

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

Emocionální krize a všímavost

Bc. Marie Jirků

Praha 2024

Katedra: Katedra praktické teologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.

Studijní program: Komunitní krizová a pastorační práce - diakonika

Studijní obor: Komunitní krizová a pastorační práce - diakonika

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem Emocionální krize a všímavost napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 20. 6. 2024

Marie Jirků

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce PhDr. Kataríně Lonekové, Ph.D. za odborné vedení a inspiraci.

Velké díky patří všem respondentkám, které byly ochotné účastnit se výzkumu a podělit se o vlastní zkušenosti.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá problematikou emoční regulace u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti, se zaměřením na využití technik všímavosti (mindfulness) v krizových situacích.

Literárně přehledová část se věnuje pohledu na emoce, emocionální krize a všímavost jako nástroj emoční regulace.

Empirická část zahrnuje kvalitativní výzkum s klientkami stacionáře, které absolvovaly DBT terapii. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů je zkoumáno, jak klientky využívají všímavost v krizových situacích, jaké s ní mají zkušenosti a jaký má vliv na jejich práci s emocemi a následné jednání.

Cílem práce je přispět k pochopení významu emoční regulace a všímavosti v krizových situacích a nabídnout praktické nástroje pro klinickou praxi. Výzkum se zaměřuje na účinnost technik všímavosti, při snižování intenzity emočních zaplavení a destruktivního chování, i na možné nedostatky při jejich používání.

Klíčová slova

emocionální krize, všímavost, emoční regulace, meditace

Annotation

This thesis deals with the issue of emotional regulation in people with emotionally unstable personality disorder, with a focus on the use of mindfulness techniques in crisis situations.

The literature review section focuses on the view of emotions, emotional crises and mindfulness as a tool for emotional regulation.

The empirical part includes qualitative research with female residential clients who have received DBT therapy. Using semi-structured interviews, it is explored how clients use mindfulness in crisis situations, what their experiences with it are, and how it affects their emotion work and subsequent actions.

The aim of this thesis is to contribute to an understanding of the importance of emotion regulation and mindfulness in crisis situations and to offer practical tools for clinical practice. The research focuses on the effectiveness of mindfulness techniques, in reducing the intensity of emotional overwhelm and destructive behaviours, as well as the possible shortcomings in their use.

Keywords

emotional crisis, mindfulness, emotional regulation, meditation

Obsah

Anotace	5
Klíčová slova.....	5
Annotation	6
Keywords.....	6
Úvod	9
I. Literárně přehledová část	12
1. Emoce	12
1.1 Emoční mozek.....	13
1.2 Emoce a subjektivita.....	14
1.3 Emocionální krize	16
1.4 Emoční regulace	18
2. Všímavost	24
2.1. Všímavost a spiritualita	26
2.2. Všímavost v západním pojetí.....	32
II. Empirická část.....	38
3. Výzkumný problém.....	38
3.1 Výzkumné otázky	38
3.2 Výzkumné předpoklady.....	39
4. Cíl výzkumu	40
5. Metodologie.....	40
5.1 Metoda	41
5.2 Výběr účastníků	41
5.3 Analýza dat.....	42
5.4 Etické aspekty	42
6. Výsledky	43
6.1 Předchozí znalost a zkušenost se všímavostí.....	43
6.2 Vlastní porozumění všímavosti	45

6.3 Vliv emocí.....	48
6.4 Krize	51
6.5 Zaměřená všímavost.....	53
6.6 Otevřená všímavost.....	57
6.7 Přínosy všímavosti	60
6.8 Úskalí všímavosti	70
7. Diskuse	77
7.1 Diskuse o hlavních zjištěních	77
7.2 Srovnání s existující literaturou	78
7.3 Limitace výzkumu.....	78
7.4 Návrhy pro budoucí výzkum a praxi	79
Závěr	81
Seznam literatury.....	83

Úvod

Studium Komunitní krizové a pastorační práce v kombinaci se zaměstnáním ve stacionáři pro klienty s emočně nestabilní poruchou osobnosti v Psychiatrické nemocnici v Bohnicích, mě inspirovalo k hlubšímu zkoumání emocionálních krizí, jejich zvládnutí, prevence a posilování celkové odolnosti vůči těmto situacím.

V rámci své praxe jsem se setkávala s mladými lidmi, kteří často a neočekávaně zažívali silná emocionální zaplavení, krize, které obvykle vedly k nějaké formě destruktivního chování, vedeného ať už vůči sobě v nějaké formě sebepoškozování nebo vůči okolí, impulsivním a málo předvídatelným chováním.

Často jednali pod vlivem intenzivních emocí způsobem, kterého později litovali, což spolu s odsuzováním vlastních prožitků vedlo k pocitům viny, studu a selhání.

Stacionář nabízel specifický program v podobě Dialekticko-behaviorální terapie (DBT), kterou v 80. letech 20. století vytvořila americká psycholožka Marsha M. Linehan. DBT se opírá o myšlenky dialektiky, zen-buddhistické tradice a techniky kognitivně-behaviorální terapie.

Klíčovým aspektem je nalezení rovnováhy mezi přijetím a změnou, což zahrnuje přijetí situace, sebe sama a vlastní minulosti, a zároveň se zaměřuje na změnu reakcí a chování.

V kontextu této práce se zaměřuji na význam a způsoby fungování emoční regulace, zejména na techniky všímavosti (mindfulness), které jsou pro DBT důležitým nástrojem.

Právě všímavost mě zaujala tím, jak zásadně může ovlivnit to, jak intenzivně prožíváme bolestivé (negativní) emoce, a jak v tomto kontextu jsme pak schopni řídit své jednání.

Literárně přehledová část této práce se věnuje vymezení pojmů emoce a emocionální krize, jak z širšího hlediska psychosociální krize, tak z detailnějšího pohledu na krizi emocionální. Následně hledáme východiska z krize pomocí emoční regulace, kterou pojmově a obsahově vymezujeme na základě odborných publikací a výzkumů.

Empirická část práce prezentuje kvalitativní výzkum, jehož cílem je zjistit, jakou mají lidé, s emočně nestabilní problematikou, zkušenost s použitím všímavosti v krizových situacích. Jakým způsobem a v jaké chvíli ji využívají, jestli jim pomáhá nebo naopak někdy komplikuje, zvládání emočních zaplavení.

Výzkum je prováděn kvalitativní metodou, konkrétně formou polostrukturovaných rozhovorů s klientkami stacionáře, které byli seznámeny s technikami emoční regulace, v rámci DBT terapie.

Výběr byl proveden na základě dobrovolnosti a ochoty podělit se o své zkušenosti s vlastním, osobním, používáním všímavosti. Data získaná z rozhovorů budou analyzována pomocí tematické analýzy, která umožní identifikaci klíčových témat a vzorců v odpovědích respondentů.

„Zájem o téma emoční regulace se v posledních letech u odborné i laické veřejnosti velmi zvyšuje. Je publikována řada odborných článků, které vychází z výzkumů zabývajících se strategiemi regulace emocí. Obrovský nárůst objemu výzkumu, učinil studium regulace emocí jednou z nejživějších oblastí současné psychologie. Potřebu zrychlovat integraci získaných poznatků, zvyšuje multidisciplinární povaha výzkumů zahrnující

vývojovou, kognitivní, sociální, osobnostní a klinickou psychologii.“¹

Tato práce má za cíl přispět k pochopení významu emoční regulace a technik všímavosti v kontextu krizových situací a nabídnout praktické nástroje pro jejich zvládnutí.

¹ Koole, S. (2009).

I. Literárně přehledová část

1. Emoce

Abychom důkladně porozuměli, jak můžeme zvědomovat a sledovat, co se v nás odehrává, je nezbytné důkladně pochopit podstatu a původ toho, co hodláme pozorovat. A sice emoce a myšlenky, které ovlivňují naše chování a jednání.

„Emoce jsou často zobrazovány jako neodolatelné síly, které mají zásadní vliv na chování.“²

Emoce nás umí ovládnout, zavalit, přemoci. Obsahuje v sobě ohromnou sílu, která námi zmítá a přesvědčuje o nutnosti konkrétního jednání, které je někdy obtížně kontrolovatelné.

Maria Jarymowicz je polská psycholožka, která se zabývá otázkami sociální psychologie. Její práce se mimo jiné zaměřuje na zkoumání rozdílu mezi automatickými a reflexivními emocemi, což jsou koncepty, které se týkají spontánních a více promyšlených emocionálních reakcí.

Automatické emoce je z jejího pohledu možné popsat tak, že se „objevují rychle a bez vědomého úsilí jako bezprostřední reakce na podněty a mohou vést k impulzivnímu jednání. Oproti tomu reflexivní emoce jsou výsledkem delšího procesu myšlení a reflexe, během něhož je jednatel schopen zvážit širší kontext a možné důsledky situace nebo svého chování“.³

Můžeme vidět, že automatické a reflexivní typy emocí vedou k různým důsledkům. Zejména automatické emoce jsou nekontrolovatelné

² Koole, S. (2009).

³ Imbir, K. A.; Jarymowicz, M. (2012).

a nevyhnutelné, obcházejí schopnost ovlivnit reakci vůlí. Při reflexivním typu emočního projevu, kognitivní schopnosti nejsou blokovány jako je tomu u automatických emocí. Naopak umožňují vnímat negativní i pozitivní atributy, hodnotit a analyzovat.⁴ Když si základně typy emocí z tohoto úhlu pohledu rozdělíme a poukážeme tak na omezenou schopnost volního ovlivnění a omezenost použití kognitivních schopností při emočních reakcích.

1.1 Emoční mozek

Evolučně je tzv. emoční mozek nejstarší, ale také nejprimitivnější částí mozku, který se postupně vyvinul z čichového laloku. A právě čich byl v pravěku pro přežití naprosto rozhodující.⁵ Při hledání potravy, sexuálního partnera, odhalení predátora.

Dvěma klíčovými centry primitivního “čichového mozku”, byla amygdala a hipokampus. Amygdala je dodnes centrem emoční paměti a závisí na ní takřka všechny emoce.⁶

Pochopení fungování amygdaly je naprosto zásadní proto abychom byli schopni nahlédnout to jak, jakým způsobem a proč reagujeme na emoční hnutí, popřípadě zaplavení.

„Amygdala pečlivě a nepřetržitě sleduje všechny informace přicházející ze smyslových orgánů a hledá krizové situace. Tato úloha dává amygdale velkou moc nad naším duševním životem.“⁷ Posuzuje každý vjem, každou situaci z hlediska toho, jak moc je pro nás ohrožující, a to v jakémkoliv smyslu, na životě, ale třeba i jen zahanbením, nepřekonatelným odporem,

⁴ Imbir, K. K.; Jarymowicz, M. T. (2012).

⁵ Goleman, D. Emoční inteligence. (2011), str. 19.

⁶ Tamtéž, str. 23.

⁷ Tamtéž, str. 24.

zavržením, selháním. Když toto ohrožení amygdala odhalí, bleskově reaguje, bije na poplach a vysílá signál do ostatních částí mozku o krizové situaci.⁸

„Rozsáhlá síť nervových spojení umožňuje amygdale převzít v citové krizi velení nad většinou mozku, včetně našeho racionálního myšlení.“⁹

Za schopnost racionálně uvažovat a uchopovat je zodpovědný neokortex, šedá kůra mozková, centrum myšlení. Evolučně se vyvinula později a později je také schopna zaregistrovat situaci a reagovat na ni. Amygdala je v emočně vypjatých situacích vždy o pár okamžiků napřed. „První impuls‘ v citově napjaté situaci proto vychází ze ‚srdce‘, nikoliv z ‚hlavy‘“.¹⁰

Díky této její schopnosti jsme jako druh přežili. Ale proto, abychom byli schopni dobrého a zdravého rozhodování, potřebujeme, aby se na něm emoce i rozum podílely oba přiměřeně.¹¹

Z výše zmíněných důvodů, jsme ale zdánlivě „odsouzeni“, pod nadvládou amygdaly, reagovat impulsivně, nesvobodně, na emoční hnutí. Podřizovat se emočnímu mozku, který detekuje rychlostí blesku možná ohrožení, která často vyhodnocuje šablonovitě z předchozích zkušeností.

1.2 Emoce a subjektivita

Evoluce se však stále ještě nezastavila a naše poznatky o schopnostech a fungování mozku se zpřesňují.

Představme si, že vedle nás udeří blesk s doprovodným duněním hromu. Jestliže v nás tato situace vyvolá pocit strachu, tak to, co vnímáme emočně, není blesk a hrom (vidíme a slyšíme je zrakem a sluchem). Zachytí je naše

⁸ Tamtéž, str. 24.

⁹ Tamtéž, str. 25.

¹⁰ Tamtéž, str. 264.

¹¹ Röhr, H.P. Ztráta kontroly (2021), str. 11.

smysly a my pak emočně vnímáme naši reakci, našich vnitřních orgánů na tyto jevy. Proto ten samý jev může u jednoho vyvolat strach a u druhého ne.¹²

Emoce jsou orientované dovnitř. Jen my sami můžeme prožívat své emoce. To, co emoce vnímá, je subjektivní. Když prožíváme emoci, je to naše vlastní subjektivní reakce na nějakou událost, nikoli událost samotná. „*Emoce je vjem stavu subjektu, nikoli objektivního světa.*“¹³

Z toho vychází, jak se domníváme, fakt, že není možné emoce posuzovat, objektivizovat. Není možné se vyjadřovat k prožívání jednotlivce, hodnotit jeho „normálnost“ nebo adekvátnost. Často slyšíme rodiče, jak svému potomkovi dávají najevo, že je přecitlivělý, slabý („chlapi přece nebreče!“) nebo naopak ho posílají se uklidnit za dveře („nebuď hysterický/á“). Není možné odsuzovat nebo jinak invalidizovat způsoby prožívání.

Emoční validace, tedy naopak uznání a potvrzení prožívání aktuálních emocí způsobuje, že se druhý cítí viděn a přijímán takový jaký je. Roste jeho vědomí a přijetí sebe sama. Přijetí a potvrzení možnosti prožívat „podle svého“ podporuje uznání hodnoty člověka, což je např. ve výchově klíčové.

Je možné za určitých předpokladů říci, že emoce se nám dějí. Nejsme schopni ovlivnit to jakou emoci pocítíme, nemůžeme si vybrat během odehrávající se situace, jestli chceme cítit např. lítost nebo hněv.

Občas za nás „vybírají“ ego obranné mechanismy, které nás dokáží od příliš bolestivých emocí „uchránit“. Disociují neboli oddělí nás od prožitku, který zaplavuje a prožíváme ho jako nezvladatelný.

Používáme ho však nevědomě. Může se ale stát, že si naše psychika „zvykne“ na tento způsob řešení náročných situací a vytvoří tak odstup

¹² Solms, M.; Turnbull, O. Mozek a vnitřní svět (2014), str. 110.

¹³ Tamtéž.

a možné následné emocionální znečitlivění. Následkem toho přichází pocity prázdnoty, odpojenosti, jakési plošné oddělení od prožitku vůbec. Jsme odříznuti nejen od bolestivých, ale i od pozitivních a naplňujících pocitů.

1.3 Emocionální krize

„Řecký základ slova krize je odvozen ze slovesa krinein, které vyjadřovalo řadu významů, nejčastěji ve vztahu k rozlišování, posuzování a rozhodování.”¹⁴

Všechny vyjmenované složky rozlišování, posuzování a rozhodování si ve způsobu zažívání silných emočních stavů můžeme popsat. Když se učíme pracovat se zvládnutím emocionálních krizí.

Emocionální krize je stav, ve kterém prožíváme intenzivní emocionální reakce. Zaplavení bývá tak silné, že dočasně může i narušit, schopnost fungovat v běžném životě.

Podle Kellera se emocionální krize vyznačuje silnou emocionální reakcí jako je panika, úzkost, beznaděj anebo depresivní nálada. Mohou se také objevit fyzické projevy jako bolesti hlavy, závratě, pocení anebo zažívací potíže. Jedinec v emocionální krizi často trpí narušeným spánkem, pocitem bezmoci, zmateností a neschopností vyrovnat se s každodenními situacemi.¹⁵

Tento stav může být vyvolán řadou faktorů. Mohou to být různé osobní konflikty, zážitek ztráty, změna životní situace, traumatické události nebo i přílišná akumulace stresu, který nelze dlouhodobě zvládat.

Bývá často pocítována, přeplněnost, zahlcení, přemožení emocemi, jako

¹⁴ Baštecká, B. a kol. Psychosociální krizová spolupráce (2013), str. 121.

¹⁵ Keller, M.; Rosenfield, M.; Trinh-Shevrin, C.; Meserve, C., & Velasquez, T. (2014).

jsou hněv, úzkost, smutek, bezmoc, beznaděj, stud. Během tohoto stavu jsme také náchylnější k impulzivnímu jednání.

Když bychom se vrátili k výše popsaným významům slova *krinein*, můžeme se podívat, jaký má tento stav krize vliv na naši schopnost rozlišovat, zda a do jaké míry je situace pro nás ohrožující. Jak velký máme vliv na to, abychom v situaci zaplavení posoudili, co se v nás odehrává, když navíc připočteme, že přímé rozlišení primárně zažívané emoce mohou blokovat naše soudy (posuzování), živené míněním o sobě, které máme zvnitřněné a které se aktivuje rychlostí blesku. A na závěr, jakým způsobem a pod jakým tlakem se vlastně v krizi rozhodujeme.

Rozlišování, posuzování i rozhodování patří ke kognitivním schopnostem. Ty jsou během krize, kdy je aktivována především amygdala (emoční mozek), utlumeny. Reakce mozku jsou nastaveny na mód přežití.

