

MICHAEL CHASKALSON

MINDFULNESS

ZA 8 TÝDNŮ



*Revoluční plán pro čistou mysl
a zklidnění životního tempa*

Bizbooks®



Mindfulness za 8 týdnů

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Michael Chaskalson
Mindfulness za 8 týdnů – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

MINDFULNESS ZA 8 TÝDNŮ

REVOLUČNÍ PLÁN PRO ČISTOU MYSL A ZKLIDNĚNÍ ŽIVOTNÍHO TEMP

MICHAEL CHASKALSON

Tuto knihu jsem si přečetla s radostí. Michaelovi se podařilo napsat ji jasně, stručně a přitom citivě. Nabízí perfektní kombinaci jasných a praktických rad, které stojí na pevných vědeckých základech. Knihu si přečtěte, držte se jejího návodu a cvičte dle pokynů. Výsledků určitě nebudete litovat!

Rebecca Craneová, ředitelka Centra pro výzkum a praxi mindfulness na Bangorské univerzitě

Než jsem Michaela potkal, myslel jsem si, že o svých myšlenkách vím všechno. Mýlil jsem se. Osm týdnů poté jsem poznal, jaké to je, cítit se volný a klidný. Má mysl i nadále šišebetá, už na mě však neklade takové nároky a neruší mě. Místo toho jsem konečně zakusil pocit, že vnímám svět kolem sebe takový, jaký je, nejenom jako jeviště pro vlastní myšlenky.

David Sillito, korespondent BBC pro média a umění

Tato kniha čtenářům nabízí velmi dostupný způsob, jak se naučit mindfulness meditaci a využít její potenciál zmírnit utrpení a pěstovat radost, soucit a moudrost.

Willem Kuyken, profesor klinické psychologie na Exeter University

Mindfulness za 8 týdnů je jasný, praktický a moudrý průvodce na vaší cestě za přeměnou, k níž program představený v této knize směřuje. Nabízí vyváženou kombinaci vědeckých poznatků, podrobných pokynů k meditacím a tipů, jak mindfulness vnést do každodenního života. Díky tomu představuje důvěryhodnou a přístupnou příručku, která vás krok za krokem povede k proměně vlastních myšlenek i života jako takového.

Vidyamala Burch, autor a spoluzakladatel neziskové veřejně prospěšné organizace Breathworks

Věřím, že zatímco se my v parlamentu a ve vládě snažíme zvyšovat obecné povědomí o přínosech výuky mindfulness, tato nová kniha mnoha lidem otevře oči ohledně výhod, které praktikování metody mindfulness přináší a které jsou přitom všem nadosah.

Chris Ruane, poslanec britského parlamentu

MINDFULNESS ZA 8 TÝDNŮ

REVOLUČNÍ PLÁN PRO ČISTOU MYSL
A ZKLIDNĚNÍ ŽIVOTNÍHO TEMPA

MICHAEL CHASKALSON

Bizbooks®

Obsah

ÚVOD: MINDFULNESS JE VŠUDE KOLEM NÁS	9
KRÁTKÝ EXKURZ DO HISTORIE	18
KOGNITIVNÍ TERAPIE ZALOŽENÁ NA MINDFULNESS – MBCT	22
JAK VZNIKL KURZ, KTERÝ JE NÁMĚTEM TÉTO KNIHY	27
ÚČINKY TRÉNINKU MINDFULNESS	32
PRVNÍ TÝDEN: AUTOPILOT	39
CVIČENÍ S ROZINKOU	41
ŠKODLIVÉ AUTOMATICKÉ NÁVYKY	50
UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA	56
KDYBYCH SI MOHLA ZOPAKOVAT ŽIVOT	63
TIPY PRO MEDITACI UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA	64
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PRVNÍ TÝDEN	65
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PRVNÍ TÝDEN	66
DRUHÝ TÝDEN: MINDFULNESS DECHU	69
MEDITAČNÍ POLOHA	73
MINDFULNESS MEDITACE DECHU	79
ČTYŘI KLÍČOVÉ SCHOPNOSTI	86
VĚDOMÉ PŘÍSTUPY	88

POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO DRUHÝ TÝDEN	93
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO DRUHÝ TÝDEN	94
DENÍK PŘÍJEMNÝCH UDÁLOSTÍ	95
TŘETÍ TÝDEN: MINDFULNESS TĚLA V POHYBU	99
STAŘENKA A KOŠÍK NA RYBY	104
ZMĚNA POTŘEBUJE ČAS	129
PROSTOR NA ODDYCH VE TŘECH KROČÍCH	130
TĚLESNÝ BAROMETR	131
PŘIJETÍ A ODMÍTNUTÍ	133
EMPATIE A UVĚDOMOVÁNÍ SI TĚLA	139
VYPRÁVĚNÍ VERSUS ZÁŽITKY	141
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO TŘETÍ TÝDEN	145
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO TŘETÍ TÝDEN	146
DENÍK NEPŘÍJEMNÝCH UDÁLOSTÍ	147
ČTVRTÝ TÝDEN: PŘIMĚŘENÉ REAKCE	151
DVA ŠÍPY	154
POKYNY PRO MEDITACI PŘI CHŮZI	160
CO JE TO STRES	162
MINDFULNESS MEDITACE K DECHU A K TĚLU	168
MINDFULNESS MEDITACE KE ZVUKŮM A MYŠLENKÁM	172
NEVYBÍRAVÁ POZORNOST	174
NEUROFYZIOLOGIE STRESU	176
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ČTVRTÝ TÝDEN	183
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ČTVRTÝ TÝDEN	184

PÁTÝ TÝDEN: UMĚNÍ NECHAT TO BÝT	187
DALŠÍ ZPŮSOB, JAK SE VYROVNAT S OBTÍŽNÝMI SITUACEMI	189
DŮM PRO HOSTY	193
MEDITACE VSEDE: BYTÍ S OBTÍŽNÝMI SKUTEČNOSTMI	195
NÁŠ VZTAH K AVERZI	199
VYUŽITÍ MEDITACE K ZÍSKÁNÍ PROSTORU PRO ODDYCH VE TŘECH KROČÍCH K VYROVNÁNÍ SE S OBTÍŽNÝMI SITUACEMI	200
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PÁTÝ TÝDEN	202
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PÁTÝ TÝDEN	203
ŠESTÝ TÝDEN: MYŠLENKY A EMOCE JAKO UDÁLOSTI NAŠÍ MYSLI	207
MINDFULNESS A ROZVÍJENÍ MYŠLENEK	215
POZORNÝ POSTOJ K MYŠLENKÁM	216
PODOBENSTVÍ O ZLODĚJI SUŠENEK	219
PROČ ZEBRY NEDOSTANOU ŽALUDEČNÍ VŘEDY	221
NEUŽITEČNÉ VZORCE MYŠLENÍ	225
VYUŽITÍ PROSTORU PRO ODDYCH K PRÁCI S MYŠLENKAMI	226
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ŠESTÝ TÝDEN	227
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ŠESTÝ TÝDEN	228
SEDMÝ TÝDEN: DOBŘE O SEBE PEČOVAT	231
CO KDYŽ SE NEMUSÍM ZMĚNIT?	235
STRES A JEHO DOPADY NA LASKAVOST A SOUCIT	240
MINDFULNESS A SOUCIT	242
INDIKÁTORY STRESU A PROTISTRESOVÉ STRATEGIE	243

Činnosti, které nám prospívají, a činnosti, které nás vyčerpávají	246
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO SEDMÝ TÝDEN	247
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO SEDMÝ TÝDEN	248
OSMÝ TÝDEN: VĚDOMÝ ŽIVOT	251
21 ZPŮSOBŮ, JAK ZŮSTAT POZORNÝ V PRÁCI	255
DALŠÍ ZDROJE	261
DALŠÍ ZDROJE PRO CVIČENÍ A JINÉ	261
DALŠÍ LITERATURA	265
POZNÁMKY	267
PODĚKOVÁNÍ	283
SEZNAM NAHRÁVEK	284

ÚVOD

MINDFULNESS JE VŠUDE KOLEM NÁS

Když jsem v sedmdesátých letech minulého století začal doma v Británii praktikovat mindfulness (pojem podrobně vysvětlen na str. 14-15), mimo Asii o něm téměř nikdo neslyšel. Teď je skoro na každém kroku. Nedávno se objevilo na titulní stránce magazínu TIME, američtí kongresmani a britští poslanci veřejně hovoří o jeho prospěšnosti, máme tu spoustu kurzů pro veřejnost a uznávané programy pro školáky i dospívající mládež. Mariňáci ho zakomponovali do svého výcviku a velké firmy nabízejí svým zaměstnancům školení v mindfulness. Vědci začali studovat jeho účinky (každý měsíc vychází na toto téma okolo 40 studií recenzovaných odborníky) a britský institut National Institute for Health and Clinical Excellence, který dává státnímu systému zdravotní péče doporučení ohledně vhodné léčby, navrhuje osmitýdenní kurz mindfulness jako hlavní opatření pro řešení některých zdravotních potíží.

Populární noviny a časopisy píší o oblíbenosti mindfulness a o zjevných přínosech tohoto cvičení téměř každý týden a vychází o tom, zdá se, bezpočet knih.

PROČ TEDY DALŠÍ KNIHA?

Jednoduše proto, že číst o mindfulness je jedna věc, ale druhá věc je věnovat se cvičení v praxi. Tato kniha si klade za cíl poskytnout vám podporu při praktikování mindfulness. Můžete ji použít jako manuál

pro systematické a dobře strukturované samostudium nebo ji můžete využít jako podpůrný materiál k osmitýdennímu kurzu pod vedením učitele, popřípadě se v ní můžete dozvědět více o této metodě a vyzkoušet si na sobě některé myšlenky a postupy.

Tato kniha je postavena na osmitýdenním kurzu mindfulness, který spojuje dva nejoblíbenější přístupy, jež se zároveň těší největší pozornosti badatelů – přístup orientovaný na snižování stresu pomocí mindfulness, anglicky **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)**, a kognitivní terapii založenou na mindfulness, anglicky **Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)**. Ať už se tuto knížku rozhodnete využít jakkoliv, nejvíce vám pomůže, když si po nějakou dobu na vlastní kůži vyzkoušíte některé zde popsané praktiky.

Mým cílem je, aby tato kniha byla co možná nejvíc praktická (pokud to jen knižní forma dovoluje) a také zážitková. Ačkoliv občas budu odkazovat na vědecký výzkum týkající se účinků cvičení mindfulness, dělám to pouze proto, abych dokreslil a podpořil vlastní praxi mindfulness. Pravý význam cvičení se ukáže až v praxi a to je něco, co musíte zvládnout sami. Koneckonců teprve až při praktikování některých metod objevíte jejich pravý význam a budete moct těžit z mnoha výhod, které nabízejí. Tyto výhody jsou skutečně nezanedbatelné, početné a rozmanité a můžete je využít v mnoha životních situacích.

