

Mindfulness: Štěstí je tady a teď

České slovo všímavost je ekvivalentem anglického mindfulness a tak trochu magickým zaklínadlem moderní psychoterapie. V čem spočívá síla schopnosti uvědomovat si přítomný okamžik? A můžeme si tuto dovednost osvojit všichni?

VERONIKA VESELÁ

Zatímco multitasking, schopnost dělat více věcí najednou, pomalu ale jistě vychází z módy, do popředí se dere mindfulness. Anglický výraz se do češtiny překládá jako všímavost. „Někteří lidé si toho dosud nevšimli, ale ve skutečnosti neexistuje rozdíl mezi vámi a vaším počítačem. Jsme biologičtí roboti,“ říká trochu provokativně světoznámý autor duchovní literatury, guru meditace a propagátor všímavého způsobu života Deepak Chopra.

Naráží tím na možnost, která se nám všem otevírá – zpochybnit naše zautomatizované vzorce chování a pomocí všímavosti pozvat do každodenního života nové vjemy, prožitky, myšlenky a emoce.

BIOLOGIČTÍ ROBOTI

„Asi 95 procent toho, co tvoří člověka středního věku, je sledem v podvědomí uložených programů, které se zautomatizovaly,“ píše ve své knize Zbavte se zvyku být sami sebou řečník a badatel Joe Dispenza. „To znamená, že ti, kterým je přes pětatřicet, se už memorováním naučili vybranou množinu typů chování, postojů, názorů, emocionálních reakcí, zvyků, dovedností, asociativních vzpomínek, podmíněných reakcí a percepčí, jež jsou nyní naprogramovány v jejich podvědomí. Tyto programy nás řídí,“ uzavírá Dispenza.

Řízení auta, čištění zubů, cesta do práce, přejídání se ve stresu, obavy z budoucnosti, posuzování přátel, hořekování nad životem, obviňování rodičů, nevíra v sebe sama, setrvání ve stavu chronického neštěstí či chronického stresu a napětí... to všechno je výsledek lety naučených myšlenkových a emočních schémat, které zformovaly v těle konečnou množinu automatických programů. Dokazují to stále početnější studie lidského mozku. Podle neurovědce máme daný počet neuronů, s tím nic nenaděláme. Co ale můžeme ovlivnit, jsou spoje mezi nimi, právě ty určují repertoár našich podvědomých programů. Dobrá zpráva je, že počet neuronových spojů můžeme meditací všímavosti zvyšovat. Nikdy není pozdě začít s tréninkem mindfulness.

POZOROVATELEM BEZ POSUZOVÁNÍ

Všímavost znamená uvědomovat si to, co se děje v přítomném okamžiku, je to specifické zaměřování pozornosti na přítomný okamžik bez očekávání, posuzování, hodnocení a snahy o kontrolu nebo změnu. Důležitou součástí je přijetí neboli akceptace toho, co se právě děje. Jenže jak lze přijmout to, že nás bolí záda, pravidelně nás navštěvují úzkosti nebo nás právě do běla rozzuřili děti či partner?

„Když vás naštvete třeba šéf, je podstatné zůstat všímavý k sobě a pozorovat, co to ve vás vyvolává – že jste se celí opotili, buší vám srdce, že mu chcete dát pěstí, že vás bolí žaludek, že vnímáte křivdu... Tím, že si svoje pocity, myšlenky a emoce uvědomujete, získáváte odstup od situace, vhléd a větší kontrolu nad tím, co se ve vás děje. Z tohoto uvědomění pak můžete reagovat jinak, lépe na situace a výzvy, které život přináší,“ vysvětluje zakladatelka Českého mindfulness institutu, lektorka všímavosti Marcela Roflíková. K tomu, aby se vám taková dovednost dostala pod kůži, tedy aby se vybudovaly nové neuronové spoje, je zapotřebí trénink.

