



Mindful Emotion Regulation

Posudek habilitačního spisu PhDr. Miroslava Světláka, Ph.D.

Předložená habilitační práce má charakter rozsáhlejší přehledové studie monografického typu, která je doplněna na jedné straně četnými citacemi dřívějších prací Dr. Světláka a na straně druhé dílčími výzkumnými studii mapující souvislosti mezi emoční regulací a konceptem mindfulness ("všímavosti"). Práce je do určité míry shrnutím hlavní vědecko-výzkumné aktivity Dr. Světláka v oblasti klinické psychologie, kterou již v minulosti významně obohatil například překladem a adaptací škály emočního uvědomování pro dospělé i adolescenty (LEAS, LEAS-C), pojednáními obohacujícími klinickou psychologii o neuropsychologický přístup ke studiu emocí a pohled afektivní neurovědy.

Co se týče *věcných* kritérií posouzení práce, požadovaných FF MU v Brně, mohu po zevrubném prostudování práce konstatovat, že téma práce je relevantní pro obor klinické psychologie, autor se v textu vyjadřuje jasně, srozumitelně, výzkumné i teoretické problémy jsou formulovány precizně, byť se jedná o velmi náročná téma. Práce je přínosná zejména v oblasti studia mindfulness a emoční regulace optikou neurovědní perspektivy, v tomto směru se jedná o úžeji a o to přesněji zaměřené téma, než bývá v našem prostředí i zahraničí běžné.

Co se týče *metodologických* a *formálních* kritérií, nemám k adekvátnosti užitých metod ať již teoretických či praktických žádných závažných připomínek. Práce je zpracována na solidní úrovni, formální citační kritéria naplňuje.

V rámci *kritického zhodnocení* práce mohu vznést k rozpravě nad prací následující otázky a poznámky:

1) K modelu emoční regulace

V první části textu věnovanému emoční regulaci autor velmi rozsáhle a pečlivě analyzuje dílčí faktory emoční regulace z pohledu kognitivního. Zvolenému prismatu plně rozumím - autor se pohybuje v oblasti neurovědy, jeho zájmem je studium vlivu kognitivních faktorů na emoční regulaci, samotné techniky mindfulness jsou založeny na disciplinovaném



pozorování a soustředění. Nicméně se domnívám, že v takto přísně zúženém poli nám zmizí samotná psychologická podstata emočního života člověka. Tato podstata má vztahovou kvalitu. V kontextu přírody je člověk společenským živočišným druhem, emoční život, nakolik je též subjektivním intrapsychickým prožitkem a osobní interpretací, má svou (dle etologů až "univerzální") expresivní složku, která je, jak zdůraznil již Darwin, také mj. vzorcem intraskupinové komunikace. Neodarwinisté a evoluční teoretici opakovaně zdůrazňují modely, ve kterých regulace pocitů libosti a nelibosti souvisí s pohybem člověka v pomyslné společenské hierarchii vlivu a podílu na moci. V psychoterapii zůstává důraz na emoce jako způsob komunikace v systémové a systemické psychoterapii, či strategické terapii. Průkopnická psychoanalýza by taktéž měla co dodat. Vliv raných vztahů na emoční regulaci například vlivně zdůraznil Kernberg - introjekt (zvnitřnělá zkušenost s druhým vč. afektivního náboje) jako vnitřní objekt pomáhající regulovat duševní život člověka. V Kernbergově modelu organizací osobnosti je vztahovost od emoční regulace a charakteru psychických obran neoddělitelná. Rozdílné způsoby emoční regulace je také možné popsat v kontextu citové vazby (attachment), tedy výslednicí prožitých raných vztahů, jak zdůraznil Bowlby a jeho následovníci. V experimentální psychologii existuje zajímavá evidence o tom, jak empatická komunikace s dítětem ovlivňuje způsob, jak dítě organizuje a reguluje svůj citový život a jak se učí emoce uvědomovat a vyjadřovat - za všechny experimenty například viz. slavný Still Face experiment.

