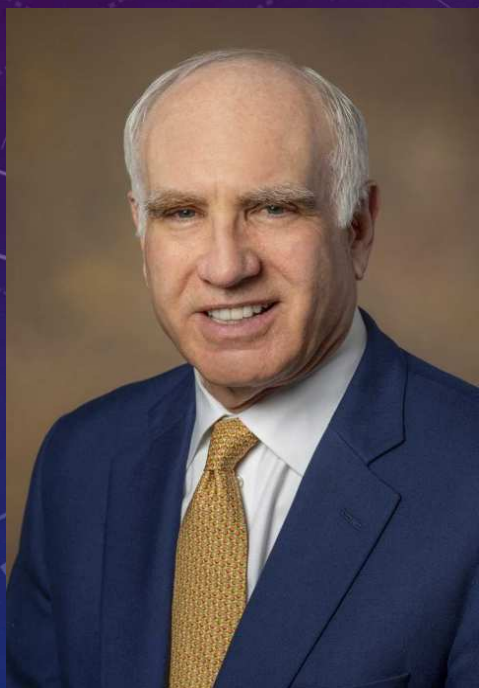


The background features a dark blue gradient with a subtle starry pattern. Overlaid on this are several technical diagrams in a lighter blue color. These include circular gauges with numerical scales (e.g., 140, 150, 160, 170, 180, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260), dashed lines, and arrows indicating movement or flow. The overall aesthetic is clean and professional, suggesting a focus on technology or engineering.

EMOČNÍ UVĚDOMĚNÍ

ING. JAROSLAV PETRŮJ

RICHARD D. LANE, M.D., PH.D., PROFESOR PSYCHIATRIE, PSYCHOLOGIE A NEUROVĚDY NA ARIZONSKÉ UNIVERZITĚ. JEHO HLAVNÍM VĚDECKÝM ZÁJMEM JE POCHOPENÍ PSYCHOLOGIE A NEUROBIOLOGIE EMOČNÍHO VĚDOMÍ A MECHANISMŮ, KTERÝMI EMOCE PŘISPÍVAJÍ K TĚLESNÉMU A DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ. JE ODBORNÍKEM NA REKONSOLIDACI PAMĚTI A TRAUMA.



VÝZNAM EMOČNÍHO UVĚDOMĚNÍ V PSYCHOTERAPII

„Přesné rozpoznávání emocí je pro psychické zdraví zásadní, a většina hlavních terapeutických přístupů se zaměřuje na řešení nedostatků v emočním uvědomění.“

Burum, B. A., & Goldfried, M. R. (2007). Ústřední postavení emocí v psychologické změně. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 407- 413.

EMOCE: AUTOMATICKÉ *HODNOCENÍ* A ADAPTIVNÍ *REAKCE NA NA DŮLEŽITÉ* *OPAKUJÍCÍ SE SITUACE*

Funkce emocí: u savců - zlepšení adaptace na prostředí učení se ze zkušeností v interakci s ním

Automatické (nevědomé) **posouzení** toho, zda jsou potřeby, cíle a hodnoty v interakci s prostředím naplňovány -> emocionální reakce

Emoční reakce -> automatické přenastavení:

- fyziologie (např. zvýšení srdeční frekvence).
- chování (např. vyhýbavé chování).
- myšlení (např. větší ostražitost).
- pocitů (např. pocit strachu)

umožňuje **vyšším organismům** přizpůsobit se měnícím se podmínkám.

ÚROVNĚ EMOČNÍHO UVĚDOMĚNÍ: KOGNITIVNĚ-VÝVOJOVÝ MODEL

Schopnost uvědomovat si vlastní emoce je **kognitivní dovednost** jako každá jiná.

Tato schopnost **se časem rozvíjí**.

Podobně jako Piagetova kognitivní stádia vývoje dochází k **vývojovým proměnám** ve schopnosti uvědomovat si vlastní pocity.

Lane R, Schwartz GE: Úrovně emočního uvědomění: kognitivně-vývojová teorie. a její aplikace na psychopatologii. American Journal of Psychiatry 144:133-143, 1987.

ÚROVNĚ EMOCIONÁLNÍHO KONSTRUKTU UVĚDOMĚNÍ

Podle Piageta se poznávání s vývojem stává **diferencovanějším** a **integrovanejším**.

Čím vyšší je úroveň emočního uvědomění, tím větší je diferenciacce, integrace a **desomatizace** emočního prožívání a vyjadřování.

Lane R, Schwartz GE: Úrovně emočního uvědomování: kognitivně-vývojová teorie a její aplikace na psychopatologii. American Journal of Psychiatry 144:133-143, 1987.

ÚROVNĚ EMOČNÍHO UVĚDOMĚNÍ

1.tělesné vjemy

2.tendence k akci

3.jednorozměrný emocionální zážitek

4.vícerozměrný emoční prožitek (směs emocí)

5.vícerozměrný prožitek sebe a druhých

PROTOTYPOVÉ KLINICKÉ PROJEVY ÚROVNÍ EMOČNÍHO UVĚDOMĚNÍ

Úroveň 1 - somatizace

Úroveň 2 – odehrávání emocí

Úroveň 3 – jedna emoce najednou např. vztek

Úroveň 4 - ambivalence; rozporuplné emoce

Úroveň 5 – schopnost empatie

STUPNICE ÚROVNĚ EMOČNÍHO UVĚDOMĚNÍ / LEAS (LEVELS OF EMOTIONAL AWARENESS SCALE)

- Měřítko **výkonu** emočního uvědomění
- 10 scén vyvolávajících emoce, každá popsaná 2-4 větami; každá se týká dvou osob
- **Jak byste se cítili vy? Jak by se cítila druhá osoba?**
- Dotazovaní mohou napsat tolik textu, kolik potřebují k zodpovězení dvou otázek.
- Každá z 10 scén je hodnocena zvlášť na stupnici 0-5.