Marsha Linehan¹⁶ popisuje, že během vysokých úrovní emočního vzrušení, které mohou nastat během emoční krize, bývají kognitivní funkce ovlivněny.¹⁷ „Když jsme vystaveni extrémnímu stresu, může se stát, že ‚rozumná mysl‘ je přehlušena, emočním mozkiem, což může vést k emocionálně řízenému chování, které není řízeno logikou a úsudkem.“¹⁸

Pod vlivem silných emocí většinou ani pořádně nevíme, co děláme. Jsme vlastně řízeni intenzivními pocity, nejsme svobodni v tom, rozhodovat se, jak se zachováme.¹⁹

Jako příklad může posloužit úplně obyčejná situace. Představme si ženu, která se ráno nepohodla se svým partnerem, například ohledně toho, jak má

¹⁶ Marsha Linehan je profesorkou psychologie a psychiatrie na Washingtonské univerzitě v Seattlu. V 80. letech 20. st. vyvinula terapeutický program DBT, který kombinuje kognitivně-behaviorální techniky s koncepty mindfulness a přijetí.

¹⁷ Linehan, M. DBT skills training manual (2015).

¹⁸ Tamtéž.

¹⁹ Hájek, K. Práce s emocemi pro pomáhající profese, str. 50.

vypadat zdravá snídaně. Je rozmrzelá, a to i proto, že noc předtím špatně spala. Aby si zlepšila náladu, vyrazí do obchodu koupit si novou sukni. V kabině si vyzkouší už pátou a žádná jí dobře nesedí. Zaplaví ji pocit frustrace a zoufalství. Myšlenky vyhodnotí situaci tak, že má nemožnou postavu, protože na ni nepasuje běžná konfekční velikost. A když je běžná, to znamená, že většina lidí na světě ji oblékne (myšlenky se začínají generalizovat a emoce se zesiluje). Přidává se vztek a myšlenky pokračují. Vzpomíná si na to, když byla mladší a slýchávala, že by se „neměla tak cpát“, i manžel jí ráno říkal, že má sníst něco jiného, než na co měla chuť. Usuzuje, že ti, co to říkají, mají vlastně pravdu. Dochází k závěru, že je ošklivá. Přidává se pocit studu a vztek (sekundární emoce) se přeměrovává vůči ní samé. Stupňuje se a tlačí k tomu, aby se projevil. Srdce bije rychleji, horkost se tlačí do tváří (tělesné reakce). Má chuť všechny sukni hodit na zem a utéct nebo vzteky rozbít zrcadlo nebo se potrestat za to, že je tak odporná a nepřijatelná. Přestává rozumně uvažovat a její jednání, pakliže je stupeň emočního zaplavení už velmi silný, je řízeno výhradně emoční myslí. Potřebuje získat opět vládu nad svým jednáním a prožíváním, která jí pomůže v této situaci nezachovat se impulzivně, a tak, jak vlastně ani ve skutečnosti nechce. Potřebuje zregulovat své zaplavující emoce.

1.4 Emoční regulace

Jak už jsme uvedli v úvodu, počet článků a výzkumů z posledních let ukazuje, na velký zájem o téma emoční regulace.

Patří k nim i výzkum amerických vědců J. J. Grosse a R. A. Thompsona, kteří se zaměřili na fungování emoční reaktivity v širší populaci, oproti M. Linehan, která zkoumala vzorek populace primárně s emočně nestabilními rysy.

Gross a Thompson vyvinuli tzv. procesní model emoční regulace. Je to teoretický rámec, používaný k pochopení procesu, jímž lidé ovlivňují, které emoce a kdy zažívají, a jakým způsobem je prožívají a vyjadřují.

„Emoce vznikají z transakcí mezi osobou a situací, které jsou relevantní pro cíle a hodnoty člověka. Taková situace působí jako spouštěč a přitahuje pozornost individuálního jedince, vyvolává hodnocení události a vede k emoční reakci. Tato reakce je spojena s projevy chování a tendencemi k jednání, a je tvárná v tom smyslu, že průběh emoce není pevně stanoven v okamžiku jejího vzniku.“²⁰

Tento fakt a sice, že emoční reakce na danou situaci je spojena s tendencemi k jednání a je tvárná, je velmi podstatný pro to, aby bylo možné s emocí, projevující se jednáním, jakkoliv zacházet. Tedy regulovat ji, pakliže je to potřebné.

V tomto místě je nutné podotknout, že regulace emocí, nesmí být jejich potlačení. Linehan ve své práci na tento fakt klade velký důraz a svůj dialekticko-behaviorální (DBT) program zaměřuje, především na práci s regulací emoční reakce poté, co již byla zahájena, zejména když je za bodem, kdy by mohla být emoce potlačena.

Jedním z rozdílů mezi modely (rozuměj DBT a procesním modelem) tedy spočívá v tom, že v DBT je emoční reakce rozdělena na prožívání a expresivní reakce.²¹

Během naší odezvy na situaci, cítíme tendenci k jednání, možné všimnutí si této tendence, zvědomení toho, co za prožitek se v nás odehrává, může pomoci ke snížení intenzity samotné emoce. Emoce už je „zažehnutá“ ale jak

²⁰ Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Cit. z Neacsiu, A.D. & Bohus, M. & Linehan, M. (2015).

²¹ Neacsiu, A.D. & Bohus, M. & Linehan, M. (2015).

píše Linehan, expresivní reakce se ještě nekoná.²²

Výzkumy, které potvrzují význam tohoto rozlišení pro klinickou populaci, naznačují, že pro psychopatologii jsou klíčové procesy, které se objevují po emočním vypálení (emotional firing).²³ Tedy to, co se děje ve chvíli, kdy už probíhá reakce.

Ve zjednodušené formě můžeme říci, že procesní model emocí Grosse a Thompsona popisuje posloupnost děje jako situaci – pozornost – hodnocení – reakci.

Je důležité zmínit, že emoční regulaci je možné používat různými způsoby se zaměřením na jednotlivé fáze procesu emočního zpracování a reakce.

Regulační opatření navržené Grossem a Thompsonem, jsou seřazena do pěti sad, ale pro účely této práce nepovažujeme za potřebné je podrobněji popisovat.

Také jen okrajově zmíníme, že koncept DBT se zaměřuje na pět dalších procesů, a sice: zvládání faktorů zranitelnosti emocí, biologickou změnu, změnu výrazu a jednání a zpracování emocí (v místě emočních následků).²⁴ Tato práce se věnuje konkrétně všímavosti, jako možnému nástroji pro regulaci emocí, další podrobný popis výše zmíněných procesů, je pro účely této práce příliš komplexní.

Vymezuje tu, pro přehlednost, tedy jen dvě oblasti. Zaměření se na reakci a pozornost, kterou zužujeme na vědomé zaměření pozornosti – na všímavost.

²² Tamtéž.

²³ Aldao, Nolen; Hoeksema a Schweizer, (2010). cit. z. Neacsiu, A.D. & Bohus, M. & Linehan, M. (2015).

²⁴ Neacsiu, A.D. & Bohus, M. & Linehan, M. (2015).

1.4.1 Emoční regulace a všímavost

Odborné články, věnující se efektu všímavosti na regulaci emocí, se zaměřují především na pozorování, přijetí emocí a vliv na maladaptivní projevy chování.

Jako prospěšný je zdůrazňován nehodnotící postoj k myšlenkám a emocím. Sledování vlastních myšlenek a pocitů a jejich popisné označování, podporuje pochopení, že ne vždy je možné vidět emoce a myšlenky jako přesný odraz skutečnosti.²⁵ „Například pocit strachu nemusí nutně znamenat, že nebezpečí hrozí, a myšlenka ‚jsem neúspěšný‘ neznámá, že je pravdivá.“²⁶

„Trénink sebeřízené pozornosti může vést k trvalému vystavení vjemům, myšlenkám a emocím, což vede k desenzibilizaci podmíněných reakcí a snížení vyhýbavého chování. Zdá se, že kognitivní změna je výsledkem toho, že člověk vnímá své myšlenky jako dočasné jevy, bez vlastní hodnoty nebo významu, nikoliv jako nutně přesný odraz reality, zdraví, přizpůsobení nebo důstojnosti.“²⁷

V otázce akceptace emočního dění, může k jeho regulaci pomoci praktikování všímavosti, účinné ke „zlepšení schopnosti tolerovat negativní emoční stavy a posilovat schopnost se s nimi účinně vyrovnat“²⁸. „Neposuzující pozorování bolesti a úzkostných myšlenek může vést k pochopení, že jsou to ‚jen myšlenky‘, nikoli odraz pravdy nebo reality, a nevyžadují pak únikové nebo vyhýbavé chování.“²⁹

²⁵ Linehan, M. (1993).

²⁶ Linehan, M. (1993), cit. z Baer, R. A. (2003).

²⁷ Baer, Ruth A. (2003).

²⁸ Linehan, M. (1993) cit. z Baer, R. A. (2003).

²⁹ Kabat-Zinn, J. (1990), cit. z Baer, R. A. (2003).

1.4.2 Emoční dysregulace

Emoční dysregulace je termín, používaný v psychologii k popisu stavu, kdy má člověk potíže s řízením nebo regulací svých emocí. To může vést k emočním reakcím, které jsou nepřiměřené nebo destruktivní, vzhledem k situaci.

Emoční dysregulace může být projevem různých psychických poruch, včetně emočně nestabilní poruchy osobnosti, posttraumatické stresové poruchy, bipolární poruchy, depresí a úzkostných poruch.

Osoby s emoční dysregulací mohou mít potíže s:

Rozpoznáním vlastních emocí a mají tak obtíže s pochopením a identifikací toho, co cítí.

Regulací intenzity emocí, kdy mohou zažívat velmi silné a intenzivní emoce a mohou mít potíže s jejich zklidněním.

Impulzivním chováním v reakci na emoce a mohou tak reagovat na silné emoce destruktivním nebo impulzivním chováním, jako je sebepoškozování, agresivní výbuchy nebo rizikové chování.

Může být pro ně také náročné, se po emočním vzplanutí vrátit do emoční rovnováhy, do stavu klidu nebo emoční stability.

Také obecně obtížnější se jeví využívání adaptivních strategií, pro zvládnání stresu a emocí a místo toho, mohou používat spíše maladaptivní strategie, jako je potlačování emocí nebo unikání před emocemi, někdy i za pomoci alkoholu nebo drog.

„Dysregulace emocí je neschopnost změnit žádoucím způsobem emoční signály, prožitky, jednání, verbální reakce anebo neverbální projevy za normálních podmínek, a to i při vynaložení veškerého úsilí. Mezi charakteristické rysy emoční dysregulace patří nadbytek averzivních

emočních prožitků, neschopnost regulovat intenzivní fyziologické vzrušení, problémy s odvrácením pozornosti od podnětů, kognitivní zkreslení a selhání v oblasti informací.“³⁰

Pro jedince, kteří mají potíže s emoční dysregulací je obtížnější pracovat s emoční regulací, kterou jinak používáme úplně běžně a často i nevědomě. Důvodem je rychlejší a silnější emoční zaplavení a – jak je uvedeno výše – i schopností jednotlivou emoci rozpoznat.

1.4.3 Emočně nestabilní porucha osobnosti

Tato kapitola je zařazena s cílem přiblížit problematiku lidí s emočně nestabilními osobnostními rysy. Právě s touto skupinou byl proveden kvalitativní výzkum, který je popsán v následující výzkumné části práce.

Podle mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 je emočně nestabilní porucha osobnosti (F60.3) „charakterizovaná určitým sklonem ke zkratkovitému chování bez uvážení jeho následků. Je sklon k neuváženým emočním výbuchům a neschopnost ovládat výbuchy svého chování“³¹.

Dialekticko behaviorální terapie nahlíží na hraniční poruchu³² jako na „pervazivní poruchu regulace emocí. V jádru poruchy jsou neobvykle intenzivní emoce a narušená schopnost emoce regulovat. Pro jedince, jejichž emoce se neustále mění, je pak obtížné vytvořit si stabilní sebeobraz (dysregulace self). Vztahy klientů komplikuje obtížná předvídatelnost jejich emočních reakcí a často nepřiměřeně intenzivní emoční reakce. Pokud už klienti mají stabilní vztah, v kontextu nestability self a obtížnosti vztahy udržet je rovněž pochopitelný strach z opuštění blízkými lidmi, kteří klienti

³⁰ Neacsiu, A.D. & Bohus, M. & Linehan, M. (2015).

³¹ MKN-10, cit z <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F60.3>.

³² Hraniční porucha je typ emočně nestabilní poruchy osobnosti.

často zažívají, a snaha se opuštění vyhnout (dysregulace vztahů). Impulzivní chování je přirozené pro všechny lidi pod vlivem velmi intenzivních emocí. U klientů s hraniční poruchou vzniká problém v tom, že extrémně intenzivní emoce zažívají na denní bázi, a s tím se pojí právě i zvýšená impulzivita, která je zároveň snahou emoce regulovat (dysregulace chování)³³.

2. Všímavost

V této kapitole se zaměříme na koncept všímavosti a její roli jako nástroje pro regulaci emocí. Budeme zkoumat, jak může praktikování všímavosti pomoci lépe rozpoznávat a zvládat emocionální reakce, což vede, jak se domníváme, k větší emoční stabilitě a celkové psychické pohodě.

Hovoříme o přirozené schopnosti lidské bytosti uvědomovat si své myšlenky, emoce a prožitky v přítomném okamžiku.

„Lze ji definovat jako schopnost nezájatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat a pamatovat si prožívané psychické jevy. Psychickými jevy zde přitom rozumíme jevy prožívání, které reálně vznikají, trvají, mění se a zanikají.“³⁴

Jestli chceme dobře porozumět pojmu všímavost, je nutné uvědomit si rozdíl, mezi psychickými jevy a významy, které tyto jevy mají pro konkrétního pozorovatele.³⁵ „Osobně prožívané významy jsou dány předchozí zkušeností pozorovatele a situačním kontextem, stávají se konkrétními obsahy jednotlivých myšlenek, obrazů či představ.“³⁶

³³ Theiner, P.; Linhartová, P.; Látalová, A. (2021).

³⁴ Benda, J. (2007).

³⁵ Tamtéž.

³⁶ Hájek, K. (2002), str. 13.

Všímavost však zůstává vždy „nad těmito konkrétními obsahy.“³⁷ To znamená, že zatímco proces myšlení nebo představování se může stát předmětem všímavosti, konkrétní obsah myšlenky nebo představy nikoli.

V současné době všímavost využívá řada psychoterapeutických a léčebných programů. Kromě již zmíněného DBT (Dialekticko-behaviorální terapie), které všímavost využívá jako základní techniku pomáhající k regulování silných bolestivých emocí, také metoda, zaměřená na snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR).

Tento léčebný program, původně pro pacienty s chronickou bolestí a s poruchami vyvolanými stresem, založil americký profesor medicíny Jon Kabat-Zinn již v sedmdesátých letech 20. století. Postupně se začala tato metoda využívat i pro léčbu pacientů s depresí, úzkostmi, poruchami příjmu potravy aj.

„Účastníci pravidelně praktikují meditaci ve svém každodenním životě a rozvíjejí všímavost i mimo meditační sezení, např. při chůzi, při jídle nebo v průběhu stresových situací. Učí se ‚pouhému zaznamenávání‘ vlastních myšlenek a pocitů, aniž by se nechávali pohltit jejich obsahem.“³⁸

U nás byl jedním z největších průkopníků všímavosti a jejího využití v psychoterapii Mirko Frýba, který počátkem devadesátých let rozvíjel metodu nazvanou satiterapie. Satiterapii neboli „léčbu všímáním“, praktikoval již v sedmdesátých a osmdesátých letech ve Švýcarsku a propojoval moderní psychoterapeutické techniky jako je kognitivně-behaviorální terapie a gestalt terapie s buddhistickými principy a praktikami.³⁹ Klade důraz na rozvoj sebeuvědomění, sebezřetivost

³⁷ Brown, R. (2004).

³⁸ Benda, J. (2007).

³⁹ Tamtéž.

a emoční regulaci. Praxe všímavosti v satiterapii pomáhá klientům stát se více přítomnými v daném okamžiku, což znamená, že se učí pozorovat své myšlenky, pocity a tělesné reakce bez soudů a identifikace s nimi.

Frýba sám, podobně jako jiní autoři včetně Kabat-Zinna⁴⁰ zdůrazňuje, že satiterapie a další používání meditace všímavosti a vhledu, není určena pouze pro lidi trpící psychickými problémy, ale je vhodná pro každého, kdo chce zlepšit svou kvalitu života a rozvíjet osobní růst.

Kabat-Zinn o všímavosti hovoří jako o vnitřní schopnosti zaměřit svou pozornost na přítomný okamžik a vnímat ho bez odsuzování nebo hodnocení. O schopnosti být plně přítomen ve svém těle a mysli a pozorně vnímat všechny aspekty svého prostředí a svého nitra bez zaujatosti. Potvrzuje fakt, že vědomé zaměření pozornosti zahrnuje schopnost regulovat své emoce, reakce a myšlenky tak, aby jedinec mohl reagovat na situace s klidem a soustředěně.⁴¹

Můžeme tedy říci, poté, co jsme uvedli v druhé kapitole o emoční krizi, že trénink všímavosti nám je schopen umožnit být svobodnější od emočního zaplavení a reakcí, které jsou jeho produktem.

2.1 Všímavost a spiritualita

Při meditaci všímavosti se pohybujeme v končinách nedozírné podstaty lidského bytí, pozorujeme vznikání a zanikání dějů v mysli v pocitech v těle, necílíme tematicky, neuvažujeme cíleně nad něčím. Do těchto dějů

⁴⁰ Jon Kabat-Zinn, „je zakladatelem Kliniky pro snižování stresu a Centra pro mindfulness v medicíně, zdravotní péči a společnosti na Massachusettské univerzitě. V roce 1979 vytvořil program proti snižování stresu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)“. cit. z https://cs.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn. Zasloužil se o integraci původně meditačních technik a zaměření vědomé pozornosti, do západní medicíny. Jeho práce byla velice vlivná v popularizaci konceptů mindfulness a jejich aplikaci v klinické psychologii a zdravotnické péči.