Jistě, dalo by se konstatovat, že téma je široké a je potřeba je v zájmu vědecké akribie a přesnosti jasně ohraničit. Nicméně sám autor cituje díla Damasia a v souladu s ním zpochybňuje jen zdánlivý dualismus citění a rozumu. Stejně jako činí Damasio, tak i autor zůstává v pozici izolace člověka od světa. Člověka, který interpretuje své per natura homeostatické pochody kognitivně a podle toho subjektivně prožívá. Co by se ale stalo, pokud bychom souhlasně přijali předpoklad zdánlivé duality, ale člověka bychom neizolovali? Stejně tak, jako se ptáme, jak se naučíme prožívat své emoce a regulovat je kognitivně, tak bychom se také museli začít ptát, jak se naučíme myslet a regulovat své myšlení emočně. Jedna důležitá odpověď na tuto otázku přitom již z kognitivní perspektivy existuje. Formuloval ji Lev Semjonovič Vygotskij (v díle "Psychologie myšlení a řeči"), který považuje



právě mezilidský vztah ze nezbytný předpoklad rozvoje základní vrozené kognitivní aktivity, aby mohla vykvést v komplexní kognitivní činnost. K této osobě pohybující se "v zóně potencionálního vývoje" je nutné mít pevný citový vztah, nejprve instinktivní, později optimálně založený na vzájemné lásce. Opět se tedy dostáváme ke vztahům a jejich roli ve vytváření struktur pro naše cítění, myšlení a jejich vzájemný vztah, cítění a myšlení pro někoho a s někým, či v zájmu něčeho. Z této poznámky resultují mé první otázky na autora:

Jak by mohl vypadat integrativní model emoční regulace (viz. s. 54), pokud bychom nechtěli emoční regulaci izolovat od mezilidských vztahů a komunikace s druhými?

Pokud by měl autor vybrat jeden koncept či teorii o tom jak mezilidské vztahy ovlivňují emoční regulaci, která by to byla? V čem by se mu jevila nejvíce kompatibilní s jím prezentovaným pojetím? Hodila by se i do koncepce mindfulness?

2) Ke koncepci mindfulness

Autor velmi systematicky a pečlivě utřídil hlavní poznatky vztažené ke koncepci mindfulness a tvořivě je propojuje s tématem emoční regulace a doplňuje i vlastní výzkum. V těchto ohledech dané části díla oceňuji a nenacházím kritických připomínek. Připomínku bych měl pouze ke koncepci mindfulness v kontextu tzv. Buddhistické psychologie. Zde se domnívám, že mohl být autor více kritický, podívat se na tuto problematiku méně zaujatě a práci by to prospělo. Opřít se mohl například o práce Alana Wattse (Ta Kniha, Cesta Zenu, Cesta osvobození...), který přetlumočil východní nauky v širším kontextu srozumitelném pro západního čtenáře a ačkoliv byl také jejich zastáncem, a přestože nedosáhl žádného formálního vzdělání, zůstal až podivuhodně kritickým myslitelem. Na mě osobně působí tzv. buddhistická psychologie (a promiňte mi ten příměr) jako vykastovaná kočka. Je milá, neškodná a nenadělá příliš problémů. Byla však zbavena své živočišné podstaty, zmizel vitální smysl její existence - hodí se do bytu, nehodí se do života. Podobně to dopadne s buddhistickou naukou pokud projde vědeckou sterilizací západního stříhu. Odcitují se čtyři vznešené pravdy, přejme se dílčí technika, vzbudí se dojem filozofického zamyšlení, naleznou