V současnosti vyučuji mindfulness mnoha různými způsoby. Se svými spolupracovníky v Londýně a na jiných místech organizuji osmitýdenní zájmové kurzy pro veřejnost. Zároveň podobný program poskytujeme různým organizacím: bankám, internetovým společnostem, mediálním organizacím, finančním institucím a jiným specializovaným společnostem, britské Národní zdravotní službě (NHS) a podobně. Pracuji s velkými skupinami i s jednotlivci, kterými jsou často pracovníci na vysokých postech. Věnoval jsem se klientům z řad vedení velkých meziná-


rodních organizací, ale také jsem pracoval v prostředí plném zeminy a vyučoval zaměstnance zahradní školky a klienty, kteří měli poruchy učení. Někdy pořádáme celý osmitýdenní kurz, jindy na přání klienta poskytujeme jen stručný úvod. Vyučujeme kurzy pro vedoucí pracovníky i pro řadové zaměstnance. Bez ohledu na to, koho nebo jak učíme, základní předpoklad naší práce zůstává stejný. Když dokážete lépe a uvědoměleji pracovat se svou myslí a svými mentálními stavy, bude se vám a vašemu okolí lépe žít.


Mindfulness sám studuji již téměř 40 let a po většinu této doby metodu vyučuji. Mohu proto bez jakékoliv pochybnosti říct – funguje to.

JAK S TOUTO KNIHOU PRACOVAT


Základem této knihy je osmitýdenní kurz mindfulness, což také odpovídá její struktuře. Každá kapitola obsahuje instrukce k určitému druhu cvičení, které byste měli v daném týdnu vykonávat. Popsaná cvičení jsou kumulativní a následují po sobě v chronologickém pořadí, týden po týdnu.


Některé části textu jsou označeny různými symboly:

Symbol  znamená, že tato konkrétní podkapitola obsahuje instrukce a rady, které jsou pro kurz nezbytné.

Symbol  označuje, že v této části textu uvádím myšlenky, k nimž se ještě budu v průběhu kurzu vracet.

Symbol  reprezentuje cvičení na doma pro daný týden.

Symbol  představuje podkapitolku, v níž si můžete přečíst užitečné informace, které ale pro vás v průběhu tohoto kurzu nejsou nezbytně nutné. Můžete si je přečíst, pokud vás zajímají, nebo je můžete přeskočit.

A pod symbolem  najdete báseň nebo krátký příběh, který dokresluje některé z věcí, které se v tomto kurzu snažím vysvětlit.

Ke každému týdnu jsem připravil také podpůrné audiomateriály. Najdete je na přiloženém CD. Pro každý den si můžete vybrat mezi dvěma druhy nahrávek. První z nich je určena k domácímu praktikování „klasické“ MBSR a MBCT a předpokládá, že se denně budete cvičení věnovat alespoň 40 minut. Většina z výzkumů, které konstatovaly nález podstatných změn v důsledku praktikování MBSR nebo MBCT, se opírala o každodenní cvičební program podobný tomuto.

Používáte-li tuto knihu jako doplněk ke kurzu vedenému učitelem, jsou pro vás určeny tyto první, delší poslechy, pokud od svého učitele nedostanete jiné instrukce.

Samozřejmě chápu, že podstupovat 40 minut domácího cvičení denně není jednoduché, zvlášť musíte-li se obejít bez podpory učitele nebo studijní skupiny. Právě proto jsem vytvořil druhý typ nahrávek, které nezaberou více než 20 minut denně a hodí se zejména pro ty, kteří chtějí praktikovat mindfulness, ale používají tuto knihu samostatně a nemají možnost pravidelně navštěvovat skupiny pod vedením učitele.

Na konci každé kapitoly věnované jednomu týdnu jsou uvedeny denní cvičební programy pro daný týden, kde jsou od sebe první a druhý typ poslechu jasně odděleny (POSLECH 1 a POSLECH 2).

Ještě bych chtěl dodat, že pokud používáte tuto knihu a zároveň navštěvujete kurz pod vedením učitele, nejvíce si z něj odnesete, když si po přečtení této úvodní kapitoly přečtete další kapitoly až poté, co jste absolvovali odpovídající týden vašeho kurzu s učitelem. Snažte se nečíst dopředu. Mohlo by to snížit účinnost toho, co se naučíte na kurzu.

DOMÁCÍ CVIČENÍ JE NEZBYTNÉ

Jak poznáte z výsledků popsaných v této knize, díky každodennímu praktikování mindfulness mohou ve vašem životě nastat velké změny. Může vám nabídnout zvýšení celkového pocitu pohody a vaší osobní výkonnosti. O účincích mindfulness jsem plně přesvědčený a vede mě k tomu to, že na lidech, s nimiž pracuji, pozoruji týden po týdnu zřetelné změny. Není to vždy procházka růžovým sadem. Tato cesta obsahuje těžší i lehčí fáze a vždy říkáme studentům v našich kurzech zaměřených na zmírnění stresu, že i samotný kurz a cvičení pro ně někdy mohou být stresující. Koneckonců najít si každý den 40 minut na cvičení není jednoduché. Všechno je to ale jen o praxi. Když budete dodržovat vámi zvolený druh cvičení podle poslechů a budete ho praktikovat s pravidelností, jakou vám váš rozvrh dovolí, můžete se dočkat opravdových změn.

A teď to, co je na této cestě skvělé: pokud se vydáte cestou mindfulness, nemusíte se snažit změnit sami sebe. Dokonce to není vhodné, protože dychtění po výsledcích může celý proces zastavit. Jediné, co je potřeba dělat, je věnovat se praxi – neustále dokola – a změny se dostaví samy. Časem se u některých lidí potě, co začali na vlastní kůži zažívat pocit laskavé akceptace sebe sama, který tvoří podstatu tohoto programu, projeví touha pokračovat dále v seberozvoji, k němuž tímto položili základy. V oddílu „Další zdroje“ (viz strana 263) uvádím několik z mnoha dalších možností, v této chvíli je však podstatné pouze to, že budete dodržovat cvičení pro každý týden. Pokud to jen jde, odložte stranou myšlenky, že cvičení musíte dělat správně či dokonale. Usilovat o to nejlepší je normální, je to součástí naší lidské podstaty, ale může nám to zde pro naše účely překážet.

Nesnažte se dělat cvičení bezchybně, prostě je dělejte.

A ještě jedna dobrá zpráva. Tento kurz vám nevnucuje, že vás cvičení musí bavit. Někdy vás cvičení bavit bude, jindy ne. To není pod-

statné. K tomu, aby pro vás cvičení bylo prospěšné, vás nemusí bavit. Musíte se mu však věnovat.

CO PŘESNĚ MYSLÍME POD POJMEM MINDFULNESS

Mindfulness (do češtiny překládáno také jako všímavost – pozn. red.) není to samé co meditace. Meditace, a zejména pak takzvaná „mindfulness meditace“, je metoda, jejímž zamýšleným cílem je dosažení plnějšiho vnímání.

Mindfulness znamená uvědomění, které se dostaví, když určitým zvláštním způsobem věnujete pozornost sobě samým, svým blízkým a okolnímu světu.

Jon Kabat-Zinn, o němž ještě budu psát podrobněji později, mluví o mindfulness jako o uvědomění, která nastává, pokud něčemu vědomě v přítomném okamžiku věnujeme svou pozornost bez vynášení soudů.

Pojďme se na to podívat blíže.

Mindfulness zahrnuje záměrné soustředění pozornosti

Vědomé rozhodnutí věnovat něčemu pozornost je méně časté, než byste si mohli na první pohled myslet. Když teď čtete tyto řádky, jak pozorní ve skutečnosti jste? Pro většinu z nás je čtení zcela automatický proces. Na popud se zvedneme a vezmeme si knížku, otevřeme ji, začneme číst... A naše pozornost mezitím kolísá.

Není to ani dobře, ani špatně. Taková zkratka jsme, a i když jste nyní přečetli těchto pár stránek, část vaší myslí se zcela přirozeně zabývala jinými věcmi, které upoutaly vaši pozornost. Možná se vaše mysl zčásti věnovala řešení problémů v práci či doma. A možná jste se na chvíli zamysleli nad úkoly z vašeho seznamu, které na vás čekají,

nebo třeba něco, co jste četli, ve vás vyvolalo živou vzpomínku a vám se před očima objevil určitý výjev z vaší minulosti. Nebo jste se možná krátce zamysleli nad tím, co si dáte k večeři, a v mysli jste si rychle prošli zásoby ve spíži.

Jak jsem již uvedl, nic z toho není dobré ani špatné. Naše mysl takto prostě pracuje. A když jsme bdělí, celý proces věnování pozornosti konkrétním věcem se stane mnohem zřetelněji záměrným a uvědomělym. Když jsme bdělí, vybíráme si alespoň do určité míry, kam bude naše pozornost směřovat. Pozornost tedy věnujeme záměrně.

Mindfulness znamená pozornost v současné chvíli

Naše pozornost se snadno rozuteče a často zamíří do minulosti nebo do budoucnosti. Někdy je to spojené s prožíváním obav nebo výčitek. Do budoucnosti se občas díváme s jistým napjatým očekáváním toho, co nám přinese. Když se neustále snažíme předvídat možné budoucí problémy a výzvy, setrváváme v nepříjemném napětí, ať už jde o setkání s jinými lidmi, na něž se musíme připravit, nebo o položky na našem seznamu „neodkladných záležitostí“, které musíme vyřešit. Zkrátka jde o věci, které se nám stavějí do cesty. Jindy se naopak můžeme vytrvale vracet do minulosti a přemítat o ní, zejména pak o věcech, jichž litujeme. Dokonce v tom může být nevědomý záměr, že díky tomu budeme lépe připraveni na budoucnost.

Je docela možné, že se tu dostávají do hry jisté evoluční procesy. Možná jsme jako druh přežili a stali se nejvýše postavenými predátory částečně také proto, že jsme v těchto věcech dobří. Ale platíme za to cenu a tou cenou může být celý náš život. Pokud je vaše pozornost neustále upřena na budoucnost nebo se obrací do minulosti, vůbec se nenacházíte v současnosti. V současnosti jako byste vůbec nežili.

Když jste bdělí, vaše pozornost zůstává v přítomnosti. Tady a teď.

Mindfulness nehodnotí

To ale neznamená, že když jsme pozorní, nevynášíme hodnotové soudy nebo že zcela přestaneme rozlišovat, co je vhodné a co se nesluší. To by byla čirá hloupost. Ale zamysleme se nad tím, co to znamená, když něco soudíme a jsme „soudící“. Ve slovníku synonym najdeme výrazy jako kritický, hyperkritický, odsuzující, negativní, hodnotící, nesouhlasný. Celkem zajímavý výčet.

Oproti tomu nehodnotící přístup mindfulness není odsuzující ani neobsahuje předsudky. S tím jsou spojeny dva další aspekty.

Prvním z nich je něco, co bychom si mohli představit jako rozměr moudrosti. Znamená to nechat to, co právě je, být takovým, jakým to je.

Ve většině případů můžeme cítit téměř instinktivní nechuť či neschopnost tak činit. Spoustu své mentální a emocionální energie soustředíme na to, abychom věci nenechali být takovými, jaké jsou. „Takhle by to ale nemělo být!“ „Neměli by být taková.“ „Měl bych být jiná...“ Ale věci jsou ve skutečnosti pouze takové, jaké jsou. Ať už jsou jakkoliv dobré, či špatné, spravedlivé, či nespravedlivé, žádané, či nežádoucí, jsou prostě takové, jaké jsou. A teprve pokud se s touto skutečností smíříme, začnou se před námi otevírat další možnosti. Až když necháme to, co je, být tím, čím to je, můžeme si začít vybírat, jak na to zareagujeme. Co bychom měli udělat s tím, co se v našem světě právě stalo? Jaká reakce by byla nejlepší pro nás osobně a jaká z hlediska celkové situace?