⁴¹ Kabat-Zinn, J. (2016).

nezasahujeme a nijak je neposuzujeme, jsme jen vědomí pozorovatelé přítomného dění v nás.

Když se díváme na jednotlivé meditační praxe duchovních směrů a náboženství, zjišťujeme, že tento způsob ztišení, vnoření se, soustředění, je přítomný s různými odlišnostmi nebo zacíleními v každém z nich. Někdy je nazýván meditace nebo kontemplace, jindy vnitřní modlitba, ztišení.

V naší práci se zabýváme meditací všímavosti, která sice necílí na spirituální přesah, ale pakliže chceme porozumět, čemu všímavost učí, je nutné začít od jejich duchovních kořenů i když samotnou schopnost všímat si, pozorovat, můžeme nazvat přirozenou schopností člověka, kterou je však třeba cíleně kultivovat a trénovat. V tomto kontextu nazývá Kabat-Zinn podstatu všímavosti jako *univerzální*⁴², i když byla odedávna praktikována a vyučována v kontextu buddhistické tradice.

I další z autorů, kterou vnímáme jako zásadní pro naši práci a výzkum, Marsha Linehan, píše: „Praxe všímavosti sama o sobě byla a je ústředním bodem kontemplativních duchovních praktik napříč denominacemi a přesvědčeními a zde zahrnuté praktiky všímavosti mohou být začleněny do duchovních praktik a přesvědčení každého jednotlivce.“⁴³

2.1.1 Všímavost a buddhismus

Duchovní tradice buddhismu začíná zjištěním, že lidská existence je spojená s utrpením, s nestálostí, pomíjivostí, konečností. Vidí člověka neustále vystavovaného změnám, bolesti, strachu, někoho neustále usilujícího a nenalézajícího uspokojení, naplnění, a nakonec vystaveného konečnosti a smrti. Duchovní praxe pak směřuje k osvobození a očištění

⁴² Kabat-Zinn, J. (2016), str. 48.

⁴³ Linehan, M. (2015), str. 151.

od žádostivosti spojených se chtěním, bažením a lpěním a tím vede k odstranění utrpení a dosažení „nirvány“.⁴⁴

Meditace všímavosti má zásadní vliv a je nezbytná k pochopení a osvobození se právě od onoho utrpení „duhkha“⁴⁵. Toto utrpení se odehrává na bitevním poli, kdy člověk bojuje se svou bolestí, nenávisť, vztekem nebo se svým tělem. Když člověk nebude bojovat a dojde k přijetí všeho, co je jeho součástí, zastaví utrpení. „Buddhistická praxe je právě založena na nenásilnosti a non-dualismu.“⁴⁶ Ten říká, že všechny formy existence jsou v podstatě jednotné, a že veškeré rozdělení do dualit jako jsou dobro a zlo, já a ty atp. jsou umělé a vznikají na základě myšlenkových, sociálních a jazykových konstruktů.

I z toho důvodu odmítá buddhistická meditace boj dobra proti zlu a naopak, učí člověka, že obě strany patří k němu, a vede ho k zacházení se sebou nenásilně, láskyplně, soucitně, vlídně a s respektem.⁴⁷

Zatímco v západním kontextu může být všímavost praktikována pro zlepšení zdraví a snížení stresu, v buddhistickém pojetí je hluboce zakotvena v duchovní cestě vedoucí k osvícení a konečnému osvobození.

Buddhismus tedy hovoří o ustálení a očistě mysli, která je cestou z utrpení a vede ke štěstí, které je však právě podmíněno stavem mysli. Sám Buddha, před více než dva a půl tisícem let ve své řeči Mahá Satipatthána Sutta říká: „Tou jedinou cestou k očistě bytostí, k překonání smutku a nářků, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění

⁴⁴ „nirvána“ (nibbána) – „vyhasnutí“ (ohňů chtivosti, nenávisť a zaslepenosti), osvobození od utrpení a znovuzrození. Viz Lester, R. C. (2003).

⁴⁵ „duhkha“ – „vystavenost utrpení, neukojenost, připoutanost“, jedna ze tří charakteristik existence (pomíjivost, vystavenost utrpení, neexistence já) viz Lester, R. C. (2003).

⁴⁶ Hānh, N. (2015), str. 14.

⁴⁷ Tamtéž.

Nibbány, je cesta Čtyř pokladů všímavosti. A ty spočívají v uvědomování těla, uvědomování cítění, uvědomování mysli a uvědomování předmětů mysli.“⁴⁸

Meditace všímavosti se zakládá na nehodnotícím pozorování těchto aspektů lidského bytí.

Toto pozorování se odehrává v přítomnosti, pozoruji tak, jak je to v mé mysli a mém „srdci“ právě teď. „Jak Buddha řekl: Minulost už více neexistuje, budoucnost tu zatím není. Existuje jen jediný moment, ve kterém jsme doopravdy naživu, a to je přítomný okamžik.“⁴⁹

Může se stát, že kromě pravidelného cvičení vnitřního nehodnotícího pozorovatele, jehož vhléd a soustředění umožňuje čistit mysl a pomáhat od běžných vnitřních emočních zápasů a utrpení, přijde silnější emoční zavalení. V buddhistických meditacích je možné najít cvičení i pro tyto chvíle. Pro účely této práce a náš zájem o emoční regulaci považujeme za užitečné uvést konkrétní ukázkou jedné z nich.

Ukázka buddhistické meditace všímavosti pro přečkání emočních bouří: „V sedu zaujměte pozici, ve které budete stabilní nebo si lehněte. Zatímco dýcháte, přeneste svoji pozornost na pupík a na pohyb břicha. Vaše břicho se zvedá a klesá, sledujte tento pohyb. Nemyslete na nic. Předmětem vaší pozornosti je výhradně pohyb vašeho břicha... Silné emoce jsou jako bouře. Když pozorujete strom v bouři, vrcholek stromu se zdá být křehký, jako by se měl každou chvíli zlomit. Bojíte se, že by bouře mohla strom vyvrátit. Ale pokud obrátíte svou pozornost na kmen stromu, zjistíte, že jeho kořeny jsou pevně zapuštěné v zemi, a vy pochopíte, že strom bouři odolá. Vy jste také jako strom. Během bouřky emocí byste neměli zůstat na úrovni hlavy nebo srdce, které jsou jako vrcholek stromu. Musíte opustit srdce (emoce),

⁴⁸ Sayadó, M. (1993), str. 7, 8.

⁴⁹ Hạnh, N. (2015), str. 32.

centrum bouřky, a vrátit se ke kmeni stromu. Váš kmen je jeden centimetr pod pupíkem. Zaměřte se na něj, na pohyb vašeho břicha a dýchejte dál.“⁵⁰

Na této ukázce cvičení je možné vidět, konkrétní využití určité emoční regulace při přímé buddhistické meditaci. Počítá s tím, že emoce je něco, co se objeví, trvá po jistou dobu a pak zase odejde.⁵¹

Na této meditaci nepozorujeme nejspíš nic zásadně spirituálního, je to cvičení, které učí zklidnění a zvědomení a zacházení se sebou a svými prožitky, které nás ovlivňují. Klademe si otázku, zda by tato forma meditace mohla být použita i ve chvílích silné emocionální krize. Zda by nám vír myšlenek a silných emocí dovolil se takto zastavit, ustrnout v soustředění se, pouze na dech jako na pevný bod, kmen našeho bytí.

2.1.2 Všímavost a křesťanství, kontemplativní meditace

„Zříkám se všech duchovních úspěchů a přenechávám se – tak jak jsem – Bohu, a to se všemi tísnivými myšlenkami. On teď smí převzít ve mně vedení, smí nyní jednat k mému nejlepšímu prospěchu a smí nyní také ukázat svou lásku ke mně.“⁵²

Kontemplativní meditace, často označovaná také jako kontemplace, je forma meditační praxe zaměřená na hluboké rozjímání nebo úvahy, a to obvykle nad duchovními nebo filozofickými tématy. Tento typ meditace je zvláště rozšířený v některých křesťanských tradicích (například v mysticismu), ale můžeme ho najít i v jiných duchovních tradicích, například v judaismu⁵³ či hinduismu, kde tyto kontemplativní praktiky mají

⁵⁰ Hanh, N. (2015), str. 73.

⁵¹ Tamtéž.

⁵² Grün, A. (1996).

⁵³ Niculescu, M. (2020).

pomocí meditujícímu překonat hranice svého ega a dosáhnout hlubšího porozumění, osvícení a žít harmoničtěji s univerzálními principy.

Z křesťanských monastických (mnišských) řádů se kontemplativním modlitbám či meditacím věnují v určité míře všechny, ale především karmelitáni, trapisté, benediktýni a jezuité. Ti používají ke kontemplaci speciální duchovní cvičení sestavená jejich zakladatelem sv. Ignácem z Loyoly tzv. ignaciánské kontempace, při nichž je meditující veden k představám a prožití konkrétních biblických scén, jako by tam byl skutečně přítomen, tzn. že se v nich dívá, slyší, cítí i ochutnává, tedy snaží se zapojit všechny smysly. Nejprve čte pomalu příběh z Bible, následně má zavřít oči a představit si sám sebe na tom místě, buď místo jedné z postav nebo jako nezúčastněný pozorovatel. Snaží se vnímat detaily situace, gest a interakcí zúčastněných a zároveň své reakce a pocity v tu chvíli. Tato forma kontempace je tedy aktivní a zaměřená na prožitek a interakci s biblickými texty v osobním kontextu.

Kromě hlubokého rozjímání nad biblickými texty je možné v tichu kontempace posilovat zážitky hlubšího spojení s Bohem, jenž pak umožňuje lépe rozpoznat Boží přítomnost ve svém životě a rozhodovat se podle Boží vůle, než při běžné modlitbě nebo chvále. Může také zahrnovat aktivní vnitřní dialog nebo monolog o duchovních tématech, tedy umožňuje hluboce rozvíjet myšlenky.

V tom je kontempace rozdílná od meditace všímavosti, která se zaměřuje na pouhé pozorování (všímání) myšlenek a nerozvíjí jejich obsah, smysl, téma, nevnímá v „mlčení“ úkol, který by bylo dobré naplnit. Na rozdíl od monastické tradice, která, jak píše Anselm Grün, benediktýnský mnich a filosof, vnímá bytí v tichu jako duchovní úkol, který „vyžaduje celého

člověka“⁵⁴, celé jeho bytí. Na jedné straně úkol, na druhé straně klidné spočívání v Boží přítomnosti nebo jak se setkáme u Grüna: „uvolněně padat do Boha“⁵⁵. Obojí je možné, prohlubující a zásadní pro duchovní růst a pochopení vlastní víry.

2.2 Všímavost v západním pojetí

V této kapitole se postupně přesuneme od spirituálních kořenů všímavosti a zaměříme se na její praktické využití v kontextu západní, sekulární, klinické a seberozvojové perspektivy.

Kvalitativní studie z roku 2013, prováděná s mladými, zdravými jedinci, popsala všímavost jako „nastavení mysli“, které je spojováno se silnějším pocitem sebedůvěry a kompetentnosti a snižuje tak riziko budoucích problémů a utrpení.⁵⁶

Všímavost je nazývána „srdcem buddhistické meditace“, je ústředním bodem veškerého Buddhova učení a všech buddhistických tradic. Od mnoha proudů zenu v Číně, Koreji, Japonsku a Vietnamu až po různé školy vipassany neboli „meditace vhledu“ v théravádové tradici. Barma, Kambodža, Thajsko a Srí Lanka, tibetský buddhismu v Indii, Tibetu, Nepálu... Všechny tyto školy v tuto chvíli zapustily pevné kořeny v kulturách západu.⁵⁷

„Ze všech praktik meditativní moudrosti, které se vyvinuly v těchto tradičních kulturách po celém světě a v průběhu historie, je všímavost

⁵⁴ Grün A. (1996) str. 3.

⁵⁵ Tamtéž, str. 32.

⁵⁶ Monshat, K.; Khong, B.; Hased, C.; Vella-Brodrick, D.; Norrish, J.; Burns, J.; Herrman, H. (2013).

⁵⁷ Kabat-Zinn, J. Mindfulness (2015).

možná nejzákladnější, nejmocnější, nejuniverzálnější, nejsnáze uchopitelná a možná nejpotřebnější.“⁵⁸

Všímavost a uvědomění, tyto dvě slova jsou často používána jako synonyma a jak Kabat-Zinn píše: „na věnování pozornosti nebo uvědomění není nic zvlášť buddhistického, ani nic zvlášť východního nebo západního, severního nebo jižního, podstata všímavosti je skutečně univerzální. Souvisí to více s povahou lidské mysli než s ideologií, přesvědčením nebo kulturou. Souvisí to spíše s naší schopností vědět než s konkrétním náboženstvím, filozofií nebo názorem“⁵⁹.

Tento řekněme radikální pohled, kterým deklaruje emancipaci od východních tradic, může být přínosem k přiblížení a zpřístupnění všímavosti většímu počtu, lidí bez ohledu na jejich duchovní přesvědčení. Považuje dokonce všímavost za vrozenou kvalitu mysli, kterou, jak doplňuje, je však potřeba systematicky kultivovat a cvičit.⁶⁰

Zároveň je však potřeba dodat, že praktikování všímavosti mimo duchovní kontext, může mít i své nevýhody. Například možnou ztrátu hlubšího porozumění, učení a vhledu, které se po staletí v duchovních tradicích předává z učitele na žáka. Ten se vzdělává podle jasných postupů a vztahu se svým duchovním učitelem, průvodcem, který mu musí udělit svolení pro to, aby mohl sám začít meditaci všímavosti předávat.

V tomto ohledu může být inspirativní, i pro terapeuty vyučující všímavost, nezříkat se spolupráce s duchovními učiteli, při získávání hlubšího porozumění a kompetencí pro terapeutickou praxi.⁶¹

⁵⁸ Tamtéž.

⁵⁹ Tamtéž.

⁶⁰ Tamtéž.

⁶¹ Dimidjan,S.; Linehan, M. (2003).

Pro detailní vhled do všech oblastí a efektů trénování všímavosti v této práci nemáme dostatek prostoru. Proto se zaměříme především na schopnost všímavosti klidnit a přijímat naše vnitřní procesy v podobě pocitů a myšlenek, tím že si všímáme, „že jsou“, „že se dějí“. Bez toho, že bychom je posuzovali a hodnotili, a tím si vytvářeli soud a názor na sebe.

2.2.1 Trénink všímavosti v MBSR

Motto: „*Ne reagovat, ale odpovídat na stres.*“⁶²

Pojďme si představit konkrétní typy a techniky praxe všímavosti, jak jsou popsány jednak v programu MBSR sestaveného Kabat-Zinnem, a pak také popis a rozdělení všímavé praxe Marshou Linehan, která vytvořila DBT program, který se učili i respondenti výzkumu uvedeného v empirické části. Oba přístupy se liší především v zacílení na potřebnou klientelu, kdy Kabat-Zinn pracoval s lidmi zasaženými dlouhodobým stresem, s lidmi s depresí a somatickými obtížemi. Linehan se zaměřuje na pomoc lidem s emoční nestabilitou.

Kabat-Zinn ve svém MBSR programu používá všímavost ke snížení automatické reaktivity na stres tím, že dochází k uvědomování si a pozorování probíhajících procesů. „Jakmile však úmyslně zaměříte všímavou pozornost na to, co se ve stresující situaci odehrává, dramaticky měníte situaci a otevíráte oblast potenciálně adaptivních a kreativních možností – díky tomu, že již nejste neuvědomělí a v režimu autopilota“⁶³. V okamžiku všimnutí si a přijetí toho co se odehrává se otevírají možnosti různých odpovědí na stresovou reakci a míra ovlivnění dalšího vývoje.

⁶² Kabat-Zinn, J. (2016), str. 343.

⁶³ Tamtéž.

„Pokud dokážete v okamžiku stresu zůstat soustředění a rozpoznat jak míru přicházejícího stresu, tak své impulzy reagovat, pak jste do dané situace již vnesli novou dimenzi. Nemusíte proto reagovat automaticky svými běžnými navyklými vzorci vyjadřování emocí, ať už jsou jakékoliv, a nemusíte ani potlačovat své myšlenky a pocity spojené se zvýšeným vybuzením, abyste sami sobě zabránili vymknout se kontrole. V těchto okamžicích si skutečně můžete dovolit cítit se ohrožení, vystrašení, naštvání nebo zranění a cítit napětí svého těla. Když vědomím spočíváte v přítomnosti, můžete snadno rozeznat a identifikovat tyto vzruchy jako to, čím skutečně jsou, tedy jako myšlenky, emoce a počitky.“⁶⁴

Trénování tohoto soustředění v osmítýdenním programu nabízí MBSR pomocí základních *technik všímavosti k dechu, meditace v sedě (tzv. sezení)*, kde se dotyčný zaměřuje na cílené nekonání, pozorování a přijímání všeho, co přichází v mysli, emocích i těle.

Technika bodyscanu pomáhá naladit se na své tělo, být si ho vědom, aniž by docházelo k jeho posuzování. Provádí se většinou vleže na zádech a postupně se systematicky prochází různé části těla. „Záměrem meditace procházení těla je skutečně cítit a prodlévat v každé jeho oblasti a zůstat zde v bezčasové přítomnosti.“⁶⁵

Meditace v chůzi je záměrným věnováním se chůzi samotné, kde se pozornost soustředí na počitky v chodidlech nebo nohou či na procítění těla, které se pohybuje.⁶⁶

⁶⁴ Tamtéž, str. 344.

⁶⁵ Tamtéž, str. 120.

⁶⁶ Tamtéž, str. 159.

