

9. MEDITAČNÍ POSTUPY ZAMĚŘENÉ NA ŘEŠENÍ

Autoři: Leoš Zatloukal, Daniel Žákovský

(kapitola z rukopisu knihy „Spoluvytváření změn: různé podoby přístupu zaměřeného na řešení v teorii, v praxi a ve výzkumu“)

„Jasným poznávacím znamením meditujícího je, že vychoval svou vlastní mysl tím, že ji osvobodil od negativních emocí.“ (Dalajláma)

„Meditace je technika, která nám umožňuje pěstovat a rozvíjet určité základní lidské vlastnosti, tak jako nás jiné druhy cvičení učí číst, hrát na hudební nástroj nebo získat kteroukoli jinou dovednost.“ (Matthieu Ricard)

Zvýšený zájem o meditační postupy v psychoterapii jde ruku v ruce se širším trendem zkoumání způsobů zaměřování pozornosti a neuroplasticity, tedy přetváření mozku člověka na základě zkušenosti (Dorjee, 2016; Goleman, 2014; Goleman & Davidson, 2017). Každý psychotherapeutický přístup lze vlastně jednoduše popsat na základě toho, na co a jakým způsobem se zaměřuje pozornost klienta i terapeuta. Terapie zaměřená na řešení má poměrně precizně popsáno na co zaměřovat pozornost (preferovaná budoucnost, zdroje...) i způsoby, jak konverzaci k určitým oblastem zaměřovat (De Jong & Berg, 2008). Zajímavé je, že i samotný způsob, jak se pozornost zaměřuje, může mít významný terapeutický potenciál (Siegel, 2007, 2014). V tomto textu představujeme některé inspirace „meditační vlny“ v psychoterapii pro přístup zaměřený na řešení a nabízíme obecný postup využití meditačních technik v rámci tohoto přístupu.

9.1. Kontemplativní praxe, všímavost (*mindfulness*) a meditace v psychoterapii

V oblasti psychoterapie lze pozorovat vzrůstající zájem o využití postupů založených na různých formách meditace. Je třeba předeslat, že různé metody meditace původně vznikly mimo kontext psychoterapie a za jiným účelem, než je psychotherapeutické působení.¹ Například v buddhistických tradicích sloužily různé formy meditace k dosažení osvícení, v křesťanské mystice sloužily ke sjednocení s Bohem a v podobném duchu by bylo možno popisovat meditační praxi různých dalších náboženských a spirituálních tradic. V tomto kontextu je zajímavé, že snad všechny náboženské tradice včetně buddhismu, křesťanství, judaismu, hinduismu či islámu zahrnují i meditační praxe různého typu (Naranjo, 2006; Plante, 2010). V tomto textu však chceme odhlédnout od náboženské interpretace meditačních postupů i od jejich využití v oblasti duchovního rozvoje. Zaměřujeme se zde výhradně na oblast psychoterapie a poradenství a na využití meditačních postupů při práci s lidmi, kteří chtějí něco ve svém životě změnit nebo rozvinout s pomocí těchto profesí.

V oblasti meditace a meditačních postupů se vyskytuje velké množství pojmových zmatků (Dorjee, 2016; Goleman & Davidson, 2017), proto chceme první část věnovat definicím pojmů. Samotný český pojem **meditace** pochází z latinského *meditatio*, což znamená rozjímání (rozvažování) a předpokládá tak racionální a diskurzivní činnost (Rahner & Vorgrimler, 2009).²

¹ Kdybychom chtěli být důslední, měli bychom uvést, že tento výrok platí pro většinu psychotherapeutických technik (od analýzy odporu, přes kognitivní restrukturalizaci či psychodrama až po paradoxní úkoly), protože většinu z nich najdeme v nějaké podobě v prastarých duchovních tradicích a většina z nich sloužila původně jinému účelu než coby psychotherapeutická metoda (Frank & Frank, 1993).

² Tím se přinejmenším v křesťanské („západní“) terminologii odlišuje meditace od kontemplanace, kterou lze definovat jako „pokojně prodlévání člověka v (Boží) přítomnosti“ (Rahner & Vorgrimler, 2009, s. 176) nebo jako

Vlivem spirituálních proudů především z dálného východu (a pravděpodobně i nepřesných překladů do západních jazyků³) se začal pojem meditace později používat nejen pro diskurzivní rozjímání, ale i pro různá „cvičení“ ve všímavosti (Goleman & Davidson, 2017), přičemž nemusí jít jen o meditační „sezení“, ale i o různé formy meditace v pohybu či v běžném životě. Jak uvádějí Goleman a Davidson (2017, s. 9): „Meditace je všezahrnující výraz pro myriády druhů kontemplativních praxí, podobně jako slovo sport odkazuje na široké spektrum tělocvičných aktivit.“ Tímto se pojem meditace stal velmi širokým a začal se v podstatě krýt s tzv. „kontemplativní praxí“ (Davidson & Dahl, 2017). **Kontemplativní praxe** (*contemplative practices*) zmínění autoři definují jako „trénink zdůrazňující sebeuvědomění, seberegulaci a/nebo sebezkoumání pro navození procesu psychologické transformace. Tyto praktiky tedy zahrnují nějakou formu mentálního tréninku, ačkoli také zahrnují fyzický pohyb nebo cvičení založená na dialogu... typicky jsou (kontemplativní praxe) chápány jako praktické metody přinášející stav dlouhodobé pohody (*well-being*) a vnitřního prospívání (*flourishing*).“ (Davidson & Dahl, 2017, s. 1). V tomto textu tedy používáme pojmy „meditace“ a „kontemplativní praxe“ jako synonyma, přičemž druhý z nich vnímáme jako výstižnější a první z nich zase za více zavedený v odborném i běžném jazyce. Oman (in. Plante, 2010) rozlišuje čtyři vzájemně propojené aspekty, které jsou společné všem meditačním či kontemplativním praxím:

1. **Čas v ústraní** – určitý čas je vymezen pro trénink mysli či pozornosti, často jde o různé formy meditace, některé jsou spojené i s tělesnými postoji či pohybem (jóga, tai-či, tanec dervišů apod.).
2. **Ctnosti a charakterové silné stránky** – jde o vzorce chování a postoje jako je laskavost, soucit, odpuštění, odvaha, apod.; tyto ctnosti se rozvíjejí během dne záměrnými volbami, slovy, myšlenkami i jednáním, významně k jejich rozvoji přispívá i výše uvedené meditační cvičení v ústraní.
3. **Postupy usebrání v každodenním životě** – během každodenního života člověk zažívá velké množství rozptýlení, stresu, obav nebo nestrukturovaného času, na tyto situace lze reagovat v souladu s meditační/ kontemplativní praxí (např. zaměřením na dech, opakováním nějakého slova, apod.), jde vlastně o určitou „příruční“ formu těch cvičení, která jinak člověk praktikuje ve vyhrazeném čase v ústraní.
4. **Spirituální vzory** – důležitou roli hrají další lidé, kteří člověka na cestě meditace/ kontemplace provázejí a kteří v jistém smyslu tvoří vzor pro nápodobu (terapeut, duchovní doprovázející, apod.), podobným způsobem se daný člověk může vztahovat i k nějakým jiným osobnostem, které nějak ztělesňují žádané kvality (učitelé kontemplace, světci, významní rabíni, zenoví mistři apod.). Tento aspekt také zdůvodňuje, proč jsou terapeuti využívající meditační postupy vyzýváni, aby sami meditaci pravidelně praktikovali, a rozvoj osobní meditační praxe tvoří nezbytnou součást jejich výcviku.

Důležitým aspektem je vzájemná provázanost těchto čtyř aspektů (Plante, 2010). Zatímco čas v ústraní posiluje ctnosti i schopnost lépe reagovat na každodenní situace, vybudované ctnosti zpětně ovlivňují průběh meditace v ústraní i schopnost reakcí v běžných situacích. Zaměření na

„patření na Boha“ (Jalics, 2015, s. 16). Latinské *contemplari* (odvozené z řeckého *theoria*) znamená „dívat se“, proto se někdy kontemplace označuje jako „nazírání“ (Jalics, 2018). Protože podle křesťanské vírouky nelze Boha pozorovat přímo, je samotná kontemplace vnímána jako dar Boha člověku, kterého člověk sám nemůže vlastním úsilím dosáhnout, zatímco kontemplativní modlitba (či aktivní kontemplace) je záměrné zaměřování pozornosti na přítomnost s cílem disponovat se pro přijetí daru kontemplace (Jalics, 2015). Kontemplativní modlitba (či aktivní kontemplace) má tedy významově blízko k pojmu meditace ve smyslu, v jakém se popisují různé meditační postupy praktikované na dálném východě (např. v buddhistických tradicích).