Pokud nedokážeme nechat věci takovými, jakými jsou, uzavíráme si před sebou další cesty. Už dopředu zaujímáme defenzivní, odmítavý postoj a vyloučili jsme možnost více tvůrčího řešení situace. Aspekt moudrosti vyplývající z toho, že mindfulness nehodnotí, nám dává možnost mnohem kreativnější a otevřenější reakce na vzniklé situace, v nichž se právě nacházíme.

Dalším aspektem nehodnotícího přístupu je rozměr laskavosti k sobě samému. Díky ní alespoň do jisté míry umlčíme svůj vnitřní kritický hlas.

Mnozí z nás si všímají toho, jak na naše zážitky reaguje svými nepříjemnými komentáři náš vnitřní kritik. Jeho komentáře se někdy vztahují k nám samotným: „Nejsem dost dobrý. Tomu druhému se nikdy nemůžu rovnat.“

Kolik z nás si myslí, že jsme dostatečně štíhlí, inteligentní, moudří, silní, vtipní, bohatí, vypadáme dostatečně dobře a jsme v dostatečně dobré kondici? Kolik z nás si myslí, že jsme v čemkoliv dostatečně dobří?

Někdy však poznámky našeho vnitřního kritika směřují i k ostatním, ať už jde o jejich vzhled, inteligenci, vhodnost jejich projevů emocí a tak dále. Jindy vnitřně kritizujeme naše bezprostřední okolí. Zdá se nám, jako by něco neustále nebylo v pořádku. Nic není tak, jak by mělo být. Nic, včetně nás samotných, není dost dobré.

Soucit, který patří k nehodnotícímu přístupu v rámci mindfulness, nám alespoň do určité míry umožňuje žít s tím, že věci jsou takové, jaké jsou. Dovolíme sami sobě být sebou samým a necháme ostatní být tím, kým jsou. Jsme více v pohodě a smíření s životem, jaký skutečně je. Zároveň laskavěji přijímáme sami sebe, své bližní a svět jako takový.

Smíření, které plyne z praktikování mindfulness, ovšem není pouhá pasivita. Nejde o to, že bychom pasivně nechali okolní svět, aby nás převálcoval, nebo že bychom kompletně přestali vynášet etické soudy. Právě naopak. Mindfulness nám umožňuje být při vhodných příležitostech asertivnější. Může zlepšit naši schopnost lépe rozlišovat v etických otázkách, ale zároveň jednat moudře a laskavě.

Praktikováním mindfulness začnete rozvíjet svou schopnost nechat věci být takové, jaké jsou, a umění šikovně a vhodně reagovat na situace s vřelostí a otevřeností.



KRÁTKÝ EXKURZ DO HISTORIE

Tato kniha je založena na zcela sekulárním přístupu k praktikování mindfulness. Je určena lidem všech vyznání nebo bez vyznání. Avšak v uplynulých 2 500 letech jsme se s těmito myšlenkami a praktikami mohli setkat téměř výhradně jen v buddhistických kláštorech v Asii. Pokud je mi známo, byl Buddha prvním člověkem v historii, který s konceptem mindfulness pracoval stejným způsobem, jakým ho využíváme v současnosti. Učil mnoho praktik mindfulness a dalších metod, které pomáhaly rozvoji a udržení mindfulness, a dlouze rozebíral výjimečný přínos těchto postupů a metod. Tento přístup a souhrn Buddhova učení se uchoval v Asii v širokém spektru buddhistických klášterních textů, ale po téměř 2 500 let o nich lidé mimo tuto geografickou oblast nevěděli zhora nic.

Změny nastaly až koncem 19. století, kdy evropští objevitelé, učenci a správci kolonií začali část z toho, co bylo dosud ukryté v asijských kláštorech, objevovat a překládat do svých jazyků. Zpočátku praktikovalo východní učení jen pár jedinců a pronikání učení o mindfulness do Evropy a severní Ameriky bylo pozvolné. Časem se však zde původně neznámé vědění nashromáždilo a v 50. letech minulého století zažívalo velký nárůst popularity, zejména díky hnutí beatníků – básníků a prozaiků, jako byli Allen Ginsberg, Jack Kerouac a Gary Snyder, kteří tyto praktiky začali veřejně propagovat. Další a ještě větší vlna zájmu přišla s psychedelickým hnutím v 60. a 70. letech, kdy se o tyto věci začali zajímat lidé jako já – hippies a rádobý hippies. I tehdy však byla praxe mindfulness pevně ukotvena v buddhistickém učení.

Ke konci 70. let se však odehrála významná změna, za niž v mnohém vděčíme Jonu Kabat-Zinnovi. Jon vystudoval molekulární biologii a pracoval ve svém oboru v nemocnici nedaleko Bostonu, ve zdravotním centru na Massachusettské lékařské fakultě. V dobách studia ho zaujal buddhismus a začal se pravidelně každý den věnovat meditaci. Kromě práce v nemocnici také vyučoval jógu. Svou vědeckou práci vykonával se zájmem, ale kladl si při ní dvě otázky. První z nich formuloval jako: „Co si mám počít se svým životem? Jakou práci bych miloval natolik, abych byl ochotný platit za to, že ji můžu vykonávat?“

Druhá měla co do činění s pacienty, kteří navštěvovali nemocnici. Viděl, že lidé přicházeli do nemocnice, protože určitým způsobem trpěli. Ale ptal se sám sebe, kolika pacientům návštěva nemocnice od jejich utrpení pomůže? Po diskuzích s ostatními lékaři v tomto zařízení došel k závěru, že je to asi něco kolem dvaceti procent pacientů. Ale co, ptal se, nabízí tento systém zbývajícím osmdesáti procentům?

Když se v roce 1979 uchýlil do ústraní a praktikoval tichou meditaci, dostalo se mu na jeho dva dotazy odpovědi v podobě vize, která trvala asi deset vteřin a kterou Jon popisuje jako okamžité pochopení intenzivních, téměř nevyhnutelných spojitostí a všech důsledků.

V tom okamžiku si uvědomil, že způsob, jakým zde v ústraní pracoval se svou myslí a se svými mentálními stavy, by mohl mít velký přínos pro lidi, kteří v nemocnici hledali úlevu od svého utrpení. Pochopil, že je možné podělit se o základy meditace a jógy, jimž se třináct let věnoval, s lidmi, kteří by sami do buddhistického centra nikdy nepřišli a nemohli by objevit tyto metody skrze v těchto centrech

prosazovaná slova a formy. Rozhodl se sestavit takový soubor praktik a popsat učení takovými slovy, aby byly co nejprostší a nejobyčejnější, a díky tomu z nich mohli těžit i běžní lidé.

Jon přesvědčil vedení nemocnice, aby mu a jeho kolegům poskytlo prostor v suterénu, kde následně dali dohromady osmítýdenní program, který zakrátko vešel ve známost pod označením snižování stresu pomocí mindfulness, tzv. Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Spolu se svými kolegy vypracoval moderní texty, jež popisovaly podstatu tohoto přístupu, aniž by odkazovaly na asijské kulturní aspekty a tradice.

Vzhledem ke svým vědeckým kořenům si Jon uvědomoval hodnotu výzkumu, proto spolu s kolegy zkoumal výsledky programu na pacientech, a krok za krokem tak vznikal nyní velmi rozsáhlý soubor výzkumem podložených důkazů o účinnosti programu. V době, kdy píšete tuto knihu, existují tisíce vědeckých studií, které se zabývají dopadem praktikování mindfulness. Zajímají-li vás jejich výsledky, můžete si je vyhledat v rozsáhlé databázi na webových stránkách www.mindfulexperience.org.

Brzy se ukázalo, že program MBSR pomáhal lidem lépe se vyrovnat s chronickou bolestí. Také se naučili lépe zvládat stresové faktory, které doprovázely potíže, kvůli nimž přišli do nemocnice. Výzkum naznačuje, že tento program úspěšně pomáhá lidem vyrovnat se s obtížemi, a v okamžiku vzniku této knihy absolvovalo osmítýdenní kurz mindfulness na Massachusettské univerzitě už více než 20 000 lidí. Po celém světě nabízí kurzy MBSR pro veřejnost více než 740 akademických výzkumných center, nemocnic, klinik a dalších nezávislých institucí a zájem o trénink mindfulness

vzrostl, když se prokázalo, že pokud se naučíme pracovat se svou pozorností jinak, příznivě to ovlivní nejen míru stresové zátěže a chronickou bolest, ale i jiné aspekty života.

V průběhu výzkumu byly prokázány i biologické změny. Jedním z prvních prokázaných biologických změn bylo zjištění, že u hospitalizovaných pacientů trpících lupénkou, kteří kromě běžné léčby absolvovali také kurz MBSR, zmizely symptomy nemoci o 50% rychleji než u pacientů, kteří kurz nenavštěvovali. To, zdá se, ukazuje, že co lidé dělají se svou myslí a během cvičení s pozorností, ve skutečnosti také ovlivňuje jejich tělesnou schránku.

K hlubšímu pochopení biologického působení mindfulness na naše tělo přispěli svým výzkumem neurovědci.

Počátky výzkumu vlivu mindfulness na naši tělesnou schránku se datují do roku 1992, kdy malá skupinka neurovědčů pod vedením Richarda Davidsona, jemuž asistoval Alan Wallace, západní expert na buddhismus, vycestovala na neurovědeckou expedici do Dharamsály na úpatí indického Himálaje. Vzali s sebou na svou dobu špičkové technologické vybavení: notebooky, elektroencefalografy, baterie a generátor. Chtěli se setkat s tibetskými buddhistickými poustevníky, kteří pobývali v kopcích nad městem a žili meditací. Doufali, že se jim podaří přemluvit skupinu poustevníků, kteří měli s meditací největší zkušenosti (lidé, kteří dohromady strávili meditací desítky tisíc hodin), aby se zúčastnili jejich výzkumu. Neurovědci měli v úmyslu zkoumat jejich mozkovou aktivitu. Zajímali se zejména o myšlení a pocity, které tito lidé projevovali, když nemeditovali. Pokud by vykázali neobvyklé pravidelné návyky, mohlo by to odrážet trvalé funkční změny, které v jejich mozcích nastaly v důsledku mentálního tréninku.

i

První pokusy nebyly příliš úspěšné. Jogíny v první řadě nechával chladným pro ně zdánlivě uniformní a naivní přístup vědců k meditaci. „Připadali jsme jim jako primitivní neandrtálci,“ vysvětluje Wallace, který při setkáních asistoval.

Z této výpravy si nakonec vědci neodnesli žádná použitelná data. Udělali však první krok a v roce 2001 s pomocí dalajlamy začali první tibetští mniši v hnědých rouchách navštěvovat Davidsonovu laboratoř pro afektivní neurovědu v Madisonu ve státě Wisconsin, aby zde meditovali s elektrodami EEG na svých oholených hlavách. Tito mniši byli „olympionici“ v meditaci a měli za sebou řadu let intenzivního meditování. Výsledky byly ohromující. Tito přeborníci v meditaci vykazovali takový obraz mozkové aktivity, jaký věda dosud nezaznamenala. Na výsledky tohoto výzkumu se podíváme blíže ve třetím týdnu. Jsou zajímavé zejména proto, že povzbudily vědce ke zkoumání případných změn, jež mohou nastat u lidí bez předchozí zkušenosti s meditací, kteří absolvovali osmitýdenní výcvikový kurz mindfulness. U této skupiny se podařilo najít (a stále se nachází) velmi významné změny v obrazu mozkové aktivity, a dokonce také změny ve fyzické struktuře mozku, které nastaly již po osmi týdnech výcviku mindfulness.

i

KOGNITIVNÍ TERAPIE ZALOŽENÁ NA MINDFULNESS – MBCT

V roce 1992 se odehrála významná událost pro rozvoj sekulárního tréninku mindfulness, když ředitel výzkumné sítě pro klinickou psychologii požádal tři renomované kognitivní

psychology Zindela Segala, Marka Williamse a Johna Teasdala, aby vytvořili skupinovou terapii pro léčbu opakujících se depresí.