2.2.2 Trénink všímavosti v DBT

V DBT je ústřední dialektikou *vztah mezi přijetím a změnou*. Klienti jsou povzbuzováni k tomu, aby přijali sebe, svou historii a současnou situaci přesně takovou jaká je, a zároveň intenzivně pracovali na změně svého chování a prostředí s cílem vybudovat lepší život.⁶⁷

Syntéza tohoto zdánlivého rozporu je hlavním cílem DBT. Program zahrnuje širokou škálu kognitivních a behaviorálních léčebných postupů, z nichž většina je zaměřena na změnu myšlení, emocí nebo chování. V tomto kontextu syntézy přijetí a změny vyučuje DBT dovednosti všímavosti.

Ačkoli vyučované dovednosti jsou podobné těm, na které se zaměřuje MBSR, včetně nehodnotícího pozorování myšlenek, emocí, pocitů a podnětů z prostředí, koncepty jsou uspořádány poněkud odlišně.

Metoda DBT kromě toho zahrnuje různé terapeutické techniky zaměřené na *změnu* myšlení, emocí a chování. Program trvá přibližně rok, kde kromě dovedností spojených se všímavostí, trénují klienti navíc i dovednosti v oblasti mezilidské komunikace a další techniky emoční regulace a zvládání stresu.⁶⁸

Linehan zdůrazňuje, že někteří klienti nemusí být schopni nebo ochotni medитovat tak intenzivně, jak je doporučováno v programu MBSR. Proto DBT neklade důraz na konkrétní frekvenci nebo délku cvičení všímavosti, ale nechává klienty a terapeuty určit si vlastní cíle.⁶⁹

DBT nabízí různá cvičení mindfulness, ze kterých si klienti mohou vybrat. Během nácviku tzv. *otevřené všímavosti*, soustředí svou nehodnotící pozornost na myšlenky, emoce a tělo.

⁶⁷ Linehan, M. (2015).

⁶⁸ Baer, R. A. (2003).

⁶⁹ Linehan, M. (1994), viz Baer.

Jedním z příkladů je *představa mysli jako dopravního pásu*, kde klienti pozorují, třídí a kategorizují myšlenky, pocity a vnímání do krabic, které na pásu přijíždějí a odjíždějí.

Dalším cvičením je *představa mysli jako oblohy* a myšlenek, pocitů a vnímání jako mraků, které procházejí oblohou. *Pozorování emocí pomocí řízené imaginace mořských vln*, přílivu a odlivu.

Klienti se také učí různým technikám zaměřeným na dech, jako je *sledování nádechu a výdechu*, *počítání nádechů*, *synchronizace dechu s kroky při chůzi a vnímání dechu při poslechu hudby*. Některá cvičení podporují „*uvědomování si*“ v běžných aktivitách, jako je mytí nádobí, vaření nebo úklid. Princip *zaměřené všímavosti* směřuje k pozorování jednotlivých smyslových vjemů a počitků. *Cvičení pěti smyslů* spočívá v postupném soustředění plné pozornosti na zrak, sluch, hmat, čich a chuť.

II. Empirická část

3. Výzkumný problém

Literárně přehledová část práce poskytuje teoretický rámec pro pochopení, jak může všímavost přispět k regulaci emocí a zvládnání krizových situací. Výzkumný problém se zaměřuje na zkoumání účinnosti technik všímavosti (mindfulness) jako nástroje pro emoční regulaci u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti. Výzkum se specificky zabývá tím, jak techniky všímavosti ovlivňují zvládnání krizových situací a zda mohou přispět ke snížení sebedestruktivního chování a zlepšení celkové emoční stability.

3.1 Výzkumné otázky

- *Jaké jsou zkušenosti lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti s technikami všímavosti v krizových situacích? Jakým způsobem a v jakých situacích tyto techniky využívají? Jaké konkrétní techniky všímavosti považují v krizi za nejúčinnější?*
- *Jak techniky všímavosti ovlivňují intenzitu prožívaných emocí a následné chování u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti? Jak ovlivňují techniky intenzitu negativních emocí? Jakým způsobem ovlivňují techniky všímavosti impulsivní a destruktivní chování?*
- *Jaká jsou úskalí spojená s používáním technik všímavosti u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti? Jaké konkrétní překážky lidé zažívají při aplikaci těchto technik? Jakým způsobem tyto překážky ovlivňují jejich schopnost regulovat emoce?*

3.2 Výzkumné předpoklady

3.2.1 Předpoklad účinnosti:

Techniky všímavosti budou účinné při snižování intenzity emočních zaplavení a destruktivního chování u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti.

Předchozí výzkumy ukázaly, že všímavost může snižovat negativní emoční stavy a zlepšovat emoční regulaci.

3.2.2 Předpoklad variability:

Existuje variabilita v tom, jak různí jedinci s emočně nestabilními rysy reagují na techniky všímavosti, což závisí na jejich individuálních zkušenostech a schopnostech.

Emoční dysregulace a osobnostní rysy se mohou lišit mezi jednotlivci, což může ovlivnit účinnost technik všímavosti.

3.2.3 Předpoklad úskalí používání všímavosti:

Lidé s emočně nestabilními rysy budou čelit specifickým úskalím při používání technik všímavosti, které mohou zahrnovat obtíže se soustředěním, přijetím přítomného okamžiku a nízkým pocitem vlastní hodnoty, což může blokovat potřebu si pomoci.

Emoční nestabilita a impulzivní chování mohou ztěžovat schopnost soustředit se a zůstat v přítomném okamžiku.

Nízká sebehodnota může blokovat potřebu si pomoci.

4. Cíl výzkumu

Cílem našeho výzkumu je zjistit, jakou zkušenost mají lidé s emočně nestabilní poruchou osobnosti a absolventi DBT stacionáře se všímavostí a jakým způsobem ji využívají v situacích emocionální krize. Studie mapuje, jak respondenti osobně rozumějí tomu, co jim všímavost přináší nebo v čem vnímají úskalí jejího použití.

Zaměřujeme se na hlubší porozumění stavům emocionální krize a emoční regulaci pomocí všímavosti, kterou je možné v těchto situacích použít.

Tento návrh výzkumného problému, výzkumných otázek a předpokladů poskytuje rámec pro empirickou část práce, která se zaměřuje na zkoumání praktických zkušeností lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti s technikami všímavosti. Cílem je přispět k hlubšímu pochopení významu a účinnosti těchto technik v kontextu emoční regulace a zvládnání krizových situací.

5. Metodologie

5.1 Metoda

Tato studie používá kvalitativní přístup ke zkoumání účinnosti technik všímavosti pro emoční regulaci u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti. Klíčovou metodou sběru dat jsou polostrukturované rozhovory, které budou následně zpracovány pomocí tematické analýzy.

Pro výzkum jsme vybrali tematickou analýzu, protože pomáhá identifikovat témata, analyzovat je a vykazovat vzorce témat v datech, která jsou důležitá nebo zajímavá. Minimálně organizuje a popisuje soubor dat

v bohatých detailech a je flexibilní. Nejde jen o pouhé shrnutí dat, ale o jejich možnou interpretaci.⁷⁰

5.2 Výběr účastníků

5.2.1 Vzorek

Pro kvalitativní výzkum této diplomové práce byl zvolen okruh respondentů, jež byli klienty DBT stacionáře v Psychiatrické nemocnici v Bohnicích a měli diagnostikovanou emočně nestabilní poruchu osobnosti. Výzkumný vzorek tvořilo devět žen ve věku od 18 do 26 let. Tři z nich už měly program stacionáře dokončený a šest se jich nacházelo v jeho závěrečné části.

5.2.2 Sběr dat

Sběr dat probíhal formou polostrukturovaných rozhovorů, které byly prováděny v šesti případech přímo v areálu Psychiatrické nemocnice po skončení programu stacionáře a tři proběhly formou online rozhovoru přes Skype. Důvodem byla buď časová zaneprázdněnost klientky (jedna měla před maturitou) nebo ve dvou případech nachlazení. Rozhovory byly prováděny v době, kdy ještě doznívala covidová pandemie a nemocnice udržovaly přísnější hygienická opatření a nebylo možné se setkat naživo. Rozhovory byly s písemným souhlasem respondentek nahrávány a následně doslovně přepsány pro analýzu témat.

⁷⁰ Braun, V. & Clarke, Victoria. (2006).

5.3 Analýza dat

5.3.1 Tematická analýza

Krok 1 – Přepis rozhovorů: Nahrávky rozhovorů byly pečlivě přepsány do textové podoby.

Krok 2 – Seznámení s daty: Opakovaně jsem si četla přepisy, abych se seznámila s obsahem a identifikovala počáteční myšlenky.

Krok 3 – Kódování: Následovala identifikace a označení významných úseků textu pomocí kódů, které reflektují klíčové koncepty a vzory.

Krok 4 – Identifikace témat: Seskupením kódů do širších témat, jsem zjistila, jaké jsou hlavní oblasti zájmu a vzorce v datech.

Krok 5 – Revize témat: Následně jsem témata přezkoumávala a slučovala, abych tak zajistila jejich relevanci a koherentnost. K tomuto bodu jsem se při zpracovávání dat vracela vícekrát.

Krok 6 – Definování a pojmenování témat: Snažila jsem se vytvořit pro každé téma výstižné pojmenování, přitom jsem zjišťovala, že se některá témata opakují nebo mají podobný význam.

Krok 7 – Zpráva: Výsledkem byla syntéza výsledků do přehledné a informativní zprávy, která ilustruje klíčová témata pomocí citací z rozhovorů.

5.4 Etické aspekty

Před zahájením rozhovorů bylo nutné požádat etickou komisi nemocnice o možnost výzkum s klienty provést. Ta po předložení stručného popisu výzkumu a formulace výzkumných otázek souhlasila s jeho provedením.

Každá z oslovených respondentek obdržela informovaný souhlas, jehož obsahem byly informace o cílech studie a o tom, jak bude probíhat. Dále o možných rizicích a postupu v případě, že by pro ně nastala během

rozhovorů potenciálně ohrožující nebo jinak nepříjemná situace (vzhledem k zacílení rozhovoru s tématem krize). Také byla zmíněna důvěrnost rozhovoru, kde jim bylo sděleno, že všechny získané informace budou anonymizovány a uchovávány v souladu s etickými pokyny o ochraně osobních údajů. Všechny účastnice souhlas podepsaly.

6. Výsledky

6.1 Předchozí znalost a zkušenost se všímavostí

I. Téma	Seznam podtémat	
Předchozí znalost a zkušenost se všímavostí	První setkání se všímavostí	Sociální sítě
		Workshopy DBT
		Z knihy
		Při hospitalizaci
	Počáteční znalost	Vnímání světa
		Vlastní způsoby uklidnění
		Zaujetí, estetika

V úvodní části rozhovoru jsem se každé účastnice výzkumu tázala na to, kde a jestli vůbec se s konceptem všímavosti někde setkala. Většina z nich pojem všímavost nebo mindfulness před nástupem do stacionáře neznala.

Jedna z nich jmenovala **prostor sociálních sítí** jako místo, kde se o všímavosti dozvěděla poprvé: „*Tak krom nějakých random příspěvků na instagramu, tak jsem jako o mindfulness nevěděla nic, jen mi tam někdy vyskočila buď reklama a nebo nějaký jako doporučený příspěvek,*

co by se mi takzvaně mohlo líbit. Takže takhle. Na sociálních sítích jsem to viděla, možná za to můžou cookies nebo nevim...“ (resp. F.)

Uvádí, že měla zprvu nedůvěru k jejímu fungování nebo prospěšnosti: *„Nějaká zmínka o tom, že něco takovýho existuje, ale já jsem to ani nečetla a ani jsem nějak nepředpokládala, že by to bylo něco, co by mi mohlo ve finále pak nějak pomoci. Úplně se mi to ze začátku nezdálo... že je to tak jako seriózní věc, nebo ono to možná nemá být ani seriózní, ale nevěřila jsem, že to reálně bude účinný. Jo. A jako možná jsem nevěřila, že i já to začnu brát fakt vážně.“* (resp. F.)

Další z respondentek se setkala se všímavostí **během hospitalizace a následných workshopů DBT**: *„Jo no já jsem nejdřív chodila na nějakých pár lekcí, když jsem byla hospitalizovaná. Takže to bylo nedlouho před tím stacíkem. Nějak jsem o tom slyšela, ale moc jsem nevěděla vůbec, o co jde, a nějak mě to minulo. A teďka, já jsem teď chodila ještě na nějaký workshopy DBT ještě přítele jsem do toho zatáhla...“* (resp. N.)

Respondentka Z. se o všímavosti doslechla a pořídila si **knihu**, která je cvičebnicí DBT technik, ale bylo pro ni obtížné zkoušet techniky praktikovat sama: *„No, bylo to právě, že já už jsem o tom slyšela někde předtím. A vlastně potom jsem si i koupila knížku. Myslím, že se to jmenovalo emoce pod kontrolou, byla to právě ta cvičebnice, kde bylo to mindfulness, ale nikdy jsem to nedokázala praktikovat, protože jsem nikoho v okolí neměla, kdo by mi v tom nějak pomohl, abych tomu víc rozuměla a abych měla i tu motivaci to vlastně dělat. Takže nejvíc mi pomohl právě ten stacionář, že jsem mohla vlastně to s někým aspoň jako dělat. A naučit se to. Pořádně právě jo, že bylo potřeba si to jako zažít, že to nešlo, jenom si to nějak jako přečíst a zkusit to nějak jako sama.“* (resp. Z.)

Z dalších rozhovorů také vyplynulo, že některé způsoby uklidnění, které respondentky intuitivně začaly během problematických situací samy používat mají shodné prvky se všímavostí nebo jsou skoro totožné. Tento fakt zjišťovaly až během seznámení s DBT programem na stacionáři, tak jako respondentka P.

Vizuální zkoumání, zaujetí, pozorování a estetické vnímání toho co je kolem, popisuje P. jako svou oblíbenou činnost, která jí vždycky přinášela pocit klidu a pomáhala jí zvládnout problematické situace: *„Mám si občas problém uvědomit, že dělám všímavost zaměřenou, že na něco koukám třeba a něco vizuálně zkoumám, což jako i dřív před stacionářem, tak jsem to praktikovala celkem dost. To pochází z toho, že mám to ground v umění a takže mám tendenci koukat na věci dost intenzivně prostě zkoumat, jak to vypadá být dost ponořená do toho. V době, kdy jsem to dělala víc, když jsem vyloženě šla do parku a pozorovala jsem věci fakt intenzivně, prostě koukala jsem, jak vypadá okolí. Koukala jsem na tu přehradu na stromy na všechno možný. Tak si myslím, že to byly fakt hodně klidné chvíle. Že... To období, ve kterém jsem to dělala, mi dost pomáhalo zvládnout... Nějaký prostě svoje problémy, pomáhalo mě to se uklidňovat, což jsem rozhodně nedělala jako... tu zaměřenost, jakože nebo, respektive... Nevšímal jsem si všímavosti, protože jsem si to tak nějak jako to nespojovala s tou technikou, kde to má posilovat ten čelní lalok... “ (resp. P.)*

6.2 Vlastní porozumění všímavosti

Pro osobní přiblížení účastnic výzkumu k tématu všímavosti bylo zapotřebí oslovit jejich vlastní uvažování o tom, čím pro ně samotná všímavost je, jak ji chápou a pro sebe formulují. To, jaká slova používaly pro popis všímavosti, často souviselo s tím, co je nejvíce trápilo a co si od všímavosti slibovaly.

II. Téma	Seznam podtémat
Vlastní porozumění všímavosti	Kontrola
	Zklidnění
	Zpřítomnění
	Vztahování k sobě
	Usměrnění
	Zaměření

Kontrola

Z rozhovorů byla patrná potřeba dostat prožitek pod možnou kontrolu, dokázat se sama uklidnit, zintenzivnit svou schopnost uvědomovat si přítomnost a lépe řídit sebe a své jednání: *„Mně to vlastně přišlo, když jsem to slyšela poprvé, že je to vlastně žít život vědomě jakoby si uvědomovat to, co dělám, jsem autorem toho, co dělám, aby to nebyl jenom odraz, emocionálního stavu. Hmm. Zároveň... Já jsem říkala, že bych chtěla mít jakoby své emoce pod kontrolou.“* (resp. C.)

Zklidnění

Během rozhovorů se ukazuje, že schopnost zklidnit své rozbouřené emoční nastavení je něčím, co je velmi respondentkami žádáno a také ceněno, z hlediska následně získaných dovedností, během stacionáře: *„Mně přijde, jak to používám... Tak to je takový trochu odpojení od toho, co se děje kolem. A zaměření prostě, na něco, co mi přináší vnitřní klid a nějak mě dokáže i uklidnit... Nevím, já to používám i kvůli... a mě to i hodně baví, že mě to prostě přináší nějaké uklidnění.“* (resp. C.)

Zpřítomnění

„Je to pro mě o nějakým zklidnění a vnímání té přítomnosti.“ (resp. N.) Kromě schopnosti pozorovat a vnímat věci okolo sebe, byla v rozhovorech popisována potřeba stát se součástí toho, co se právě teď děje, nebýt odpojená a někde mimo právě se odehrávající přítomnost. Je to popisováno jako skutečné bytí se sebou teď a tady, které dává hodnotu životu jako takovému: „Mně se vlastně líbí to slovo jako takové, že to vychází z toho všímání si a vlastně myslím, že to je takové jako plynutí s věcmi kolem a sám se sebou, a taková vlastně možnost se věnovat sama sobě a okolí. Prostě skutečně být, a ne jenom tak nějak jako proplouvat, ale skutečně být a plynout s tím, co se děje teď a tady.“ (resp. G.)