³ Ricard (2009) uvádí, že jako „meditace“ se překládají sanskrtská a tibetská slova *bhavana* (což znamená „pěstovat“) a *gom* (tj. „obeznámit se“, „seznámit se“)

spirituální vzory může pomoci nejen v motivaci a inspiraci pro praxi v ústraní a reakce na běžné situace, ale rovněž může být inspirací i pro rozvíjení dlouhodobějších dispozic (ctností). Vzájemné propojení mezi těmito čtyřmi aspekty je velmi důležité podobně jako vyladění všech čtyř aspektů na konkrétního jedinečného člověka (Plante, 2010).

Postupně vznikla i vědní disciplína - „kontemplativní věda“ (*contemplative science*), která se snaží zkoumat kontemplativní/ meditační praxe (Dorjee, 2016; Vieten et al., 2018). Při zkoumání meditační/ kontemplativní praxe je třeba vzít v úvahu mnoho vzájemně propojených faktorů (Dorjee, 2016), jako je motivace či záměr meditujícího a kontext meditace (spirituální nebo světská verze meditace, pravidelná nebo příležitostná meditace, meditace doma nebo na společném meditačním pobytu apod.), metakognitivní a seberegulační kapacity mysli (emoční regulace, zpracovávání pojmů, zaměřování pozornosti a vhléd do vlastních kognitivních procesů), fyziologické změny autonomního nervového systému a změny existenciálního uvědomění (od pohlcení emocemi přes schopnost pozorovat či vnímat prázdnotu „já“ až k prožitku „původního“ uvědomění). Výborný přehled poznatků z výzkumu meditačních či kontemplativních postupů nabízí Goleman a Davidson (2017). Autoři zároveň poukazují na četné metodologické nedostatky různých výzkumů meditace a varují: „S ohledem na obrovský rozmach popularity meditací cítíme potřebu střízlivého pohledu. Neurologické a biologické přínosy meditace zdokumentované kvalitní vědou nejsou nezbytně těmi, o nichž se dozvídáme z novin, Facebooku nebo záplavy marketingových e-mailů. A některé z přínosů meditace, které se všude šíří, mají nízkou vědeckou hodnotu.“ (Goleman & Davidson, 2017, s. 17).

Dalším významným pojmem v této oblasti je pojem *mindfulness*, který se obvykle překládá jako **všímavost**⁴ a definuje se nejčastěji jako „věnovat pozornost určitým způsobem – účelně, v současném okamžiku a nezaujatě“ (Kabat-Zinn, 2015, s. 19). Podrobnější definice uvádí, že všímavost (*mindfulness*) představuje „neposuzující uvědomování si okamžiku za okamžikem (*moment-to-moment*), kultivované specifickým způsobem zaměřování pozornosti na přítomný okamžik, ne-reaktivně, bez posuzování a s maximální možnou otevřeností“ (Kabat-Zinn, 2005, s. 108). Jde tedy spíše o stav či proces než o nějakou metodu, přičemž tento stav všímavosti se často trénuje formou různých cvičení (zejména meditací). Všímavost tedy nelze ztotožňovat s meditací (Benda, 2007), meditace je jen jedním z prostředků, jak tuto schopnost rozvíjet. Na druhé straně existují meditace, které rozvíjejí i jiné kvality než všímavost (např. laskavost, soucit apod.) (Goleman & Davidson, 2017). Všímavost zahrnuje podle Kabata-Zinna několik dílčích faktorů, jako je neposuzování, trpělivost, mysl začátečníka, důvěra, neusilování, přijetí a pouštění (Kabat-Zinn, 2016)⁵. Další autoři nabízejí jiné popisy postojů spojených se všímavostí (viz tabulka).

⁴ *Mindfulness* je anglický překlad Pálijského slova *sati* (popř. v kombinaci se *sampajana*), které zahrnuje široké spektrum významů včetně „vnímavost“, „bdělost“, „všímavost“, „pozornost“, „uchování“ či „bystrost“ (Goleman & Davidson, 2017). Frýba naopak upozorňuje na to, že buddhistické kanonické texty důsledně rozlišují mezi všímavostí (*sati*), bdělostí (*džágaríja*) a pozorností (*manasikára*) (Frýba, 1996). Nejznámější formou buddhistického meditačního tréninku je pak podle něj *satipatthána-vipassaná* (meditace všímavosti a vhledu), která má několik forem a je často vnímána jako způsob meditace, kterým dosáhl Buddha osvícení (Frýba, 2008).

⁵ Lush a Diener (2019) upozorňují na určitou nepřesnost Kabat-Zinnova důrazu na „neposuzování“, protože jak v buddhistické tradici, tak i ve všímavosti (*mindfulness*) dochází k posuzování mentálních stavů a k jejich změnám v souladu s cíli (terapeutickými nebo etickými). Navrhují spíše mluvit o „zvědavosti“ (*curiosity*) nebo „vyrovnanosti“ (*equanimity*) definované jako „stav mysli nebo dispozici směrem ke všem zkušenostem či objektům, bez ohledu na jejich pocitovou hodnotu (příjemnost, nepříjemnost, neutrálnost) nebo zdroj“ (Lush & Diener, 2019). Klíčové je, že je vše pozorně vnímáno bez ohledu na příjemnost či nepříjemnost pocitů s danou věcí spojených.

FACES (Siegel, 2014)	COACH (Gilligan, 2012) ⁶	Kontemplativní přístup (Rohr, 2003)
Flexible (flexibilní)	Centered (centrovaný) - ukotvení v jednotě mysli a těla)	Otevřenost - k přítomnosti, hluboké zaujetí, novost („mysl začátečníka“)
Adaptive (přizpůsobivý)	Open (otevřený) - nedualistické uvědomění	Akceptace - přijetí toho, co je
Coherent (koherentní, ucelený)	Aware (uvědoměly) – schopnost plynule vnímat jemné rozdíly	Nedosahování – vnímání místo úsilí o dosažení něčeho, postoj „už tam jsme“
Energised (energizovaný)	Connected (spojený) – propojení se sebou, s ostatními a „větším celkem“ (pole, systém)	Láska a soucit – vůči všemu a všem
Stabilní (stable)	Holding (udržující) – rozvoj díky zaměření na své záměry (cíle) a zdroje průběžně uváděné do akce.	Celek – vědomí, že jsme součástí „většího příběhu“ (ne-identifikace s „malým já“)
		Komplexnost – široký pohled bez umělého rozdělování (ne-dualita)
		Jednoduchost – prostota, nekomplikovanost

Obr.: Charakteristiky všímavosti či uvědomění podle různých autorů

Ukazuje se, že uvedení autoři nabízejí poměrně podobné popisy tohoto stavu, ať už vycházejí z buddhismu (Kabat-Zinn), neurověd (Siegel), kybernetiky a hypnoterapie (Gilligan) nebo křesťanské kontempace (Rohr).

Stav všímavosti není z pohledu neurověd něčím samozřejmým a automatickým. U tohoto bodu se krátce zastavíme. Z hlediska neurověd (Hanson, 2013) lze rozlišit tři vývojově odlišné systémy mozku zaměřené na odmítání (*avoiding*), přibližování se (*approaching*) a spojování se (*attaching*). Jejich stručné charakteristiky lze nalézt v tabulce:

⁶ Gilligan původně používal akronym COSMIC (Centered, Open (and mindful), Subtle awareness, Musicality, Intentional (positive), Creative engagement), v němž byly podobné aspekty vyjádřené jinými (mnohdy patrně více matoucími výrazy jako „musicality“ pro spojení) (Gilligan, 2012). V současnosti používá Gilligan akronym COACH (Gilligan, osobní sdělení), který uvádíme i v tabulce.

Charakteristika	Systém odmítání	Systém přibližování se	Systém spojování se
Potřeba	bezpečí	uspokojení	spojení
výzva	ohrožení	ztráta	Odmítnutí
Zaměření pozornosti	rizika	příležitosti	Vztahy
Schopnosti	Zmrznutí, boj, útek	Pídění se, stíhání, honba za něčím	Empatie, vazby, jazyk
Chování, k němuž inklinuje	Opatrnost, omezení, ústup	Chtivost, vzrušení, pronásledování	Sociabilita, náklonnost
Klíčové neurotransmiterové systémy	Acetylcholin	Dopamin, opioidy	Oxytocin, vasopresin
Klíčová oblast mozku	Pravá hemisféra, prefrontální aktivace méně vlevo	Levá hemisféra, prefrontální aktivace více vlevo	„Systém sociálního zapojení“ (<i>Social engagement system</i>)

Obr.: Tři systémy mozku (upraveno podle (Hanson, 2013, s. 36)).