Těžká deprese je stav, který nemocného vyřadí z normálního fungování. Kromě emoční bolesti a utrpení se depresivní pacienti potýkají také s omezením funkčnosti srovnatelným s tím, jaké se objevuje u závažných nemocí včetně rakoviny a kardiologických onemocnění. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že do roku 2020 bude deprese tvořit druhou nejčastější zdravotní potíž ze všech nemocí na světě.

Zhruba jeden z deseti obyvatel Evropy či Severní Ameriky zažije za svůj život nejméně jedno období těžké deprese. V některých částech populace je to dokonce jeden ze čtyř lidí. Navíc, pokud někdo zažil tři a více závažných depresivních epizod, s pravděpodobností 67% se mu deprese vrátí.

V roce 1992 byly za nejúspěšnější způsoby léčby opakujících se depresí považovány dvě metody: kognitivně-behaviorální terapie na straně jedné a medikace pomocí antidepresiv umožňující normální život na straně druhé. Obě tyto metody jsou relativně nákladné. Ne všem antidepresiva vyhovují a mohou mít nežádoucí účinky. A ne všichni mohou podstoupit kognitivně-behaviorální terapii „jeden na jednoho“, protože počet odborných terapeutů je omezený. Bylo nezbytně nutné přijít s ekonomicky schůdnou a efektivní skupinovou terapií.

Abychom porozuměli přístupu, který Segal, Williams a Teasdale zvolili, a důvodu, proč si ho vybrali, bude dobré uvést tu fiktivní příběh, který popsali v první ze svých knih s názvem *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Kognitivní terapie pro léčbu deprese založená na mindfulness)*.

Marie se právě vrátila z práce. Je unavená a těší se, až se večer natáhne u televize a bude odpočívat. Na záznamníku má ale vzkaz od manžela, který říká, že z práce přijde později. Rozčílí ji to a cítí se zklamaná a smutná. Vzpomíná, kolikrát už tento měsíc přišel domů pozdě. Začíná si představovat, že jí je její životní druh možná nevěrný. Snaží se tuto myšlenku zahnat, ale vrátí se s ještě větší silou, když se domnívá, že v záznamníku slyšela v pozadí smích. Udělá se jí nevolno, ale tím to neskončí. Její mysl okamžitě začne vymýšlet příběhy z budoucnosti, jakou by si nepřála. Právníci, rozvodové řízení. Bude si muset pořídit jiné bydlení a bude žít v chudobě. Je stále sklíčenější a sklíčenější a její vztek přechází v depresi. Na myslí jí vyvstávají scény z minulosti, kdy se cítila odmítnutá a osamělá. Je si jistá, že všichni jejich společní známí se přikloní na stranu jejího muže. Přemýšlí, co si má počnout, a po tvářích jí stékají slzy. „Proč se to vždycky stane zrovna mně?“ říká si a snaží se přijít na to, proč pokaždé takto reaguje.

Zažívá příliv myšlenek a emocí. Není to pouze tato nepříjemná situace, co ji rozesmutnilo, a není to ani způsob, jakým se s ní snaží vypořádat. Ve skutečnosti je to celkové nastavení mysli – komplexní sestava nálad, myšlenek, mentálních obrazů, impulzů a tělesných pocitů –, které na vzniklou situaci velmi rychle zareagovalo. Tato sestava zahrnuje jak samotnou negativní situaci, tak Mariinu tendenci na situaci reagovat tím, že ji neustále rozebírá.

Podobně jako Marie mohou lidé se sklony k depresím trávit příliš času nekonečným rozebíráním vlastní situace. „Proč se cítím zrovna takto?“ Přemýšlejí nad svými problémy, nad svým pocitem, že na něco nestačí, a neustále o těchto věcech

přemítají a snaží se najít řešení a způsob, jak zmírnit své trápení. Ale jak Segal, Williams a Teasdale uvádějí, metody, které za tímto účelem používají, jsou bohužel kontraproduktivní. Pokud se cítíte mizerně, opakované rozebírání negativ a myšlenky na vaše slabé stránky nebo na problematické situace depresi ve skutečnosti spíš aktivně podporují, než aby ji vyřešily.

Zdá se, že když máte špatnou náladu, zcela automaticky sklouzáváte do svých starých mentálních návyků. To má za následek dvě věci. Jednak se vaše mysl v takovém případě pohybuje v zajetých kolejkách, které vás nenavedou na cestu ven z deprese, a zadruhé tento způsob myšlení sám o sobě depresivní nálady zhoršuje, což vede k dalšímu rozpitvávání negativních záležitostí. Mírná a přechodná špatná nálada může po několika cyklech tohoto začarovaného kruhu velice rychle přejít v hlubokou depresi, která značně ztěžuje normální život.

Proto Segal, Williams a Teasdale správně určili, že k prevenci opakovaných depresí je potřeba nalézt způsob, jak pacientům pomoci osvobodit se od opakujícího se rozebírání negativních myšlenek v dobách, kdy se cítí smutní, nebo v dalších situacích, kdy jim hrozí relaps.

Při sledování tohoto cíle si John Teasdale, který se v osobním životě dlouhodobě zajímal o meditaci, vzpomněl na jednu buddhistickou přednášku, kterou navštívil před několika lety a kde přednášející zdůrazňoval, že to není naše zkušenost, co nás dělá nešťastnými. Je to náš vztah k této zkušenosti. To je také klíčovým poznatkem meditace mindfulness, při níž se naučíte mimo jiné brát své myšlenky pouze jako myšlenky. Jinými slovy se naučíte dívat se na ně

jako na pouhé mentální události a nebudete je identifikovat s „pravdou“ nebo se sebou samým.

John si uvědomil, že tímto způsobem je možné „odstoupit“ od negativních myšlenek, nebo se od nich alespoň malinko odklonit a nahlížet na ně spíše jako na aspekt zkušenosti, než se do nich kompletně ponořit a vnímat je jako úplnou zkušenost, což je v terapii klíčové.

Ale jak se to mohou ostatní naučit?

Jeho americká kolegyně Marsha Linehanová, která Johna Teasdalea a Marka Williamse navštívila v Ústavu aplikované psychologie Rady pro zdravotnický výzkum v Cambridgi, jim poskytla cennou radu. Kromě toho, že jim povyprávěla o své vlastní práci, při níž se snažila pomoci pacientům získat odstup od negativních myšlenek, doporučila jim právě probíhající výzkum Jona Kabat-Zinna z Massachusettské univerzity. Při studiu jeho díla narazili v jedné z Jonových knih na následující tvrzení:

Je s podivem, jak osvobozující pocit přináší, když jste schopni vnímat své myšlenky jako pouhé myšlenky a uvědomovat si, že vaše myšlenky nejsou „realita“ ani „vy sám“... Prostá identifikace myšlenek jako pouhých myšlenek vás může osvobodit od pokroucené reality, kterou myšlenky často způsobují, a dovolí vám vidět jasněji a mít pocit, že svůj život zvládáte.

Segal, Williams a Teasdale kontaktovali Kabat-Zinna a jeho kliniku pro redukci stresu ve zdravotním centru Massachusettské univerzity a začali se nejrůznějšími způsoby zabývat jeho programem. Svůj vlastní osmítýdenní program kognitivní

i

terapie založené na mindfulness (MBCT) postavili z velké části právě na jeho metodě. Ačkoliv je jejich program Kabat-Zinnově MBSR v mnohém podobný, MBCT obsahuje prvky kognitivní terapie a teorii, která cíleně míří na specifická slabá místa a přítěžující faktory, které mohou způsobit opakovaný návrat deprese.

Program MBCT byl původně navržen specificky pro osoby náchylné k depresím. Později však vznikly jeho varianty, které mají pomoci při širokém spektru potíží, jakými jsou například obsedantně kompulzivní porucha, poruchy příjmu potravy, závislosti, traumatická poranění mozku, obezita a bipolární porucha.

Pokud jde o deprese, výsledky několika rozsáhlých randomizovaných kontrolních studií ukazují, že u lidí náchylných k opakujícím se depresím může program MBCT snížit riziko opakování deprese téměř o polovinu, a jestliže k relapsu přece jen dojde, absolventi kurzu MBCT ji prožívají spíše mírněji.

i

JAK VZNIKL KURZ, KTERÝ JE NÁMĚTEM TÉTO KNIHY

Má vlastní cesta k mindfulness

K této práci jsem se dostal díky svým zkušenostem s buddhismem. Narodil jsem se v Jihoafrické republice, ale protože jsem se nemohl smířit s tehdejší politikou apartheidu, odešel jsem ve svých osmnácti pryč a usadil se ve Velké Británii. Ve snaze najít hodnotový řád, o který bych se mohl opřít, a pochopit fungování světa jsem vystudoval filozofii na University of East Anglia v Norwichi. Nenaplnilo to ale

mé potřeby. V posledním ročníku jsem však měl štěstí, protože jsem potkal zapáleného praktikujícího buddhistu, který se do Norwiche přistěhoval, aby zde založil buddhistické centrum. Rozhodl jsem se, že strávím zbytek života meditacemi, studiem, pobyty v ústraní a nakonec tím, že budu učit ostatní.

Žil jsem v odloučených centrech a jindy zase v buddhistických komunitách ve městech a postupně jsem začal vyučovat a vydávat knihy o buddhismu (pod svým buddhistickým jménem Kulananda). Myslel jsem si, že můj život bude pokračovat v podobném duchu. Na několik let jsem vstoupil i do světa obchodu. Spolu s několika buddhistickými přáteli jsem založil fairtradovou společnost usilující o lepší svět, která prodávala rukodělné výrobky z rozvojových zemí. Tato společnost byla ve své době celkem úspěšná. V dobách své největší slávy zaměstnávala okolo dvou set lidí, vytvářela roční obrat asi 10 milionů dolarů a zisky (často šlo o velmi významné částky) věnovala různým buddhistickým centrům. Ale zjistil jsem, že být byznysmen není to, co bych v životě skutečně chtěl dělat, a v roce 1988 jsem se vrátil zpět k výuce, studiu a meditaci.

Až do roku 2002, více než 25 let poté, co jsem poprvé začal meditovat, jsem pociťoval rostoucí potřebu další změny a hledal jsem nové vzdělání, které by dál rozvíjelo moje získané schopnosti a zároveň by mi dokázalo zajistit obživu. Uvažoval jsem o kvalifikaci v oblasti psychoterapie. Koneckonců jsem řadu let působil jako neoficiální duchovní rádce. Jednoho dne jsem při hledání na internetu narazil na magisterský studijní program na Bangorské univerzitě ve Walesu. Program původně založil profesor Mark Williams, jeden ze zakladatelů MBCT, jenž zamýšlel vyškolit množství lidí, kteří by byli schopni zavést program MBCT do různých

medicínských zařízení. Připadalo mi to jako trefa do černého. Zapsal jsem se do tohoto studijního programu a v roce 2006 jsem ho úspěšně dokončil.

