

Zadáte-li do vyhledávače anglické slovo **mindfulness**, vypadne vám téměř 30 milionů odkazů. V USA a v Anglii se schopnost tzv. všímavosti neboli otevřené mysli stala za posledních 30 let novým trendem v osobním i pracovním životě obyvatel. Smyslem je změnit kvalitu bytí. Lidé tak reagují na záplavy informací, sociální i ekonomické nejistoty, nepřehledné vztahy nebo stále rostoucí požadavky na pracovní výkon.

# Každý návrat do přítomnosti osvobozuje mysl

„Mindfulness je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání,“ vysvětluje Marcela Roflíková, která s psychoterapeutem Janem Honzíkem nedávno založila Český mindfulness institut. Předtím skoro 20 let pracovala v korporacích. Poslední rok pak v pozici, kde se její náplň práce dostala do konfliktu s jejími osobními hodnotami. Rozhodla se proto, že musí svůj život zásadně změnit. Tehdy ji zaujala metoda mindfulness, absolvovala výcvik, jehož přínos si pro sebe nazvala jako lehkost bytí. Na to pak navázala v USA výcvikem mindfulness zaměřeným na děti.

## VZÍT SVÉ MYŠLENKY DO VLASTNÍCH RUKOU

Co ona lehkost bytí podle mindfulness tedy znamená? „Vytvořením

adekvátního kontaktu s tím, co zažíváme, získáváme odstup, vhled a větší kontrolu nad tím, co se děje v nás a kolem nás; osvobozujeme se od neprospěšných návyků a otevírá se pro nás prostor nových možností, jak reagovat či nereagovat,“ říká Roflíková. Naše myšlenky se rodí a probíhají v mozku, i proto základním východiskem pro klienty, kteří zahajují výcvik mindfulness, je vysvětlení, jak funguje naše mysl. Každého čas od času pohltí obtížná negativní myšlenka, od které se nemůže tzv. odlepit několik hodin nebo i několik dní. „Někdy stačí, aby se na nás šéf podíval „nějak divně“ a my už se vidíme bez práce, bez peněz a vytvoříme si na základě toho katastrofický scénář, kterým se naše mysl dovede velmi seriózně a dlouho zabývat. Ocitneme se v situaci, kdy se nejsme schopni plně věnovat své práci.



**Hledala jsem nějaký způsob, jak zklidnit mysl, zastavit tok myšlenek v tomto rychlém a úspěšném životním stylu současné společnosti. Mindfulness mi poskytla možnost nahlédnout mé myšlenky trošičku zpovzdálí, být schopna se od nich oddálit a vidět je z jiného úhlu.**

S myšlenkou, která v nás vzbuzuje řadu emocí, většinou destruktivních nebo sebedestrukčních, nemůžeme usnout, v noci se budíme. Jsme-li mindful – tedy všímavý, tak si dovedeme této myšlenky všimnout, dovedeme pozorovat i pocity, které kolem ní máme, a umíme se rovněž rozhodnout, že chceme zůstat u pozorování toho, co se děje nyní, zůstat v přítomnosti a nedovolit myšlenkám, aby vytvářely budoucí dramatické scénáře,“ říká Roflíková.

„Zkuste si představit, že máte na jeden den vypůjčené rentgenové brýle, kterými se s upřímnou dětskou radostí díváte na dosavadní svět a oslavujete každý jeden detail, kterého jste si předtím nevšimli. V tom vnějším světě se toho pocho-pitelně příliš nezměnilo, ale vaše vnitřní prožívání stejné reality je diametrálně odlišné, plnější a hlubší. Zároveň víte, že brýle budete

muset zanedlouho vrátit, a že proto nemá smysl ztrácet ten čas maličkovitostí a zbytečností, snažíte se tedy v daném čase ten nevšední dar co nejsmyslněji využívat,“ uvádí jako příklad toho, co je mindfulness Michal Zemanec, který si pěstuje všímavý vztah k životu už několik let. „Mindfulness se mi zásadním způsobem propsala do celého života, ale největší změny jsem asi pocítil ve své práci. Začal jsem si

totiž plně uvědomovat dopady způsobu myšlení a bezohledné orientace na výsledek některých firem jako celků, a dokonce jsem se rozhodl změnit svůj vlastní profesní směr i zaměstnavatele,“ říká Zemanec.