Všechny tři systémy mozku se podle Hansona (2013) mohou nacházet buď ve stavu vnímavém (*responsive*) nebo reaktivním (*reactive*). V prvním případě převládá pocit bezpečí, uspokojení a propojení s ostatními, zatímco v druhém případě pocit nebezpečí, nespokojení a rozpojení, což má četné důsledky pro celý život člověka (viz. obr.).⁷

Charakteristiky	Vnímovavý stav (<i>responsive</i>)	Reaktivní stav (<i>reactive</i>)
Vnímání sebe	Bezpečí, uspokojení, spojení	Nebezpečí, nespokojení, rozpojení
Vidění světa	Ochrana, dostatek, zapojení	Nebezpečí, nedostatek, vyloučení
Zvládání	Uplatnění se, snaha, péče o druhé	Odpor (bránění se), chamtivost, lpění (přílišná oddanost)
Tělesné systémy	Rozvíjí se	Opotřebovávání
Zdravotní důsledky	Salutogenní (podporující zdraví)	Patogenní (narušující zdraví)
Klíčová zkušenost	Klid, naplnění, láska	Strach, frustrace, zlomené srdce

Obr.: Rozdíly vnímavého a reaktivního stavu (Hanson, 2013, s. 51)

Vzhledem k tomu, že máme jako lidé tendenci spíše k reaktivnímu stavu a jsme obecně vnímavější k negativitě (Baumeister, Bratslavsky, Vohs, & Finkenauer, 2001; Hanson, 2013), často se podle Hansona (2013) stáváme reaktivními, když životní okolnosti představují nějakou výzvu nebo věci nejdou podle očekávání. V takových situacích se objevují pocity nespokojenosti, nejistoty nebo osamělosti, a to i když jsou okolnosti v podstatě v pořádku. Zároveň se ukazuje, že se lidé příliš zabývají negativními zkušenostmi a příliš rychle přecházejí

⁷ Můžeme říci, že vnímavý stav odpovídá všímavosti, zatímco reaktivní stav odpovídá z dlouhodobé perspektivy nekonstruktivním způsobům zaměřování pozornosti. Gilligan (2016, osobní sdělení) klade výše uvedený generativní stav COACH do protikladu s de-generativním stavem CRASH (Contracted (úzkoprsý, zatnutý), Reactive (reaktivní), Anylysis paralysis (paralyzovaný přemírou analýzy), Separated (oddělený) a Hurting/Hating/Hiting (zraňující/ nenávidějící/ ubližující)). Tento stav podle něj vede k „neuromuskulárnímu zámku“ (*neuromuscular lock*) a k typickým reakcím útěku, útoku, stažení do sebe (*fold*) či strnutí (Gilligan, 2012) a odpovídá reaktivnímu stavu podle Hansona.

do reaktivního stavu, a naopak příliš pomalu se vrací do vnímavého stavu, i když je cíl jasný (Hanson, 2013). Jinými slovy, nelze se spolehnout na „autopilota“ (Kabat-Zinn, 2015), tedy na navyklé vzorce reagování na různé situace. Naopak je třeba žít vědomě a zaměřovat cíleně pozornost jiným způsobem, aby došlo ke změně stavu od reaktivního k vnímavému (Hanson, 2013; Siegel, 2014).

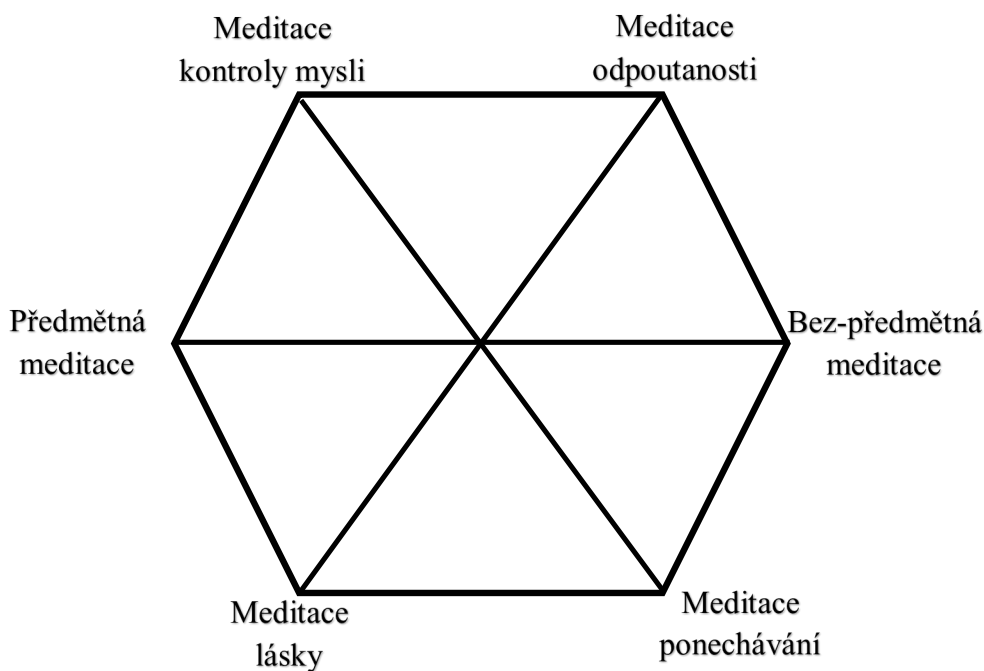
Meditace může hrát významnou roli v kultivaci všímavého stavu a rozvoji schopnosti člověka reagovat na základě naučené tendence ke všímavosti spíše než automatické tendence k reaktivitě a negativitě (Hanson, 2013). V kontextu psychoterapie se nejčastěji využívají provázené meditace a strukturovaná meditační cvičení (Facco, 2017; Yapko, 2011).⁸

Co se týče samotné meditace, zajímavé členění forem meditace či meditačních technik nabízí Naranjo (2006). Uvažuje o rozlišení druhů meditace ve třech dimenzích (Naranjo, 2006):

- **Zaměření** – v této dimenzi autor rozlišuje, zda je meditace zaměřená na nějaký objekt (zejména Bůh, ale může být i posvátný text, předmět apod.) a lze ji tedy označit jako „předmětnou“ meditaci, anebo zda jde o meditaci všímavosti bez cíleného zaměření („bez-předmětná meditace“)
- **Kontrola myšlenek** – tato dimenze se zaměřuje na to, zda v rámci meditace dochází k záměrné kontrole či zastavování myšlenek (*mind-control*) nebo jde o meditaci, která ponechává myšlenky plynout (*letting go*).
- **Vztah** – v této dimenzi se rozlišuje, zda je meditace založená na cílené kultivaci zejména lásky nebo se rozvíjí meditace založená na nepřipoutanosti (*non-attachment*).

Následující obrázek tyto tři dimenze znázorňuje (je třeba si jej představit ve 3D, kdy jedna dimenze představuje pomyslnou hloubku):

⁸ Yapko (2011) uvádí, že navzdory odlišným filosofickým východiskům a postulovaným záměrům sdílí provázené meditace praktické základy, metodologii a terapeutické zaměření s jinými prožitkovými metodami včetně hypnoterapie, jen se těší vřelejšímu přijetí. Yapko to komentuje: „Je pro mě zvláště s podivem, že meditace dosáhla takové míry přijetí v odborné komunitě, o jaké si zastánce hypnózy může jen nechat zdát... Na rozdíl od hypnózy, která potřebuje mnoho obranného vysvětlování, aby překonala hluboké předsudky, meditace je obvykle vítána s otevřenou náručí.“ (Yapko, 2011) Podobnosti mezi hypnózou a meditačními technikami zdůrazňuje ve svém podrobném přehledu Facco (2017). Především upozorňuje na to, že jak hypnóza, tak i meditace jsou poměrně komplexní procesy a existuje velké spektrum hypnotických i meditačních postupů, takže je obtížné je nějak srovnávat. Při srovnávání se ukazují podobné procedury, podobná fenomenologie i podobné záznamy na zobrazovacích metodách zaznamenávajících činnost mozku (Facco, 2017). Někteří autoři (Lush & Dienes, 2019) zdůrazňují rozdíly v metakognitivní úrovni (pozorování vlastní mysli) a v pocitu „aktérství“ či záměrného jednání (*agency*), ačkoli i tento rozdíl je možné relativizovat poukazem na různé formy meditace (ne všechny zahrnují otevřené monitorování skutečnosti, některé mají naopak úzké zaměření pozornosti podobné jako u hypnózy) a na sebe-aktivující podstatu hypnózy (Dell, 2017). Sami hlavní rozdíl provázených meditací oproti hypnoterapii spatřujeme v tom, že při meditacích klademe větší důraz na instrukce, co má klient sám vědomě udělat („zavřete oči“, „počítejte nádechy“ apod.) a menší důraz na sugesci, které implikují zapojení nevědomých procesů („vaše oči se (samy) začnou zavírat“, „s každým nádechem se prohlubuje váš pocit klidu“ apod.). Uvědomujeme si, že toto rozlišení není úplně ostré a že se obě metody do značné míry mohou překrývat a sdílet podobnou „interpersonální dynamiku“ (Yapko, 2011).