Jeden ze základních učebních textů v Bangoru, kniha *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, mi poskytl zcela zásadní poznatky. Tady jsem poprvé spatřil syntézu dvou tradičních přístupů: buddhistické psychologie, která implicitně podává mnohé z toho, co jsem v knize objevil, a západní psychologie založené na tradici vědeckých metod, které knihu podpírají explicitně. Tradiční buddhistická psychologie je ve své nejlepší formě založená na detailním a zasvěceném zkoumání různých zkušeností, jež se objevily díky kolektivnímu úsilí o hlubokou introspekci, které probíhalo po dobu více než tisíce let a stále probíhá. Zakládající učenci buddhistické psychologie se ponořili do meditace a zkoumali hloubky své vlastní mysli, aby nám poskytli cenný náhled na mechanismy vědomí a na to, jak fungují vnímání a zkušenost. Západní psychologie ve své nejlepší formě naopak přináší vysoce sofistikované vědecké metody a rozvinutou vědeckou komunitu, která se výzkumu v daném oboru věnuje.

Díky knize *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* jsem si začal uvědomovat, čeho můžeme dosáhnout, pokud si oba směry budou předávat informace. Hluboce mě inspirovalo, jak její autoři ilustrovali některé psychologické procesy v praxi na skupině pacientů, s nimiž pracovali. Pokud pochopíme procesy, které nás pohánějí a vytvářejí naši zkušenost, máme mnohem lepší šanci vymanit se z jejich sevření, které na vědomé úrovni ani nevnímáme. Uvědomil jsem si, že prolnutí mindfulness a západní vědy

otevřít velké možnosti osobního rozvoje a rozvoje lidské svobody.

Kromě toho, že jsem oceňoval psychologickou pronikavost, kterou jsem nově objevil, mě také velice zaujala striktně sekulární povaha programů MBSR a MBCT. Už když jsem se poprvé seznámil s mindfulness a podobnými technikami, byl jsem hluboce přesvědčen, že to je něco, co v současné společnosti zoufale chybí. Nyní se přede mnou objevila možnost, jak s těmito praktikami seznámit širší veřejnost, aniž by se zájemci museli hlásit k jakékoli ideologii. Líbí se mi svoboda a otevřenost tohoto přístupu. Nemusíte se stát buddhistou ani se hlásit k nějakému jinému náboženství, abyste mohli čerpat jeho výhody. To, co se dříve učilo pouze v buddhistických centrech, bylo nyní zpřístupněno pro všechny, kteří si to chtěli vyzkoušet.

Ke konci studia v Bangoru jsem měl to velké štěstí, že jsem se seznámil s Johnem Teasdalem, jedním ze spoluzakladatelů MBCT, který stejně jako já a moje žena žije v Cambridgi. S Johnem jsme společně vzali hybridní program mezi MBSR a MBCT, s nímž jsem pracoval v Bangoru, a vytvořili z něj program speciálně zaměřený na redukci stresu. Nějakou dobu jsme ještě s kolegou Ciaranem Saundersem vedli veřejný kurz v Cambridgi. Z hodin jsme si pořizovali videozáznamy a pravidelně jsme se všichni tři mezi hodinami scházeli, abychom se společně podívali na záznamy a okomentovali vystoupení ostatních z hlediska toho, co na hodině fungovalo dobře a co hůř. Byla to jedna z nejvíce obohacujících zkušeností, jaké jsem za dobu svého působení v oblasti výuky mindfulness získal.

Brzy po dokončení studia jsem dostal pozvánku, abych se připojil k týmu učitelů programu mindfulness v Centru pro

výzkum a praxi mindfulness, které je součástí fakulty psychologie v Bangoru. V současné době zde působím jako čestný lektor a dlouhodobě jsem tu vyučoval modul v rámci magisterského studia a zároveň spolupřátel výukové kurzy mindfulness pro učitele.

V roce 2006 jsem za účelem výuky mindfulness založil společnost s názvem Mindfulness Works Ltd. a se svými spolupracovníky jsem následně vedl množství kurzů pro veřejnost v Londýně i jinde, které byly založeny na tom, co jsem se naučil v Bangoru a dále rozvíjel ve spolupráci s Johnem.

Můj zájem o pracovní prostředí a svět obchodu však nikdy úplně nezmizel a tyto oblasti mě nadále přitahovaly se vzrůstající intenzitou, částečně i proto, jaké poznatky jsem si odnášel ze svých kurzů pro veřejnost.

Při výuce kurzů MBSR pro veřejnost jsem získal dojem, že pro velkou část účastníků je největším zdrojem stresu a nepohody v jejich životě to, s čím se dennodenně setkávají v práci. Jsem přesvědčen, že pokud dokážeme vytrénovat vedoucí pracovníky k bdělejší pozornosti, může to dopomoci k vytváření vnímavějšího pracovního prostředí, a to příznivě ovlivní celkovou míru spokojenosti a pocitu pohody v naší společnosti.

Napsal jsem na toto téma knihu s názvem *The Mindful Workplace (Vědomé pracovní prostředí)* a čím dál tím častěji kromě kurzů pro veřejnost vyučuji ve firmách a zaměřuji se také cíleně na vedoucí pracovníky. V nedávné době jsem začal učit v Madridu na IE Business School, kde mám tu čest být součástí mimořádné fakulty vyučující magisterský program pozitivního řízení a strategie pro vedoucí pracovníky. Trénink

i

mindfulness patří k základním pilířům tohoto studijního oboru. Přitahujeme nejlepší studenty z celého světa a pokaždé, když se se svými studenty setkám a vidím na nich změny, které nastaly díky hlubšímu pojetí mindfulness, cítím hluboké dojetí.

i

ÚČINKY TRÉNINKU MINDFULNESS

S mindfulness se v současné době můžeme setkat v tolika různých prostředích jednoduše proto, že přináší hmatatelné výsledky. Škála přístupů a možnosti využití jsou výjimečné. Poradní ústav pro britský systém veřejného zdravotnictví (NICE), který vydává doporučení ohledně vhodné klinické léčby, doporučuje techniky zaměřené na mindfulness jako hlavní léčebnou metodu pro opakované deprese. Také Námořní pěchota Spojených států amerických zjistila, že vojáci zůstávají díky tréninku mindfulness pod tlakem mentálně flexibilní, zachovávají si jasné myšlení a emocionálně reagují v odpovídající míře. Někteří lidé využívají techniky mindfulness, aby lépe zvládali chronické bolesti, a na základě výzkumů existují solidní důkazy o tom, že to funguje. Jiní se k mindfulness dostali proto, že chtěli být v práci soustředěnější a efektivnější, nebo proto, že se chtěli stát odolnějšími či empatictějšími.

Ať už se k tréninku mindfulness dostanete jakýmkoliv způsobem a z jakéhokoliv důvodu, existuje dnes mnoho důkazů pro to, že již po osmi týdnech je možné dosáhnout znatelných změn.

V současné době mluví ve prospěch efektivity tréninku mindfulness řada výzkumů, jejichž počet neustále roste. Aktuálně se na toto téma objevuje kolem čtyřiceti vědeckých

článků v odborných časopisech měsíčně. Nebudu se zde snažit o shrnutí veškerých důkazů, avšak Nadace Spojeného království pro duševní zdraví zveřejnila v roce 2010 zprávu *Mindfulness report* o zdravotních přínosech tréninku mindfulness, v níž uvádí důkazy z výzkumu dopadu mindfulness na psychické zdraví potvrzující, že trénink mindfulness má významný přínos pro zdraví, psychickou pohodu a celkovou kvalitu života:

- Podle této zprávy jsou lidé, kteří vykazují vyšší míru mindfulness, méně náchylní k psychickému strádání včetně depresí a úzkostí. Jsou také méně neurotičtí, extrovertnější a udávají větší pocit štěstí a spokojenosti se svým životem.
- Jsou si více vědomi svých emocí, rozumějí jim a akceptují je. Ze špatné nálady se dostávají rychleji.
- Méně často se zaobírají negativními myšlenkami a mají lepší schopnost rozptýlit je, pokud se u nich objeví.
- Mají vyšší sebevědomí, které méně závisí na vnějších faktorech.
- Jejich vztahy jsou uspokojivější, dokážou lépe komunikovat a méně se trápí konflikty ve vztahu. Také je méně pravděpodobné, že o svých partnerech budou v důsledku konfliktu smýšlet negativně.
- Mindfulness koreluje s vyšší emocionální inteligencí, přičemž emocionální inteligence bývá spojována s lepšími interpersonálními dovednostmi, schopností spolupracovat a dívat se na věci z pohledu druhých.
- Lidé s plnou pozorností reagují méně často defenzivně nebo agresivně v případě, že se cítí ohroženi. Zdá se, že mindfulness zvyšuje sebevědomění a je spojováno s větší vitalitou.



- Vyšší míra mindfulness je také spojena s větším úspěchem při dosahování osobních a studijních cílů.
- Opakovaně se prokázalo, že praktikování meditace zlepšuje pozornost, produktivitu a spokojenost a umožňuje lepší vztahy s kolegy, což vede ke snížení stresové zátěže na pracovišti.
- Lidé s plnou pozorností cítí větší kontrolu nad svým chováním a jsou lépe schopni měnit své myšlenky a odolat tendencím jednat impulzivně.
- Meditační techniky v praxi obecně prokázaly zlepšení krevního oběhu a snížení tlaku. Chrání rizikové skupiny před vysokým krevním tlakem. Dále pak meditace prokazatelně snižují riziko rozvinutí kardiovaskulárních chorob a úmrtí v jejich důsledku. Pokud se kardiovaskulární choroba objeví, zdá se, že meditace zmírňuje její důsledky.
- Lidé, kteří meditují, se v porovnání s nemeditujícími méně často ocitají v nemocnici kvůli onemocnění srdce, rakovině nebo infekčním nemocem.
- Mindfulness může snížit návykové chování a prokazatelně pomohlo snížit užívání nelegálních drog, léčiv na předpis, alkoholu a kávy.

Výzkum v oboru neurovědy

Dnes už také víme, že trénink mindfulness má významný dopad na fungování a aktivaci našich mozkových center. V jednotlivých studiích se můžeme dočíst, že po pouhém osmítýdenním výcviku můžeme očekávat:

- větší koncentraci šedé hmoty v oblastech spojovaných s udržením pozornosti, řízením emocí a zaujímáním perspektivy;



- zvýšenou kortikální tloušťku;
- sníženou aktivaci amygdaly – amygdala je klíčovou částí mozkového systému pro rozpoznání hrozeb. Když je méně aktivní, cítíte se sami se sebou a s ostatními více v pohodě;
- nárůst aktivity v levém prefrontálním kortexu a její snížení v pravém prefrontálním kortexu. Poměr aktivity v levém a pravém kortexu je dobrým ukazatelem subjektivního pocitu štěstí a celkové pohody. Pokud je aktivnější levá strana, je pravděpodobnější, že zakoušíte větší míru pohody;
- větší pracovní paměť. Pracovní paměť je systém, který aktivně udržuje informaci v mysli, aby bylo možné provést takové úkony, jako například zdůvodnění nebo uvažování, a dále ji uchovává pro další zpracování informací. Kapacita pracovní paměti silně koreluje s úspěchem při provádění komplexních kognitivních úkonů. Je to také důležitá součást řízení emocí a akutní či chronický stres ji oslabují.