### PŘIJÍMAT VĚCI TAKOVÉ, JAKÉ JSOU

„Vlny nezastavíte, ale můžete se naučit surfovat,“ charakterizuje podstatu a účinek mindfulness

v lidském životě Jon Kabat-Zinn, guru této metody. Většina z těch, kteří praktikují principy mindfulness ve svém životě, se o tomto fenoménu obvykle dozvídala z odborné literatury zaměřené na koučink a řízenou práci se stresem nebo z internetu. „Hledala jsem nějaký způsob, jak zklidnit mysl, zastavit tok myšlenek v tomto rychlém a uspěchaném životním stylu současné společnosti. Mindfulness mi ▶



► poskytla možnost nahlédnout mé myšlenky trošičku zpovzdálí, být schopna se od nich oddálit a vidět je z jiného úhlu,“ tvrdí Petra Rezellis a dodává, že díky pravidelnému cvičení všímavé mysli „se cítí více zrelaxována a v mnoha případech dokáže řešit situace v soukromém i pracovním životě s větším nadhledem“.

Každý návrat myslí do přítomnosti se podle Roflíkové počítá a poznáme ho na svém postoji k realitě. „Čím více přítomných okamžiků během dne máme, tím trénovanější naše mysl je,“ dodává Roflíková. Zásadním principem mindfulness podle Petry Rezellis je, že je to metoda všem snadno dostupná a že nabízí techniku, jak vycvičit mozek přijímat věci takové, jaké jsou, a ne se je snažit za každou cenu změnit. „Myslím, že přijetí dané situace je podstata mindfulness,“ říká Rezellis.

### CVIČENÍ VYŽADUJÍ VŮLI A ODHODLÁNÍ

To, abyste dokázali vnímat přítomnost, jaká je, ale vyžaduje pravidelné cvičení speciálních technik mindfulness. Je proto potřeba se často, ideálně denně, tréninku věnovat. A trénovat lze během každodenních obyčejných činností. „Když stojím ve frontě, cestuji v autobuse nebo venčím psa, vždy si chci své myšlenky a způsob prožívání dané chvíle vybírat, což bez plné přítomnosti mysli (mind -full) jinak ani nejde,“ říká Zemanec. „Musím přiznat, že na začátku jsme si nastavila čas na cvičení 1–2krát týdně. Teď se snažím nacvičovat mindfulness každý den alespoň 20 minut. Docela často například používám body scan meditation, což je vlastně meditace, při níž se člověk snaží vnímat každý kousek svého těla,“ říká absolventka osmítýdenního kurzu mindfulness Petra Rezellis. „V debatách s klienty a účastníky kurzů je velmi častou otázkou právě ona pravidelnost cvičení mindfulness. Teď na to nemám čas, teď jsem zavalený, až budu mít čas, půjdu do kurzu nebo začnu s cvičením mindfulness, pokud už ve výcviku jsem.“



**Řada výzkumů potvrzuje, že mindfulness pomáhá lepšímu rozhodování, lepšímu napojení na vizi. Prohlubuje empatii, laskavost, srdečnost. Asi se shodneme, že by se nám pracovalo všem lépe, pokud by empatie, laskavosti a srdečnosti panovalo ve firmách více.**

Moje oblíbená námitka k tomuto přístupu je z historie mindfulness, „vysvětluje Roflíková. „Profesor Jon Kabat-Zinn začínal na konci 70. let ve Spojených státech s výcvikem onkologicky nemocných pacientů, kteří trpěli velkými, medikamenty neřešitelnými, bolestmi. Díky výcviku pacienti dovedli bolest zvládat a jejich kvalita života se velmi zlepšila. Pokud by přístup „až budu mít čas“ a vhodnější okolnosti uplatňovali tito lidé, tak je jasné, že by se k výcviku nikdy nedostali,“ upozorňuje Roflíková.

„Za základní považuji vůli. Vůli do toho jít. Je to o rozhodnutí, že chci fungovat v životě jinak. S vůlí to není tak, jak si mnohdy myslíme – někdo ji má a jiný ne. Vůli buď chci mít, nebo nechci,“ říká Roflíková.