Obr. Upraveno podle (Naranjo, 2006, s. 17)

Všechny uvedené druhy meditace se mohou různě kombinovat ve všech třech dimenzích. Podle Naranja (2006) jsou v podstatě šesti různými cestami k překročení malého „já“ a rozvoji spirituálního poznání (*gnosis*), přičemž různé spirituální tradice kladou důraz na různé formy meditace. V oblasti meditačních technik využívaných v psychoterapii lze rovněž jednotlivé meditační postupy rozlišovat v uvedených dimenzích podle jejich zaměření. Například meditaci všímavosti a vhledu (*mindfulness*) lze umístit v dimenzi bez-předmětné, nepřipoutané a kontrolující mysl, zatímco kupříkladu meditaci laskavosti (*loving-kindness*) (Goleman & Davidson, 2017) lze vnímat v dimenzi na objekt zaměřené, láskyplné a mysl kontrolující meditace.

Alternativní typologii meditačních či kontemplativních praxí z hlediska kognitivních mechanismů zahrnutých v meditaci nabízejí Dahl, Lutz a Davidson (2015). Rozlišují meditace zaměřené na pozornost, konstruktivní meditace (zaměřené na rozvíjení různých vztahových kvalit nebo ctností) a dekonstruktivní meditace, které se zaměřují na zkoumání procesů vnímání, emocí a myšlení a případné narušení zaběhlých vzorců (Dahl, Lutz, & Davidson, 2015). Příklady různých forem meditací jsou uvedeny v tabulce.

Meditace zaměřené na pozornost	Konstruktivní meditace	Dekonstruktivní meditace
Meditační postupy posilující seberegulaci různých procesů práce s pozorností, zejména na rozvoj meta-uvědomění. Některé meditační postupy z této skupiny zahrnují zužování pole pozornosti, jiné zahrnují uvědomování či čehokoli, co vstupuje do pole vědomí.	Meditační postupy rozvíjející kognitivní, emocionální a behaviorální kvality (zdroje) pro zkvalitnění života člověka. Meditace se mohou zaměřovat na vnitřní postoje, změny percepce nebo rozvoj ctností v souladu s hodnotami klienta, důležitými aspekty těchto meditací jsou zejména zaujetí postoje a kognitivní přehodnocení.	Meditační postupy zaměřené na vzhled do procesů percepce, emocí a myšlení, často vedou k narušení zaběhnutých vzorců myšlení a vnímání. Meditace se mohou zaměřovat na různé objekty vědomí nebo na vědomí samotné.
<p>Příklady:</p> <p>a) Zaměřená pozornost Jhana (Theravada) Počítání dechu (Zen) Uvědomění těla (Zen, Tibetský buddhismus, Sádhana (de Mello), Modlitba přivítání (Mrozow) Uvědomění dlaní (Jalics) Recitování manter (různé tradice)</p> <p>b) Otevřené sledování Kultivace pozornosti (řecká a římská filosofie) Nevybírající uvědomění (Tibetský buddhismus) Klinické využití všímavosti (MBSR - Kabat-Zinn, MBCT – Williams)</p>	<p>Příklady:</p> <p>a) Zaměřené na vztahy Laskavost, soucit (Theravada, Tibetský buddhismus) Bodhichitta (Zen, Tibetský buddhismus) Modlitba usebrání (Keating) Aktivní kontemplace (Jalics) Pozornost srdce (Simeon Nový teolog) Sádhana (de Mello) Klinické využití meditací kultivujících vztahy (CCARE, CBCT) Křesťanská meditace (Main) Shiviti (chasidský judaismus) Zikr (Súfi)</p> <p>b) Zaměřené na hodnoty Čtyři myšlenky (Tibetský buddhismus) Kontemplace morálnosti (řecká a římská filosofie, zen...) Lectio divina (křesťanství)</p> <p>c) Zaměřené na percepci Stádium vývoje (Tibetský buddhismus) Meditace zaměřená na nečistoty (Theravada)</p>	<p>Příklady:</p> <p>a) Vhled zaměřený na objekt Vipassana (Theravada) Analytická meditace (Tibetský buddhismus) Praxe s koanem (Zen)</p> <p>b) Vhled zaměřený na subjekt Analytická meditace (Tibetský buddhismus) Praxe s koanem (Zen) MBCT (Williams - kognitivní složka)</p> <p>c) Vhled zaměřený na ne-dualitu Muraqaba (Súfi) Sshikantana (Zen) Analytická meditace (Tibetský buddhismus)</p>

Různé druhy meditací nejsou přesně ohraničené a prolínají se, přesto lze zejména v kontextu terapie položit důraz na některou z oblastí – samotnou pozornost, dekonstrukci stávajících vzorců vnímání a myšlení nebo na vytváření něčeho nového pomocí meditace. Poslední zmíněná varianta je v SFBT využívána nejčastěji s ohledem na principy tohoto přístupu.

9.2. Využití meditačních technik v SFBT

Mnoho terapeutických přístupů do sebe integrovalo různé meditační postupy, zejména meditaci všímavosti a vzhledu (Kabat-Zinn, 2016; Li, Howard, Garland, McGovern, & Lazar, 2017; Linehan & Wilks, 2015; Plante, 2010; Šlepecký, Praško, Kotianová, & Vyskočilová, 2018). V terapii zaměřené na řešení se o využití meditačních technik hovoří až v posledních letech na různých konferencích (např. EBTA), ucelené publikace na toto téma jsme zatím nenalezli. Důvodů může být několik. V SFBT panuje v oblasti integrace určitá opatrnost z obavy, aby se

nezničila „geniální jednoduchost“ tohoto způsobu práce (Ratner, George, & Iveson, 2012). Navíc, na rozdíl od hypnoterapie, která hraje v tradici SFBT významnou roli díky Miltonu H. Ericksonovi a jeho vlivu na SFBT (de Shazer, 2017), nemá meditace žádnou jasnou vazbu na tento přístup. Proto lze ericksonovskou hypnoterapii celkem přirozeně integrovat se SFBT (Bertolino & O’Hanlon, 2001; McNeilly, 2000, 2016; O’Hanlon, 2009; O’Hanlon & Weiner-Davis, 2003), zatímco u meditačních technik je třeba propojení hledat složitěji. Dalším z důvodů může být zaměření SFBT především na změnu (řešení), zatímco meditační postupy často zdůrazňují uvědomění toho, co je, bez hodnocení a snah to měnit (Benda, 2006; Kabat-Zinn, 2016).⁹ Všechny tyto důvody mohly vést k tomu, že využití meditativních postupů v SFBT je dosud v plenkách.

Principy, na nichž je terapie zaměřená na řešení založená (viz kapitola 2), zůstávají stejné i při práci s meditačními technikami (podobně jako při využití hypnózy nebo jiných prožitkově zaměřených metod). Velkou výzvou je zejména **individuální přístup**, protože většina psychoterapeutických přístupů využívajících meditace pracuje se standardizovanými meditačními postupy (Kabat-Zinn, 2016; Williams & Penman, 2014), které se praktikují několik týdnů a vyhodnocují se z hlediska dopadu na symptomy nebo rozvoj měřitelných „zisků“ (Goleman & Davidson, 2017; Kabat-Zinn, 2016). Na jednu stranu je působivé, že některé studie ukazují slibné výsledky, na stranu druhou je zjevné, že celá výzkumná metodologie vycházející z medicínského modelu (Wampold & Imel, 2015) má vážné potíže s měřením proměnných, dochází k četným pojmovým zmatkům, mnoho otázek (zejména jak meditace působí) zůstává nezodpovězených a odborná komunita v této módní oblasti bohužel občas produkuje i velmi pochybné a nekvalitní studie (Dorjee, 2016; Goleman & Davidson, 2017; Vieten et al., 2018). Princip individuálního přístupu vybízí SFBT terapeuty překročit standardizované meditační programy a cíleně se zaměřit na využití zdrojů klienta a sestavení jedinečného meditačního „programu“ pro konkrétního klienta v jeho jedinečné situaci.

