

Recenze

Kupka, M., Maluš, M., Kavková, V. & Němčík, P. (2014). *Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace: Léčebné využití terapie tmou a floatingu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 165 s. ISBN 9788024443195.

Přestože se jedná o knihu, jejíž vydání je vročeno do roku 2014 (ke čtenářům se dostala prakticky až v následujícím roce), dá se říci, že její obsah je stále aktuální, a tak je vhodné na ni potenciální čtenáře upozornit i nyní. Pojednávaným tématem je práce s omezenou zevní stimulací a její možnosti při využití v oblasti osobního rozvoje a v terapii. Protože je u nás tato problematika dosud málo v odborném písemnictví reflektována, považují její přiblížení ve smyslu obsaženém v jejím názvu včetně historického kontextu za žádoucí.

Text je rozčleněn do 12 číslovaných kapitol kromě úvodního celkového přiblížení pojednávané problematiky, obligátních rejstříků, seznamu odborných zdrojů a souhrnů.

V úvodu se poukazuje na možné nedorozumění při utváření náhledu na problematiku omezené zevní stimulace v důsledku obecně známého předpokladu, že pro akceschopnost, výkonnost i vnitřní stabilitu organismu je důležité přiměřené množství, pestrost a intenzita podnětů. Např. již W. Wundt v této souvislosti uvažuje o optimální hladině stimulace pro každého jedince. V případě omezení smyslových podnětů z vnějšího prostředí se pak hovořilo o sensorické deprivaci, tedy něčem ve své podstatě spíše nežádoucím. Velké množství experimentů uskutečněných v 50. letech dvacátého století zásadní důležitost vnější stimulace pro normální fungování člověka v podstatě potvrzovala, což se mohlo promítnout i do všeobecného povědomí. Nicméně nebyla zásadně vyloučena ani možnost pozitivního využití omezování podnětů, na kterou upozorňují např. mnozí protagonisté myšlenkových proudů zaměřených na člověka a jeho niterné prožívání či bytí se „sebou samým“. Pozdější uspořádání experimentů s omezením vnější stimulace, v celkové pozitivní atmosféře, kdy již měli účastníci větší komfort a mimo jiné i více možností pro kontakt s experimentátory v případě potřeby, podstatně snižovalo výskyt negativních prožitků psychopatických konsekvencí.

Předmětem první, poměrně krátké kapitoly je potřebné vymezení pojmu sensorická deprivace. D. O. Hebb ve svých experimentech z konce 40. let 20. století pracoval s pojmem „snížená proměnlivost podnětů zevního prostředí“ (decreased variation in the sensory environment). V daném vztahovém rámci se používal i pojem „percepční izolace“ (perceptual isolation). Brzy se však ustálil pojem „sensorická deprivace“ (sensory deprivation).

Druhá kapitola přibližuje čtenáři historické souvislosti výzkumu, jehož předmět byl jako sensorická deprivace označován. K jeho hlavním protagonistům patřili zejména D. O. Hebb a J. P. Zubek. Výzkum získal finanční podporu a úspěšně se rozvíjel, nicméně vedle vědeckého využití se zde otevírá i suspektní možnost jeho zneužití k nehumánním praktikám navozujícím trýznivé účinky např. k ovlivňování lidského chování a při vyslýchání. Tato možnost se stala předmětem zájmu médií a intenzivní kritiky, která drasticky zasáhla i do Zubkova života.

V třetí a čtvrté kapitole je charakterizován další vývoj v oblasti výzkumu omezené zevní stimulace po ukončení výzkumu sensorické deprivace, jak jej zachycovaly studie Hebba a Zubka v 70. letech dvacátého století. Postupně se badatelé k tomuto tématu vraceli v intencích sledovat zejména jeho pozitivní aspekty. V těchto kapitolách autoři popisují aplikační podoby techniky REST Restricted Environmental Stimulation Technique/Therapy - Chamber Rest (pobyt o samotě ve speciálně upravené malé místnosti), Flotation Rest (ponoření těla do nádrže s vodou) a Immersion Rest (ponořena je i hlava ve speciální masce umožňující dýchání).

Uvedeným technikám, jejich efektům a možnostem využití jsou pak podrobně věnovány kapitoly pátá, šestá a sedmá. Osmá kapitola se věnuje speciální otázce tzv. terapie tmou. Autoři se zabývají zejména technickými otázkami a terminologickou diskusí týkající se vhodnosti tohoto označení ponechávají stranou. Devátá kapitola se zabývá neuropsychologickými souvislostmi působení omezené zevní stimulace. Desátá kapitola je věnována terapeutickému a meditačnímu využití fenoménu všímavosti pocházejícího z tradiční buddhistické filozofie. Dá se říci, že kultivace všímavosti v meditativní praxi má řadu společných znaků s jevy navozovanými pomocí Chamber Rest.

Celý text je zakončen dvěma kapitolami (11. a 12.), v nichž jsou přiblíženy dvě výzkumné sondy zaměřené na některé souvislosti praktikování metod Flotation REST a Chamber REST. V 11. kapitole naznačují výsledky, že možné souvislosti flotatingu a zlepšení motorického výkonu nelze vyloučit, nicméně by bylo třeba je statisticky podpořit dalším výzkumem. Výsledky experimentu s použitím týdenního pobytu ve tmě popsaného ve 12. kapitole naznačují poměrně slibné možnosti jeho terapeutického využití.

Recenzovaná kniha přináší řadu zajímavých i užitečných informací. Je psaná čtivým přehledným stylem srozumitelným i osobám bez hlubších znalostí v dotčené oblasti. Lze ji doporučit jednak jako dobrý zdroj informací pro doplnění základního přehledu o psychologických postupech, jednak všem zájemcům o širší možnosti využití u nás dosud netradičních technických prostředků k rozvojovým a terapeutickým účelům. K přednostem knihy patří ilustrativní charakteristika metod pracujících se řízeným omezením zevní stimulace a shrnutí dosavadních poznatků z výzkumu i praktických aplikací na základě rozsáhlého pramenného zázemí i vlastní zkušenosti autorů.

Karel Paulík
