

se sebou a oxytocinem, jejich výsledky jsou však smíšené (18, 19). Budoucí studie by proto měly obsahovat komplexnější modely, které zahrnují citovou vazbu, oxytocin, či další faktory emoční regulace jako mediátory/moderátory.

Výrazným limitem současných studií je také jejich metodologická stránka. V první řadě se jedná o dominantní zaměření na sebe-dotazující škály (16). Po vzoru některých současných studií (19) by budoucí studie měly kombinovat dotazníky s objektivnějšími metodami, například odběru slin či krve v případě oxytocinu a kortizolu a dále zobrazovací metody snímání mozku, jakými je funkční magnetická rezonance. Druhým limitem je fakt, že mnoho současných studií postrádá randomizovaný dvojité zaslepený design (45). Budoucí studie zkoumající soucit se sebou, úzkostné příznaky a související mediační/modulační proměnné by měly usilovat o randomizovaný, kontrolovaný a longitudinální formát. Realizace těchto studií v klinickém prostředí je nezbytným krokem k tomu, aby bylo možné skutečně s jistotou tvrdit, že soucit se sebou je účinným opatřením pro léčení či zmírnění úzkosti. Tato doporučení platí však platí obecně i pro další studie, které zkoumají vliv oxytocinu na duševní zdraví (11, 35).

Doporučení pro praxi v oblasti duševního zdraví

Soucit se sebou je rychle rostoucím, avšak stále spíše mladým oborem (12). Současný stav poznání ho nicméně ukazuje jako vhodnou cestu pro obohacení praxe pracovníků v oblasti duševního zdraví, zejména v kontextu snížení sebekritiky, strachu ze soucitu, úzkostných i depresivních příznaků a symptomů poruch příjmu potravy (23, 42, 44). Rozvoj této kvality je uváděn jako podpůrný prvek terapeutické praxe jak na straně klienta, tak na straně terapeuta (26).

Hlavní formou rozvoje soucitu se sebou jsou specializované intervence (43, 44). Mezi etablovanými programy lze v současné době zvážit zejména CFT, C-MT, MSC, CCT, CBCT a CMR. Nejrozvinutější z těchto programů jsou CFT a MSC, které pravidelně vypisují výcviky pro získání lektorské certifikace. Účastníci výcviků podstupují půlroční až roční výcvik, během kterého si plně osvojí praxe i strukturu intervence a vedou minimálně jednu intervenční skupinu pod odbornou supervizi seniorních lektorů (70, 71). Program CFT dále nabízí pokročilejší mož-

nosti akreditace skrze organizaci The association for Psychological Therapies (APT) pro působení ve Velké Británii, USA, Austrálii nebo Kanadě (APT, 2024). Zdá se tedy, že CFT je prvním programem soucitu se sebou, který je součástí širších mezinárodních akreditací a směrnic. V našich tuzemských podmínkách je však prostředí intervencí soucitu se sebou podstatně méně rozvinuté.

V souladu s pravidly jednotlivých programů je vhodnou cestou odkázat své klienty/pacienty na certifikované lektory daných programů (3, 12). V případě klinické populace jsou v současné době možnosti omezené prakticky pouze na program CFT. Program CFT má zároveň své limity. Ačkoliv je CFT uváděn jako trans-diagnostický program (3, 46), jeho efekty byly prokázány pro příznaky poruch příjmu potravy a deprese, avšak evidence je smíšená v případě úzkostných příznaků (23). V případě závažnějších klinických pacientů lze proto s klidným svědomím CFT doporučit spíše v kombinaci s více etablovanými intervencemi jako např. KBT, se kterou má CFT synergický efekt pro snížení sebekritiky (47). Ostatní intervence soucitu se sebou zmíněné v tomto článku nelze prozatím v klinickém kontextu doporučit kvůli nedostatku studií, které se zabývají jejich klinickou využitelností. Programy MSC, CCT a CBCT se ukazují jako vhodná cesta ke snižování úzkostných příznaků u neklinické populace, což potvrzuje rostoucí počet studií v této oblasti.

Druhým způsobem využití intervencí soucitu se sebou pro obohacení praxe pracovníků v oblasti duševního zdraví je vlastní absolvování lektorského výcviku příslušného programu soucitu se sebou. Tato forma je časově i finančně nákladnější, podstatně však zvýší kompetenci pracovníka v dané oblasti. Klinicky orientovaní pracovníci mohou například zvážit desetiměsíční výcvik CFT (71), pro neklinicky orientované pracovníky může být dostačující účast v půlročním výcviku MSC (70). Třetím způsobem je vyhledat příslušnou metodu soucitu se sebou (viz níže) a vlastním úsilím si ji osvojit. Tato možnost je nejméně doporučená, nicméně pokud má daný pracovník absolvovaný psychotherapeutický výcvik, jehož metody se metodám soucitu se sebou podobají, může i tato cesta být vhodná.

Popis některých základních praxí soucitu se sebou lze nalézt v příručkách nebo zdrojových článcích intervencí soucitu se sebou (3, 12, 63). Mezi tyto praxe patří zejména praxe

rozvoje vnitřního přítele (formou meditace či psaní dopisu sobě sama) zaměřená na rozvoj přátelského a laskavého přístupu k sobě; praxe tří Já zaměřená na zkoumání kritické, stěžující si a laskavé části sebe sama; praxe vnitřního dítěte, která může mít formu vizualizace s rozvojem laskavosti ke svému mladšímu Já nebo více fyzickou formu praxe zaměřující se poskytnutí laskavé náruče a chování sebe sama. Tyto praxe jsou ve všech zmíněných intervencích soucitu se sebou doprovázeny klasickými meditacemi všímavosti a rozvoje laskavosti k druhým lidem. Některé z uvedených praxí lze v anglické verzi zdarma najít na <https://centerformsc.org/pages/meditations-and-practices> nebo na <https://mindfulnessclub.cz/nahravky/>.

Zkoumání a porovnávání efektů jednotlivých praxí je mimo jiné další perspektivní oblastí budoucího praktického výzkumu v oboru. Duševně zdravým klientům je možné uvedené metody doporučovat k vlastní domácí praxi. U klinické populace je třeba větší obezřetnosti, praxe je z počátku vhodnější aplikovat spíše v individuálních či skupinových sezeních s pacienty, aby bylo možné bezprostředně monitorovat působení dané metody na pacienta (3).

On-line intervence a aplikace

V rámci intervencí soucitu se sebou je také vhodné reflektovat skutečnost, že účast v nich je významným časovým i finančním nákladem, byť podstatně menším, než představuje dlouhodobá psychotherapie. V posledních letech zaznamenáváme vznik desítek on-line intervencí zaměřených na psychotherapii, všímavost i soucit se sebou. Mezi nejvýznamnější z nich patří Headpace, která se zaměřuje primárně na rozvoj všímavosti a disponuje poměrně slušnou, byť smíšenou evidencí pro redukci stresu a snížení úzkostných a depresivních příznaků (64, 65).

V současné době existují i aplikace, které se zaměřují primárně na soucit se sebou, mezi nimi lze nalézt například The self-compassion app, která byla vytvořena předními certifikovanými terapeuty CFT. Obsah této aplikace je založen na pověřených praxích CFT (23), samotná aplikace však empirickou evidencí zatím nedisponuje. Více o aplikaci lze nalézt na <https://www.self-compassion.me/>. Limitem sféry on-line aplikací soucitu se sebou je také jazyková bariéra, neboť české verze zmíněných aplikací nejsou k dispo-