V současnosti si začínáme uvědomovat, že dovednosti, které se díky tréninku mindfulness rozvíjejí, jsou pro život klíčové. Myslím, že patří k dovednostem, které jsme se měli naučit ve škole, a je velmi povzbuzující vidět, že si dnes cestu do škol nacházejí programy pro děti a mladé dospělé, jako jsou například program „.b“ a program, který vyvinuli mí kolegové na Bangorské univerzitě. Většina z nás jsme tuto šanci v mládí nedostali, ale nikdy není pozdě na to, začít se učit.

Někdy začínám svou výuku dotazem, kolik z přítomných si myslí, že pravidelná fyzická aktivita může hrát klíčovou úlohu pro jejich zdraví a psychickou pohodu. Všichni zvednou ruce. Pak se jich zeptám, kolik lidí si myslí, že pravidelné mentální cvičení může být klíčové pro jejich zdraví a psychickou pohodu. Většina z přítomných zvedne ruku, i když možná chvíli zaváhají. Řeknu jim tedy, že kdybych položil první

otázku ohledně tělesného cvičení obyčejným lidem na konci 19. století, jen málokdo by se přihlásil. Když se v roce 1970 konal první ročník newyorského maratonu, kterého se účastnilo 127 běžců a ani ne polovina z nich doběhla do cíle, běžně se mělo za to, že v USA žije asi jen několik tisíc lidí schopných uběhnout maraton. V roce 2010 závod dokončilo 44 829 lidí, což představuje světový rekord v počtu maratonských běžců, a přitom ještě má každý rok několik desítek tisíc potenciálních závodníků smůlu v loterii o startovní čísla a nemohou se závodu zúčastnit z kapacitních důvodů.

V našem přístupu k fyzickému zdraví se odehrála velká změna.

Nyní stojíme na počátku další rozsáhlé změny podobného významu. Začínáme si uvědomovat důležitost toho, co bychom mohli nazvat dobrou mentální a emocionální kondicí, a nalezení způsobu výcviku, jímž toho můžeme dosáhnout.

Máte-li větší zkušenosti s prací se svou myslí a mentálními stavy, život je snadnější pro vás i pro vaše okolí.

Než s tímto kurzem začnete

V každé kapitole této knihy se dočtete o mnoha různých praktikách mindfulness. Pokud budete tuto knihu používat při samostudiu, nejlépe uděláte, když se budete popsaným praktikám věnovat v pořadí, v jakém je uvádím.

Z tohoto důvodů by bylo dobré číst si tuto knížku ve chvíli a v prostředí, v nichž je menší pravděpodobnost, že vás někdo vyruší. Také by bylo dobré věnovat se některým meditacím, a to v pořadí, v jakém jsou popsány. U příslušných vyznačených pasáží možná budete chtít tuto knihu odložit a najít si čas na poslech nahrávek, které se k dané části kurzu vztahují. Název nahrávky a její časový rozsah uvádím na příslušných místech v textu knihy.

Protože se budete věnovat různým druhům meditací, bude dobré mít po ruce židli s rovným opěradlem, křeslo podobné spíše kuchyňské židli nebo meditační stoličku či polštář, pokud byste při meditaci chtěli sedět na zemi. O pozicích při meditaci vsedě se dozvíte víc, až se k nim v průběhu tohoto kurzu dostaneme.

V prvním týdnu, který začíná příští kapitolou, budete potřebovat ještě dvě další věci.

Budete mít možnost provádět jednu z našich meditací vleže, takže se vám bude hodit rozkládací matrace nebo speciální koberec.

Naše první meditace bude meditace s jídlem. Ale nesníme toho moc, budeme jíst jen jednu malou rozinku a dám vám poměrně dost podrobné instrukce, jak na to. Takže chystáte-li se nyní ve čtení pokračovat, je čas na to, abyste si přinesli rozinku. Jestliže zrovna žádnou nemáte po ruce, postačí vám místo toho malý kousek jakéhokoliv druhu ovoce nebo zeleniny, který můžete sníst.

PRVNÍ
TÝDEN

AUTOPILOT

První týden začneme meditací s využitím jídla, o níž jsem mluvil v úvodu. Budete jíst naprosto soustředěně jedinou malinkou rozinku.

Doufám, že díky tomu lépe pochopíte, o čem vnímavost je. Takže mějte po ruce rozinku nebo nějaký malý kousek jiného ovoce či zeleniny a přichystejte si poslech „Cvičení s rozinkou“ (📌1, 🕒10 minut).

Pokud se vám právě nechce poslechnout si cvičení, můžete si ho přečíst níže.

Chcete-li si poslechnout nahrávku se cvičením, zaujměte vzpřímenou a zpevněnou, ale zároveň uvolněnou polohu vsedě, položte si na otevřenou dlaň rozinku nebo něco jiného, co jste si vybrali místo ní, a pusťte si cvičení.



CVIČENÍ S ROZINKOU

Vezměte si rozinku a najděte si klidný kout, kde můžete po dobu 10–15 minut nerušeně sedět a plně se soustředit na toto cvičení.

1. UCHOPENÍ

- Držte rozinku v dlani. Věnujte chvíli tomu, abyste si uvědomili její váhu.
- Pak vnímejte její teplotu – podle situace buď její teplo, nebo chlad.



2. POHLED

- Zahleďte se na rozinku. Pořádně se dívejte.
- Vnímejte jednotlivé barevné odstíny a tvar, který rozinka spočívající ve vaší dlani má. Vypadá téměř jako abstraktní malba.

3. DOTEK

- Co nejvíce se soustřeďte na to, abyste vnímali pohyb svých svalů, a uchopte rozinku mezi palec a ukazováček druhé ruky.
- Lehce promněte rozinku mezi palcem a ukazováčkem a zaměřte se na její povrchovou texturu.
- Zlehounka ji stiskněte a všimněte si, že díky tomu můžete cítit, jaká je uvnitř.
- Vnímejte, že rozdíl mezi vnější a vnitřní strukturou můžete cítit i prostřednictvím pouhého doteku palcem a ukazováčkem.

4. POZOROVÁNÍ

- Zvedněte rozinku tak, abyste ji dobře viděli a mohli se na ni soustředit, a začnete ji zkoumat ještě podrobněji.
- Všímejte si světlých míst a stínů. Pozorujte, jak se proměňují, když s ní pohybujete na světle.
- Vnímejte, jak se jednotlivé odstíny objevují a mizí a jak se zdá, jako by na ní byla pohoří a údolí, která se přesouvají a mění.

5. VŮNĚ

- Opět si všímejte pohybu ve svalech a pomaličku přesouvejte rozinku směrem k ústům.



- Když se s ní přiblížíte k nosu, povšimněte si její vůně. S každým nadechnutím poznávejte její vůni víc a víc.
- Zaměřte se na změny, které to ve vašich ústech a žaludku vyvolává. Nesbíhají se vám třeba sliny?

6. POLOŽENÍ

- Opět si všimněte pohybu ve svalech a pomaličku přesouvejte rozinku směrem k ústům.
- Vložte rozinku do úst, ale nekousejte.
- Jednoduše ji nechte ležet na jazyku a všimněte si každého slabounkého náznaku chuti, který má, nebo taky nemá.
- Nyní ji posuňte mezi zadní zuby, ale opět nekousejte.
- Uvědomujte si při tom nutkání či potřeby svého těla.

7. CHUŤ

- Nyní do ní kousněte. Jen jednou. Povšimnete si její chuti.
- Potom si kousněte znovu. Všimněte si, jestli se chuť nějak změnila.
- Kousněte si ještě jednou a pak znovu.

8. ŽVÝKÁNÍ

- Teď rozinku pomalounku žvýkejte.
- Uvědomujte si zvuk, strukturu, chuť a změnu.
- Pomalu pokračujte dál, až z rozinky už téměř nic ke žvýkání nezbyde.

9. POLKNUTÍ

- Až téměř nebudete mít co žvýkat, polkněte. Všimněte si, jestli jste si uvědomili záměr spolknout ji poprvé, když se objevil.



10. ZÁVĚR

- Sledujte cestu, kterou zbytek rozinky putuje do vašeho žaludku, až ji úplně ztratíte z dohledu.

Jak se vaše tělo po dokončení tohoto cvičení cítí?

Čeho jste si všimli, co vám předtím třeba uniklo?

Nedá se říct, co během tohoto cvičení zjistíte. Každý člověk je jiný a všichni k tomuto cvičení přistupujeme s naší jedinečnou osobní historií a způsoby chápání. Důležité je, abyste jednoduše nechali zkušenost, kterou jste při tomto cvičení zažili, být takovou, jaká skutečně byla. Neexistuje dobrý a špatný způsob, jak toto cvičení dělat. Klíčové je, že si všímáte a přemýšlíte nad tím, co jste doopravdy zakusili. Jaké to pro vás bylo, v podrobnostech?

Nad svým zážitkem se můžete na chvíli zamyslet. Čeho jste si v průběhu cvičení všimli? Pokud se vám nic moc nevybavuje, můžete se zaměřit například na tyto věci:

- Co vás na cvičení nejvíce překvapilo?
- Jaký to byl pocit, když jste rozinku drželi v dlaní?
- Čeho jste si všimli, když jste pozorovali její barvu a tvar?
- Čeho jste si všimli, když jste ji lehce mnuli mezi prsty?
- Nebo když jste ji pozorovali detailněji?
- Cítili jste nějakou vůni? Jaká byla?
- Jaký to byl pocit, když jste měli rozinku v puse?
- Všimli jste si nějakých impulzů, když jste rozinku drželi mezi zadními zuby předtím, než jste se do ní zakousli?
- Pokud ano, jaké bylo jen tak sedět a nereagovat na ně?
- Jaké bylo první kousnutí do rozinky?

- A druhé?
- Co jste slyšeli, když jste ji žvýkali?
- Jak chutnala?
- Jak jste se cítili při tak pomalém jezení?
- Napadá vás ještě něco?

Tohle cvičení není o tom, abyste si vzpomněli na každý detail. Jde spíš o to, abyste vnímali to, co jste vnímali.

Pro některé je toto cvičení velmi příjemné. „Nikdy předtím jsem si neuvědomil, jak chutná rozinka.“ Jiným ale bylo nepříjemné. „Myslel jsem si, že mám rád rozinky, ale právě jsem zjistil, že je nesnáším. Slupka byla hrozně hořká. Nikdy předtím jsem si toho nevšiml.“ Někteří tvrdí opak: „Nemám rád rozinky a na toto cvičení jsem se netěšil, ale ve skutečnosti to vůbec nebylo špatné. Dokonce se mi to celkem líbilo.“ Někteří mluví o tvaru rozinky, o tom, jaká je na dotek, o její barvě anebo o tom, jak jim její vůně připomněla něco z dětství. Další naopak zjistili, že jejich mysl utíká k jiným věcem, o kterých přemýšlejí. Možná to jsou myšlenky vyvolané na základě této zkušenosti. A konečně někteří zjistili, že při tomto cvičení toho moc nepocífuji.

Každý máme zcela odlišné zkušenosti, někteří příjemné, někteří nepříjemné. Ale ať už jsou jakékoliv a ať jste toho při cvičení cítili hodně, nebo málo, ať už jste se soustředili pouze na jeden zážitek, nebo se vaše mysl obracela k jiným, není to pro naše účely důležité. Jde jen o to, abyste si všímali toho, co jste zažívali.

Když jíme rozinku, většinou to děláme jakoby pomocí autopilota. Můžeme jich dokonce sníst naráz celou hrst, zatímco se díváme na televizi, vypravujeme děti do školy, řídíme auto nebo se s někým bavíme a tak dále. Nevšimáme si, jaký to je pocit, když je držíme v ruce, ani jak vypadají, voní nebo chutnají.