### VÝZKUMY MOZKU DOKLÁDAJÍ PROSPĚŠNOST MINDFULNESS

Inspirací pro mindfulness byly pro Michala Zemance již dříve praktikované metody meditace jako součást výuky bojových umění, jimž se celoživotně věnuje. Přitom ale mindfulness není totožná s meditací, meditace je pouze jednou z technik, která přispívá k rozvoji této schopnosti. „Bohužel si myslím, že meditace má v České republice nezasloužené „nádechy čehosi esoterického a možná zavání i sektářstvím“. Zasloužila by si v tomto smyslu určitě větší osvětu, aby si ti, kteří potřebují pracovat na své vnitřní stabilitě nejvíce, zbytečně nezavírali dveře k řešení, které si vlastně zadarmo nosí celou dobu v sobě,“ říká Zemanec.

„Mindfulness je vědeckou metodou. Ve vědeckých studiích byla použita magnetická rezonance pro potvrzení změn fyzikální struktury mozku v oblastech zodpovědných za pozitivní emoční nastavení. K těmto změnám dochází již po 8týdenním výcviku,“ uvádí Roflíková. Od konce 70. let se již provedlo více než 3000 vědeckých studií, které pozitivní přínosy mindfulness potvrzují. Výzkumné činnosti se kromě jiných institucí věnuje především Oxford Mindfulness Center.

Provádějí se výzkumy v oblasti zdraví, psychického zdraví, vzdělávání dětí a mládeže i v podnikatelské a pracovní sféře.

### PROTI STRESU A PANICKÝM ÚZKOSTEM

Lidé, kteří mindfulness v životě začali používat, udávají, že se změnil jejich životní postoj a že se osvobodili od stresujících a úzkostných stavů či nespavosti a „černých mūr“. Tvrdí, že se jim daří mnohem bohatěji prožívat přítomný život, budovat lepší vztahy k sobě i k ostatním lidem, lépe zvládat náročné situace a stres, lépe se soustředit a učit, budovat kvalitní pracovní prostředí i redukovat konflikty.

Pomocí mindfulness technik lze ošetřit některé situace, které člověka v moderní společnosti trápí.

Mindfulness umožňuje:

■ **zvládat stres** – události v našem životě samy o sobě nejsou stresující, stres z nich dělá až postoj, který k nim zaujímáme. Pokud si všimáme toho, co se děje, ale nijak to nehodnotíme, nedovolíme vytvořit naší mysli destruktivní nebo katastrofické scénáře a myšlenky. Už to, že si situace všimnu a v přítomnosti ji se zájmem pozoruji, ale zároveň nehodnotím a neposuzuji, míru stresu snižuje. „Mohu si to představit například tak, že jedu v autě a někdo mi nedá přednost. Jaká je moje typická reakce – začnu nadávat, gestikulovat, vytrobím ho. Spokojenost z toho nemám žádnou, vyprávím to všem kolegům, které potkám v práci a následně mě podráždí každá další maličkost. Příště si mohu v takové situaci zkusit všimnout, jak mě zaplavuje vztek, mohu to pozorovat jako nějakou dramatickou scénu v divadle a pozorovat se zájmem, aniž bych to hodnotila. Tato krátká doba pozorování mi dává šanci neudělat svoji typickou reakci, ale třeba se zachovat jinak. Mindfulness tedy mění autopilotní akce-reakce na akce-mindfulness/všímavá přítomnost – odpověď, která je zpravidla taková, že jsme s ní spokojenější, nemusíme se za ni stydět,“ komentuje Roflíková.



## V ANGLOSASKÉM SVĚTĚ ZÁJEM STRMĚ ROSTE

Uvádí se, že každá třetí americká firma s metodou mindfulness pracuje. Rozvoj v posledních 10 letech je zřejmý především v oblasti vzdělávání dětí. Do této oblasti se také nyní soustřeďuje výzkum.

Původně inspirována buddhistickou psychologií, se mindfulness od 70. let 20. století vyvíjí sekulárně, doprovázená celou řadou vědeckých studií a výzkumů, v oblasti fyzického a psychického zdraví, vzdělávání i v pracovním prostředí.

Rozvíjí se díky profesoru Jon Kabat-Zinnovi od konce 70. let. Je autorem 8týdenního programu MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction. Nejprve se zaměřoval na léčení bolesti a zlepšování kvality života u nemocných pacientů,

později na oblast duševního zdraví. Profesor Mark Williams v Anglii vytvořil program MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy. Kurz je stejně účinný jako antidepressiva a nemá žádné vedlejší účinky. Tyto vynikající výsledky vedly k tomu, že je nyní MCT nejpreferovanější léčbou doporučovanou britským Národním institutem pro zdraví a klinickou excelencí (citace z knihy Všímavost, M. Williams, D. Penman, str. 13, nakladatelství ANAG).