Vztahování se k sobě

U klientů s emočně nestabilními rysy bývá problematičtým tématem otázka těla, souvisí s problémem sebepřijetí a s pocity viny. Odpojit se od svého těla je vnímáno jako bezpečnější, protože zaměření se na tělesné bytí vede často k posuzování a odsuzování toho jaké je, jakou má podobu, a k následnému sebeodsouzení a sebeustrukci různého typu. Zároveň je však všímavost k tělu, tzv. body scan, jednou z technik všímavosti, která je také součástí DBT programu a bývá nakonec velmi přínosná: *„No, pro mě je to asi hlavně nějaký jako propojení se svým tělem, který většinou mívám hodně odpojený, nebo jako mívala jsem víc. Ted'ka, je to míň. Vlastně díky tomu, si víc uvědomuju, co se děje, ale i jakoby kolem mě, co se děje s mým tělem.“ (resp. V.)*

Zaměření

Další respondentka hovoří o tom, že všímavost je pro ni vědomým zaměřením se na věci, které může pozorovat a přerušit tak povrchní, běžné

vnímání: „Asi je to vyloženě schopnost si uvědomit nějaké věci a nevnímat věci tak nějak letmo, ale vyloženě se zaměřit na nějakou konkrétní věc, schopnost to udělat vědomě. Převést z toho povrchu... ne jen že tady nějaký věci kolem mě existují, ale vyloženě si všimnout, co jsou to za věci a jaký jsou? A to nejenom ta zaměřená všímavost. Ale celkově i ta otevřená, že prostě nějaké věci se odehrávají v mé hlavě a v mém těle a být schopná si toho všimnout si to uvědomit. Neplout tak nějak s proudem. Ale být schopná z toho proudu vystoupit a vidět ho, jaký je, kam vede. Takže takhle to asi vnímám.“
(resp. P.)

6.3 Vliv emocí

Jak již bylo popsáno v teoretické části práce, emoce ovlivňují naše myšlenky, chování a celkové naladění. Téma vlivu emocí zde zařazujeme, abychom zpřehlednili, jak se jednotlivé respondentky orientují v tom, co v nich emoce působí. Podrobněji budou zkušenosti s emočním zaplavením a regulací popsány v dalších tématech výzkumu.

V tomto bodě nás zajímala jejich osobní zkušenost. Většina z nich se více o emocích, jejich vzniku a působení, dozvídala poprvé během stacionáře. Z toho důvodu byly možná jejich odpovědi tzv. poučené tím, jak se o emoční regulaci hovořilo na skupinovém programu DBT. Zároveň bylo vidět velké zaujetí tím, že je možné procesy a děje, které se v nich odehrávají formulovat, že jim samy mohou porozumět, a úlevné, že jim také může porozumět někdo druhý.

III. Téma	Seznam podtémat
Vliv emocí	Emoce tvoří myšlenky
	Zmatenost
	Vylepšení sebeobrazu
	Emoční přetížení
	Intenzivní emoce vede k odpojení
	Vede k jednání

Emoce tvoří myšlenky

Při seznamování s emoční regulací je klientům stacionáře vysvětlován koncept vzniku a působení emocí. Dozvídají se, že každá emoce má svou vyvolávající událost, která ji spustí, že samotná emoce trvá 90 vteřin, ale má schopnost generovat tzv. emocionální myšlenky, které pak znovu startují a zesilují tak další průběh emoce. *„Moc mi pomáhá si toho všimnout, jak ta emoce vlastně tvoří ty myšlenky a já když jsem si tohle neuvědomovala, tak vlastně člověk už zase jako by se třeba upnul na to, že je prostě rozvíjel celý den jako kolotoč. Takzvanou spirálu.“* (resp. C.)

Zmatenost

Respondentky často různým způsobem popisovaly, jak je pro ně obtížné zorientovat se v tom co cítí, zvláště, když je emocí více najednou, jsou rozporuplné nebo ve slabší intenzitě, které si nejsou schopné všimnout: *„Tak určitě... nějaký takový emoce, co cejtím nejčastěji, poznám, ale hodně často cítím to... v těle... Víím, že něco cejtím. Ale poznat co to je, pojmenovat to, tak to je už docela těžký. Pro mě. Hlavně když těch emocí je víc. A prostě*

rozeznat to. Tak to většinou právě pochopím až na terapii individuální, když prostě si s váma o tom popovídám..." (resp. B.)

Vylepšení sebeobrazu

Seznámení s konceptem, že emoce se tvoří samy od sebe, že je obtížné nebo nemožné kontrolovat nebo programovat, co za emoci vznikne (viz kap. 1. Emoce), pomohlo vylepšit vlastní sebeobraz. Respondentka C. hovořila o strachu z toho, že je špatný člověk, když mívá zlé myšlenky a zažívá negativní emoce, hlavně vztek. Ale pochopila, že si sice nemůže navolit určitou emoci, ale může ovlivnit své jednání: *„Zároveň mě vlastně... Jakoby u mě byl třeba problém hodně s těmi traumaty a já tím, že jsem vlastně vůbec pochopila, jak ty emoce fungují a jak nás ovlivňují a jak ty myšlenky, tak jsem vlastně nebyla pak tak frustrovaná z toho, že to je můj charakter, nebo co to je... Takže člověk jakoby nechce mít... Já nevím, takovýchle zlé myšlenky nebo zlé emoce... Hmm, já vlastně jakoby podle toho nemusím jednat..."* (resp. C.)

Emoční přetížení

Lidé s emoční nestabilitou, jak i z rozhovorů vyplývá, přecházejí rychle mezi různými emocemi a jsou často zahlceni i proto, že regulační mechanismus nefunguje automaticky – dochází u nich k emočnímu přetížení. *„To už vůbec... jakoby už ta deprese byla spíš z té frustrace z té emoční nálože... No nedej Bože, že si i dovolím jakoby tu emoci prožít nebo se jí dotknout..."* (resp. C.)

Intenzivní emoce vede k odpojení

Když nezafunguje emoční regulace ať už automatická nebo cílená, emoce je tak silná, že může dojít k odpojení (viz. kap. 1.4 Emoční regulace). Téma odpojení bude podrobněji rozpracováno v dalších částech výzkumu, zde ho zmiňujeme proto, aby bylo zřejmé, jak se respondentky vyznají v tom, co v nich emoce působí. „*A právě jsem se dřív hodně disociovala tak, abych to prostě necítila.*“ (resp. Z.)

Vede k jednání

Silné a intenzivní emoce v sobě obsahují nutkání zachovat se podle jejich obsahu, myšlenky mohou nabádat k tomu, jak uvádí respondentka D., si ublížit. „... *když mluvím o těch jako myšlenkách, třeba v tý krizi. Myslím krizi, ne jako disociace, ale krize, kdy si například jako chci ublížit, nebo je toho na mě moc nebo tak.*“ (resp. D.)

6.4 Krize

V této kapitole se zaměříme na popis emocionální krize, jak o ní hovořily samotné respondentky. Důležitým aspektem, který zmiňovaly jako nutný pro zastavení krize, bylo rozhodnutí, zaujetí postoje k tomu, že si pomoci mohu a chci: „*Jako jsem pozorovala, že je pro mě těžký se vůbec dostat k tomu si nějak pomoci... vlastně uvědomit si, že ta krize tady je a že teď s tím prostě něco udělám!*“ (resp. Z.)

To, jak používají všímavost, jestli a jakým případně způsobem jim v krizi pomáhá, zařazujeme pod témata přínosy a nedostatky všímavosti.

IV. Téma	Seznam podtémat	
Krize	Popis	Není motivace si pomoci
		Zahlcenost emocemi
		Nesnesitelnost
		Odpojení, disociace
		Nekontrolovatelnost

Popis

„... No, vlastně když mám úplně teda tu největší krizi... že, já už nemám tu **motivaci si vlastně pomoci.**“ (resp. Z.)

„Já se v těch nejhorších svých stavech začínám cejtít, jako kdyby mi bylo na omdlení, že najednou je pro mě strašně těžký udržet vůbec svoji pozornost v přítomnosti a mám pocit, že každou chvíli prostě spadnu..., takovej pocit, jako když usínáte nebo něco takovýho, prostě, že všechno pod váma ujíždí... a asi je to nějaký druh **disociace** a... takhle se většinou cejtím, když je mi nejhůř... já se v tu chvíli cejtím, tak unaveně... jakože neovládám svoje tělo tak moc, že se mi chce prostě brečet zároveň, že to nezvládám a mám chuť si prostě lehnout a stočit se do klubíčka a prostě, aby mě všichni nechali být... A mám takovýhle pocity... a hned ve mně křičí takovej hlavní hlas, že bych se měla nechat hospitalizovat.“ (resp. V.)

„Asi tím, že jsem i jako hodně **odpojená**, takže jako nemám, nedokážu moc jako... Co regulovat a je to takový jako... že ani v ten moment jako nemám ochotu moc něco dělat, protože si přijdu jako hrozně zesláblá a i dělat něco jako tu všímavost je prostě moc vyčerpávající.“ (resp. N.)

Stav krize jako něco, co **přestává mít pod kontrolou** a co vede k sebedestruktivnímu jednání, popisují tyto dvě respondentky: „V tu chvíli,

protože jsem měla pocit, že jsem absolutně neschopná, že prostě nic nezvládnou, že to za to nestojí, že to prostě nikdy neudělám. Prostě hromada takovejch... prostě myšlenek, které prohlubují tu emoci... V jednu chvíli to už překročilo tu hranici, kdy je to prostě krize, nebo... tydlencty myšlenky byly vyložene sebepoškozovací...“ (resp. P.)

„... krize, kdy si například jako chci ublížit, nebo je toho na mě moc nebo tak.“ (resp. D.)

Emoční přesycenost, zahlcenost a chaos, vedou také do krizových situací: *„Když se cejtím za ten den hodně zahlcená, mám třeba pocit že... To je ještě druhý druh krize, který mívám, mám pocit, že je toho na mě tak moc, že potřebuju někam utéct...“ (resp. V.)*

„Protože když mám ten černej prostor, tak to je vlastně plný emoci.“ (resp. D.)

6.5 Zaměřená všímavost

Během tříměsíčního stacionáře se respondentky seznámily s technikami všímavosti (viz kap. 2.2.2 Trénink všímavosti v DBT). Rozhovory byly vedeny s cílem zjistit, jakou zkušenost mají s konkrétními technikami nácviku zaměřené nebo otevřené všímavosti. Bylo zřejmé, že některé z nich se lépe orientovaly v pojmech i v tom, jak se techniky provádějí a měly je déle vyzkoušené. U některých bylo vidět, že jsou nervózní z toho, aby techniku popsaly „tak, jak má vypadat“ a jiné zase využívaly kreativně svých postupů.

V. Téma	Seznam podtémat	
Zaměřená všímavost	Efekt v krizi	Zastavení emoční spirály
	Způsoby použití	Cvičení pěti smyslů
		Soustředění na činnost
		Řízené zaměření pozornosti
		Silné smyslové vjemy
		Chůze
		Dech
		Kombinace s imaginací

Efekt v krizi

Z rozhovorů jsme se dozvěděli, že zaměřenou všímavost, používají respondentky častěji pro krizové situace než všímavost otevřenou. Vnímají ji jako „bezpečnější“ a lépe kontrolovatelnou, jelikož nepřináší riziko zahloubání se do emocionálních myšlenek a propadnutí do intenzivních emocí, jako u otevřené všímavosti. Zaměřená všímavost užívá technik soustředění se na smyslové vjemy, chůzi a na činnost. *„K emocím ne. Jakože třeba, by to šlo, ale mám pocit, že mi to jako. Nějak moc nepomůže, nebo nevím... Mám pocit, že při tom jako... Možná jako třeba na další nějaký smysly, který jako nejsou tolik zatěžovaný. Třeba čich nebo chuť, tak jako to jde. Ale že to úplně jako... Že to nepomůže úplně, že je to takový jiný.“* (resp. N.)

Způsoby použití

Respondentka V. popisuje příchody krizí, které se projevují jednak odpojením a pocitu na omdlení, při kterých jí například **pomáhá pocítit podlahu pod nohama nebo vnímat vůni a chuť kávy**, tak také další druh

krize, který přináší pocit zahlcení, při kterém cítí potřebu utéct nebo se pustit do riskantních věcí, které blíže nespecifikuje. V tomto případě jí pomáhá **všímavost k chůzi**: *„Třeba sedím a najednou začínám. Začínám mít tuhle krizi... Já se většinou snažím nějak jako pocítit podlahu pod nohama... Pokud nejsem zrovna u pacienta, tak třeba si jdu udělat kafe a soustředím se na tu chuť a na tu vůni. A už se mi párkrát stalo, že jsem byla schopná lidem kolem sebe vysvětlit, jak se cítím a že bych potřebovala si teď chvilku odpočinout, že ať teď po mně nikdo nic nechce... že se potřebuju trošku vzpamatovat, a to vlastně pramení z toho, že jsem si vůbec mohla uvědomit, že se cejtím, tak jak se cejtím a že to není jenom něco neurčitýho. Když se cejtím za ten den hodně zahlcená, mám třeba pocit že... To je ještě druhý druh krize, který mívám, mám pocit, že je toho na mě tak moc, že potřebuju někam utéct... potřebuju, aby... abych chvilku nic neřešila, trošku mě to jako tlačí do nějakých riskantních věcí... Tak se to snažím řešit tak, že si vlastně všimnu, že to přichází a jdu se třeba projít... Snažím se soustředit na chůzi a úplně nejlíp, když se jdu projít tam, kde nikdo není, kde je prostě prázdná a snažím se vnímat, kde je třeba někde hezký výhled a poslouchat nějakou hudbu, která se mi líbí...“* (resp. V.)

Také **soustředění se na činnost**, kterou právě vykonává, pomáhá zastavit myšlenky, které posilují emoční intenzitu: *„No právě že stopnu ty myšlenky, které se mi honí hlavou a snažím se vlastně zasoustředit na tu činnost, kterou zrovna dělám. Nejtěžší je to, když pracuju na počítači, protože tam, jakmile ztratím trochu pozornost, tak už zase napojit je strašně těžké, ale když třeba asistuju u křesla, (v zubní ordinaci), tak se vlastně můžu zasoustředit na to, co vidím před sebou. Potřebuju být s tou činností a nesoustředit se na svoje pocity.“* (resp. V.)

Program DBT učí používat všímavost ke smyslům řízeně, se zaměřením na **silné smyslové vjemy**, které se nazývá "self-soothing" (viz kap. 2.2.2 Trénink všímavosti v DBT). „*Hlavně vlastně ta všímavost k těm smyslům, nebo jakože jsem třeba používala to ‚spontánní uklidnění‘ právě třeba, což je nějaký ten jakoby silný smyslový vjem. A to mi začalo strašně moc pomáhat. A i to mi vlastně začalo ukazovat, že ta všímavost asi má smysl.*“ (resp. V.)

Zaměření se na jeden smysl nebo technika pěti smyslů pomáhá zklidnit a zastavit emoční spirálu, jak uvádějí další respondentky. Zmiňují jako přínosné, zvolit si pro všímavost smysl, který je pro ně, jednak příjemné použít a také jsou pro něj v nějakém ohledu zcitlivělé: „*No tak v rámci jako krizí, někdy jako se snažím tolik jako třeba **zaměřit na jeden smysl**, ale třeba takový to jako **počítání věcí a hledání popisování**, jak to mi pomůže, jako abych se zklidnila. Když jako někdy nejde mi myslet na něco příjemného. Pomáhá to utéct od těch nepříjemných myšlenek tím, že se teda jako koukám na něco jiného... a pak se jako uklidním a neroztáčí se myšlenky. ... Asi **zrak a hodně hmat**. A často i sluch, ale je mi nepříjemný poslouchat ten nějak jako... Jako lidi, když dělají hluk, tak to mi není moc příjemný jako takže sluch jen jako když si něco vyberu a najdu zdroj.*“ (resp. N.)

„... ale že se prostě třeba soustředím jenom na to..., když nechci dělat velkou všímavost, tak udělám ty 3 hluboké nádechy, zavřu si oči, dělám si **všímavost na ten dech**. A tak, ale někdy... Ale v průběhu dne se snažím se i... jako teď piju čaj a užít si tu chuť tohoto čaje. Já to mám hodně spojený s **chutí a hmatem**...“ (resp. G.)

Respondentce D. zase nejvíce pomáhá cvičení pěti smyslů, kde využívala osobně vyrobenou „smyslovou“ krabičku, kde si nosí věci, které mají přitáhnout pozornost každého smyslu zvlášť: „*No **popisují si v hlavě, co vidím, co slyším**... taková ta technika, jako jak máte pět věcí, co vidíte, čtyři*

věci, který slyšíte, tři věci... No prostě takhle to jde dál na ty smysly. No vlastně člověk není tolik jako v těch emocionálních myšlenkách, ale trochu se přesune do té racionality, vlastně do toho skutečného světa. ... Nebo vlastně jsem to i používala, když jsem dřív měla velký disociace. ... Tak jsem to používala na ty smysly hodně. **Když jsem měla tu krabičku, aby mě to právě zpřítomnilo jo a vrátilo mě to zpět do té reality taková jaká je.** ... Krabičku, kde jsem měla ten míček, kterej měl takový jako tupý ostny a pak jsem měla takovou malinkou voňavku od mercedesu. Ta mi hrozně voněla... A mám tygří mast na spánky, protože to je takovej i přes to fyzično víc. A nějakou tu mentolovou žvýkačku, ještě jsem objevila takový bonbony mentolový, tak to mi docela pomáhá. Že to přes tu chuť vlastně..." (resp. D.)

Všímavost spojenou s řízenou imaginací využívá F. cestou vlakem do školy, která pro ni bývá častým důvodem emocionálních propadů: „No tak já dělám..., třeba když je na to počasí, tak otevřu okýnko, koukám... potom vlastně... u okýnka a jakoby ten vítr... tak jako dělám všímavost k větru. Třeba na ty smysly je to takový fajn anebo třeba imaginaci, že... Že si vlastně imaginuju, že koukám, mám hlavu z toho okýnka a ten vítr... a jako kdyby to odfoukalo všechny moje problémy.“ (resp. F.)

6.6 Otevřená všímavost

Techniky otevřené všímavosti směřují pozornost především k pozorování myšlenek, emocí a tělesných vjemů.