Tyto věci nám unikají, ale překonáme to. My lidé máme neuvěřitelnou schopnost zapnout někdy autopilota i na velice složité úkony, aniž bychom si museli příliš uvědomovat, co děláme.

Jeli jste někdy po silnici padesátkou a ptali jste se sami sebe: „Jak jsem se sem dostal?“ Většina řidičů to zažila. Někdy se zdá, jako by za vás celou cestu odřídil autopilot. Je to opravdu zajímavé, když se nad tím zamyslíte, protože řízení auta je činnost, která může mít potenciálně smrtící následky. Pokud jedete po dálnici ve středním pruhu stovkou a vedle vás jedou obrovské nákladáky osmdesátkou a z druhé strany rychlejší auta stořícítkou, stačí jediné stočení volantu špatným směrem a můžete zemřít nebo způsobit pěknou paseku. Ale přesto to dokážete dělat automaticky, aniž byste byli na cestě duševně přítomni. Můžete celou dobu přemýšlet o něčem jiném, plánovat, snít nebo si něco představit. Děláme to běžně, a přesto na silnicích obvykle nedochází k bezbřehým masakrům. Lidské bytosti mají velmi dobrého autopilota.

Když jste začínali řídit, ještě jste to neuměli. Zezačátku jezdíte těžkopádně a určitě se při tom nemůžete příliš soustředit na složitý úkol, který musíte do příštího týdne dokončit, protože se v reálném čase rozhodujete, který pedál je plyn a který brzda. Pravděpodobně jste v začátcích ani nebyli schopni vést jednoduchý rozhovor. Ale časem si všechny postupy zautomatizujete a jste doma. Od té chvíle jste schopni řídit auto víceméně automaticky a vaše mentální kapacita se uvolní pro jiné činnosti.

Autopilot rozšiřuje naše schopnosti díky tomu, že jsme si vytvořili návyky a navykli jsme si na určité chování, což vyžaduje méně mozkové kapacity než vědomé jednání. Je to úžasná schopnost. Náš každodenní život je postaven na sérii zautomatizovaných rutinních činností.

Mám například se svou ženou podobně jako většina lidí rutinu „příprava na spaní“. V určitou hodinu – obvykle mezi půl jedenáctou

a dvanáctou – se rozhodneme, že je čas jít spát, a tak začneme: vypneme televizi a topení, zkontrolujeme, jestli jsou dveře na dvůr zamčené, podíváme se, jestli je kočka doma, zamkneme vchodové dveře, jdeme si do koupelny vyčistit zuby... A tak dál.

Nepřemýšlíme nad tím. Neřekneme si najednou: „Proboha, je čas jít spát! Co máme dělat? Kde začít? Už vím. Dveře na dvůr. Ty zkontroluješ dveře na dvůr a já prověřím vchodové. Správně. Hotovo. A co teď? Teď... Kočka. Kde je kočka?“

Nic z toho samozřejmě neděláme. Jedeme podle naší normální přípravy na spaní a takovýchto automatických rutin, díky nimž denně fungujeme, máme stovky, možná tisíce.

Je to skvělé, ale má to pár háčků.

AUTOPILOT NĚKTERÉ VĚCI IGNORUJE

Když se necháte řídit pomocí autopilota, je možné, že vám pár věcí unikne. Jenže některé z těch věcí, které zkrátka nezaregistrujete, by vám mohly významně obohatit život. Jde například o těch pár chvil mezi vaším domovem a vlakovou stanicí, kdy si uvědomíte zvláštní a krásné světlo nebo když ucítíte ve vzduchu závan příjemné svěžesti. Ale vy si toho nevšimnete, protože jste byli pohroužení do své ranní rutiny a říkali jste si, co všechno dnes musíte stihnout, jako už to ráno možná podesáté.

Kvůli vnitřnímu autopilotovi vám toho může tolik uniknout a jsou to věci, které by vás mohly obohatit a zvýšit kvalitu prožívání vašich dní a vašeho života celkově. První jarní pupeny stromů, ptačí zpěv nebo chuť melounu. Nic z toho nezabere příliš času, ale když vám chybí, o něco přicházíte a tyto drobné jednotlivosti se postupně nahromadí. Pokud je dokážete zachytit, váš život se stane bohatším.

Něco z toho, co vám uniklo, může mít velký význam. Může to být právě pohled dítěte ráno před odchodem do školy, který by matce prozradil, že její dceru ve škole šikanují, a proto tam nechce jít. Ona si toho však nevšimne, protože její autopilot právě spustil program „rodinná snídaneň“ a nevěnovala tomu pozornost. Nebo to může být tón hlasu vašeho kolegy z práce, kterým vás při příchodu do práce zdraví a je z něj cítit, že má velké problémy a potřeboval by si o tom promluvit, protože zasahuje i do jeho práce. Ale vy si toho nevšimnete, protože se váš autopilot přepnul do programu „příchod do práce“.

Ačkoliv je schopnost dělat věci v režimu autopilota velice důležitá a cenná, někdy je nezbytné vypnout jej a postavit se ke svému světu vědomě. Život prožitý v režimu autopilota je chudší a méně efektivní, než by mohl být. V jistém ohledu to vlastně skoro ani není život.

A jsou s tím spojeny i další problémy.

NÁŠ AUTOPILOT SE MŮŽE PŘETÍŽIT

Život v režimu autopilota může připomínat situaci, kdy na počítači otevíráme nové okno. Může to být efektivní způsob, jak udělat nějakou práci, ale někdy se může stát, že máte otevřeno příliš mnoho oken, jinými slovy je spuštěno příliš mnoho automatických programů či rutin, a pak se váš počítač zpomalí a zkolabuje. Bylo toho na něj moc; současně se odehrávalo příliš mnoho konfliktních rutin.

V práci to například může být situace, kdy se začnete cítit přetížení. Třeba když vám v poště přistane další e-mail, zatímco mluvíte s kolegou, který se za vámi stavil s neodkladným požadavkem ve chvíli, když jste se snažili vymyslet, co uděláte s úkolem z minulého týdne, který už měl být hotový, a vy si říkáte, jak asi bude váš partner či partnerka reagovat, pokud opět zrušíte společný večer doma.

Někdy je třeba vědomě vypnout autopilota a zvolit si, že se budete soustředit, ale jen určitým způsobem.

V takových chvílích nepomůže, pokud byste se snažili přemýšlet o tom, jak se z problému dostat ven. Bylo by to jako otevřít další okno na počítači, který už tak pracuje pomalu a je na pokraji kolapsu. Místo toho musíte některá okna zavřít a nechat své mentální a emocionální zdroje soustředit se na jedinou věc.

Trénink mindfulness vám pomůže rozpoznat přetížení ještě předtím, než by mohlo dojít ke zhroucení. Pomůže vám zastavit automatické rutiny a efektivněji se soustředit na každý jednotlivý moment.

NĚKTERÉ Z NAŠICH AUTOMATICKÝCH RUTIN NÁM MOHOU ŠKODIT

V předchozí úvodní kapitole (viz str. 24) jsme si uvedli příklad Marie, která se vrátila unavená z práce a našla na záznamníku manželův vzkaz, že přijde z práce později. V Mariině mysli to nastartovalo sled automatických rutin, které způsobily, že její špatná nálada se brzy změnila v depresi. Ať už se vám někdy něco podobného stalo, či ne, základní princip fungování našich tendencí a sklonů je stejný. Všichni se tím či oním způsobem můžeme nechat řídit našim mentálním nebo emocionálním autopilotem, který sám sebe pohání k dalším nešťastným volbám a nedělá pro nás v té chvíli nic dobrého.

Některým jejich autopilot vytrvale říká, že nejsou dost dobří. Ať děláme co děláme, pořád slyšíme tichý vnitřní hlas, který nám našeptává, že se ostatním nemůžeme vyrovnat. Nebo naopak můžeme mít spušteného autopilota, který nám říká, že jsme skutečně dobří, a neustále se musíme s někým jiným srovnávat, shazujeme je, a snažíme se tak zvýšit vlastní sebevědomí. Jindy zase může být ve hře autopilot, který vymýšlí

katastrofické scénáře, a vždy tedy pomýšlíme na nejhorší variantu. Těchto škodlivých automatických programů – kognitivních zkreslení –, které nás mohou ovládat, je velmi mnoho. Některé z nich uvádím níže.



ŠKODLIVÉ AUTOMATICKÉ NÁVYKY

Následuje přehled mentálních zlovyků, které nám v ničem neprospívají. Zkuste si sami pro sebe říct, jestli se v některých z nich poznáváte.

VŠE, NEBO NIC: Tento styl myšlení nám diktuje vidět věci jako černé, nebo bílé, namísto odstínů šedi. „*Nikdy se mi nic nepovede!*“ Nebo pokud číšník v restauraci splete vaši objednávku, řeknete si: „Je to tu hrozná! Máme zkažený celý večer!“ Může to být i situace, kdy někdo, koho obdivujete, udělá malou chybičku, a váš obdiv se kvůli tomu rychle změní v pohrdání.

PŘÍLIŠNÁ GENERALIZACE: Jde o stav, kdy si na základě nedostačených důkazů nebo zkušeností bleskově vytváříte obecné závěry. Osamělá osoba tráví většinu svého volného času doma. Kamarádi ji občas pozvou někam ven, aby poznala nové lidi, ale ona si pomyslí: „Nemá to cenu. Stejně mě nikdo nebude mít rád.“

FILTROVÁNÍ: Všichni máme tendence filtrovat informace, které nepotvrzují to, v co jsme již předtím věřili. Často se třeba soustředíme pouze na negativní aspekty situace a opomíjíme ty pozitivní. Například jste v práci právě dokončili prezentaci pro dvacet kolegů. Všichni vás chválili, že se jim prezentace líbila. Na odchodu jedna z kolegyně



zmíní jediný bod z vaší prezentace, o kterém si myslí, že byl trochu zmatečný. A vás okamžitě napadne, že vaše prezentace byla strašná a že jste nebyli dobří.

NEUZNÁNÍ POZITIV: Když vám někdo pográtuluje poté, co se vám něco výborně podařilo, znevažujete to a myslíte si, že to byla z poloviny lichotka. Ať už ze skromnosti, nebo kvůli pochybnostem odpovíte: „No, ve skutečnosti to zas tak dobré nebylo.“

ČTENÍ MYSLI: V tomto případě se snažíte odvodit něčí – většinou negativní – myšlenky z jejich chování a neverbální komunikace. „Vím, že mě nemá rád, protože tak divně zavrtěl hlavou.“ Nebo si vezmete do hlavy nejhorší variantu, aniž byste situaci blíže zkoumali. „Jsem si jistý, že sepsat své názory, jak po mně chtěla, bude ztráta času, beztak už se rozhodla.“

PŘEDVÍDÁNÍ BUDOUCNOSTI: Zde předpovídáte obvykle neslavný konec událostem, které nakonec mohou skončit úplně jinak. Přestože jste se na zkoušku poctivě připravili, myslíte si: „Určitě na zkoušce pohořím.“

ZLEHČOVÁNÍ A ZVELIČOVÁNÍ: Jde o případ, kdy přikládáte více váhy domnělému selhání, slabosti nebo hrozbě a minimum váhy prožitému úspěchu či nové příležitosti, nebo naopak.

KATASTROFICKÝ SCÉNÁŘ: Kladete příliš velký důraz na nejhorší možnou variantu, ačkoliv je nejméně pravděpodobná. „Vím, že to bude katastrofa!“ Je to také případ, kdy se vám zdá určitá situace nesnesitelná nebo nemožná i přesto, že je pouze nepříjemná.

