivé či nenávisťné myšlení včas přerušeno všímavostí a změnou pozornosti k citově odlišným obsahům mysli, má tendenci růst, mohutnět a pak vyústit v nerefektované jednání. Všímavé zaznamenání patogenních (chtivých nebo

nenávistných) motivů umožňuje získat nadhled a svobodně se rozhodnout pro motivy etické, spojené s pocitem štědrosti nebo s dobrou vůlí - o čemž bude pojednáno v následující části.

Nyní uvedu pokračování záznamu pozorování výše zmíněné situace pro dokreslení toho, jak může vnější podnět (pach) zapříčinit celý řetězec myšlení.

"Při čtení knihy mne vyrušila intenzivní vůně pečených řízků. Má mysl opustila četbu, po chvíli i vůni jídla a začala se zabírat problémem vegetariánství, vynořily se mi vzpomínky na jednu exkluzivní vegetariánskou večeři u kamaráda, kde se sešla velice příjemná společnost, byla tam také slečna L., která se mi v tu dobu velice líbila. Poté se mi myšlenky stáčeji k mé nynější přítelkyni, co asi dělá, měl bych jí zavolat..."

Uvedený pojmový popis řetězce myšlení může dát pouze stručnou informaci o obsazích prožitého procesu myšlení a představování doprovázeného emocemi. Tento proces řetězení jednotlivých myšlenek, představ a emocí byl všímavě zaznamenán a zapamatován jako mentální reprezentace, což umožňuje později si znovu vybavit dotyčné události a pokračovat v analýze zúčastněných psychických procesů, proběhlých v této události. Zde je však budeme sledovat, jak přecházejí v konkrétní jednání.

3. MYŠLENÍ A JEDNÁNÍ

Každému jednání předchází mysl svým záměrem k dosažení určitého cíle. Mysl v tomto okamžiku předbíhá jakýkoliv pohyb, ať se tak děje vědomě či bez uvědomění. Jinak řečeno, každému záměrnému tělesnému pohybu, jakkoli elementárnímu, předchází jeho ideomotorická představa, kterou si je možno uvědomit. Ve většině případů, kdy se jedná o pohyby naučené, reagující na vnější podněty, probíhají tyto procesy v mysli automaticky bez uvědomění. Avšak při činnostech, vyžadujících soustředění a volní úsilí k jejich vykonání, jsou pohyby vědomě v mysli plánovány a představovány.

3.1. Etické a neetické myšlení a jednání

Záměru, poslednímu stavu mysli před tělesným pohybem, může předcházet myšlení, jehož motivace byla výše popsána. V takovém případě chtivé nebo nenávistné myšlení narůstá natolik, že vytvoří plán pro své uspokojení, který je pak realizován postupně v jednotlivých záměrech a přechází v neetické jednání. Podobně probíhá i myšlení vedené dobrou vůlí či motivem dávání, štědrostí, jehož vytvořený plán ústí do jednání etického. Rozdělení jednání na etické a neetické má praktický účel při rozlišení toho, jak výsledky jednání působí zpět na mysl. Neetické jednání zapříčiňuje pocity viny, výčitky svědomí a vede k dalšímu utrpení. Oproti tomu etické jednání má za následek radostné pocity a vede k životnímu úspěchu a štěstí.

Chtivost a nenávist, jež jsou motivy neetického jednání, nemusí mít vždy extrémní naléhavost či emocionalitu. V psychických procesech neetické motivace jsou obsaženy různé formy žádosti jako chtivé či nenávistné ulpívání na předmětech mentální reprezentace. Zákonitost vzniku těchto procesů lze pozorovat i v myšlení, které dle běžných měřítek není neetické, je však motivováno žádostí a má tudíž nepříjemné následky.

Jak již bylo popsáno výše, motivující žádost, která hledá předmět pro ulpívání myšlenek, se může projevit i v jemných formách odporu, vybíravosti či náklonnosti. K ulpívání vedoucí slabší žádost, pokud není pod kontrolou všímavosti, vede tedy ke slabším formám utrpení, jako zklamání, lehká frustrace, nevrlost, zármutek atp. Dokončím v této souvislosti příklad z předchozí části, kdy mne myšlení zavedlo od čtení knihy až k nápadu zatelefonovat přítelkyni. Zde je záznam, jaké myšlení následovalo:

"Představuji si, co asi nyní může dělat, bude sedět doma a číst si, bude mít radost, že ji zavolám. Beru do ruky telefon, vytáčím její číslo, slyším vyzváněcí tón. Nic, není doma.

