

Jan Benda. *Všímavost a soucit se sebou. Proměna emocí v psychoterapii.*

Praha: Portál, 2019. 232 s.

Orientovat se v současné nabídce literatury k mindfulness může být poměrně dost obtížné. Mindfulness je dnes často diskutovaným konceptem, jak mezi laickou veřejností – ve své popularizované podobě, tak mezi odbornou veřejností – kde je předmětem nejenom teoretického, ale i výzkumného zájmu. Navíc je konceptem, který zasahuje do mnoha rozmanitých oblastí lidského myšlení a konání – psychoterapii nevyjímaje.

Kniha Jana Benda, zaměřená na možnosti uplatnění všímavosti (mindfulness) a soucitu se sebou (mettá a karuná) právě v psychoterapeutickém kontextu, představuje v tomto proudu zájmu o mindfulness jednoznačně krok dobrým směrem, a nebojím se napsat, že v česky psané literatuře jde o nepřehlednědnutelný počín. Mimo jiné i proto, že vedle všímavosti staví jako důležitý doplněk soucit se sebou samým (role soucitu jako doplňku všímavosti byla dosud v českém prostředí opomíjena, přitom obzvlášť v terapii je role soucitu se sebou pro přijetí emocí, jichž si může terapeut spolu s klientem všimnout, klíčová).

Strukturálně je kniha přehledně uspořádaná. Autor v ní – kdybych se měl pokusit vyjádřit ústřední myšlenku, jež stojí za touto knihou – poukazuje na to, že všímavost pomáhá mj. měnit postoj k emocím, a všemu, co prožíváme; a mění tím též způsob, jak chápeme své vlastní Já. První část knihy je čtenářsky vstřícným uvedením do problematiky.

Druhá část textu se zaměřuje na pochopení toho, co nám emoce sdělují – odhaluje adaptivní a maladaptivní funkci emocí, s poměrně velkým důrazem na roli pocitů studu (čímž autor přispívá k aktuálním diskuzím o významu a roli studu). V dalších kapitolách této části knihy se autor zabývá vlivem raných zkušeností na utváření emočních schémat, popisuje obranné mechanismy, včetně způsobu, jímž naše prožívání mění všímavost, a stavů „ušlechtilého dlení“ (inspirovaných buddhistickou psychologií) jako nápomocného faktoru.

Ve třetí části knihy, již poměrně dost prakticky zaměřené, autor nabízí pět postupů, pomocí nichž je možné rozvíjet všímavost v běžném individuálním terapeutickém sezení, a v tomto kontextu představuje obecné schéma korektivní emoční zkušenosti, poznatky o rekonolidaci paměti, a v neposlední řadě i eticko-psychologické souvislosti našeho prožívání.

Za nejpraktičtější zaměřenou část textu lze považovat čtvrtou část knihy, kde autor podrobněji představuje tři konkrétní psychoterapeutické techniky, spjaté tím či oním způsobem s všímavostí v terapeutickém kontextu: focusing, krocení démonů (tak, jak ji rozvíjel Mirko Frýba, jedna z velkých inspirací autora), a technika ideálních rodičů.

Jedním z důvodů, proč brát knihu jako seriózní zdroj odborných informací, je i skutečnost, že autor velmi poctivě podepírá svá tvrzení odkazy do odborné literatury. 543 titulů představuje vskutku úctyhodnou rešeršní práci (více viz <http://literatura.mindfulness.cz>), kterou si autor před psaním knihy musel dát. Druhým dobrým důvodem je dlouhodobá přímá zkušenost autora s praxí všímavosti a soucitu se sebou samým. Ať již této praxi věnoval v mnišském rouchu a svém každodenním životě, nebo se ji pokoušel uplatnit z pozice psychoterapeuta v křesle své pracovny. Tuto kombinaci odborné erudice s vlastní dlouhodobou zkušeností, která stojí za právě vydávanou knihou, považuji jednoznačně za její silnou stránku.

Příkladem takového vidění tématu v širších souvislostech a hlubšího vhledu do problematiky, který je postaven na prolnutí dobré znalosti teorie s praktickým pochopením diskutovaného, je mimo jiné i první kapitola, kde Jan Benda představuje tři úrovně všímavosti. Umožňuje tím zorientovat se čtenáři v možnostech dosahu praxe všímavosti, navíc tímto zasazením do širšího kontextu nabízí perspektivu, která většině literatury o mindfulness zřetelně chybí.

O smíření odbornosti se zkušenostní povahou všímavosti (případně soucitu se sebou) se autor pokusil i způsobem, jakým je kniha psána – teoretické poznatky, často poměrně dost odborné a prezentované též jako složité grafy, provazuje s příklady z každodenního života a jednotlivými cvičeními (celkem 18). Na jednu stranu tomu rozumím, a tuto autorovu snahu o zpřehlednění a přiblížení odborně náročnějších poznatků – doprovázenou velice vhodně i slovníčkem pojmů či jen několika doporučenými tituly rozšiřující literatury versus dlouhý seznam dalších odborných zdrojů – jako čtenář oceňuji. Na druhou stranu mi tato tendence, podpořená navíc ještě příležitostným provázením čtenáře textem, přišla občas rušivá. Jakoby místy nebylo úplně zřejmé, komu je kniha určena – jestli akademické obci, psychoterapeutům z praxe, či širší veřejnost se zájmem o všímavost. Přesto tento široký záběr nepovažuji pouze za mírně rušivý faktor, ale vidím v něm právě i potenciál pro oslovení všech třech výše zmíněných skupin čtenářů.

Pavel Veselský
Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
pavel.veselsky(at)upol.cz

Veselský, P. (2019). Všímavost a soucit se sebou. Proměna emocí v psychoterapii [recenze]. *E-psychologie*, 13(3), 80-81. <https://doi.org/10.29364/epsy.354>