se dílí paralely. Milé, neškodné a problémy to nedělá. Pokud by vědecká sterilizace neproběhla muselo by se mluvit o přísnosti meditační praxe, trestání žáka učitelem, půstu, askesi, pokoře, spiritualitě, iluzivní podstatě světa Májá, která sama o sobě poměrně značně zpochybňuje pozitivistické paradigma současné západní vědy, a dalších aspektech buddhistické praxe méně líbivých jak západnímu myšlení, tak koncepci psychoterapie. Nutno je při tomto problému také uvést historický vývoj buddhismu. Podle Wattse je buddhismus "lékem" na původní konfucianistické doktríny - tedy způsobem myšlení, který má člověku pomoci překonat striktní dogmata pokládaná za vznešený a ctný život a intenzivně společností vyžadována. Siddharthu Gautamu vychovaného v těchto doktrínách přivedla k existenciální frustraci, prázdnotě a zármutku, následně k počátku jeho duchovní cesty a nalezení "léku". Podobný pohyb lze vystopovat napříč kulturami, kdy nejprve je snahou formulovat pravidla řádu (Starý zákon - lidstvo je potřeba vystrašit a zkrotit), jehož následky je při dogmatickém zacházení nutno zmírnit (Nový zákon - lidstvo je potřeba utěšit od strachu a vést k lásce). Pokud by toto bylo v práci reflektováno, jistě by se i autor dostal do pozice, že postupy inspirované buddhistickou praxí budou mít své místo tam, kde se setkáváme s relativně zralými neuroticky organizovanými pacienty s úzkostnými problémy plynoucími ze zábran člověka překročit rigidní řád, zatížeností nutkavostí ke slepé poslušnosti očekáváním druhých, příliš přísným vnitřním diktátem vyhovět autoritám. Tedy lidem, kteří v zásadě odpovídají příkladu lidí, kteří mají nutkání číst v neděli pracovní e-maily, jak autor dává za příklad. Místo těchto postupů není z pohledu historického tam, kde není smysl pro řád vybudován, kde základní nároky okolí nebyly dostatečně zvnitřněny či přijaty identifikačně za své, kde vládne roztržitá emoční i interpersonální zkušenost bez dostatečné integrity, kde autority jsou vnímány ambivalentně, krutě, či symbioticky. Podobně jako buddhističtí mniši zjistili, že jejich praxe nefunguje na příliš mladé a nezkušené adepty z lepších rodin, kteří byli do klášterů posláni na výchovu a tak je raději místo filozofie vedli k práci a budování řádu v naději, že jednou budou dostatečně vyzrálí, aby se mohli vyrovnat s iluzí Májá, došel by při pohledu na historické souvislosti i autor práce k tomu, že jím navrhované aplikace postupů mindfulness u osob s patologií borderline typu nejsou úplně nejšťastnější doporučení. Pohledem praktika jsem také osobně velmi skeptický



doporučovat meditační praxi (podobně jako různé obdoby imaginačních či sugestivních technik) osobám s těžšími formami osobnostní patologie (proti soustředění na rozštěpené emoční či traumatizující zkušenosti se staví již i příznivci na emoce zaměřené terapie, kteří pod vlivem získávaných zkušeností také začínají zpochybňovat oblíbené gestaltistické "zůstaňte s tím..."). Jak poznamenal právě Watts "neurotik, který začne meditovat, je jen meditující neurotik". Tato poznámka mne vede ke druhému okruhu otázek:

Pokud by měl autor formulovat jasným způsobem indikaci i kontraindikaci postupů mindfulness, jaká by byla? Dal by se formulovat určitý psychologický profil osoby, pro kterou by se jednalo o doporučený postup a osoby, u které bychom se klonili k nedoporučení?

Závěr posudku

Předložená habilitační práce PhDr. Miroslava Světláka, Ph.D. je bezesporu a navzdory kritickým připomínkám, které uvádím, hodnotným dílem zasluhujícím odbornou pozornost. Autor si vybral vskutku náročné téma a vyrovnal se s ním se ctí a velmi inspirativním způsobem. Má potenciál obohatit reálnou klinicko-psychologickou praxi i psychoterapii.

Mohu konstatovat, že **habilitační práce splňuje požadavky standardně kladené na úroveň habilitačních prací v oboru klinické psychologie.**

Autorovi přeji hodně štěstí a zdaru v průběhu habilitačního řízení.

V Uherském Brodě 17.4.2019

doc. PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.