Zklamaně pokládám sluchátko. Vracím se znovu ke čtení knihy, ale zcela v jiném rozpoložení, kdy jsem mírně rozladěn a má soustředěnost k původní činnosti je nižší, než byla před vyrušením pouhým pachem smažícího se masa."

3.2. Svobodné myšlení a jednání

Otázka volních procesů je velice úzce spjata s pojetím svobody jednotlivce a jeho emancipovanosti ve vnějším světě. Naše myšlení a jednání není vždy vědomě řízeno svobodnou vůlí, spíše naopak. Je unášeno výše uvedenými motivy - chtivostí a nenávisť. Volní, vědomé řízení našeho jednání předpokládá kultivaci všímavosti (Corsini 1994, Frýba 1991). Všímavost umožňuje plné uvědomění si těchto motivů, zdrojů našich plánů a záměrů tak, aby bylo umožněno svobodné rozhodnutí o tom, jaký plán či záměr má být uskutečněn a který má zůstat jen na úrovni myšlení nebo představování.

Jak by pak vypadalo mé myšlení a jednání v ilustrativním příkladě, pokud by se mi podařilo všímavostí získat vhled do obsahů mysli:

"Uvědomuji si svoji touhu zavolat své přítelkyni, která mě odvádí od činnosti, pro níž jsem se svobodně rozhodl a vymezil si pro ni určitý časový úsek. Označím tedy své myšlení jako chtivé a mohu si vybrat alespoň ze dvou variant: Zda se vrátím k započaté činnosti a přítelkyni zavolám později nebo čtení knihy přeruším s vědomím, že podléhám své chtivé mysli, a tak budu lépe čelit následkům při případném neúspěchu. Potom se rozhodnu pro jednu z variant a svobodně jednám. Mohu si uvědomit také záměr pohybu ruky sahající po telefonu či záměr sklopení očí na knihu před provedením těchto pohybů, pro které jsem se svobodně rozhodl."

Výše uvedený případ by nemusel vůbec nastat, podařilo-li by se mi povšimnout procesů probíhajících již při narušení mé soustředěnosti při četbě:

"Po uvědomění vůně řízků bych pouze označil proces čichání, tím zjistil, že mysl samovolně změnila svůj předmět (z knihy na pach), který z hlediska mé původní činnosti je nežádoucím vyrušením, a vlastním svobodným rozhodnutím se vrátil zpět ke studiu a čtení knihy."

4. ETICKÉ ASPEKTY JEDNÁNÍ

Po přečtení dosud uvedeného vyvstává otázka zhodnocení zjištěných poznatků ve správném přístupu k naší mysli. Jak řídit psychické procesy, aby svobodné etické jednání dané našimi rozhodnutími převážilo nad neetickým jednáním, které si můžeme sice často uvědomit, stejně jako jeho výsledky, ale které je většinou zapříčiněno neuvědomovanými motivy, jichž jsme si nevšimli.

Základem je pochopení rozdílu mezi jednáním a myšlením. Zatímco jednání (do něhož patří i mluvení) je proces, jehož výsledky jsou skutečné a objektivně existující jevy, výsledkem myšlení jsou neskutečné, nereálné obsahy. Z tohoto rozlišení pak vyplývá i odlišný přístup při nácviku sebeřízení.

V ideálním případě je nutné ke každému jednání důkladně zvážit své pohnutky, motivy a zpečetit je svým rozhodnutím, protože následky vykonaných činů zákonitě determinují naše budoucí štěstí či utrpení. Při praktickém sebeřízení jsme však závislí na stupni naší osobní trénovanosti a můžeme se k takovému stavu pouze přibližovat. Nezáleží tedy jen na pouhém odhodlání jednat eticky a pouhým úsilím se zřici nežádoucího tím, že budeme snažit dodržovat nějaký zvnitřnělý morální kodex či neustále ztrácet sílu v nekonečném boji se svými slabostmi.