Dalším potenciálně kontroverzním principem je **zaměření na řešení**. Mnoho lidí chápe tento princip zjednodušeně jako odmítání nebo ignorování problémů a jako (hyper)aktivní usilování o změnu („Co můžete udělat, aby to bylo lepší?“). Jak je zřejmé z kapitoly věnované principům, nejde v SFBT o nějakou fóbii z problémů nebo snahu všechno hned uspěchaně řešit bez ohledu na připojení ke klientům. Spíše jde o to, že SFBT se nezaměřuje na odstraňování či nápravu problémů, ale je zaměřená na růst, tedy na rozvíjení řešení. V tomto bodě není žádný rozpor zejména s konstruktivními meditačními postupy (Dahl et al., 2015) a je to kompatibilní i s přístupy zaměřenými na pozornost či dekonstrukci, které nabízejí nepřímou cestu k růstu (Dahl et al., 2015).

Zvláštním poznávacím znamením využití meditačních technik v terapii zaměřené na řešení je důraz na zkušenost meditace (nejde tedy o rozhovor o meditaci, ale o praktické vyzkoušení meditace) a na individuálně zaměřený meditační trénink a jeho modifikaci podle toho, co se osvědčilo a co ne. V následující části popíšeme obecný postup zapojení meditačních technik do procesu terapie zaměřené na řešení.

⁹ Toto dilema je v jistém smyslu umělé, protože v SFBT se rovněž pracuje s pečlivým uvědoměním toho, co je „tady a teď“ spojeným se změnou perspektivy „pozorovatele“ (nejde tedy o nějakou snahu ignorovat těžkosti) a podobně v meditaci je uvědomění prostředkem ke změně a nikoli cílem samotným (v úvodním Dalajlámově citátu jde o „vychování“ vlastní mysli ke svobodě, nikoli o udržení statu quo). Důraz je kladen v obou případech na rozvíjení něčeho žádoucího (Dalajlámou zmíněné „osvobození“) a nikoli pouhé odstraňování nežádoucího. Tento přístup koresponduje i s poznatky afektivních neurověd o neuroplasticitě – nelze jen odstraňovat „nežádoucí“ spojení v mozku, ale lze dosahovat změn rozvíjením žádoucího. Řečeno s Golemanem a Davidsonem sportovní metaforou: „Meditace trénuje mysl a přetváří mozek“ (Goleman & Davidson, 2017, s. 17).

9.3. Obecný postup využití meditačních postupů v SFBT

Obecný postup terapie zaměřené na řešení využívající meditační postupy sleduje podobnou logiku jako běžný SFBT rozhovor (Zatloukal & Žákovský, 2019), ovšem s několika specifiky. Můžeme jej popsat ve čtyřech obecných krocích:

a) Směřování

První oblastí, na kterou se zaměřujeme, je určení nějakého směru spolupráce s klientem. Terapie je činnost, která někam směřuje a bez ohledu na zvolený přístup se děje za účelem terapeutické změny (de Shazer, 1988), proto se v první fázi věnujeme tomu, jak má žádoucí změna vypadat. Může jít o formulaci společného projektu, vize preferované budoucnosti, cíle, dovednosti či drobné známky zlepšení (Zatloukal & Žákovský, 2019). Žádoucím výsledkem spolupráce samozřejmě může být i něco lépe snášet, zvládat, přijmout, nebo udržet takové, jaké to je (zejména pokud hrozí zhoršení).

b) Zdroje

Další fází je v rozhovoru zkoumat zdroje klienta, na nichž lze stavět jedinečným způsobem terapeutickou změnu. Jeví se nám jako užitečné sledovat a mapovat přinejmenším čtyři základní úrovně zdrojů:

- **Výjimky** – obecně jde o situace, kdy se klient přiblížil k tomu, co si přeje a kdy se mu něco žádoucího podařilo. V těchto situacích lze najít zdroje (co pomohlo, že tyto situace nastaly), které lze dále rozvíjet a tím zvyšovat šanci, že se situace klienta bude zlepšovat (detailní popis různých forem výjimek a možnosti práce s nimi lze nalézt v (Zatloukal, Věžník, & Žákovský, 2019; Zatloukal & Vítek, 2016; Zatloukal & Žákovský, 2019).
- **Spirituální zdroje** – za zvláštní zmínku stojí zdroje klienta, které souvisí s jeho spiritualitou, protože jednak nabízejí množnost přímého využití v procesu změny (Canda & Furman, 2009; O’Hanlon, 2015) a jednak je možné je využít pro individuální přizpůsobení meditačních technik tak, aby korespondovaly s klientovým pohledem na svět a jeho životní filosofií. Spirituální zdroje se většinou objeví v rámci běžných rozhovorů zaměřených na zdroje (např. výjimky, „popovídání“, zvládání, udržení apod. (Zatloukal & Žákovský, 2019)). Je rovněž možné se na ně i doptávat buď přímo nebo nepřímo (Canda & Furman, 2009). Nepřímé otázky se zaměřují na obecnější charakteristiky (např. „Co vám dává v životě smysl?“, „Kdy se cítíte nejvíc v pokoji a radosti?“, „Kdy se cítíte nejlépe ve vztahu k sobě?“), zatímco přímé otázky směřují do oblasti spirituality rovnou (např. „Je (spiritualita, duchovní rozměr, víra...) pro vás v životě důležitá?“, „Pomáhá vám vaše (spiritualita, víra...)?“ „Praktikujete nějaké meditace, modlitby, obřady? Jak vám to pomáhá?“).
- **Zdroje pro meditaci** – lze rovněž zkoumat zdroje, které klient využívá pro ztišení, usebrání a všímavost, protože mnoho lidí již má zkušenost s nějakou formou meditace či modlitby, popřípadě s jógou nebo jinou meditativní tělesnou aktivitou. Mnoho lidí má rovněž zkušenost s na první pohled banálními věcmi jako je vychutnávání jídla, kochání se přírodou či pohlcení sportem, které v sobě zahrnují rovněž nějaké prvky meditace.
- **Pozorování na sezení** – některé významné zdroje se mohou projevit přímo během sezení s klientem, kdy může terapeut pozorovat při rozhovoru i později při provázené meditaci (viz níže) prvky, které klientovi pomáhají v meditaci samotné nebo ve zlepšení toho, na čem pracuje. Tyto prvky je vhodné cíleně zapojit do procesu terapie.

c) Meditace na sezení

V rámci sezení na základě předchozích bodů (1 a 2) může terapeut společně s klientem vytvořit nějakou formu meditace klientovi na míru. Taková meditace má obvykle jednoduchou strukturu:

1. Ztišení a uvědomění

V první přípravné části je užitečné pomoci klientovi zaměřit se meditativně na přítomnost a využít při tom to, co mu pomáhalo v minulosti, nebo nabídnout a vyzkoušet něco nového, s čím dosud klient neexperimentoval a má chuť to zkusit (např. zaměření na dech, procházení těla, meditativní chůzi...). Cílem je navodit stav všímavosti a otevřenosti popsany výše (COACH, FACE...), přičemž někteří autoři mají za to, že již samotný tento stav je úzdravný (Hanson, 2013; Siegel, 2007).

2. Rozvoj a využití zdrojů pro terapeutickou změnu

V další fázi lze využít zdroje pro terapeutickou změnu zmapované v předchozím bodě (b). Obecný postup lze shrnout do čtyř kroků:¹⁰

- **Zdroje** – zaměření pozornosti na zkušenost z minulosti, která obsahuje zdroje, nebo vytvoření nové zkušenosti spojené se zdroji (např. vize preferované budoucnosti).
- **Detaily** – setrvání u zkušenosti spojené se zdroji po určitou dobu, propojení s tělesným prožíváním, myšlenkami, chováním.
- **Pohlčení** – nechat se přímo pohltnout danou zkušeností, ponořit se do ní ve stavu všímavosti.
- **Propojení s problémovou situací** – často postačují první tři kroky a tento krok není nutný, přesto lze zdrojovou zkušenost v meditaci propojit s problémovou situací, a tak ji využít k transformaci takové situace.

Při samotném vytváření meditace s klientem lze využít širokou škálu postupů zahrnujících imaginaci, propojení s tělesnými pocity, změny ohnisek pozornosti apod. Některé možnosti shrneme v tabulce.