VÝCVIK VŠIMAVOSTI

Mezi lidmi jsou rozdíly ve všímavosti, tedy ve schopnosti uvědomovat si například svoje tělo, myšlenky, emoce, svoje chování nebo chování a emoce druhých. Každý však může schopnost všímavosti rozvíjet a zlepšovat právě prostřednictvím praktikování technik všímavosti v každodenním životě. K tomu slouží formální praxe – kurzy mindfulness učí vyčlenit si pravidelně v každém dni prostor pro všímavé zastavení se.

„Nejprve je třeba osvojit si základní techniky všímavosti – všímavost k dechu, tělu, ke zvukům či myšlenkám, emocím,“ popisuje náplň

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

osmítýdenního základního kurzu všímavosti Marcela Roflíkové.

Výcvik vytváří nové spoje mezi neurony v mozku, díky tomu se oslabuje síla autopilota, na kterého většina z nás jede, a otevírají se nové možnosti vnímání a prožívání. Je vědecky dokázáno, že toto se děje už po přibližně třech týdnech tréninku.

„Osmítýdenní výcvik dává příležitost zapracovat formální mindfulness praxi do rytmu každodenního dne. Všímavost se tak stane pevnou součástí našeho života,“ popisuje Roflíková a dodává, že někteří lidé se na tréninky mindfulness po nějaké době i vracejí, aby si návyky oprášili.

Přestože techniky všímavosti jsou obecně prospěšné pro každého bez rozdílu věku, existují stavy, kdy se trénink mindfulness nedoporučuje. „Jsou to diagnostikované akutní psychózy, schizofrenie, maniodepresivní stavy, neurózy. Stejně tak v těžkých životních obdobích, když se rozvádíte, umřel vám někdo blízký nebo vám diagnostikovali rakovinu či jinou vážnou nemoc, není dobré vrhat se do tréninku, ale počkat, až akutní situace odezní,“ varuje Roflíková.

BENEFITY ŽIVOTA TADY A TEĎ

Psychologické a neurologické studie prokazují, že lidé, kteří se pravidelně věnují meditaci všímavosti, jsou šťastnější a spokojenější než průměrná populace. Čím vyšší je totiž naše schopnost prožívat přítomný okamžik, tím spokojenější se celkově cítíme. Rozbouřené emoce, hyperaktivita, rozčekanost, nedostatek pozornosti a koncentrace, zapomnětlivost, strach a úzkost, křehké sebevědomí a sebedůvěra, zvýšená citlivost a nižší práh bolestivosti, nerozhodnost, přílišná sebekritika, impulzivní jednání, ale i velká míra napětí, stresu nebo slabá imunita, to vše lze harmonizovat právě prostřednictvím technik všímavosti. Dokázal to nespočet vědeckých studií, které byly v této oblasti provedeny.

V rámci jedné z nich oslovili vědci více než dvě stovky špičkových a průměrných plavců, kterým dali vyplnit psychologický dotazník, pomocí něhož se měří míra stresu před důležitým závodem. Poté se každého sportovce zeptali, zda hodnotí stres jako prospěšný, nebo škodlivý. Co zjistili? Jak špičkový, tak průměrní plavci před závodem vnímali stejnou intenzitu duševního a fyzického stresu. Všichni byli nervózní. Rozdíl mezi nimi byl v tom, že zatímco ti průměrní vnímali stres jako něco, čeho je potřeba se zbavit, co je potřeba ignorovat a zklidnit, špičkoví plavci interpretovali stres i všechny jeho příznaky jako spojence, kterého



není třeba zneškodnit. Namísto toho jej vítali jako prostředek ke zlepšení výkonnosti, který jim pomůže vydat ze sebe to nejlepší.

ŽIVOT JE BOJ. ANEB NE?

„V našich každodenních činnostech jsme zaměřeni obvykle na jeden cíl, na výkon. Od malička jsme vychováni k tomu, abychom uspěli. Už ve škole jsme hodnoceni známkami, chceme dostat jedničku. Tento návyk si pak udržujeme po celý život. To nás ale odvádí od celého tvůrčího procesu, od nás samotných. Když jsme zaměřeni jen na výsledek, uniká nám cesta, kterou se k němu dostáváme,“ upozorňuje lektorka mindfulness.