Stupněm trénovanosti je míněn rozvoj schopností mysli (zejména úroveň kultivace všímavosti) a pokročilost vhledu, vlastního sebepoznání, jež roste na základě trpělivého a

dlouhodobého nácviku pozorování psychických procesů a vlastního sebeřízení. Tento nácvik může mít různé formy. Může spočívat v naučení se a zdokonalování určitých technik, které je možno využívat v konkrétních životních situacích. Ale lze si osvojovat také celkový způsob zvládnání života, který zahrnuje postupnou změnu kognitivních stylů a vytváří vhodné podmínky dané již rozvrhem dne.

V případě strukturování dne je důležité vymezit si čas na vlastní provádění technik kultivující schopnosti mysli (meditace klidu, meditace všímavosti a vhledu, focusing apod.), blahodárné postoje (meditace dobrotivosti aj.) a dobu nutnou pro reflektování. Aby byly vytvořeny dobré podmínky pro kultivaci mysli, je důležité začlenit do programu dne také nácvik etického jednání, který chrání mysl před záplavou pocitů viny, výčitek a vede k prožitkům radosti a štěstí. Proto je vhodné dobrovolně se rozhodnout každý den k tomu, jakému špatnému jednání se vyhnout a tím zabránit možným příštím nepříjemným situacím. Na konci dne, po jeho reflektování, je pak možno uvážit bez jakéhokoli sebetrestání či výčitek, která etická rozhodnutí se mi podařila dodržet, která nikoliv.

V psychologii abhidhammy (Frýba 1991) jsou každodenní etická rozhodnutí formulována následujícím způsobem:

1. Ničení a zraňování dýchajících bytostí se chci zdržovat.
2. Braní toho, co mi není dáváno, se chci zdržovat.
3. Smyslné nestřídmosti se chci zdržovat.
4. Zraňujícího a nepravdivého mluvení se chci zdržovat.
5. Zatemňování všímavosti omamnými látkami se chci zdržovat.

Oproti rozhodné kontrole svého jednání včetně mluvení je třeba co nejvíce uvolnit svůj postoj k myšlení, aby do vědomí měly přístup i všechny trapné, neetické myšlenky všeho druhu, za něž se stydíme nebo trestáme a zcela zbytečně je potlačujeme. Shovívavě tolerantní postoj k obsahům myšlení je důležitý, neboť jen cestou porozumění sama sobě můžeme získat vhled do motivů našeho myšlení a najít opakující se vzorce řešení určitých problémů či situací, které nejsou vhodné a zapříčiňují naše strádání. Prohlédnutím takovýchto vzorců přímo v konkrétních situacích oslabujeme jejich latentní dispozice a vytváříme předpoklad pro myšlení a jednání, které od nich bude osvobozeno.

Při takovémto odstraňování zábran poznávání je důležité mít na zřeteli, že i nejhrůznější nebo nejpříjemnější proudy představ jsou neskutečné a pokud máme stanoviště zakotvené ve skutečnosti, z něhož je s odstupem pozorujeme, nikdy bez našeho rozhodnutí nepřejdou do jednání. Můžeme je pouze označovat podle toho, z jakého motivačního kořene tyto obsahy vyrůstají - z chtivosti či z nenávisti. Přitom se zdržujeme jakéhokoli hodnocení ve smyslu dobrý - špatný, které by nás zapletlo do řetězů sekundárního asociování a moralizujícím hodnocením odvedlo od pozorování. Také se může stát, že místo pouhého pozorování toku myšlenek a představ si vysvětlujeme a racionalizujeme jejich obsahy. Abychom se vyhnuli takovému přerušování procesu na vnější prožitkové základně mysli, je vhodné udržovat spojení s vnitřní základnou mysli, s vynořujícími se tělesnými pocity tak, jako při provádění techniky "focusing".

Předchozí odstavce popisují jak rozpoznat neetické, zhoubné a patologické myšlení a jednání, jak nechat takovéto vzniklé myšlení a jednání ustát a zabránit jeho dalšímu vznikání. Avšak to je jen podmínka nutná nikoli postačující ke vzniku a růstu blahodárného, jakási poloviční cesta k spokojenému a šťastnému životu. Další úsilí je tedy potřeba věnovat tomu, aby etické, blahodárné a šťastné myšlení a jednání mohlo nastat, aby nezaniklo, ale bylo dále rozvíjeno a kultivováno. I v tomto zušlechťování mysli hraje ústřední roli všímavost, neboť nejprve si je nutné všimnout toho,

co se již v myšlení objevuje blahodárného a co již děláme dobře, abychom mohli takovéto ostrůvky šťastného prožívání dále rozšiřovat.