¹⁰ Tyto kroky vycházejí volně z Hansonova (2013) akronymu HEAL („Have a positive experience“ – mějte pozitivní zkušenost, „Enrich it“ – obohaťte ji detaily, „Absorb it“ – ponořte se do ní, „Link positive and negative materiál“ – propojte pozitivní a negativní materiál). Anglické „heal“ znamená v češtině „léčit, uzdravovat“. V našem popisu místo „pozitivní“ a „negativní“ zkušenosti uvažujeme spíše o zkušenosti spojené se zdroji a zkušenosti spojené s nedostatky.

Postup	Nástin postupu
Opakování (připomínání si)	Vyzveme klienta, aby si uvědomil zdrojový (užitečný obsah). Často se jedná o nějakou užitečnou větu či slovo (např. nějaké motto, citát z bible, mantru apod.). Zveme jej k tomu, aby slovo nechal „znít“ opakovaně (můžeme zapojit imaginaci, kdy slyší větu v různých situacích nebo z různých směrů v prostoru nebo mu nabídnout, že může recitovat větu do rytmu dechu). Můžeme pozvat klienta k uvědomování si, jak opakovaný obsah na klienta působí a co s ním dělá (pozorování drobných rozdílů). Můžeme terapeutický účinek posílit sdělením, že tento obsah bude v něm dál pracovat a stávat se důležitou součástí jeho myšlení a prožívání.
Uvědomění si zdroje (zviditelnění zdroje)	Pozveme klienta k tomu, aby si uvědomil užitečné zdroje (může se jednat o zdroj objevený v rámci výjimky nebo o obsahy spojené s vděčností (například při využití experimentu prvního sezení, kdy klient pozoruje, co v jeho životě funguje a má zůstat takové, jaké to je). Vedeme jej k opětovnému vybavení si zdroje a projevu vděčnosti za něj v rámci meditace.
Propojení situace se zdrojem	Navrhujeme klientovi, aby si uvědomil určitý zdroj, a poté jej vyzveme ke krátkému vybavení situace, kterou právě řeší. Poté jej pozveme k tomu, aby zdroj a situaci jakkoliv propojil, přičemž může použít svoji tvořivost a fantazii. Necháme prostor klientovi uvědomit si nové detaily, myšlenky, pocity, tělesné prožitky spojené s tímto propojením. Nabídneme klientovi myšlenku, že propojení může posilovat, vracet se k němu a z něj čerpat.
Střídání ohnisek pozornosti	Postup je založen na obdobném principu jako předchozí. Pozveme klienta k tomu, aby si vybavil svůj zdroj. Poté jej požádáme, aby si vybavil na malou chvíli situaci, která mu dělá obtíž a hned jak to bude možné, opět pozměnil ohnisko pozornosti na zdrojový kontext (např. u klienta s identifikovaným spirituálním zdrojem (například vědomí Boží lásky), můžeme nabídnout, že s danou situací opět vstoupí do vědomí Boží lásky a přepíná mezi ohnisky problémová situace/ situace s vědomím Boží lásky nebo u člověka, který má jako zdrojový kontext plavání lze přepínat mezi problémem a plaváním). Toto přepínání opakujeme vícekrát (například i ve spojení s pomůckou počítání na prstech jedné ruky). Na závěr necháváme věci doznít, nabídneme myšlenku, že z tohoto propojení může klient čerpat.
Kultivace postoje laskavosti	Postup je založen na tom, že si klient představuje, jak mu někdo blízký (může to být kromě skutečných lidí i Bůh nebo Vesmír) posílá laskavost nebo nějakou vlídnou zprávu, povzbuzení. Poté si klient představuje a procítuje, jak on sám také sobě posílá laskavost. Dále může posílat laskavost, vlídnost buď některé části těla (kterou potřebuje klient posílit) nebo člověku, se kterým má klient starost.
Postoj bdělého pozorování (všímavosti)	Nejprve klientovi poskytneme prostor propojit se se svým zdrojem, poté si prohlíží opět nějakou situaci nebo myšlenky, které mu dělají starost. Cílem je rozvíjet čisté uvědomění, nechat vjemy, myšlenky a pocity přicházet a odcházet, učit se je nezaujatě pozorovat a přitom si všimnout nových detailů.

Posílení dovednosti	Spolu s klientem si před meditací vydefinujeme dovednost, kterou chce podporovat. V průběhu meditace hledáme momenty, kdy se střípky této dovednosti již někdy v životě vyskytly, ty necháme klienta znovu vybavit. Dále si klient může vybrat obraz nebo slovo, který může dovednost aktuálně posílit. Poslední fáze je o tom, že si klient vizualizuje situace, kdy žádoucí dovednost využívá. Případně je možné pomocí techniky pracovat na této dovednosti např. Zklidňující dýchání v rámci dovednosti zklidnění, nebo cvičení plné přítomnosti pro kultivaci dovednosti žít v přítomnosti.
---------------------	--

3. Ukončení a reflexe

Je vhodné meditaci nějakým vhodným způsobem ukončit. To se děje často sdělením, že klient si bude moci odnést z meditace to, co se pro sebe nového naučil, dále reorientací na okolní vjemy a verbálním ukončením meditace. Poté následuje krátká reflexe s klientem, aby bylo možné identifikovat prvky, které klientovi vyhovují a může s nimi pracovat, a prvky, které bylo vhodné ještě upravit.

Obvykle postupujeme tak, že s klientem vytvoříme nějaký první „prototyp“ meditace na základě předchozího rozhovoru a vyzkoušíme jej hned v sezení prakticky s tím, že terapeut meditaci doprovází. Po skončení meditace s klientem meditaci na základě reflexe klienta různě doplňujeme, upravujeme a znovu zkusíme tak, aby mu vyhovovala. Poté mu jednotlivé body sepíšeme nebo necháme sepsat, popřípadě meditaci nahráváme a nahrávku poskytneme klientovi, aby s ní mohl dále pracovat.

d) Meditace mezi sezeními

Při práci s meditačními technikami volíme nejčastěji (ne však výlučně) jako formu experimentu mezi sezeními trénink (Zatloukal & Žákovský, 2019), v tomto případě praktikování společně vytvořené meditace. I trénink je vysoce individualizovaná záležitost – doptáváme se klienta jak často, kdy a kde bude chtít meditaci v mezičase do příštího setkání provádět. Součástí experimentu je rovněž nechat klienta pozorovat změny s tím, že klient může meditaci podle potřeby ještě dále upravovat anebo může nechat úpravu až na další setkání s terapeutem. Při mapování změn (Zatloukal & Vitek, 2016) zkoumáme nejen změny od minulého setkání, ale i co k nim přispělo – pokud přispěl i trénink meditace, zkoumáme detaily, abychom z nich mohli vyjít pro další úpravy meditace. Pokud meditace vůbec není přínosem, domlouváme se s klientem, zda pokračovat v meditačních cvičeních nebo zkusit něco jiného.

9.4. Praxe

Následující příklady z praxe ukazují různé způsoby využití meditačních technik v rámci SFBT. V některých příkladech jsou meditační techniky dominantní, v jiných hrají jen dílčí úlohu. Některé příklady zahrnují využití různých spirituálních zdrojů klientů (náboženská víra, životní filosofie). Různé příklady zahrnují i různé metody meditace (opakování, střídání ohnisek pozornosti, propojení situace se zdrojem apod.).

Příklad z praxe: Hodit prsten do Mordoru

Měl jsem (D. Ž.) terapeutické sezení s třináctiletou dívkou, která prožívala silné panické záchvaty, které probíhaly venku, a to zejména ve školním prostředí. Díky tomu docházelo k častým absencím a také k odchodům domů z vyučování. Po úvodní technice zklidňujícího dýchání spojené s představou jejího zdroje (což bylo recitování a divadlo) jsme se na dalším setkání domluvili, že budeme pracovat s myšlenkami, které jsou spojeny s nepříjemnými pocity. Meditační technika začala pozorností k srdeční oblasti a klidným dýcháním. Poté jsem klientku požádal, aby si vybavila nepříjemnou situaci (což bylo sedět ve třídě, když přichází panika), všimla si přítom myšlenek nebo obrazů, které se objevují. Poté mi signálem pohybu prstu na ruce dala najevo, že našla důležitou

myšlenku (to je taková, která má výraznější dopad na prožívání nebo hodnocení situace). Následně jsem klientku pozval k tomu, aby si na malou chvíli uvědomila, že je tady a teď ponořená do pocitu klidu a pokoje. Signálem pohybu prstu mi dala najevo, že se na toto uvědomění naladila. Poté jsem ji vyzval k tomu, aby v tomto vědomí klidu našla jakoukoliv užitečnou odpověď na tamtu myšlenku. Sdílel jsem, že může jen tak intuitivně pozorovat, jaká nová myšlenka se objeví, a pokud bude užitečná, může jí nechat v sobě opakovaně znít, jakoby to byl znějící zvon – stále dokola. Může vnímat, jak na ní myšlenka působí a může ji v sobě nechat plně rozeznít. Po ujištění, že se klientka cítí posílena, jsme techniku ukončili s poselstvím, že v ní užitečná myšlenka bude moci pracovat a bude jí pomáhat. V rámci reflexe mi klientka sdělila, že jako nepříjemnou myšlenku spojenou s úzkostí vnímala spíše obraz mnoha lidí a velký hluk kolem sebe (jednalo se tedy o představu). Jako odpověď si spontánně vybavila slova z knihy Pán prstenů: „Jdi do Mordoru, vhod tam svůj prsten, a pak se vrať zpět“. Tato věta v ní působila zklidnění a dodávala jí odvahu nepříjemnou situaci vydržet. Po nějaké době (zhruba 3 měsíce) a čtyřech setkáních, kde jsme pracovali zejména meditačními technikami spojenými s přístupem zaměřeným na řešení se situace s panickými záchvaty a absencí ve škole výrazně zlepšila.