VI. Téma	Seznam podtémat	
Otevřená všímavost	K myšlenkám	Rozpoznávání destruktivních myšlenek
		Při přehlcnosti
		Stačí si všimnout, že myslím
	K emocím	Všímavost místo odpojení
		Pozorování průběhu emoce
		Orientace
	K tělu	Pozorování, co se děje v těle

6.6.1 K myšlenkám

Na otázku po používání otevřené všímavosti mi respondentka P. začala popisovat situaci, která se odehrála v minulém týdnu. Nepodařilo se jí složit řidičskou zkoušku na motorku. Přišla krize, která obsahovala zavalení myšlenkami na téma vlastní neschopnosti a postupně ji silná emoce vzteku tlačila do toho, něco si udělat. Váhala, jestli si **sebedestruktivní myšlenky** nemá „užít“ a položit se do tohoto stavu, ale všímavost k nim jí pomohla snížit emoční intenzitu a uvědomit si, že si ublížit nechce, že toho bude litovat. Užila techniku imaginace, dávání myšlenek do krabic a házela je v představě do basketbalového koše. To jí zároveň pobavilo a pomohlo tak překonat silný negativní emoční stav: „... *tydlencty myšlenky byly vyložene sebepoškozovací, to prostě je to svým způsobem příjemný, si prostě ubližovat a si to odžívat. Tak jsem se tomu snažila zabránit, prostě jsem si uvědomovala, že tydlencty sebepoškozovací myšlenky už začaly jako pomalu vést na reálný sebepoškozování. A tak ve chvíli, kdy už to jako nebylo tak agresivní pro mě, tak už jsem byla schopná použít tu všímavost k myšlenkám. Prostě jsem*

se snažila si říct, jakože tohlencto je myšlenka, kterou se snažím ublížit. A to je myšlenka, které vede k něčemu, čeho budu litovat. Tak jsem použila tu techniku s krabicema ale... Že jsem prostě vzala tu krabici, vysypala tu hlavu, zavřela tu krabici a hodila do kolečka jak v basketbalu, což mě pobavilo, to mi přišlo vtipný... A myslím si, že mi to dost pomohlo.“ (resp. P.)

Při zavalení, **přehlcení myšlenkami**, respondentka P. zmiňuje, že jí pomáhá si všimnout, že jsou to jen myšlenky, že myslí. „... *myšlenky jsou úplně všude, nemusej bejt s ničím vyloženě spojený... Stačí si všimnout, že myslím, nějak to odhodit a...“ (resp. P.)*

6.6.2 K emocím

Všímavost k emocím, které přicházejí, pomáhá jejich zvědomení a přijetí. Zároveň není nutné emoci odžívat nebo ji v její intenzitě projevovat, stačí její zaznamenání, které zároveň zabrání jejímu možnému potlačení či odpojení se. „*A právě jsem se hodně **disociovala** tak, abych to prostě necítila. Negativní emoce a vlastně ta všímavost mě tak jako naučila o sebe nějak jako pečovat v té krizi a vlastně uvědomit si, že ta krize tady je a že teď s tím prostě něco udělám!“ (resp. Z.)*

Pozorováním průběhu intenzity emocí dochází k jejich odeznívání, využitím této pozorovatelské pozice je také možné emoce regulovat: „... *a když se stane něco, že mě to naštvě, tak já si řeknu, no a ono to za 90 vteřin přejde a všímám si toho času. **Baví mě pozorovat, jak to postupně vyprchává.** Nevím, jestli to úplně přesně nazvat všímavostí, nebo spíš jenom nějakým pozorováním ústupu té emoční reakce.“ (resp. G.)*

Všímání si emocí učí orientaci v tom, co se v emocích odehrává a zajišťuje snížení emoční intenzity. „*Jo. Zažila, že třeba jsem byla plně pohlcená vztekem úplně strašně moc a já jsem právě udělala i fyzicky krok dozadu. Vlastně jsem*

si řekla, hele, teď cítím vztek, prostě přišlo to – mám vztek. A vlastně jenom to uvědomění toho, že ho mám, tak to kleslo úplně strašně moc.“

(resp. Z.)

6.6.3 K tělu

Pozorování a uvědomění procesů v těle, může pomáhat, jednak v úlevě od emočního napětí, které se v něm hromadí a také posiluje vědomí vlastního bytí v přítomnosti, které je vnímáno jako fakt. To pomáhá zklidnit emocionální myšlenky, jak popisuje resp. Z. vidí rozdíl v tom, jak vnímala pocit zimy na procházce dřív a jak teď, když použije všímavost: *„Třeba mi pomohlo, že jsme šli na všímavost ven, tady vlastně před budovu a byla zima a mně byla hrozná zima. Ale já jsem začala vnímat to, že mi je zima už ne tak negativně, ale jenom prostě, že mi je zima, ale normálně bych jako začala nad tou zimou přemýšlet tak, že to je hrozný a já už chci dovnitř a je to... Je to hrozný, prostě a začala bych už jako být i víc zranitelnější a zase bych se začala propadat. Ale já jsem to právě, že vnímala jenom jako prostě věc, že je mi zima, ale už jsem tam nedávala takovou tu jako přidanou hodnotu, že? A to je hrozné, a to je špatný a rychle pryč pryč a třeba jenom to mi prostě pomáhá vlastně jako vědět, že ty negativní emoce jsou vlastně v pořádku, že prostě, že je v pořádku, je prožívat. A že vlastně nejsou ani tak hrozný, jak se zdá. Jo jak se mi vždycky zdálo, že když je fakt jako prožiju, tak vlastně zjistím, že to není tak hrozný, prostě jak by se mohlo zdát. Takže to mě taky vlastně hodně stabilizovalo a tak.“* (resp. Z.)

6.7 Přínosy všímavosti

Zkušenost s používáním všímavosti, měla u účastníků výzkumu vliv na zvládání konkrétních situací, ale i na účastníky samotné. Zmiňovali její preventivní účinek, který měl vliv na jejich celkové dlouhodobé naladění,

výrazně nenarušované, dříve častými, vyčerpávajícími emočními krizemi a propady.

VII. Téma	Seznam podtémat	
Přínosy všímavosti	Zacházení s emocemi	Přijetí negativních
		Prožívání pozitivních
		Zvědomení prožitku
		Všímavost k méně intenzivním emocím
		Zastavuje disociace
	Orientace v sobě	Mysl, emoce, tělo
	Sebehodnota	Pocit úspěchu
	Náhled	Nebrat tak vážně
	Nástroj	Má mi pomoci
	Soustředění	
	Stabilizace	
	V krizi	Pomáhá předcházet
		Náhled
		Dává sílu do zvládnutí

Zacházení s emocemi

Během rozhovorů nejednou zazníval verbalizovaný pocit úlevy, který spočíval v možnosti **přijetí negativních emocí**. Všímavost učí přijímat negativní emoce bez soudů a bojování proti nim, což vede k jejich lepšímu zvládnutí. „A co mi ještě teda pomohlo? Bylo vlastně zjištění... že **ty negativní**

emoce nejsou jako zlé nejsou špatné. Prostě já jsem to vnímala tak, že negativní emoce je fuj, prostě pryč. Jo, nebudu to vůbec cítit. Tohle je prostě hnusný a tohle nebudu cítit.“ (resp. Z.)

Všímání si emocí a **zvědomení prožitku**, vede ke zvýšení schopnosti rozpoznat, pojmenovat a následně i zprostředkovat druhému to co prožívám. Respondentka P. uváděla, jak jí to, že o emocích umí mluvit pomáhá ve vztahu s partnerem. „... například včera jsem byla v posilovně a prostě... vylezla jsem z posilovny naštvaná, obvykle jsem absolutně šťastná prostě. To posilování je... to cvičení mně opravdu pomáhá udržovat... je to takový z těch hromadění pozitivních emocí svým způsobem... a každopádně včera jsem vylezla taková jako naštvaná. Zkusila jsem to prostě probrat. Proč jsem naštvaná. Jak se to stalo. A procítit tu naštvanost. A už jsem vylezla z šatny v klidu, že jsem byla schopná... My jsme tam byli s přítelem... a už jsem byla schopná prostě říct... on samozřejmě viděl, že jsem naštvaná. Takže jsem byla schopná už mu vysvětlit, proč. Jako jsem se chovala takhle a už jsem byla v klidu. Takže... ta všímavost k emocím mi rozhodně hodně ulevuje od negativních emocí aspoň pro mě.“ (resp. P.)

Zároveň bylo zřejmé, podle toho, jak se rozhovory vyvíjely, že si respondentky zvýšeně všímají, jednak negativních a bolestivých emocí, tak těch, které mají intenzivnější projevy. Toto bylo od nich samých reflektováno. Když pak měly blíže specifikovat, jestli jim v tomto ohledu všímavost něco přináší, hovořily o tom, že se jim vrátila **schopnost prožívání pozitivních emocí**, které se nestydí dávat najevo. Projevování emocí navenek, často brání posuzování a hodnocení sebe sama a přijatelnosti způsobu prožívání: „A hlavně teda v čem mi ještě všímavost pomohla, tak je **prožívání pozitivních emocí**, že jsem zjistila, že dokážu ted'kon prožívat asi tisíckrát víc než kdysi a dokážu je i strašně dávat najevo,

že často, jako to dávám najevo nějakými vyloženě fyzickými projevy, že když třeba někoho vidím po dlouhé době, tak začnu úplně mávat a skákat, což jsem kdysi jako nemohla absolutně. A je mi jedno třeba že okolo jsou lidi jo, že prostě fakt jako to dám najevo a fakt to prožiji a ten celý den. Potom si třeba s tím člověkem fakt jako užiju a není to tak, že přemýšlím a mám tu hlavu někde třeba jinde nebo přemýšlím, co je zase blbě a tak, takže to je úplně skvělý.“
(resp. Z.)

Také **všímavost k méně intenzivním emocím**, zcitlivění ve schopnosti zaznamenávat, co se ve mně odehrává, **pomáhá předcházet silným emočním zaplavením**, protože zvyšuje schopnost dříve reagovat na své potřeby: *„A používání všímavosti k emocím. Když ty emoce nejsou tak silné prostě naučit se jich všímat a... Naučit se je cítit tak prostě, že jo si myslím, že jsme si na stacíku říkali že když už člověk zažívá takhle silné emoce pořád a dokola, tak... Tak prostě začíná být slepý na ty menší, jemnější emoce... “*
(resp. P.)

Stabilizace

Přesto k emočním zaplavením dochází a v tomto bodě se respondentky shodují, že se ovšem neodehrávají tak často a v takové intenzitě. Vnímají u sebe méně silných emocionálních výkyvů a sklonů k impulsivnímu chování. **Cítí se stabilnější a silnější:** *„... tak jsem si i třeba zapisovala deníky a snažila jsem se jako pozorovat vlastně, jestli to má teda nějaké účinky, nebo ne. A vlastně jsem začala fakt jako pozorovat, že třeba ty moje emoce hlavně ty emoční výkyvy, tak se hodně tak jako začaly stabilizovat. A celkově ty moje jakoby impulzivní výlevy. Když to tak řeknu, tak byly mnohem slabší byly, jako byla jsem prostě víc stabilní.“* (resp. Z.)

Sebehodnota

Spolu s pocitem síly a stability přichází, jak se dotazované shodovaly, také **vědomí vlastních kompetencí, úspěchu** a schopnosti si pomoci: „... ta všímavost tohle hodně pomáhá dlouhodobě, že ta všímavost mi vlastně dodává nějakou sílu. A vlastně si uvědomuji tu **svoji sebehodnotu**. Takže potom, když přijde krize, tak mám tu sílu z té všímavosti z té minulosti a můžu to použít. Vlastně, že mi to dodává do těch krizí tu sílu, abych použila tu krizovou dovednost, takže to zase takové dlouhodobé.“ (resp. Z.)

Zastavení disociace

Pomocí všímavosti je možné uvědomit si, že jsou emoce potlačovány, a že dochází k odpojení od prožitku. Respondentka C. popisuje, že je takto **možné disociaci ovlivnit**: „Mně přijde, že jako nejsem jediná, kdo s tím má problém, že fakt jakoby v dnešní společnosti, tak jsme naučený různě jakoby potlačovat ty emoce. Hmm, nevěnovat jim pozornost. Neumíme se k tomu vztahovat. Třeba to vidím i na mém tátovi, když vlastně přijde nějaká víc jako emocionálně náročná situace dělá jakoby mrtvého brouka. Nebo tak... Nebo různě... Pak ta disociace, to mně přišlo hodně zajímavý, že... Vlastně se jakoby odpojuji od těch emocí, tím pádem to vlastně vůbec už není, jako že je to opak té všímavosti.“ (resp. C.)

Respondentka D. popisuje, že jí všímavost **pomáhá uvědomit si, že se ocitla v disociaci**. Toto emoční odpojení popisuje jako šedý prostor, prázdnotu, ve které nic necítí. „... vlastně obojí, jedno jako temnota, jako... to je černej prostor a potom vlastně je tady v té disociaci. Je to je takovej šedej prostor, takovej... Protože když mám ten černej prostor, tak to je vlastně plný emocí. Zatímco když mám ten šedej prostor, tak to je prostě prázdny.“ (resp. D.)

Orientace v sobě

Jako velmi důležité a podstatné pro to, moci přijmout vlastní způsoby prožívání, je porozumění tomu co, kde, jak a kdy se ve vnitřním prostoru myslí, těla a emocí odehrává. Tato skutečnost také pomáhá k uvědomění si vlastních potřeb a nastavuje citlivější, soucitnější přístup, který vede k tomu, že jsme schopni a ochotni se o sebe lépe postarat a více o sebe pečovat. Respondentka V., která má náročnou práci ve zdravotnictví, je ráda, když je schopna si uvědomit, že ji při šestihodinové operaci, kdy musí stát u křesla, něco bolí, a dovolí si tak udělat pro sebe něco, aby si od bolesti pomohla – například se protáhnout nebo si vzít léky proti bolesti. Dříve se od prožitku disociovala a po skončení služby přicházely vyčerpávající chvíle, kdy bojovala s emočním zaplavením, které se nezadržitelně navalilo po dlouhém emočním potlačení: *„No já jsem většinu času byla zvyklá bejt v takovejch nějakých úzkostech, který byly nějakým způsobem propojený s tím, že jsem se jako cejtla, třeba že mi něco bolelo, nebo že bylo něco nepříjemného, tak jsem se to naučila odpojovat a tím pádem mně to přišlo jenom do ještě větších úzkostí. Takže vlastně celá moje existence se zúžila jenom k nějakému jako nepříjemnému neurčitému pocitu. A vlastně díky tomu, že jsem začala nějak používat všímavost, tak se to klubko začalo jakoby rozmotávat, ty uzly se rozvazovaly víc a víc a od toho nějakýho neurčitého nepříjemnýho pocitu se to přeneslo do toho, že teďka jsem schopná si uvědomit, že mě třeba něco bolí. Jsem třeba unavená a kolem mě se děje tohle a tohle, a proto se cítím nějakým způsobem víc napojená. Většinou když jsem v nějaký situaci. Kdy mám pocit, že jsem ztracená. A narůstají mi právě nějaký nepříjemný pocity, tak v tu chvíli, když použiju všímavost, tak mi to pomáhá... vlastně si uvědomuji, že když mě něco bolí, tak můžu něco udělat pro to, aby mě to nebolelo, že si třeba vezmu léky na bolest, když*

je to něco, co se nedá vydržet... Ale taky třeba když mě bolí záda, tak se můžu protáhnout... Tím pádem už to není něco, co nevím proč se cítím blbě, ale už je to něco, s čím můžu něco udělat!“ (resp. V.)

Nadhled

Respondentka D., která výše popisovala disociaci jako šedý prostor, dále pojmenovává emoční zaplavení jako temnotu plnou emocí. Přínos všímavosti spatřuje v tom, že jí pomáhá tuto temnotu nevnímat jako tolik tíživou a fatální. Doslova hovoří o tom, že ji pak nebere tak vážně. „... *No vlastně, že ji neberu tak vážně... nebo ne jako vytáhnout, ale vlastně, že už je to na takový lehčí váze, že vlastně si uvědomuju, že nejsem jako jenom ta temnota. Že je ještě něco jiného, než ta temnota.*“ (resp. D.) Tento fakt potvrzuje účinnost nadhledu a pozice pozorovatele.

Téma humoru a schopnost nadhledu nad náročnou situací se objevilo u jedné respondentky. Používala specifické imaginace pro zastavení emocionálních myšlenek, které se naučila na stacionáři a upravovala si je do vizualizace, která jí bavila, a dokonce i rozveselovala. „... *Že jsem prostě vzala tu krabici, vysypala tu hlavu, zavřela tu krabici a hodila do kolečka jak v basketbalu, což mě pobavilo to... mi přišlo vtipný, že to tak nějak jako... Jsem si to vyobrázkovala a to pomohlo jako. Jak samotná ta technika, že prostě tu myšlenku... Okay, jsem tu myšlenku měla... pryč s ní. **A zároveň prostě ta komedie, když mi opakovaně přicházely ty myšlenky, tak jsem prostě opakoval tudlemtu představu.***“ (resp. P.) Pomocí nadhledu a sebeodstupu se myšlenky, které původně zesilovaly emoční intenzitu, staly méně podstatné, a pozitivní emoce, která se navíc dostavila, pomohla převážit negativní prožitek.

Nástroj

Z rozhovorů vyplývalo, že některé techniky všímavosti, používaly respondentky už předtím, než se s pojmem všímavost vůbec setkaly (jak jsme uváděly výše). Například všímavost ke smyslům jim pomáhala se uklidnit a zrelaxovat. Když se během docházení do stacionáře a nácviku DBT dovedností setkaly s tréninkem všímavosti, posílilo to jejich schopnost si pomoci a postarat se o sebe v náročných situacích.