Je jistě známé, že každý si snadno povšimne, když mu něco nevyjde, nepodaří se, i když je to jen drobnost, prožívá to nepříjemně. Například když mu ujede tramvaj, na kterou tolik pospíchal. Pokud se takových drobností přihodí komukoliv za celý den více, je z toho "otrávený" a má celý den špatný - "den blbec".

Na straně druhé existují i v takovýto "špatný" den, jako v každý jiný den desítky a více situací, které lze prožít příjemně, radostně, ale jež zůstávají nepovšimnuty a jsou brány jako samozřejmost. Málokdo se raduje z toho, že se mu podařilo dostihnout tramvaj, že mu vyšla ta či ona drobnost, kterou již považuje za "normální a běžnou". Kognitivní styl jedince, který přiřazuje větší význam nepovedeným situacím a opomíjí drobné příjemné a neutrální události, překrucuje skutečnost, jež volně plyne s časem, tak, že jeho prožívání toto plynutí nesleduje a ustrne v nepříjemných minulých situacích. Uvědoměním si této relativity vnímání jednotlivých všedních událostí a aktivním vyhledáváním příjemných a neutrálních situací je možné rozpustit takovýto "syndrom špatného dne".

V praxi každodenní psychohygieny je vhodné si po provedení techniky reflektování proběhlého dne (viz pozn. 8) detailněji zpracovávat vybrané situace. Platí zde však důležité pravidlo, že počet vybavených nepříjemných událostí nesmí převažovat počet znovuprocházených příjemných situací. Neboť uvážením toho, co a jak se nám podařilo, v čem a čím jsme byli úspěšní, dále rozvíjíme naše dovednosti pro vytváření dalších úspěšných situací. Naproti tomu nerefluktovaně zůstávat u situací nepříjemných, aniž by bylo hledáno příznivé řešení a v představě vyzkoušeno úspěšné zvládnutí těchto situací, má za následek navození pocitů, které jsou umělým prodlužováním nepříjemného "špatného dne", i když vnější skutečnosti se již změnily.

Uděláme-li si odstup nutný k pozorování psychických procesů, lze prohlédnout to, jak se naše citění neustále mění, že i to nejnepříjemnější jednou pomine. Tento vhled lze získat tím, že nezůstáváme lpět na zdánlivě skutečných a neměnných identitách obsahů pojmů, že se od nich dokážeme odpoutat a přejít ke všimání si změny, která je vlastní skutečnosti, opravdově existujícím jevům, dějům a událostem. Toto poznání neustálé změny nám dokáže dát sílu i v těch nejtěžších chvílích a chrání nás také před nemoudrou snahou udržet si nejnepříjemnější pocity a stavy, které zákonitě mají také svůj konec, tedy před utrpením zapříčiněným ze ztráty předmětu či stavu, na němž lpíme.

Kultivujeme-li pozorování psychických procesů, které umožňuje nezkreslené vnímání skutečnosti, pak můžeme přijmout každodenní události tak jak přicházejí, aniž bychom některé z nich "nafukovali" a jiné opomíjeli. Toto je nutný předpoklad a východisko pro zdokonalování sebeřízení svého jednání, rozvíjení jeho etických forem a tím i zkvalitňování úrovně zvládnutí života.

5. VZTAH MYSLI A TĚLA

Z této stati lze získat pouze velmi zběžný pohled na tak složitou problematiku jako je vztah mysli a těla. Tělesné jevy jsou zde zachyceny pouze ve formě podnětů, které mysl zpracovává, a jako děje následující po záměrech mysli, jež můžeme označit jako elementy jednání v nejširším slova smyslu.

Díky zkušenostem z meditativní praxe a z techniky "focusing" (Gendlin, 1978) u nás známé pod názvem tělesně zakotvené prožívání (Hájek, 1993) můžeme předpokládat, že v tělesné oblasti

se nacházejí též záznamy či stopy prožitků, jež odpovídají v mysli zapamatovaným situacím, které vznikly na základě skutečných událostí nebo pouze jejich představováním v mysli.