CITOVÉ ZDŮVODNĚNÍ: Předpokládáte, že veškeré vaše negativní pocity ve skutečnosti odhalují pravou podstatu



věci, nebo si myslíte, že je něco pravda, jenom na základě emocí. „Cítím se hloupý a nudný, takže to musí být pravda.“ Dalším příkladem je strach z létání, o kterém si dotyčný myslí, že ve skutečnosti znamená, že je létání velmi nebezpečný druh dopravy.

PODMÍNKY: „Měl bych být takový a takový.“ Vždy a bez výjimky od sebe samého a ostatních očekáváte, že uděláte to, co byste na základě morálky měli udělat, a ignorujete při tom okolnosti. Pianista je například po svém koncertu přesvědčený, že neměl udělat tolik chyb. Nebo když čekáte u zubaře, myslíte si, že vás měl vzít včas, a tak jste rozhořčení a rozladění. Neuvědomujete si však, že váš zubař možná právě řeší naléhavý případ.

NÁLEPKY: To znamená, že svoje činy nebo činy ostatních lidí přisuzujete jejich charakteru, místo abyste je přiřadili k určité náhodné události. Místo přesvědčení, že jste prostě jen udělali chybu, pomyslíte si o sobě: „Jsem nula.“ Protože jen nula by podle vás tak chybovala. Nebo někdo, kdo zanechá špatný první dojem, je ve vašich očích „blbec“ a odepíšete ho, aniž byste se dál zajímali o to, jaký je ve skutečnosti.

PLETENÍ POJMŮ: Lidé s tímto návykem se o určité skutečnosti vyjadřují jazykem, který má silné a někdy nevědomé konotace s jinými hodnotami. Někdo, kdo si velmi váží pouta mezi matkou a dítětem, tedy mluví o matce, která dává dítě do jeslí, jako o ženě, která „svěřuje své dítě do rukou neznámých lidí“.

PERSONALIZACE: V tomto případě přebíráte osobní zodpovědnost, včetně případného obviňování či chvály,



za události, nad nimiž ve skutečnosti nemáte žádnou kontrolu. Například matka, jejímuž potomkovi se ve škole příliš nedaří, se automaticky obviňuje z toho, že je špatná matka, ačkoliv skutečná příčina školních neúspěchů dítěte může spočívat v něčem úplně jiném.

OBVIŇOVÁNÍ: Za své utrpení dáváte vinu výhradně jiným osobám. Například v manželství se muž či žena navzájem obviňují za všechny své neshody, místo aby si uvědomili společný podíl na vzniklé situaci.

MÍT PRAVDU ZA KAŽDOU CENU: Vždycky si říkáte, že cokoliv, co se kdy pokazí, musí být chyba druhých.

V REŽIMU AUTOPILOTA JE SNADNÉ REAGOVAT NEPŘIMĚŘENĚ

Všichni máme své spouštěče – situace z vnějšího světa, slova, která nám někdo řekne, vzpomínky nebo vzorce myšlení, které zažehnou jiskru dalšího reaktivního cyklu. Manželka z legrace řekne svému muži: „Ty ale vypadáš!“ a za pár vteřin se z dospělého muže stane nešťastný třináctiletý chlapec, který je pohroužený sám do sebe a snaží se znovu si najít své místo ve světě. Stačí jeden spouštěč a v okamžiku se vrací starý známý způsob myšlení, prožívání citů a vjemů a impulzy, které ho stahují dolů.

Když si co chvíli uvědomujete své myšlenky, emoce, tělesné pocity a impulzy, může vám to poskytnout mnohem větší svobodu. Postupem času už nebudete znovu zapadat do vyjetých mentálních kolejí, které vám v minulosti působily potíže.

CVIČENÍ MINDFULNESS OTVÍRÁ NOVÉ VOLBY

Na automatických rutinách jako takových není nic špatného, ale některé z nich nám mohou hodně uškodit. S trochou mentálního tréninku mindfulness dokážete snáze odhalit právě ty automatické návyky, které vám nedělají dobře. Můžete se naučit rozpoznat situaci, kdy vám hrozí přetížení, a vypnout v takové chvíli svého vnitřního autopilota. Naučíte se, jak si každý den můžete najít chvílky, ve kterých se nenecháte vést autopilotem a budete pozorní. Díky tomu můžete obnovit své mentální zdroje a obohatit se z nich.

Začnete si všimnout některých neúčinných bezmyšlenkovitých reakcí, které vám autopilot připravil. Nachytáte se při tom, jak se vaše myšlenky točí v začarovaném kruhu nebo jak vymýšlíte katastrofické scénáře a jste k sobě přehnaně kritičtí – podle toho, k jakým mentálním zlovykům tíhnete. Pak se možná naučíte rozpoznat své myšlenky jako pouhé myšlenky a chovat se k sobě i ke svým méně užitečným návykům s laskavostí a vřelostí.

Když zjistíte, co se vám v takových momentech odehrává v mysli, začne pro vás být jednodušší obrátit pozornost jinam. Koneckonců když jste si všimli tolika věcí u malé rozinky, co dalšího můžete ještě zkoumat a zabývat se tím při plné pozornosti?

Mějte však na paměti, že při mindfulness nejde o to, abyste dělali věci pomalu. Novak Djoković, jeden z nejpozoruhodnějších současných tenistů, využívá k udržování dobré fyzické, mentální a emocionální kondice jógu a meditaci. A na hřišti je jedním z nejrychlejších hráčů v historii!

MEDITACE UVĚDOMOVANÍ SI VLASTNÍHO TĚLA

Naši další meditací je uvědomování si vlastního těla. Připravil jsem k ní dvě nahrávky: delší verze trvá asi 35 minut, ta kratší zabere okolo 15 mi-

nut. Rozhodnutí, kterou verzi použijete, záleží na tom, jestli jste si pro domácí praxi vybrali kratší, nebo delší formu cvičení. Bylo by však dobré vyzkoušet si nejprve delší verzi, alespoň jednou. Můžete s tím začít rovnou, pokud máte 35 až 40 volných minut, kdy vás nikdo nebude rušit.

Instrukce, se kterými budeme pracovat, najdete na nahrávce „Uvědomování si vlastního těla (delší verze)” (📍2, 🕒35 minut). Pokud nechcete s meditací začít teď hned, můžete si místo toho přečíst pokyny a podívat se, v čem toto cvičení spočívá.

Při uvědomování si vlastního těla budete postupně věnovat plnou pozornost všem částem těla. Cílem této meditace je být uvědomělý a bdělý. Neklade si za cíl, abyste si odpočinuli nebo byli klidnější. Může se to stát, ale nemusí. Cílem této meditace je spíše udržet soustředění a všimnout si tělesných vjemů (či jejich nepřítomnosti), které prožíváte, když v daném momentě soustředíte svou pozornost na konkrétní část těla.

Než začneme se samotnou meditací, zkuste si na pár chvil toto kratičké cvičení:

- Nejdříve se na několik chvil zadívejte na své ruce.
- Nyní na své ruce na chvíli *myslete*. Zatímco na ně budete myslet, dopřejte svým myšlenkám volnost.
- Odložte knihu stranou a dvakrát silně tleskněte.
- Vnímejte co ve svých rukách v tuto chvíli *cítíte*. Jaké to jsou pocity? Brnění? Píchání? Tepl...?

Všimněte si zde rozdílu mezi *myslením* na ruce a jejich *cítěním*. Při následující meditaci se zaměříte právě na cítění, na vaše skutečné tělesné pocity v každém okamžiku meditace.

Ve výše popsaném cvičení jsem po vás chtěl, abyste svými rukama vytvořili nějaký znatelný vjem, na nějž jste se mohli soustředit. Většina

z nás při meditaci uvědomování si vlastního těla nevnímá vjemy v tomto rozsahu. To je v pořádku. Cílem tohoto cvičení je pocítit cokoli, co v daném momentu skutečně cítíte, i když toho není moc. Dokonce se vám může zdát, že v některých částech těla necítíte téměř nic. To je také v pořádku, je to naprosto normální a záměrem je pouze uvědomit si vše, co budete cítit.

Meditaci uvědomování si vlastního těla můžete absolvovat vleže na podložce nebo na koberci na zemi nebo si můžete lehnout na postel. Můžete se také vzpřímeně posadit do křesla. Mnoho z nás trpí v různé míře nedostatkem spánku, takže při této meditaci můžete snadno usnout. Ačkoliv by to určitě bylo osvěžující, není to účel. Naopak je naším cílem zůstat co nejvíce pozorní a soustředění. Jestliže na chvíli usnete, není problém začít znovu. Pokud byste měli pocit, že se neudržíte vzhůru, zkuste si podložit hlavu polštářem, otevřít oči nebo prováďet cvičení místo vleže vsedě.

Rozhodněte se tedy, jestli se chcete při meditaci posadit, nebo ležet, a až budete připraveni, pusťte si nahrávku „Uvědomování si vlastního těla (delší verze)“ (🔊2, 🕒35 minut). Nebo si napřed přečtěte níže popsaný průběh meditace.



UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA

Zaujměte vhodnou polohu

Na začátek si dejte načas a zaujměte pohodlnou polohu, kterou jste si zvolili. Pokud jste si vybrali polohu vleže, natáhněte se a ruce a nohy nechte raději volně ležet, nekřížte je. Pokud to bude potřeba, podložte si hlavu polštářkem. Zkontrolujte, zda vám není příliš teplo či zima a jestli vás v průběhu meditace nebude nikdo rušit.



Soustředte se na dech

Až budete připraveni, začněte si uvědomovat pohyby a pocity, které jsou spojené s dýcháním. Zejména se soustředte na pocity v břiše a vnímejte rozdíly při nádechu a výdechu. Dopřejte si několik minut, kdy se budete skutečně koncentrovat na vjemy spojené s dechem a zkoumat je. Pak se zaměřte na případný pocit doteku či tlaku v místě, kde se vaše tělo dotýká materiálu, na němž sedíte nebo ležíte. Nyní si zkuste několik vědomých nádechů a výdechů. Ruku si můžete položit na břicho, abyste mohli lépe sledovat cestu svého dechu. S každým výdechem se ponořte hlouběji do křesla či do povrchu, na němž ležíte. Po pár takových nadechnutích a vydechnutích, až se budete cítit dostatečně ukotvení, zvedněte ruce z břicha a dejte svému dýchání volný, obvyklý průběh.

Uvědomte si své tělo

Nyní, až budete připraveni, začněte zkoumat proměnlivé tělesné vjemy v jednotlivých částech těla. Nejdříve zaměřte pozornost na palec levé nohy. Co v něm v této chvíli cítíte? Teplou, chlad, svědění nebo mravenčení? Nebo snad žádné výraznější pocity? Všimněte si čehokoliv, co pocítíte. K tomu, co zjistíte, se snažte přistupovat s co největší laskavou zvědavostí. Pak obraťte svou zaujatou pozornost na zbývající prsty na noze a všimněte si pocitů v jednotlivých prstech. Možná pocítíte, jak se dotýkají nebo že svědí, nebo ucítíte teplo nebo budou prsty zcela necitlivé. Všimněte si všeho, co objevíte.

Dále, opět až se budete cítit připraveni, se nadechněte a představujte si, jak vzduch plní plíce a postupuje dolů do levé nohy až k jednotlivým prstům. Při výdechu si

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.