Vnímaly rozdíl mezi tím, když techniky používaly spontánně a tím, když je využívaly jako nástroj k tomu, jak zvládnout emoční zaplavení. Na to poukazuje i tato část rozhovoru: *„Resp. C.: ,Tak to jsem si uvědomila, že jsem dělala už dřív, ale bohužel jsem to nenazývala všímavost. Ale často jsem jako se sebou pracovala tak, že jsem se jako uklidňovala různými způsoby. Já jsem si našla chvílku, sedla jsem si, vědomě jsem si dala fakt jakoby 10 minutek, abych načerpala sílu, hlavně tu mentální než tu fyzickou. Hmm nebo zapálila vonnou tyčinku, zapálila svíčky, vyvětrala třeba jakoby nějaký příjemný třeba vjemy, nebo jsem si se ráno osprchovala svým oblíbeným jakoby mýdlem Santalovým, který je hodně intenzivní. Nebo mám levandulovej olejíček, tak to je vždycky takový úplně jako povznášející. Takže tohle už jsem dělala i dřív a vlastně teď to můžu jakoby pojmenovat, jako to spontánní uklidnění, nebo tak...‘*

Tazatelka M.: ,Vnímáte, že je v tom nějaký rozdíl, když víte, že to je něco, co pomáhá? To znamená jdete si k tomu vědomě?‘

Resp. C.: ,Určitě, je to vlastně, jak to říct, že takhle je to prostě jedna z těch dovedností, která mě může pomoci, no je to určitě jiný.“ (resp. C.)

Soustředění

Také se v rozhovorech opakovaně objevovalo pojmenování přínosu trénování všímavosti jako zesílená schopnost se soustředit. Ať už na činnost, kterou právě dělám, a tudíž nazabředávám tolik do myšlenek a emocí, tak v získané schopnosti být obecně trpělivější. *„...Mně se to asi osvědčilo ze všeho nejvíc, protože já jsem i dřív měla tendenci trávit čas ve svojí hlavě až to bylo moc. Takže já potřebuju naopak jako z ní vystoupit. Při pozorování myšlenek jsem se naopak do nich zahloubala a zavedlo mě to někam kam jsem nechtěla... Nešlo mi nechat je bejt, pak jsem si začínala klást úplně scestné otázky, který nemá odpověď nebo který mě nějak vydeptaj... a to já prostě nechci... Ale primárně se dá říct, že to pomáhá skoro ve všem... protože zvlášť když má člověk problém soustředit se jako mám já a když, většina mých činností za den právě soustředění vyžaduje. Všímavost vede k tomu, abych se líp soustředila. ... No právě, že stopnu ty myšlenky, které se mi honí hlavou a snažím se vlastně zasoustředit na tu činnost, kterou zrovna dělám. Nejtěžší je to, když pracuju na počítači, protože tam, jakmile ztratím trochu pozornost, tak už zase napojit je strašně těžké, ale když třeba asistuju u křesla, (v ordinaci), tak se vlastně můžu zasoustředit na to, co vidím před sebou. Potřebuju bejt s tou činností a nesoustředit se na svoje pocity.“* (resp. V.)

Schopnost být trpělivější si respondentka N. u sebe uvědomila ve spojení s tréninkem všímavosti, který je nutný k tomu, aby pomáhala dostatečně. Zároveň bez zahlcení myšlenkami je možné soustředit pozornost kam je potřeba a zažívat určité vnitřní zpomalení. *„... takový ticho v hlavě. Že mám jako prostor tam nemít těch 100 milionů myšlenek prostě a nějak žít tak jako ne pomaleji, ale jako... vlastně intenzivněji, ne tak uspěchaně a asi i nějakou trpělivost, protože vlastně... člověk se pořád musí učit a učit a učit a pořád trénovat a...“* (resp. N.)

Krize

Jak jsme uvedli v předchozím odstavci, trénink všímavosti zkvalitňuje schopnost soustředění, a to bývá nápomocné i v situacích, kdy se intenzita emočního zaplavení znatelně zvyšuje a blíží se možný krizový stav. Respondentka K. popisuje, jak zažívá časté pocity prázdna, ze kterých má strach, protože se může stát, že právě v tomto prázdnu se začnou rodit myšlenky, které jsou pro ni nebezpečné, jelikož mohou vést k emočnímu zaplavení. Na něco se plně všímavě soustředit **pomáhá předejít emocionální krizi.** „... a někdy tak jakoby cejtím, že přichází takové to jakoby prázdno, co se pak prohlubuje jako ještě do horších věcí... Pocit, že musím jakoby něčím na něco se zaměřit a takhle, abych jako tu pozornost právě... poslala někam jinam a nenechala jako to prázdno. Ono jako na jednu stranu prázdna na druhou stranu, tak jako tam se může pak objevit cokoliv a no a právě pak se může roztočit ta amygdala a to je jako něco! Tou všímavostí se tím dá jako skvěle předejít, řekla bych asi, no a na to je moc dobrá, že se dá dělat vlastně jako furt všude všude na něco jiného, jiné podněty... a tak že se dá předejít tý krizi.“ (resp. F.)

Dalším důležitým aspektem, kterým všímavost pomáhá zvládnout krizový stav, je **náhled**, který také respondentky uvádějí, a to, že jsem vůbec schopna si všimnout toho, že se ve mně něco odehrává a nějaká krize přichází. „... No a vlastně, co se týče ještě těch krizových situací, tak jsem zjistila, že právě ta všímavost hodně redukuje vlastně počet těch krizí, protože dokážu už dopředu rozeznat, že se něco děje a dokážu to vlastně zastavit tou všímavostí. A to je právě to! Že místo toho, abych šla úplně do krize, kdy vůbec jako už ani nevím nevnímám okolí, tak se prostě zaměřím na to, nebo právě udělám ten krok dozadu a ono to začne klesat, takže nedojdu většinou už do té krize, prostě.“ (resp. Z.)

Jak už bylo uvedeno výše, schopnost pomáhat si používáním všímavosti vede ke kompetentnosti a pocitu vlastní hodnoty. Respondentka Z. to, že se jí daří skrze všímavost si pomáhat, vnímá jako posilování v důvěře k sobě, že krize zvládne. „A vlastně si uvědomuji tu svoji sebehodnotu. Takže potom, když přijde krize, tak mám tu sílu z té všímavosti z té minulosti a můžu to použít. Vlastně, že mi to dodává do těch krizí tu sílu, abych použila tu krizovou dovednost, takže to zase takové dlouhodobé... Že se fakt cítím jako celkově schopnější a že i ten život je prostě smysluplnější.“ (resp. Z.)

6.8 Úskalí všímavosti

Praktikování všímavosti má i svá úskalí, která se během rozhovorů ukazovala jako možná překážka k používání technik.

VIII. Téma	Seznam podtémat	
Úskalí všímavosti	Obsahy myšlenek	
	Náročnost použití	Při vyčerpání, depresi
		Při somatických obtížích
		Při velké krizi
		Při náročných vnějších podmínkách
	Chybějící motivace si pomoci	
Důvěra ve funkčnost		

Obsahy myšlenek

Všímavost může někdy přivést na povrch nepříjemné nebo rušivé myšlenky, které může být obtížné zvládnout. Mezi její techniky patří také všímavost k myšlenkám, která spočívá ve schopnosti naučit se pozorovat své myšlenky

bez toho, že bychom se zabývaly jejich obsahy. Snažíme se, jak už bylo popsáno v teoretické části, všimát si „že myslíme“, ne „na co myslíme“. Ovládnout však tuto techniku není vůbec snadné a jak respondentky uváděly, používat ji může být i nebezpečné, kvůli zahloubání se do obsahů mysli. Například při potýkání se s nutkavými myšlenkami, které mají destruktivní nebo bolestivý obsah. „... *Tak jako nedá se to použít vždycky, jako třeba spontánní uklidnění, protože... To by se to mohlo ještě zhoršit. No záleží jako takový, co třeba všímavost k myšlenkám v určitých situacích prostě jako není dobrá. No to myslím, jako když jdou nějaký nutkavý myšlenky. V tu chvíli ani nemusím jakoby nic pozorovat, když to přijde a že... No někdy mívám jako takový, já nevím, jak to říct, ale prostě asi nutkavý jsou ty myšlenky a že třeba začnu hrozně přemejšlet o tom... Jako jak někdo umře nebo jaký to bude... něčí pohřeb nebo něco takového prostě, co se jako nestalo a stane se to za dlouho, nebo se to nestane vůbec. No a úplně katastrofický scénáře začne rozvíjet a hrozně se mi to jako vtlačuje do té hlavy, a tak v tuhle chvíli třeba jako není dobré dělat všímavost k myšlenkám. No a to jako... To je docela to mi dělá asi problém... jakože takový ty vtíravý nutkavý myšlenky na něco. Jako je to bez kompulzí. Ale jenom prostě se mi hrozně vtírají do hlavy myšlenky, jak někomu se něco stane, fakt katastrofické věci... No jako nějaký těžký úrazy nebo něco nebo jak moji kočku přejede auto, nebo jak umře nebo něco takového...“ (resp. F.)*

„Při pozorování myšlenek jsem se naopak do nich zahloubala a zavedlo mě to někam, kam jsem nechtěla... Nešlo mi nechat je bejt, pak jsem si začínala klást úplně scestné otázky, který nemají odpověď nebo který mě nějak vydeptaj... a to já prostě nechci.“ (resp. V.) Také při všímavosti k emocím je někdy těžké zůstat u pozorování a může být příčinou propadu do negativní emoce, kterou může být náročné zvládnout. *„Ale vlastně jako*

pořád vnímám, že je to dlouhodobý proces, vlastně to učení, že pořád se člověk nějak jako učí a že je to často jako na horské dráze prostě. Že často, když použiju všímavost k nějaké třeba emoci, tak potom to právě roztáčí ty emocionální myšlenky, že často jakoby mě přijde trošku jako udělám krok jakoby zpět dozadu, ale i tak se snažím vlastně tu všímavost tam nějak potom zase k těm myšlenkám použít. No ale často už člověk má pocit, jako že, že když použije tu všímavost k nějaké negativní emoci, tak pak se třeba začíná propadat jakože. A teď je to tady a cítím tu emoci a jako občas je to fakt těžké.“
(resp. Z.)

Náročnost použití

Účastnice výzkumu během rozhovorů, zmiňovaly též obtížnost použití všímavosti ve specifických situacích. Ty se týkaly případů **velkého vyčerpání, somatických obtíží nebo depresivního naladění**. Uváděly jako náročné používat například všímavost ke smyslům nebo tělu obecně, když je něco bolelo nebo jim bylo fyzicky špatně.

„Resp. D.: ‚Vlastně poslední dobou mi je často špatně jako od žaludku se mi chce tak nějak jako zvracet, ale... Snažím se s tím právě pracovat, protože zvracet nechci.‘

Tazatelka M.: ‚A, řekla byste, že všímavosti, nějaká somatická obtíž může být na překážku?‘

Resp. D.: ‚Určitě, protože já si pak všímám, jako když si normálně mám všímat smyslu a jeden z těch smyslů, že jo, to je... ale vlastně jak se cejtím, že tam je i ten... že tam je i třeba ta chuť, tak to je jakoby už něco vnitřního v těle, a když jako vycítím, že se mi chce zvracet do toho, tak to už je napojení na sebe a to vlastně už jakoby mi tam brání, že si říkám, tohle jako nestačí.“
(resp. D.)

„Hůř se mi s tím pracuje, když mi je zároveň i fyzicky špatně. Třeba právě když jsem nemocná nebo mě něco jako bolí, nebo nevím, menstruuji, tak v takovou chvíli my obecně ta všímavost moc nepomůže, protože se vlastně o to víc soustředím na tělo a víc ho cítím a vnímám. A ve chvíli, kdy je tam bolest, tak to spíš zvyšuje tu emoční zranitelnost, než že by to pomohlo. (resp. G.)

Také pocit velkého vyčerpání oslabuje motivaci si v té situaci pomoci. Během rozhovorů se vícekrát objevilo označení trénování všímavosti jako náročná disciplína, která vyžaduje úsilí a vůli chtít se z nastalé situace dostat. *„No asi nějaký momenty fakt takový jako. Těžký depresivní, že prostě... když mám chuť jen ležet a nemám na nic sílu, jsem hrozně jako vyčerpaná, tak ten moment mám pocit, že si tím moc nepomůžu... Že to chce tak jako vyležet. Možná trochu chvíli prožít a až pak se k tomu vrátit, že je to takový jako jiný než ty emoční návaly nebo nebo jako úzkost. Že když to jde do takového jako depresivního ladění, tak to funguje podle mě míň. Asi tím, že jsem i jako hodně odpojená, takže jako nemám, nedokážu moc jako... co regulovat a je to takový jako... že ani v ten moment jako nemám ochotu moc něco dělat, protože si přijdu jako hrozně zesláblá, a i dělat něco jako tu všímavost je prostě moc vyčerpávající.“ (resp. N.)*

„Únava mě hodně oslabuje, když jsem jakoby přepracovaná, nebo i třeba hodně sociálně využitá, když třeba pět dnů v týdnu fakt jako mám intenzivní a společnost lidí od rána do večera, a tak vím, že někdy už... Už tam, když ještě přijde nějaký podnět nebo něco, tak jsem taková oslabenější.“ (resp. C.)

Jednou respondentkou je použití všímavosti viděno jako neúčinné, a to v bolestivém životním období, kdy se rozcházel s přítelem, kdy jakékoliv pozorování ať emocí či myšlenek, bylo zraňující, ocitla se v dlouhotrvající velké krizi. *„U mě to je asi v té největší krizi, kdy už se musí*

stát něco fakt jako hodně špatného. To byl třeba ten rozchod. V takové chvíli už mi to prostě nepomůže.“ (resp. G.)

Při náročných vnějších podmínkách

Používání všímavosti v tomto případě hlavně ke smyslům bylo náročné, když se respondentky ocitly v situacích, kdy smyslové vnímání přinášelo nepříjemné vjemy. *„Sluch tak to je většinou takový rušivý, když se na něj zaměřím, spíš se snažím jako nezaměřovat, protože to mi jako vadí, to mě prostě obtěžuje... A taky ten čich to je takový jako relaxační asi, no nedovedu si představit, že bych dělala všímavost na čich někde cestou v Praze. To jako opravdu ne, to nevím teda hrozně jako smrdí většinou.“ (resp. F.)*

„Měla jsem den, který byl emočně náročnější, tak jsem se skrze ty smysly a skrze to, že si říkám, jsem tady a teď jako chtěla uklidnit, ale vlastně ty okolnosti nebyly vůbec pro to dělaný. Jela jsem v autobuse, byl tam... přišel pán, který byl nemocný, smrděl hospodou, prostě žluté nehty, mastný vlasy, chrchlal, tak to bylo takový nepříjemný, celý ten autobus, takže se mi to vlastně nedařilo. Pak jsem vlastně jela metrem. Tam jsem viděla postižený lidi a... Myslím, že tam spadla paní právě na schodech... že jako fakt ty situace, že člověk nemohl tohleto úplně použít. A neměla jsem úplně tu krabičku první pomoci, abych mohla jakoby skrze smysly tam poslat něco. Že třeba když jsem doma v domácím prostředí nebo na vesnici, tak je to takový jednodušší bych řekla.“ (resp. C.)

Respondentka F. také popisuje, jak je náročné používat všímavost v situaci, kdy se musí soustředit na to, aby něco nepromeškala a zároveň musí dlouho čekat. Vypráví o situaci na poště nebo v čekárně u doktora, kdy se musí soustředit na to, až jí zavolají nebo se objeví číslo na tabuli. Vysvětluje, že je nutné se na provádění všímavosti soustředit a tyto situace

jí ruší: „... když čekám někde na nějakém místě, kde jsem třeba nebyla a je to nějaký úřad nebo něco takového a fakt nevím, jako musím čekat dlouho. Hmm, třeba před měsícem, tak jsem byla s tetou, co má parkinsona, čekala na karláku na neurologii. Byla jsem tam asi půl dne a to bylo úplně strašný. Na to mi tam žádná krize nepřišla, ale prostě to čekání se fakt jako nedalo vydržet. Nebylo tam, jako kam hodit tu pozornost, prostě Karlák, čekárna, neurologie, třeba 4, 5 hodin jsem tam byla, to jako fakt bolí, no. A já nevím, jako mám to hrozně spojený s tím čekáním. A jakoby zase právě čekárna, jasně, 3 hodiny tam budu čekat, jenom, že v takovém tom tenzním pocitu, že spěchám a že se mi nechce zdržovat a když jako něco třeba... dejme tomu pošta, jo tak... V tom jako sice nejspíš budu čekat 3 hodiny, jenomže celou dobu musím být ve střehu, aby sem stihla to číslo, protože jinak mám smůlu prostě a nebo tak, že to je takový tenzní, že tam se nedá prostě dělat potom všímavost, protože... se na ní nemůžu jakoby soustředit.“ (resp. F.)

Chybějící motivace si pomoci

Jak už jsme zmínili výše, úspěšné praktikování všímavosti vyžaduje ochotu a motivaci chtít si tímto způsobem pomoci, což nemusí být vždy přítomné. Zvláště když je obtížné vnímat sám sebe jako někoho, kdo za to stojí. Zážitek vlastní hodnoty a možný soucit a přijetí sebe, především u lidí s emočně nestabilními rysy často chybí. Proto použití všímavosti vyžaduje většinou vědomé racionální rozhodnutí, které není možné dělat ve chvíli krize, ale v situaci, kdy je možné zaujmout postoj k sobě a k tomu co pro sebe chci udělat. „Já mám docela pevnou vůli, ale todleto je spíš o tom jako jak moc si chci v ten daný okamžik pomoci. Jak se vlastně chci zachránit. Protože někdy jsem v situacích, kdy vlastně kdy už ta černota je jakoby tak za hranou, že už si ani jakoby nechci pomoci a myslím jenom na to nejhorší. Takže mám

pocit, že jakoby vzdávám všechno. Jo už mi ta všímavost prostě nepomůže.“
(resp. D.)