Kromě této minulé zkušenosti na tělesné úrovni probíhá neustále měnící se proces tělesného cítění odpovídající situaci 'zde a nyní'. Podle Gendlina (1964) tento právě pociťovaný tělesný proces spolu s přítomnou minulou zkušeností v somatické úrovni vytváří v každém okamžiku tisíce vnitřních významů (implicit meaning). Z těchto vnitřních významů vychází obrazotvornost, chování, emoce jedince a díky interakci těchto významů se slovem, jež obsahuje určitý počet kulturně, sociálně i osobně podmíněných vnějších významů (explicit meaning), vzniká myšlení jedince v souladu s jeho tělesným procesem, s realitou, v níž je možno se zakotvit.

Ovšem případ, kdy je naše běžné myšlení vázáno na tělesné pociťování, není tak častý. Jak jsem již uvedl, naše myšlenky většinou cestují v minulosti či se snaží vystavět vzdušné zámky v budoucnosti. Tímto se slovní a představová rovina obsahů mysli odtrhává od skutečných procesů vlastního tělesného prožívání. Nerespektování tělesné skutečnosti může být příčinou nejen různých duševních obtíží, ale i psychosomatických onemocnění, neboť díky myšlení, které nerespektuje tělesné procesy vycházející z konkrétních reálných situací v okolí, vznikají tělesné děje zapříčiněné takovýmto myšlením. Tak vznikají procesy patogenního představování a prožívání, jež jsou vedeny motivy chtivostí a nenávistí (viz 2. kapitola) a jejichž energie se přesouvá do somatické oblasti.

K dokreslení uvedu příklad studenta před zkouškou, kdy jeho nekontrolované motivy chtivosti získat tuto zkoušku současně s předjímáním překážek a neúspěchu, jež jsou pouze v jeho mysli, vyvolávají motiv nenávisti, který může ve formě strachu ovládnout studentovo prožívání a projevit se v tělesné rovině jako somatické potíže, např. bolesti hlavy nebo nausea. Vznikají tak jádra patologie, jež mohou v přítomnosti jeho přípravu zkomplikovat či v krajním případě v budoucnosti znemožnit vykonání zkoušky.

Jak je možné získat odstup od strachu ve zmíněném příkladu, ukazuje postup, který je typický pro zvládnání i ostatních emocí:

Je nutné uvědomit si myšlení jako proces, v němž vznikají obsahy motivované chtivou touhou po složení zkoušky. Díky předjímání překážek, které jsou neskutečné, vzniká motiv nenávisti obrácený na sebe samotného ve formě strachu. Osoba trénovaná v meditativním pozorování toto pozná vlastním vhledem.

Díky takovémuto vhledu do motivů obsahů mysli je možno přeladit vybavením konkrétních pocitů dobré vůle a štědrosti nebo se lze zaměřit na tělesné pocity, všimnout si jak vznikají, přetrvávají a mizí. Popisovat je volně vybavenými přídavnými jmény a přejít tak na provádění techniky "focusing." Důležité je vědomě ukončit toto cvičení a rozhodnout se pro další činnost, zde například vrátit se ke studiu materiálů ke zkoušce.

Tento příklad poměrně dobře vystihuje jak využít poznání vztahu mysli a těla při psychohygieně, při zvládnání situací, v nichž na úrovni myšlení a představování nelze dojít k zdárnému řešení problému. Aby bylo možné překonat myšlenkový zmatek nebo zabránit iluzím v mysli, je nanejvýš vhodné sestoupit od nic neřešícího myšlení a představování k tomu nejzákladnějšímu, k tělesné oblasti, kde pociťujeme právě probíhající tělesný proces odpovídající procesům v naší mysli a konkretizující náš současný stav. Ten vytváří velké množství vnitřních významů, které se vztahují k probíhající skutečnosti. Zaměříme-li se tedy na tělesná ohniska, dáváme větší možnost tomu, aby proběhla interakce těchto vnitřních významů s pojmy či představami a v naší mysli mohl tak vzniknout záblesk pochopení v podobě "aha-zážitku", neboli

vhledu do současného problému. Tímto se však také posouvá dále (carry forward) i náš proces prožívání a my se dostáváme nad původní problém do nové výhodnější situace.

