

## MINDFULNESS U PSYCHÓZ? UŽ JE TO TADY!

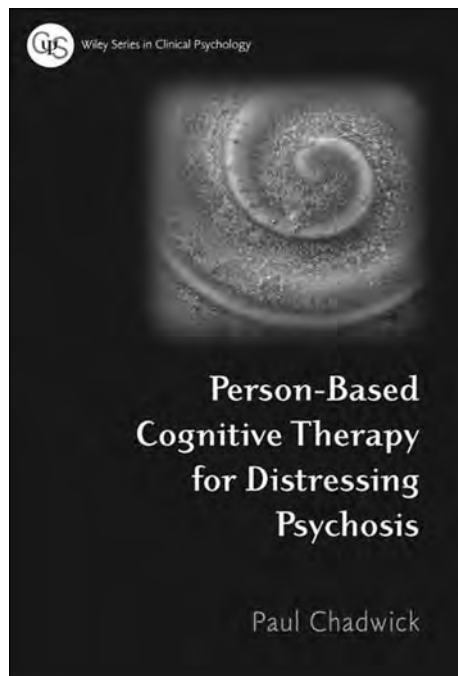
Chadwick, P. (2006). *Person-Based Cognitive Therapy for Distressing Psychosis*. Chichester: Wiley, 204 strany

Jan Benda

S nástupem tzv. „třetí vlny“ kognitivních a behaviorálních terapií se ve světě stále častěji objevují pokusy využít klíčový prvek těchto nových přístupů – všímavost (angl. mindfulness) – také v léčbě psychóz. Ve Spojených státech patří k průkopníkům takových snah Brandon A. Gaudio nebo Louanne W. Davis, v Evropě jsou to např. Antonio Pinto nebo Paul Chadwick. V knize „Person-Based Cognitive Therapy for Distressing Psychosis“ shrnuje posledně jmenovaný autor vlastní terapeutické zkušenosti z poslední dekády a podrobně popisuje originální přístup zaměřený na redukci stresu psychotických pacientů prostřednictvím změny ve způsobu, jakým tyto pacienti zacházejí s vlastními symptomy, bludy, hlasy apod. Kniha podle mého soudu stojí za pozornost.

První tři kapitoly knihy začleňují přístup do širšího kontextu. Autor přibližuje počátky PBCT, zdůrazňuje důležitost terapeutického vztahu a obhajuje praxi tzv. „radikální spolupráce“, tedy terapeutického vztahu prostého jakýchkoli terapeutických předpokladů či přesvědčení o tom, jak by se terapie měla vyvíjet. Představuje dále Vygotského myšlenku zóny nejbližšího vývoje a s ní spojené čtyři zdroje stresu i duševní pohody: význam symptomů, vztah k vnitřním zkušenostem, schémata a symbolické já. Tyto čtyři oblasti jsou podrobněji popsány v kapitolách 4–7, které společně s 8. a 9. kapitolou přibližují klinické využití přístupu.

V kapitole 4. autor nejprve zkoumá možnost klienta poodstoupit od ustáleného systému přesvědčení, sleduje, jak tato přesvědčení vytvářejí stres a narušují chování, a ukazuje, jak lze nalézat nový význam symptomů, který podporuje duševní pohodu (well-being). Proces, během něhož se klienti učí přistupovat k nepříjemným hlasům, myšlenkám a obrazům všímavě (mindfully),



je pak ilustrován v kapitole 5. Kapitoly 6 a 7 popisují cvičení atakující pocitu studu, zážitkové hraní rolí a metodu dvou židlí. Objasňují také, jak podpořit nový „metakognitivní vhléd“ do povahy schematických zkušeností já a jak jej využít jako základ pro „metakognitivní sebpřijetí“ vyjádřené v nově zformulovaném symbolickém já. Závěrečné kapitoly (8 a 9) nabízejí pokyny pro vedení skupinové terapie psychóz a zabývají se procesem ukončování terapie.

Přístup Paula Chadwicka integruje kognitivní teorii a terapii, všímavost (mindfulness), rogeriánské principy a Vygotského sociálně-vývojovou perspektivu procesu změny. Nezaměřuje se na „normalizaci“ chování psychotiků, nesnaží se vyvrátit jejich bludy ani obhájit vlastní pojetí reality (ta-

ková snaha by nejspíš jen zvětšila propast mezi klientem a terapeutem). Namísto toho se pokouší redukovat pocity úzkosti, bezmoci, izolace a výlučnosti, které u klientů vznikají jako sekundární reakce na nezvyklé zkušenosti a symptomy. Můžeme říci, že PBCT pomáhá klientovi rozvinout všímavost a jejím prostřednictvím se zbavit lpění na představách, myšlenkách, postojích a reakcích, které prohlubují nepříjemné prožívání (úzkost, atd.), a pomáhá dosáhnout vzhledu přínášejícího úlevu a nové možnosti, jak zvládnout prožívání. V tomto ohledu se podobá ostatním na všímavosti založeným (mindfulness-based) přístupům včetně u nás rozvíjené metodě satiterapie.

Chadwick bohužel nezná jiné způsoby rozvíjení všímavosti než je možnostem klientů přizpůsobená meditace nebo z ní odvozená cvičení. To považuji za hlavní nedostatek celého přístupu a zároveň oblast, kam může být nasměrováno další bádání. Celkově jde však podle mého soudu o metodu velmi slibnou a nezbyvá než doufat, že odolá tlakům farmaceutických lobby, jejichž zájmem není pomoci pacientům, ale zvýšit prodej léků, a dokáže se prosadit v klinické praxi. Nová kniha profesora Chadwicka představuje v každém případě zdroj praktických informací a inspirace pro profesionály pracující s lidmi v psychóze i pro všechny zájemce o využití všímavosti v psychoterapii.

### **Jak citovat tento článek:**

Benda, J. (2009). Mindfulness u psychóz? Už je to tady! *Psychoterapie*, 3 (3-4), 253-254. Staženo z <https://www.jan-benda.com/>