„Když mám krizi, tak tam zavolám většinou, když si chci pomoci, ale vlastně nevím, to jsou takový tři intenzity. Vlastně jedna je taková jako slabší, tak to si chci pomoci tou všímavostí. Pak je to taková střední, kdy jakobych mohla to použít, ale chci aby to ze mě někdo vytáhnul, spíš, to volám na ty krizový linky, protože se toho chci jakoby zbavit, ale chci, aby to udělal někdo za mě a ne za sebe. A pak je ta černá temnota, která už je tak vysoká, že je to už prostě... že to už ani nechci prostě použít, protože bych si nejradši jako něco udělala, takže tam neexistuje, že bych si pomohla.“ (resp. D.)

Respondentka G. popisuje volní rozhodnutí použít všímavost: *„A jinak, když jsem smutná a mám nějakou jako paniku a zoufalství, tak tam se musím spíš jako cíleně soustředit na to teď! Prostě jít do té všímavosti, a když jsem vzteklá, tak tam to nastupuje hodně automaticky.“* (resp. G.)

Nedůvěra ve funkčnost

Účinnost všímavosti může být oslabena, pokud člověk nemá důvěru v její funkčnost nebo pokud má pochybnosti o jejích přínosech. V tomto duchu se vyjadřovala respondentka P.: *„Asi jako s každou technikou DBT mi přijde, že je třeba trochu věřit tomu procesu. Jo, že důvěřovat tomu, že tohleto opravdu funguje, mně osobně hodně pomohlo, že to je vědecky ověřený, naměřený, že to tam prostě je, že to není jen tak ve vzduchu nějaký ezo.“*
(resp. P.) Té se ale podařilo důvěru získat.

7. Diskuse

Výsledky tohoto kvalitativního výzkumu poskytují hluboký vhled do individuálních zkušeností a vnímání účinnosti technik všímavosti u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti. Diskuse se zaměří na posouzení hlavních zjištění, jejich srovnání s existující literaturou, identifikaci limitací výzkumu a návrhy pro budoucí výzkum a praxi.

7.1 Diskuse o hlavních zjištěních

Jedním z klíčových zjištění tohoto výzkumu je, že techniky všímavosti mohou významně přispět k emoční regulaci a zvládnání krizových situací, u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti. Účastnice zmiňovaly, že všímavost jim pomáhá lépe rozpoznávat a přijímat své emoce, což je v souladu s předchozími výzkumy⁷¹, které ukazují, že všímavost může snížit reaktivitu na negativní emoční podněty a zlepšit celkovou emoční stabilitu.

Zjištění také ukázala, že existuje variabilita v tom, jak jednotlivci s emočně nestabilními rysy reagují na techniky všímavosti. To podporuje hypotézu, že individuální rozdíly, jako jsou osobnostní rysy a předchozí zkušenosti, mohou ovlivnit účinnost všímavostních technik⁷².

Některé účastnice uvedly obtíže s používáním všímavosti v situacích fyzického nepohodlí nebo vyčerpání, což naznačuje, že zatímco všímavost může být účinná za normálních okolností, její účinnost může být omezena v extrémních nebo mimořádně náročných situacích.

Důležitým zjištěním pro účinné fungování všímavosti, je také nutnost motivace, jak uváděly některé účastnice, rozhodnutí pro to „chtít si pomoci“.

⁷¹ Linehan, M. (1993), Baer, R. A. (2003).

⁷² Kabat-Zinn, J. (2015).

Bylo také zjištěno, že pro krizové situace lépe funguje zaměřená všímavost ke smyslům, například zaměření se na jeden ze smyslů nebo silný smyslový vjem. Více než otevřená všímavost k myšlenkám, kde hrozí zahloubání se do obsahů mysli a prohloubení krize. Všímavost k emocím a myšlenkám naopak více pomáhá při orientaci v prožívání a jejich přijetí bez sebeuposuzování. To pomáhá nadhledu a snížení emoční intenzity.

7.1 Srovnání s existující literaturou

Výsledky tohoto výzkumu jsou v souladu s literaturou, která ukazuje, že techniky všímavosti mohou zlepšit emoční regulaci a snížit destruktivní chování.⁷³ Výsledky výzkumu také potvrzují, že všímavost umožňuje lidem zaujmout jiný, více decentralizovaný vztah k vlastním myšlenkám, pocitům a tělesným vjemům a pomáhá tak zabránit těmto prožitkům spustit emocionální krizi.⁷⁴ Studie také podporuje zjištění, že všímavost může vést k lepšímu sebepřijetí a zvýšení sebehodnoty⁷⁵. Nicméně, tento výzkum také odhaluje některá úskalí, která nebyla dostatečně zdokumentována v předchozí literatuře, jako je například obtížnost udržování motivace a důvěry ve funkčnost technik všímavosti.

7.2 Limitace výzkumu

Je důležité upozornit na několik limitací tohoto výzkumu. Výzkumný vzorek byl relativně malý a homogenní (devět žen ve věku 18 až 26 let), to může být důvodem pro jistá omezení kvalitního vhledu do tématu. Výzkum byl také prováděn ve specifickém kontextu (DBT stacionář v Psychiatrické

⁷³ Linehan, M. (1993). Baer, R. A. (2003).

⁷⁴ Williams, J. M.; Swales, M. (2004), cit. z Barnhofer, T. (2015).

⁷⁵ Neff, K. D. (2003).

nemocnici v Bohnicích), což může ovlivnit přenositelnost výsledků na jiné populace nebo kontexty.

Také je potřeba uvést, že rozhovory byly vedeny terapeutkou, která zároveň vede ve stacionáři samotný program a individuální sezení. To znamená, že je s respondentkami v terapeutickém vztahu, který mohl ovlivňovat způsob i obsah rozhovoru. Například, ze strany respondentek, chtít splnit možná očekávání a dokázat, že je všímavost používána.

Ze strany tazatelky/terapeutky pak bylo občas zapotřebí dovysvětlovat a edukovat v průběhu rozhovoru. Rovněž je třeba vzít v úvahu, že rozhovory byly prováděny v období doznívající pandemie Covid-19, což mohlo ovlivnit emoční stav a odpovědi respondentek.

7.3 Návrhy pro budoucí výzkum a praxi

Na základě zjištění tohoto výzkumu lze navrhnout několik směrů pro budoucí výzkum a praxi. Budoucí studie by mohly zahrnovat širší a rozmanitější vzorek populace, aby se zvýšila obecná platnost výsledků. Rovněž by bylo užitečné zkoumat dlouhodobé účinky technik všímavosti u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti a jejich dopad na různé aspekty života, jako je sociální fungování a kvalita života.

Další oblastí pro budoucí výzkum by mohlo být zkoumání specifických úskalí spojených s používáním všímavosti, například, jak překonat obtíže s udržováním motivace a důvěry ve funkčnost technik. Výzkum by také mohl zkoumat, jak různé formy všímavosti (např. zaměřená vs. otevřená všímavost) mohou být více přizpůsobeny individuálním potřebám a preferencím lidí s emočně nestabilní poruchou.

V praxi by bylo užitečné integrovat techniky všímavosti do terapeutických programů pro osoby s emočně nestabilní poruchou

a poskytovat jim podporu při jejich aplikaci v různých kontextech a situacích. Rovněž by bylo užitečné poskytovat školení a supervizi terapeutům, aby mohli efektivně podporovat své klienty při používání technik všímavosti.

Závěr

Tento kvalitativní výzkum se zaměřil na zkoumání zkušenosti a možné účinnosti technik všímavosti (mindfulness) v kontextu emoční regulace u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů a tematické analýzy byly identifikovány hlavní přínosy těchto technik, ale také nedostatky a úskalí, kterým účastníci čelí.

Zjištění ukazují, že techniky všímavosti mohou hrát klíčovou roli ve snižování intenzity negativních emocí a redukci destruktivního chování. Účastnice výzkumu uváděly, že všímavost jim pomáhá lépe zvládat krizové situace, zvyšuje jejich schopnost rozpoznávat a přijímat emoce a poskytuje jim nástroje k předcházení emočním zaplavením. Specifické techniky, jako je všímavost ke smyslům, dechová cvičení a zaměření pozornosti na činnost, byly hodnoceny jako zvláště účinné.

Výzkum také odhalil, že existují významné individuální rozdíly v tom, jak různí jedinci reagují na techniky všímavosti. Tyto rozdíly mohou být ovlivněny jejich osobnostními rysy, předchozími zkušenostmi a schopností soustředění. Některé účastnice výzkumu měly potíže s používáním všímavosti v situacích, fyzického nepohodlí nebo vyčerpání, což někdy ovlivňovalo jejich rozhodnutí pomoci si v krizových situacích. Tento fakt naznačuje, že všímavost nemusí být univerzálně účinná za všech okolností.

Dalším významným nedostatkem bylo zjištění, že lidé s emočně nestabilní poruchou často čelí obtížím při udržování motivace a důvěry ve funkčnost těchto technik. Některé účastnice uvedly, že je pro ně náročné použít všímavost v situacích velké krize nebo když jsou fyzicky nemocné. Přesto

většina respondentek uznala, že pravidelný trénink všímavosti jim pomáhá zvyšovat jejich celkovou emoční stabilitu a posiluje jejich sebehodnotu.

Tento výzkum přispívá k hlubšímu pochopení, jak techniky všímavosti mohou podporovat emoční regulaci a zvládnání krizových situací u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti. Identifikace specifických přínosů a úskalí může vést k optimalizaci budoucích intervencí a programů zaměřených na tuto populaci. Zároveň je třeba zdůraznit nutnost individuálního přístupu v terapeutické praxi, který zohledňuje osobní variabilitu a specifické potřeby jednotlivých klientů.

Seznam literatury

- BAER, Ruth A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. Online. *Clinical psychology* (New York, N.Y.). 2003, roč. 10, č. 2, s. 125-143. ISSN 0969-5893. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>. [cit. 2024-06-20].
- BAŠTECKÁ, Bohumila. Psychosociální krizová spolupráce. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4195-6.
- BARNHOFER, Thorsten; CRANE, Catherine; BRENNAN, Kate; DUGGAN, Danielle; CRANE, Rebecca, S. et.al. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces the Association Between Depressive Symptoms and Suicidal Cognitions in Patients With a History of Suicidal Depression. Online. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2015, roč. 83, č. 6, s. 1013-1020. ISSN 0022-0066X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/ccp0000027>. (cit. 2024-07-02)
- BENDA, Jan. Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1524-0.
- BENDA, Jan. Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie* 2007. Roč. LI, č. 2.
- BENDA, Jan. Soucit se sebou a jeho role v regulaci emocí, udržování duševního zdraví a duševní pohody. 2020.
- BENDA, Jan. Všímavost a já: od sebeléčení k sebepřesahování. Praha: Portál, 2024. ISBN 978-80-262-2136-4.
- BRAUN, Virginia & CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006, 3. 77-101. 10.1191/1478088706qp063oa.
- BROWN, Kirk Warren a RYAN, Richard M. Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. Online. *Clinical psychology* (New York, N.Y.). 2004, roč. 11, č. 3, s. 242-248. ISSN 0969-5893. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph078>. [cit. 2024-06-27].
- BUDAK, A. Meltem Ustundag; KOCABAS, Ezgi Ozeke a GOKSU, Helin. Dialectical Behavioral Therapy from the Lifespan Perspective Yasam Boyu Yaklasimi Uzerinden Diyalektik Davranis Terapisi. Online. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*. 2020, roč. 12, č. 2,

- s. 287. ISSN 1309-0658. Dostupné z: <https://doi.org/10.18863/pgy.598548>. [cit. 2024-04-26].
- CAPLAN, G. Principles of preventive psychiatry. New York: Basic Books. 1964.
 - DIMIDJIAN, S. a LINEHAN, M. Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. Online. Clinical psychology (New York, N.Y.). 2003, roč. 10, č. 2, s. 166-171. ISSN 0969-5893. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg019>. [cit. 2024-04-18].
 - GOLEMAN, Daniel a BÍLKOVÁ, Markéta. Emoční inteligence. Vydání druhé, v nakladatelství Metafora vydání první. Praha: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6.
 - GRÜN, Anselm a HERMACH, Josef. O mlčení. Vydání v KN druhé. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-082-7.
 - GROSS, J.J. & THOMPSON, Ross. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation. 3-27.
 - HẠNH, Nhát. Jsme tady a teď: objevte kouzlo přítomného okamžiku. Olomouc: ANAG, c2015. ISBN 978-80-7263-935-9.
 - IMBIR, Kamil K. a JARYMOWICZ, Maria T. The effect of automatic vs. Reflective emotions on cognitive control in antisaccade tasks and the emotional stroop test. Online. Polish psychological bulletin. 2013, roč. 44, č. 2, s. 137-146. ISSN 0079-2993. Dostupné z: <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0016>. [cit. 2024-04-25].
 - KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness. Mindfulness [online]. New York: Springer US, 2015, 6(6), 1481-1483 [cit. 2022-03-01]. ISSN 1868-8527. Dostupné z: [doi:10.1007/s12671-015-0456-x](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x).
 - KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Online. Clinical psychology (New York, N.Y.). 2003, roč. 10, č. 2, s. 144-156. ISSN 0969-5893. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>. [cit. 2024-04-18].
 - KABAT-ZINN, Jon. Vědomí přítomnosti: meditace bdělosti v každodenním životě. V Olomouci: Votobia, 1996. ISBN80-85619-64-4.

- KABAT-ZINN, Jon a VÁLEK, Libor. Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-012-5.
- KELLER, M., ROSENFELD, M., TRINH-SHEVRIN, C., MESERVE, C., & VELASQUEZ, T. (2014). Mental health care for survivors of domestic violence. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(3), 313-321.
- KOOLE, Sander. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion - COGNITION EMOTION*. 23. 4-41. 10.1080/02699930802619031.
- KOŘÍNEK, Daniel; BENDA, Jan a ŽITNÍK, Jiří. Psychometrické charakteristiky krátké české verze dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). Online. *Československá psychologie*. 2019, roč. 63, č. 1, s. 55-70. ISSN 0009-062X. [cit. 2024-04-26].
- LESTER, Robert C.; HRONOVÁ, Kateřina; FILIPSKÝ, Jan a LEDERER, Aleš. *Buddhismus: cesta k osvícení*. 3. čes. vyd. Praha: Prostor, 2003. ISBN 80-7260-087-7.
- LINEHAN, Marsha M. *Cognitive-Behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford press, 1993. ISBN 0-89862-183-6.
- LINEHAN, Marsha. *DBT skills training manual*. Second edition. New York: The Guilford Press, 2015. ISBN 978-1-4625-1699-5.
- LINHARTOVÁ, P.; LÁTALOVÁ, A.; BARTEČEK, R.; ŠIRŮČEK, J.; THEINER, P.; EJOVA, A.; KAŠPÁREK, T. (2020). Impulsivity in patients with borderline personality disorder: A comprehensive profile compared with healthy people and patients with ADHD. *Psychological Medicine*, 50(11), 1829–1838 (uvedeno v Theiner, Linhartová, Látalová 2021).
- MONSHAT, Kaveh, KHONG, Belinda; HASSED, Craig; VELLA-BRODRICK, Dianne; NORRISH, Jacolyn; BURNS, Jane a HERRMAN, Helen. "A Conscious Control Over Life and My Emotions: " Mindfulness Practice and Healthy Young People. A Qualitative Study. *Journal of adolescent health* [online]. NEW YORK: Elsevier, 2013, 52(5), 572-577 [cit. 2022-03-25]. ISSN 1054-139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.008.
- NEACSIU, A.D. & BOHUS, Martin & LINEHAN, Marsha. Dialectical behavior therapy skills: an intervention for emotion dysregulation. *Handbook of emotion regulation*. 2015. 2. 491-508.

- NEFF, Kristin D. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. Online. *Self and identity*. 2003, roč. 2, č. 3, s. 223-250. ISSN 1529-8868. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>. [cit. 2024-06-28].
- NICULESCU, M. (2020). "Jewish mindfulness" as spiritual didactics teaching orthodox jewish religion through mindfulness meditation. *Religions*, 11(1), 11. doi:<http://dx.doi.org/10.3390/rel11010011>.
- PUC, Jan. Vliv všímavosti na afektivitu. Fenomenologický výklad buddhistické meditace vipassanā (Influence of mindfulness on affectivity. A phenomenological interpretation of the Buddhist meditation vipassanā). *Ostium* [online]. Ostium, 2016, 12(4) [cit. 2022-03-18]. ISSN 1339-942X.
- RÖHR, Heinz-Peter a BABKA, Petr. Ztráta kontroly: inteligentní zvládnání emocí. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1749-7.
- SAYADÓ Mahási. Meditace všímavosti a vhledu (Satipatthána-Vipassaná) – základní a pokročilé stupně. Praha 1993. ISBN 80-900309-8-X.
- SCHLIETER, Jens. Buddhist insight meditation (Vipassanā) and Jon Kabat-Zinn's "Mindfulness-based Stress Reduction": an example of dedifferentiation of religion and medicine? Online. *Journal of contemporary religion*. 2017, roč. 32, č. 3, s. 447-463. ISSN 1353-7903. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13537903.2017.1362884>. [cit. 2024-04-18].
- SOLMS, Mark; TURNBULL, Oliver a SACKS, Oliver. Mozek a vnitřní svět: úvod do neurovědy subjektivní zkušenosti. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0592-0.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize a krizová intervence, Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247_5327_0.
- THEINER, Pavel; LINHARTOVÁ, Pavla a LÁTALOVÁ, Adéla. Dialektická behaviorální terapie. Online. *Psychoterapie: praxe – inspirace – konfrontace*. 2021, roč. 15, č. 1, s. 23-39. ISSN 1802-3983. [cit. 2024-04-13].
- THOM, R. Některé otázky spojené s dějinami pojmu krize. Praha: Filosofický ústav ČSAV. 1992
- WILLIAMS JM; SWALES, M. The use of mindfulness-based approaches for suicidal patients. *Arch Suicide Res* 2004, 8(4):315-29.