

## recenze

**Benda J.**

# VŠÍMAVOST A SOUCIT SE SEBOU. PROMĚNA EMOCÍ V PSYCHOTERAPII.

Praha: Portál; 2019.



Recenzovanou knihu vydává nakladatelství Portál a tímto počinem dále rozšiřuje své literární portfolio v oblasti psychologie určené nejen odborné veřejnosti z řad psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů, ale i zájemcům z řad laiků.

Autor PhDr. Jan Benda je psychologem a zkušeným psychoterapeutem, který svou dlouholetou psychoterapeu-

tickou praxi rozšiřuje o výzkum a přednáškovou činnost. Autorova znalost ústředního tématu knihy, tj. všímavosti (mindfulness), je dána nejen dlouhodobým zájmem o tento fenomén, znalostí buddhistické psychologie a studiem soudobého neuro výzkumu, ale je podpořena i jeho osobní zkušeností s meditační praxí během pobytů na Srí Lance.

Termínu „všímavost“ (mindfulness) se v současnosti lze vyhnout jen obtížně. Vlna zájmu dosáhla takových rozměrů, že se všímavostí se lze setkat nejen v psychologii, psychoterapii a koučinku, ale i v korporátní ekonomické sféře. Zároveň se ale začínají objevovat i názory poukazující na možné důsledky nekritické aplikace všímavosti.

Velký přínos recenzované knihy vidím právě v tom, že všímavost prezentuje v náležitém kontextu nejen buddhistické psychologie, ale i současného vědeckého výzkumu, a především se střídmostí a realističností.

Především v první části knihy se autor věnuje definici a úrovním všímavosti. Ukazuje, že zaměření pozornosti na přítomný okamžik je jen první, základní úroveň všímavosti. Všímavost rozvinutá do vyšších úrovní nám pomáhá měnit postoj k prožívanému (zejména emocím), a dokonce postoj k sobě samému. V dalších kapitolách se čtenář může seznámit se všímavostí a soucitem jako integrální součástí psychoterapie, která má zásadní význam v psychoterapeutické změně.

V druhé části knihy se lze seznámit s obecnými charakteristikami emocí, jejich rozdělením na automatické a reflexivní a na základní a sociální (sebevztažné) emoce. A především je prezentován stud, tj. maladaptivní pocit méněcennosti, jako jádro maladaptivních emočních schémat a řady psychopatologií. Lze nahlédnout, jaký vliv mají rané zkušenosti z dětství na rozvoj studu a maladaptivních emočních schémat. Sekce je logicky doplněna přehledem základních potřeb dítěte, jejichž naplnění vede

v dospělosti ke zdravému porozumění a akceptujícímu postoji k vlastním emocím, a dále přehledem obranných mechanismů, které naši pozornost naopak od nepříjemných emocí odvádějí a tím nám znemožňují si uvědomit, a tedy i realizovat naše nenaplněné potřeby.

Třetí část knihy je věnována tématu psychoterapeutické změny. Všímavost je prezentována jako významný faktor úspěšné psychoterapie jak na straně terapeuta, tak na straně klienta. Jsou představeny praktické postupy, které lze využít v rozhovoru s klientem s cílem rozvíjet klientovu všímavost a soucit, tedy mechanismy, které napomáhají uvědomění a umožňují změnu maladaptivního emočního schématu.

Čtvrtá část knihy nabízí tři praktické psychoterapeutické techniky vedoucí k rozvíjení všímavosti a soucitu (focusing, kročení démonů v nás, technika ideálních rodičů), které si lze osvojit a integrovat do psychoterapeutické praxe.

Kromě zmíněných psychoterapeutických technik najde čtenář v kontextu jednotlivých kapitol dalších 18 jednoduchých cvičení, která jsou nejen vítaným zpestřením odborného textu, ale nabízejí i praktickou a názornou možnost nahlédnout různé aspekty všímavosti a soucitu. Jednotlivá témata jsou navíc v knize ilustrována řadou kazuistických zlomků z autorovy psychoterapeutické praxe.

Knihla nabízí slušný, ale přece jen základní přehled neurofyziologie a neuroanatomie týkající se všímavosti, soucitu a psychoterapeutické změny. Pro odborníky a zájemce o hlubší znalosti v tomto směru je připojen bohatý seznam více než pěti set literárních odkazů.

Přestože autor odkazuje na buddhistickou psychologii i na moderní neurovědecký výzkum, nutno ocenit, že text zůstává velmi přehledný a čtivý. Čtenář bez znalosti buddhistické psychologie či neuro výzkumu se rozhodně nemusí obávat, že bude ztracen. Právě naopak, všechny pojmy jsou náležitě vysvětleny a čtenář se snadno zorientuje v jednotlivých tématech i souvislostech. Velký přínos textu spatřuji i v jeho praktičnosti, možnosti prezentované znalosti bezprostředně využít v seberozvoji a klinické praxi.

Recenzovanou publikaci lze tedy doporučit nejen odborníkům, kteří hledají cestu, jak všímavost a soucit aplikovat v praxi, ale všem čtenářům, které toto aktuální téma zajímá a chtějí na ně získat realističtější pohled.

MUDr. Karel Saur  
Psychosomatické centrum Praha