Lane R, Quinlan D, Schwartz G, Walker P, Zeitlin S: The levels of emotional awareness scale: Kognitivně-vývojové měření emocí. *Journal of Personality Assessment* 55:124-134, 1990.

POKYNY K LEAS

Popište, jak byste se cítili v následujících situacích. Jediným požadavkem je, abyste ve svých odpovědích používali slovo "cítit". Vaše odpovědi mohou být tak krátké nebo tak dlouhé, jak je třeba k vyjádření toho, jak byste se cítili. V každé situaci je uvedena další osoba. Uveďte, jak by se podle vás cítila i tato druhá osoba.

UKÁZKA Z LEAS

"Ty a tvůj nejlepší přítel pracujete ve stejném oboru. Každoročně se uděluje cena za nejlepší výkon roku. Jednoho večera je vyhlášen vítěz: váš přítel. Jak by jste se cítil vy? Jak by se cítil váš přítel?"

BODOVÁNÍ LEAS

0 stupeň	Poznání: oprávněnost, nedůvěra, pozornost
1 stupeň	Tělesné pocity: nevolnost, ospalost, malátnost
2 stupeň	Tendence k akci: chuť praštit do zdi, chuť plakat
2 stupeň dobrý, špatný, slabý	Negativní nebo pozitivní hodnota (nediferencovaná):
3 stupeň strach	Specifické, samostatné emoce: šťastný, smutný, hněv,
4 stupeň druhé	Používá dvě nebo více slov 3. úrovně pro sebe nebo pro
5 stupeň výrazy nejsou totožné	Použití slov pro sebe i pro druhé na úrovni 4 a použité

DALŠÍ PŘÍKLADY SLOV VYJADŘUJÍCÍ EMOCE NA RŮZNÝCH ÚROVNÍCH

0: sám, nevěřící, zmatený, skeptický, nejistý

1: malátný, vyčerpaný, nemocný, unavený

2: dobrý, špatný, rozrušený, otřesený, vystresovaný,

výborný

3: obava, znechucení, radost, láska, stud

PŘÍKLADY ODPOVĚDÍ V SYSTÉMU LEAS

Úroveň 0: Nepracuji tvrdě, abych vyhrál "ceny".
Můj přítel by měl nejspíš pocit, že porotci vědí,
co dělají.

Úroveň 1: Bylo by mi z toho **špatně**. Těžko říct, jak
by se cítila moje kamarádka - záleželo by na tom,
jaký byl náš vztah a co pro ni ta cena znamenala.

PŘÍKLADY ODPOVĚDÍ V SYSTÉMU LEAS

Úroveň 2: Pravděpodobně bych si to pár dní **vyčítal** a snažil se přijít na to, co se stalo špatně. Přítel by se určitě cítil opravdu **dobře**.

Úroveň 3: Oba bychom se cítili **šťastní**. Hej, nemůžeš vyhrát všechno.

PŘÍKLADY ODPOVĚDÍ V SYSTÉMU LEAS

Úroveň 4: Cítil bych se v **depresi** - přítel je v tomto světě stejný jako každý jiný konkurent. Také bych se s **lítostí** cítil **šťastný** za svého přítele a racionálně bych si vysvětlil, že rozhodčí chybovali. Můj přítel by se cítil velmi **potěšen**, ale vzal by cenu na vědomí, aby zachránil přátelství.

Úroveň 5: Cítil bych se **zklamaný**, že **jsem** nevyhrál, ale **byl** bych **rád**, že pokud by vyhrál někdo jiný, byl by to můj přítel. Můj kamarád si to pravděpodobně zasloužil! Můj kamarád by se cítil **šťastný** a **pyšný**, ale trochu by se obával, že by to mohlo ranit mé city.

LEAS PŘEDPOVÍDÁ LEPŠÍ VÝSLEDKY PDT A CBT U LÉČBA PANICKÉ PORUCHY

Studie provedená v německém Mohuči - 54 klientů s panickou poruchou v náhodném poměru 2:1 k individuální psychodynamické psychoterapii nebo CBT.

V OBOU skupinách došlo u klientů s **vyšším výchozím** skóre LEAS k **většímu snížení** panických symptomů.

Předběžné výsledky ukázaly, že CBT byla účinnější, ale to proto, že skóre LEAS bylo na začátku vyšší ve skupině CBT.

Beutel ME ...Subic-Wrana, C. (2013). Implementace psychodynamické psychoterapie zaměřené na paniku do klinické praxe. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(6), 326-334.

JAK VYUŽÍT 5 ÚROVNÍ K PODPOŘE ZMĚN

Intervence by měla být zaměřena na úroveň zpracování informací o emocích, na kterých klient v současné době funguje.

Intervence by měla probíhat zdola nahoru.

Úroveň 1: tělesné vjemy

Úroveň 2: tendence k akci

Úroveň 3: jeden pocit

Úroveň 4: směs pocitů

Úroveň 5: ocenění směsí pocitů v sobě a v druhých.

ZÁVĚRY

Množství psychometrických, neurobiologických a klinických údajů podporuje platnost a užitečnost konstruktů úrovně emočního uvědomění.

Běžná klinická hodnocení a intervence budou rozšířena o zohlednění stavu a vlastností daného klienta LEA.

Přístup zdola nahoru může usnadnit emoční zpracování potřebné k podpoře změny v psychoterapii.