Příklad z praxe: Krátká a dlouhá meditace

Pracoval jsem (L. Z.) s asi 55-letou paní Annou, která trpěla velkými úzkostmi a chtěla být více v klidu zejména v sociálních situacích. Po třech sezeních došlo k výraznému zlepšení. Po čtyřech měsících se znovu objednala na „kontrolní“ sezení s tím, že by ještě potřebovala posílit klid, který získala (směřování). Popisovali jsme si situace, kdy se cítila klidná, i když by se v dřívějších dobách v takové situaci cítila úzkostně (výjimky) a detailně jsme zkoumali, co k výjimkám přispělo (zdroje). Klientka zmínila, že jí pomáhá její spiritualita (ráda četla zejména knihy Osha a Eckharta Toolleho) a že by jí možná mohla ke zklidnění pomoci nějaká meditace, ale sama meditaci zkoušela, ale nejde jí to. Zkoumali jsme, co zkoušela a co z toho, co v meditaci zkoušela, se jí dařilo (i když celkově to moc nešlo). Ukázalo se, že jí docela šlo soustředění na pocity v těle (s nimiž jsme částečně pracovali i v předchozích terapeutických sezeních), ale nevydržela delší dobu a velmi rychle ji rozptylovaly myšlenky. Také měla bolesti při sezení v meditaci. Vytvořili jsme tedy společně meditaci, při které měla nejprve jen procházet různé části svého těla a poté se zaměřit na to, jak se v jejím těle projevuje pocit klidu. Udělali jsme několik variant – krátkou verzi, která se dala přerušit po pěti minutách (aby nebyla nucena meditovat delší dobu, kterou nevydržela), verzi na 10 minut s tím, že ji dělala vleže a verzi na 10 minut vsedě s tím, že jsem jí po domluvě uvedl do způsobu sezení při meditaci, který pomáhá bdělosti a předchází bolestem. Do příštího setkání za měsíc měla testovat tyto tři verze a pozorovat, co jí vyhovuje (každý den měla minimálně 5 minut meditaci věnovat). Pokud by se na to cítila, mohla nějakou meditaci i natáhnout na delší dobu, ale jen velmi opatrně. Na dalším setkání paní Anna referovala o tom, že jí nejvíce vyhovovala meditace vsedě a že ji natáhla na 15 minut, zkrátila procházení těla a doplnila počítání výdechů, které jsme na minulém sezení zmínili jako variantu, ale do její meditace jsme to nakonec nedávali. Bolesti při meditaci ji nerušily a rozptylující myšlenky se naučila s klidem opouštět a vracet se ke cvičení. V situacích, kde potřebovala více klidu, zaznamenala určité zlepšení, zejména v práci. Rozhodla se v upravené meditaci pokračovat i nadále.

Příklad z praxe: Modlitba srdce

Přichází ke mně (D. Ž.) mladý muž ve věku 24 let, který se svěřuje s obrovskými pocity úzkosti spojenými s nadměrnými obavami o své zdraví. Již několik měsíců jej pronásledují úzkosti a nutkavé myšlenky na nemoc sebe (bolí jej žaludek, přestože vyšetření jsou v pořádku). Obává se také o zdraví a život svých blízkých. Baví jej studium, hodně čte teologické knihy a zabývá se raným křesťanským mnišstvím, zejména tzv. „pouštními otcí“. Později v rozhovoru využívám tuto jeho zálibu jako metaforu a nabízím pohled, že i on se díky aktuálním starostem, které prožívá, může stát pokračovatelem těchto pouštních otců. Tato myšlenka jej velmi zaujala a tak spolu rozvíjíme určitá cvičení, která vycházejí z jeho oblíbených autorů (pouštních otců) a která může v mezidobí provádět. Cvičení mu pomáhají odpoutat se od negativních myšlenek, přijmout nepříjemný pocit a zaměřit se na něco pro něj podstatnějšího než jsou starosti o zdraví, což je pro něj život s Bohem v přítomném okamžiku. Nakonec po určité době přecházíme na popud klienta k tzv. „modlitbě srdce“, kdy klient do rytmu dechu opakuje slova: „Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou.“ Jde o formu meditace, která vychází ze spirituality pouštních otců a která klientovi vyhovuje. Klient po několika týdnech sděluje, že je mu celkově mnohem lépe. Povídá například o situaci, kdy jeho babička šla dříve spát, než obvykle. Hned jej napadla myšlenka, že jí není dobře a co když umře. Začal meditovat svou

„modlitbu srdce“ a po cca 15 minutách byl schopný nechat myšlenku jít a věnovat se jiným věcem, což dřív bylo nepředstavitelné.

Příklad z praxe: Přepínání

Vedl jsem (L. Z.) terapeutická sezení s 35-letou Julií, která bojovala s depresemi. Klientka někde četla, že by jí mohla pomoci nějaká meditace. Ačkoli sama žádné zkušenosti s meditací neměla a nebyla nijak nábožensky založená, požádala mě na třetím sezení, zda nějaké takové metody neznám. Uvedl jsem jí krátce do základní polohy při meditaci a společně jsme vytvořili meditaci založenou na drobných změnách, které se jí mezi sezeními podařily (došla si sama na nákup, cítila se trochu lépe ráno po probuzení jeden den apod.). Meditace zahrnovala „přepínání“ mezi všímavostí (tedy a teď) a okamžiky, kdy jí bylo lépe. Meditaci jsme vyzkoušeli a doladili na sezení a klientka ji poté slíbila praktikovat alespoň 10 minut denně. Na dalším sezení klientka referovala, že měla „trochu lepší období“, i když meditace samotné udělala během dvou týdnů jen pětkrát a nepříčítala jim zvláštní význam ve zlepšení. Po zmapování změn jsme se v terapii ještě více zaměřili na rozvíjení výjimek a meditační postupy jsme již na sezení nerozvíjeli, protože pro klientku nebyly důležité. Na dalším sezení referovala o dalších drobných změnách, ale zároveň referovala o tom, že v uplynulých čtrnácti dnech meditovala sama od sebe osmkrát, ačkoli jsme se na pravidelných meditacích nedomlouvali.

Příklad z praxe: Prohlížení

50-letý muž přichází za mnou (D. Ž.), protože trpí tiky a afektivními výbuchy projevující se ve stresu. Ošetřující lékař doporučuje psychoterapii. Nejprve se věnujeme stanovení společného směřování pro terapii a jejímu podrobnému popisu. Z povídání vyvstává, že by se klient rád cítil v těchto náročných situacích klidnější. Bavíme se o tom, co se již doposud osvědčilo. Klient povídá o tom, že navštěvoval jógu a učil se zde dechová cvičení, ale že se mu to po čase „nějak zvrhlo“ a dechová cvičení jej spíše znervózňovala. Je zvyklý opírat se v náročných situacích o víru v Boha. Nabízím mu jednoduché cvičení sestávající ze třech kroků: spojení s Bohem – bdělost (všímavost) – vizualizace žádoucí reakce. Vyberáme nedávnou nepříjemnou zkušenost při práci na počítači. Naladíme klienta na představu, že obtíž zažívá právě teď. Poté jej místo stresující reakce jej zvuk uvědomění si spojení s Bohem (jakýmkoliv způsobem, který je mu blízký). Jakmile se tak stane, pozvu jej k tomu, aby si situace znovu prohlédl – s větší nezaujatostí, bdělostí a s citlivostí na drobné detaily, kterým předtím nevěnoval pozornost. Poté si vybírá vhodnou odpověď na danou situaci a vizualizuje si, jak ji uskutečňuje. Klient se po cvičení cítí dobře. Za nějakou dobu referuje o tom, že cvičení mu velmi pomáhá a situace se celkově začíná zlepšovat.