Poptávka roste jak v oblasti terapie, tak v oblasti prevence (především u dětí a mládeže) a rozvoje (v oblasti firemní a korporátní).

Postupně mindfulness proniká do dalších oblastí společnosti. Od roku 2013, kdy se konal první

mindfulness workshop v rámci Světového ekonomického fóra v Davosu, je na programu pravidelně.

Nedávno se objevila zpráva, že mindfulness bude ústřední součástí wellbeing programu, který zahajuje britský parlament. <http://www.oxfordmindfulness.org/>

U nás rozvíjí metodu mindfulness Český mindfulness institut (<http://www.mindfulness-institut.cz/>), o mindfulness už vyšlo několik odborných publikací (M. Sinclair, Josie Seydel: Všímavost. Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají, vydavatelství Grada Publishing 2015 – pod značkou Alferia; Matthew Johnstone: Zklidněte svou mysl, Grada Publishing 2015).

■ **kultivuje naše sociální prostředí, vylepšuje vztah k sobě i k ostatním lidem** – začneme-li si všimnout svých pocitů, emocí, myšlenek i stavů svého těla. Opakem je toto všechno ignorovat. Postupem času díky všímavosti budeme schopni měnit naše chování tak, abychom se cítili lépe.

■ **činí náš život spokojenější, šťastnější**, díky výcviku mindfulness vstoupí do našeho života větší laskavost, jsme schopni dovolit si vlastní spokojenost a štěstí a to stejné přátelům i lidem ve svém okolí, umožní nám oceňovat i drobné a běžné radosti života.

■ **rozvíjí intuici a kreativitu** (zhruba 80 procent našich myšlenek se stále opakuje, pokud je zaznamenáme – všimneme si jich, ale nenecháme se jimi „unést“, uvolníme tím obrovskou kapacitu mozku).

■ **dává šanci lépe se rozhodovat** – tím, že jsme přítomní, nedáváme prostor obavám a strachům z toho, co bude, že to nezvládneme, že neuspějeme, že nesplníme cíle nebo očekávání. To nám umožňuje lépe se v dané chvíli rozhodovat.

### MINDFULNESS VE FIRMÁCH I RODINĚ

V Česku již prošly individuálním výcvikem mindfulness stovky lidí. Ve firmách to začíná být nové, zajímavé téma. Zejména ty firmy, které sdílejí zkušenosti svých mateřských společností, začínají o výcvik jevit čím dál větší zájem. Manažery těchto firem zajímá výcvik mindfulness pro jejich děti. Mít lepší pozornost a zvládat obtížné emoce a dobře fungovat ve svém sociálním prostředí jsou atraktivní témata pro všechny rodiče.

Právě ve firemním prostředí může být rozvoj mindfulness užitečný. „Ze zkušených leaderů může udělat excelentní leadery. Mění leadership styl z vedení odshora dolů na styl zevnitř ven. Kultivuje vnitřní hodnoty leaderů, posiluje autenticitu a důvěryhodnost. Celá řada výzkumů potvrzuje, že mindfulness pomáhá lepšímu rozhodování, lepšímu napojení na vizi. Mindfulness prohlubuje empatii, laskavost, srdečnost. Asi se shodneme, že by se nám pracovalo všem lépe, pokud by empatie, laskavosti a srdečnosti

panovalo ve firmách více,“ uvádí Marcela Roflíková z Českého mindfulness institutu.

Co dalšího ještě kromě snižování stresu nebo vypořádání se s pocitem permanentní zaneprázdněnosti, nespokojenosti, frustrace může tato metoda lidem přinášet? „Například pomáhá lépe vnímat své hodnoty a vyhledávat v pracovním prostředí situace, kdy svoje hodnoty uplatňovat a posilovat.

Součástí našich výcviků je i uplatnění mindfulness v komunikaci. Učí lidi všímavě a empaticky naslouchat ostatním. Zkušenost účastníků je, že 5 minut empatického naslouchání přátelům lidem více než 10 let na společném pracovišti,“ uzavírá Marcela Roflíková. ■

[alena.kazdova@economia.cz](mailto:alena.kazdova@economia.cz)