6. VÝZNAM MEDITAČNÍHO TRÉNINKU POZOROVÁNÍ PRO PRÁCI KLINICKÉHO PSYCHOLOGA A PSYCHOTERAPEUTA

Nejdůležitějším nástrojem psychologa a psychoterapeuta je jeho vlastní mysl. Do jaké míry ji dokáže využívat závisí na úrovni kultivace řídicích schopností mysli. Frýba (1991) uvádí pět řídicích schopností mysli, z nichž vedoucí úlohu hraje všímavost (srv. pozn. 1), neselektivní pozornost, jež je prostá jakéhokoliv hodnocení, plynně doprovází prožívání, vše zaznamenává a nic nepotlačuje. Všímovost koordinuje zbývající čtyři schopnosti tak, že vyvažuje důvěru s moudrostí a soustředění s úsilím. "Všímová" si kognitivních, konativních a emocionálních procesů na všech úrovních, tím zabezpečuje psychologovi a psychoterapeutovi jak zakotvení ve vnější intersubjektivní skutečnosti diagnostické či terapeutické situace, tak koordinaci jeho vnitřních prožitků a kompetencí.

Meditačním tréninkem je možné tyto řídicí schopnosti rozvíjet tak, aby psycholog či psychoterapeut měl vzhled do svých motivů a nejednal pod jejich vlivem na úkor pacienta. Protože i on je jako každá jiná lidská bytost hnán vpřed žádostí, která v jeho případě může získávat předměty uspokojení právě ve vztahu s pacientem. Nelze zabránit tomu, aby v jeho mysli nevznikaly motivy k antipsychologickým a antiterapeutickým zákrokům vedoucím pouze k jeho ziskům a ztrátám pacienta, ale lze je "uhlídat" v této rovině myšlení a představování, aby nepřešly do jednání. Tedy pouze uvědomováním své vlastní skutečné motivace v každém okamžiku se může předcházet takovému zatěžování vztahu s pacientem vlastními neuspokojenými potřebami, jejichž existenci si nezralý psycholog či terapeut není schopen připustit, protože neodpovídají jeho iluzivním představám o identitě. Úroveň vzhledu do vlastních motivů je tedy určena stupněm poznání své mysli jako procesuálního kontinua vědomí, v němž se jednotlivé motivy zrozzují, přetrvávají a zanikají.

Meditační poznání vlastního prožívání je předpokladem pro empatické vcítění do prožívání pacienta, pro podmínky si nekladoucí přijetí pacienta, aniž by hrozilo zamoření vlastního prožívání pacientovými úzkostmi, bludy, halucinacemi atd. vlivem nerozeznání a nepojmenování prožitků z vlastního a pacientova světa. Toto poznání umožňuje psychologovi či psychoterapeutovi vyjadřovat autenticky své vlastní pocity bez toho, aby jimi pacienta nějak zraňoval.

Pro psychologa je tedy meditační trénink přínosem především při nácviku pozorování psychických procesů. Takto získané dovednosti metodického pozorování jsou hodnotné též pro vlastní psychologický trénink, rozvoj sebepoznání, čištění mysli od patologických struktur a psychohygienické předcházení vlastní patologii. Takovéto kultivování mysli, učení se dovednostem zvládání vlastního života a aktivní vytváření si životního štěstí dává psychologovi pevnou půdu pod nohama, z které se může odvážit i do bažin psychopatologie jeho klientů a pacientů, aby i jim mohl ukázat smysluplnou cestu k jejich šťastnému ostrovu.

ZÁVĚR

Pozorování psychických procesů je předpokladem psychologického poznání dějů probíhajících v mysli. Jejich důsledným odlišením od logiky pojmů je možné lépe porozumět i otázkám týkajícím se subjektivity lidského poznání. Psychologové, kteří konstruují teorie na základě "objektivních" poznatků a aplikují tyto teorie na subjektivní prožívání svých pokusných osob, klientů a pacientů, jsou též lidé, jejichž myšlení podléhá zákonitostem psychických procesů. Údaje o pozorování psychických procesů, získané např. dotazníky od pokusných osob (které

mohou být též trénovány v metodách pozorování) platí v současné psychologii jako data, jež jsou posléze vyhodnocována prostředky kvantitativní metodologie (Bosáková, Frýba 1994).