V tomto textu jsme věnovali pozornost především meditačním technikám a jejich využití v kontextu SFBT. Jde o zatím poměrně neprobádanou oblast, přesto naše zkušenosti naznačují významný terapeutický potenciál.

Samotná všímavost (*mindfulness*) - jak bylo uvedeno - přesahuje prostou rovinu meditačních postupů. Většina výzkumů sleduje vliv meditačních technik (často ve srovnání s kontrolní nemeditující skupinou), zatímco samotnou všímavost lze zkoumat mnohem obtížněji (Goleman & Davidson, 2017; Plante, 2010). Přitom nejde jen o klienty. Mnoho autorů upozorňuje na význam všímavosti rovněž u terapeuta (Frýba, 1996; Gilligan, 2012; Goleman & Davidson, 2017; Siegel, 2018). Siegel kupříkladu popisuje několik postojových kvalit všímavého terapeuta (Siegel, 2018)¹¹:

- **Přítomnost** (*presence*) – ukotvení a vědomí sama sebe a otevřenost vůči druhému člověku, v SFBT se většinou mluví o reflektování a pozorování (Zatloukal & Vítek, 2016)
- **Naladění** (*attunement*) – místo reakcí na základě dojmů a předpokladů se ladit přímo na to, co klient říká nebo dělá, v SFBT se většinou popisuje jako připojení ke klientovi (Zatloukal & Žákovský, 2019).

¹¹ Autor popisuje tři hlavní aspekty a pak dalších dvanáct doplňujících, které je rozvíjejí a které zde již podrobně neuvádíme (Siegel, 2018).

- **Souznění** (*resonance*) – fyziologické propojení a vytvoření funkčního celku (systému), v němž se oba navzájem ovlivňují a cítí bezpečně. V SFBT se opět popisuje nejčastěji jako připojení ke klientovi a vytváření bezpečí (Zatloukal & Žákovský, 2019).

Tyto kvality založené na všímavosti a meditační praxi, mohou být velmi důležité v SFBT. I v SFBT se často poukazuje na to, že připojení ke klientovi je důležitější než jakákoli technika (Lipchik, 2002; Zatloukal & Žákovský, 2019) a že terapeut i klient mají být schopni uvědomovat si i těžké aspekty života či problému, aniž by je rozvíjeli (de Shazer, 1994; Lipchik, 2002). Výzkumy rovněž ukazují na význam spolupráce (*working alliance*) mezi terapeutem a klientem (Duncan, Miller, Wampold, & Hubble, 2010; Norcross, 2011; Wampold & Imel, 2015) a uvedené charakteristiky se k ní významně vztahují. Všímavost terapeuta se tak může stát užitečnou pomůckou v terapeutickém procesu obecně (Benda, 2011), nejen v tom, který meditační techniky přímo zahrnuje.

Literatura:

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Vohs, K. D., & Finkenauer, C. (2001). Bad Is Stronger Than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Benda, J. (2006). Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace*, 17(3), 132–135.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129–141.
- Benda, J. (2011). Přínos meditace pro psychoterapeuty. *Psychoterapie*, 5(1), 14–25.
- Bertolino, B. A., & O’Hanlon, B. (2001). *Collaborative, Competency-Based Counseling and Therapy*. Boston: Pearson.
- Canda, E. R., & Furman, L. D. (2009). *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping* (2nd ed.). Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Davidson, R. J., & Dahl, C. J. (2017). Varieties of Contemplative Practice. *JAMA Psychiatry*, 74(2), 121–123. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3469>
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing. (1998-06070-000).
- Dell, P. F. (2017). What is the Essence of Hypnosis? *The International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, 65(2), 162–168. <https://doi.org/10.1080/00207144.2017.1276360>
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- de Shazer, S. (1994). *Words Were Originally Magic*. New York: W. W. Norton & Company.
- de Shazer, S. (2017). *Klíče k řešení v krátké terapii*. Praha: Portál.
- Dorjee, D. (2016). Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (Ed.). (2010). *The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy* (2nd ed.). Washington: American Psychological Association.

- Facco, E. (2017). Meditation and Hypnosis: Two Sides of the Same Coin? *The International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, 65(2), 169–188.
<https://doi.org/10.1080/00207144.2017.1276361>
- Frank, J. D., & Frank, J. B. (1993). *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* (3rd ed.). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Fryba, M. (1996). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma* (2. vyd.). Brno: Masarykova univerzita.
- Fryba, M. (2008). *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*. Brno: Albert.
- Gilligan, S. (2012). *Generative Trance: Third Generation Trance Work*. Bethel: Crown House Publ.
- Goleman, D. (2014). *Pozornost: Skrytá cesta k dokonalosti*. Brno: Jan Melvil.
- Goleman, D., & Davidson, R. (2017). *The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Mind and Body*. New York: Penguin.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*. New York: Harmony.
- Jalics, F. (2015). *Cesta kontemplace*. Praha: Triton.
- Jalics, F. (2018). *Kontemplativní exercicie*. Praha: Triton.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. London: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Uvědomujte si přítomnost: Meditace všímavosti v každodenním životě*. Olomouc: ANAG.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma: Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P., & Lazar, M. (2017). Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 75, 62–96. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2017.01.008>
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97–110.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- Lipchik, E. (2002). *Beyond Technique in Solution-Focused Therapy: Working with Emotions and the Therapeutic Relationship*. New York: The Guilford Press.
- Lush, P., & Dienes, Z. (2019). Time perception and the experience of agency in meditation and hypnosis. *Psych Journal*, 8(1), 36–50. <https://doi.org/10.1002/pchj.276>
- McNeilly, R. (2000). *Healing the Whole Person: A Solution-Focused Approach to Using Empowering Language, Emotions, and Actions in Therapy*. New York: Wiley.
- McNeilly, R. (2016). *Learning Hypnosis: A Common Everyday Approach After Erickson*. Irravang St Wallsend: Tandava Press.
- Naranjo, C. (2006). *The Way of Silence and the Talking Cure: On Meditation and Psychotherapy*. Nevada City: Blue Dolphin Publ.
- Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy Relationships That Work: Evidence-Based Responsiveness* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- O'Hanlon, B. (2009). *A Guide to Trance Land: A Practical Handbook of Ericksonian and Solution-Oriented Hypnosis*. New York: W. W. Norton.
- O'Hanlon, B. (2015). *Solution-Oriented Spirituality: Connection, Wholeness, and Possibility for Therapist and Client*. New York: W. W. Norton & Company.
- O'Hanlon, B., & Weiner-Davis, M. (2003). *In Search of Solutions: A New Direction in Psychotherapy* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Plante, T. G. (Ed.). (2010). *Contemplative Practices in Action: Spirituality, Meditation, and Health*. Santa Barbara: Praeger.
- Rahner, K., & Vorgrimler, H. (2009). *Teologický slovník* (2. vyd.). Praha: Vyšehrad.

- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points and Techniques*. London: Routledge.
- Ricard, M. (2009). *Umění meditovat*. Praha: Rybka.
- Rohr, R. (2003). *Všechno má své místo: Dar kontemplativní modlitby*. Praha: Vyšehrad.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2014). *Vnitřní nazírání: Nová věda osobní transformace*. Praha: Triton.
- Siegel, D. J. (2018). *Všímavý terapeut: Vnitřní nazírání a nervová integrace - příručka pro klinickou praxi*. Praha: Maitrea.
- Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A., & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii: Nové směry*. Praha: Portál.
- Vieten, C., Wahbeh, H., Cahn, B. R., MacLean, K., Estrada, M., Mills, P., ... Delorme, A. (2018). Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science. *PLoS ONE*, 13(11), 1–30. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205740>
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2014). *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG.
- Yapko, M. D. (2011). *Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience*. New York: W. W. Norton & Company.
- Zatloukal, L., Věžník, M., & Žákovský, D. (2019). Možnosti práce s „výjimkami“ v terapii zaměřené na řešení. *Psychoterapie*, (v tisku).
- Zatloukal, L., & Vítek, P. (2016). *Koučování zaměřené na řešení: 50 klíčů pro společné otevírání nových možností*. Praha: Portál.
- Zatloukal, L., & Žákovský, D. (2019). *Zázrak tří květin: Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Praha: Portál.