Výcvikem všímavosti získáte schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání. „Pokud to ‚negativní‘ v našem životě přestaneme vnímat jako našeho nepřítele, ale budeme to se zájmem zkoumat a učit se z toho, začne se negativita pomalu rozpouštět,“ říká Roflíková.

Tuto schopnost získáváme tréninkem a používáním všímavosti při běžných každodenních činnostech. Není přitom třeba jezdit do meditačních center na druhý konec světa a opouštět svoje životní role. „Právě to, že se naučíte všímavosti ve svém každodenním životě, se všemi závazky a povinnostmi na krku, zaručí, že všímavost do svého života skutečně zapracujete,“ uzavírá Marcela Roflíková.



Z Východu na Západ

Všímavost vychází z buddhistické tradice a na Západ ji v 70. letech minulého století přinesl Jon Kabat-Zinn, západní guru mindfulness a autor knihy Život samá pohroma: Jak čelit stresu, bolesti a nemoci pomocí moudrosti těla a mysli.

Kabat-Zinn vyvinul program snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction), který využívá funkční prvky buddhistické meditace a jógy pro léčbu chronického stresu, bolesti, úzkosti a dalších psychosomatických obtíží. Pracoval při tom s pacienty s rakovinou v terminálním stadiu, kteří již propadli sítem amerického zdravotního systému a neměli nárok na žádnou péči. Ačkoli se díky technice mindfulness pacienti zázračně neuzdravili, dokázali prožít šťastněji a plnohodnotněji poslední chvíle života. Díky technikám mindfulness se změnil vztah účastníků k fyzické i psychické bolesti – přestala jim nahánět hrůzu a nevedla tak snadno ke vzteku, sebelibosti či bezraději.

Program MBSR se poté rozšířil do zdravotnických zařízení po celém světě, dnes je využíván v psychologii a psychoterapii (při léčbě stresu, depresí, úzkostí, únavy, nespavosti). I zdravým lidem přináší MBSR úlevu od každodenního stresu a schopnost lépe zvládat emoce.

Jak jste všímaví?

Otestujte se!

Většinu dne jsme pozorností u všeho možného, jen ne tady a teď. Schválně se v našem testu všímavosti otestujte, jak jste na tom vy:

- 1 Právě jste domluvili s kolegou v práci nebo s přítelem. Dokážete zopakovat, co vám říkal? Víte, jaký byl smysl jeho sdělení?
- 2 Když myjete nádobí nebo stojíte ve sprše, na co myslíte? Jste myšlenkami u toho, co děláte – vnímáte kapky vody dopadající na vaši pokožku, nebo jste myšlenkami u povinností, které vás ještě dnes čekají, myslíte na hádku s kolegou v práci nebo na nevydařenou schůzku?
- 3 Jste po obědě. Dokážete si vybavit, co všechno jste na talíři měli? Jaké chutě zaznamenaly vaše chuťové buňky? Dokážete říct, zda vám jídlo chutnalo či ne?
- 4 Jaká byla vaše dnešní cesta do práce? Čeho jste si po cestě všimli? Dokážete vyjmenovat pět věcí, vjemů, emocí nebo pocitů, které byly odlišné oproti jiným dnům?
- 5 Dočetli jste kapitolu knihy, dokážete převyprávět její obsah? Víte, o čem v ní autor píše? Nebo si pamatujete jen útržky, protože většinu času jste byli myšlenkami jinde?

Pomocí těchto jednoduchých situací můžete snadno otestovat, jak jste na tom s bdělostí v každodenním životě. Pokud jste právě zjistili, že jste většinu dne svoji pozorností všude jinde, jen ne u toho, co právě děláte, nezoufejte. Všímavost lze trénovat. Jednoduché techniky pro trénink všímavosti najdete na následujících stranách.