Subjektivitu našeho psychologického poznání nelze vyloučit ani u výzkumníků ani u zkoumaných osob, lze ji ale držet pod kontrolou všímavostí a tréninkem metod pozorování psychických procesů. Objektivita našich psychologických poznatků může být zaručena jen do té míry, do jaké si uvědomujeme zkreslení svým cítěním a myšlením.

Poodstoupíme-li od obsahů myšlení a představování, můžeme si všimnout proudu myšlenek a představ, jež je řízen principy motivace a přechází v jednání mající etické důsledky. Psychické procesy, které pozorujeme jako sledy myšlenek či představ, nejsou determinovány logikou pojmů, nýbrž dynamikou emocí, která bez všímavého pozorování probíhá, aniž by docházelo k uvědomění skutečných motivů. Avšak právě jejich odhalení je podmíněna svoboda jednotlivce, jež je naplňována vědomým rozhodnutím ke svobodnému jednání.

Poznání procesů prožívání a motivace obsahů vlastní mysli je základem pro empatii, vcítění se do světa druhých lidí. Umožňuje pochopit chorobné procesy mysli a tím porozumět prožívání duševně nemocných. Je nepostradatelné pro každého psychoterapeuta nebo klinického psychologa, který svou mysl používá jako pracovní nástroj a musí přesně rozlišovat svoje motivy od pacientových tak, aby mohl správně porozumět prožívání pacienta a zabránil protipřenosu, jímž by pacienta iatrogeně poškodil. Důsledným rozlišením vlastního duševna od světa druhých je chráněna mysl psychoterapeuta a psychologa také před zamořením, které hrozí zejména v kontaktu s psychotickými pacienty. Díky tomuto rozlišení vzniká jistota a sebedůvěra zabraňující strachu z duševních nemocí pacientů, která často znemožňuje navázání hlubšího terapeutického vztahu k pacientovi.

POUŽITÁ LITERATURA:

- BOSÁKOVÁ E., FRÝBA, M.: PSYCHOLOGICKÁ PROPEDEUTIKA, Vydavatelství Univerzity Palackého, Olomouc 1994
- CORSINI, R. J. : ENCYCLOPEDIA OF PSYCHOLOGY, New York, Wiley & Sons, 1994
- FRÝBA, M. : THE PRACTICE OF HAPPINESS, Boston, Shambhala Publications Inc., 1995
- FRÝBA, M.: ABHIDHAMMA, ZÁKLADY MEDITATIVNÍ PSYCHOTERAPIE A PSYCHOHYGIENY, Stratos, Praha 1991
- FRÝBA, M. : PSYCHOLOGIE ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA; APLIKACE METODY ABHIDHAMMA, Brno, Masarykova univerzita, 1996
- GENDLIN, E. T. : A THEORY OF PERSONALITY CHANGE, IN: Worchel & Byrne (Eds.): Personality Change, New York, Wiley & Sons, 1964, s. 102
- GENDLIN, E. T. : FOCUSING, New York, Everest House, 1978
- HÁJEK, K.: TĚLESNĚ ZAKOTVENÉ PROŽÍVÁNÍ - FOCUSING, Konfrontace 14, číslo 4., 1993
- HÁJEK K. : JAK PSYCHOTERAPEUT VIDÍ PSYCHICKÉ PROCESY, Konfrontace, časopis pro psychoterapii 19, číslo 1., 6. ročník, s. 21-29, Hradec Králové 1995
- HALL, C., LINDZEY, G.: THEORIES OF PERSONALITY, New York, Wiley 1978
- LEDÍ, SAYADAW: THE MANUAL OF INSIGHT, Buddhist Publication Society, 1986, Kandy, Sri Lanka
- MAHÁSI, SAYADÓ: MEDITACE VŠÍMAVOSTI A VHLEDU, Stratos, Praha 1993

MORENO, J. L. : THE SIGNIFICANCE OF THERAPEUTIC FORMAT AND THE PLACE OF ACTING OUT IN PSYCHOTHERAPY, Group Psychotherapy 8, 1955

ROGERS, C. R. : THE NECESSARY AND SUFFICIENT CONDITIONS OF THERAPEUTIC PERSONALITY CHANGE, Journal of Consulting Psychology 21, 1957

SCHUSTER, R.: EMPATHY AND MINDFULNESS, Journal of Humanistic Psychology 19, 1979

WUNDT, W.: GRUNDRISS DER PSYCHOLOGIE, Stuttgart, Engelmann 1903