

VŠÍMAVÝ THERAPEUT

VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ A NERVOVÁ INTEGRACE
– PŘÍRUČKA PRO KLINICKOU PRAXI

DANIEL J. SIEGEL, M.D.



MAITREA

VŠÍMAVÝ TERAPEUT

VŠÍMAVÝ THERAPEUT

VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ A NERVOVÁ INTEGRACE
– PŘÍRUČKA PRO KLINICKOU PRAXI

DANIEL J. SIEGEL, M.D.

Přeložil Kamil Pinta



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Siegel, Daniel J.

[Mindful therapist. Česky]

Všímavý terapeut: vnitřní nazírání a nervová integrace: příručka pro klinickou praxi /

Daniel J. Siegel; z anglického originálu The mindful therapist ... přeložil Kamil Pinta. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2018

ISBN 978-80-7500-308-9

615.851:377 * 615.851-051 * 159.923.2 * 159.952.4+159.923.2 * 17.024.2/3 * 316.772.4 *
(0.062)

– psychoterapeutický výcvik

– psychoterapeuti

– sebepojetí

– všímavost

– empathie

– interpersonální komunikace

– populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Daniel J. Siegel

Všímavý terapeut

The Mindful Therapist

Copyright © Mind Your Brain, Inc., 2010

Translation © Kamil Pinta, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-308-9

*Mým rodičům Sue a Martymu
a mému bratru Jasonovi:
děkuji vám za to, že jste mě vychovali
v Carthay Circle
a vnukli mi sny
o trojúhelnících duševní pohody
a rovinách možností.*

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Děkujeme, Váš nakladatel.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	ix
SEZNAM ZKRATEK	xi
ÚVOD	xiii
<i>Kapitola první: PŘÍTOMNOST</i>	1
<i>Kapitola druhá: NALADĚNÍ</i>	35
<i>Kapitola třetí: SOUZNĚNÍ</i>	55
<i>Kapitola čtvrtá: DŮVĚRA</i>	75
<i>Kapitola pátá: PRAVDA</i>	91
<i>Kapitola šestá: STATIV</i>	105
<i>Kapitola sedmá: TRICEPCE</i>	127
<i>Kapitola osmá: SLEDOVÁNÍ</i>	141
<i>Kapitola devátá: RYSY</i>	161
<i>Kapitola desátá: TRAUMA</i>	195
<i>Kapitola jedenáctá: PŘECHOD</i>	211
<i>Kapitola dvanáctá: TRÉNINK</i>	233
<i>Kapitola třináctá: TRANSFORMACE</i>	251
<i>Kapitola čtrnáctá: KLID</i>	269
<i>Kapitola patnáctá: TRANSPIRACE</i>	275

<i>Příloha:</i> VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ, INTEGRACE A PSYCHOTERAPIE Z POHLEDU INTERPERSONÁLNÍ NEUROBIOLOGIE VE DVANÁCTI BODECH	283
CITOVANÉ PRAMENY	289
DOPORUČENÁ LITERATURA	297
REJSTŘÍK	305

PODĚKOVÁNÍ

JAK ŘÍKÁ MOJE ŽENA, tuto knihu jsem začal psát dávno před tím, než jsem se poprvé dotkl klávesnice s úmyslem převést svou celoživotní zkušenost do slov. Musím proto poděkovat celé řadě báječných lidí, kteří mě během života podporovali a jejichž přítomnost pro mě byla velkým darem. Moji rodiče a bratr mě od samého počátku učili myslet samostatně a nepokládat nic za samozřejmé. Sklon podrobovat vše zvědavé kritice ve mně živil také moji přátelé z mládí Jon Fried a Yves Marton. Učitelé na všech stupních školského systému mě různými způsoby inspirovali a pobízeli k tomu, abych nahlížel za oponu všedních jevů. Na medicíně mi byl takovým mentorem Leston Havens a během mého psychologického výcviku a kariéry klinického lékaře a vědce přispěli k mému růstu Gordon Strauss, Joel Yager, Denny Cantwell, Robert Stoller, Donald Schwartz, Regina Pallyová, Marian Sigmanová, Chris Heinicke a Robert Bjork. Těm všem patří můj dík. Nyní, při mém působení na Kalifornské univerzitě, mě k tvůrčímu uvažování o lidské existenci trvale povzbuzují Sue Smalleyová, Diana Winstonová, Marv Belzer, Susan Kaiser-Greenlandová a tým z Výzkumného centra pro všímavé uvědomění (Mindful Awareness Research Center) spolu se skupinou vynikajících myslitelů z Nadace pro psychokulturní výzkum v Centru pro kulturu, mozek a vývoj při Kalifornské univerzitě v Los Angeles (Foundation for Psychocultural Research/UCLA Center for Culture, Brain and Development).

Těsné kontakty, jež udržuji s Diane Ackermanovou, Lou Cozolinem, Jonem Kabat-Zinnem, Jackem Kornfieldem, Allanem Schoorem a Richem Simonem, jsou pro mě neutuchajícím zdrojem inspirace a jejich moudrost a blízkost jsou mi velkým požehnáním. Práce v Institutu vnitřního nazírání (Mindsight Institute), kde se teorie, praxe a výuka snoubí v prostředí plném soucitu a neurovědecké erudice, je úžasným dobrodružstvím díky lidem, jako jsou Stephanie Hamiltonová, Eric Bergemann, Tina Brysonová, Adit Shah a Aubrey Siegelová. Stephaniin manžel Chris mi velice pomohl při vizuálním ztvárnění mého pojetí roviny možností. Zbylé ilustrace vytvořila firma MAWS & Company, za což jsem jim velmi vděčný. Bylo mi potěšením pracovat s Deborah Malmudovou, Kristen Holt-Browningovou a Vani Kannanovou z nakladatelství W. W. Norton & Company; a Gabu Eckhouseovi děkuji za pomoc s korekturou rukopisu. Mé dvě děti mě svými životními cestami a zájmy trvale inspirují k tomu, abych byl přítomný, a já s velkou radostí a obdivem sleduji, jak dospívají. A mou věrnou a empatickou partnerkou po celá ta léta zůstává moje žena Caroline Welchová, která mi svou podporou, radami a příkladem dodává energii jak v osobním, tak v pracovním životě.

SEZNAM ZKRATEK

COAL

Stav zvědavosti (*curiosity*), otevřenosti (*openness*), přijetí (*acceptance*) a lásky (*love*) – podstata všímavého přístupu a laskavého a soucitného postoje k sobě samému.

COHERENCE

Základy subjektivního pocitu koherence, který se vynořuje z fyzické stránky integrace: pocit napojení (*connected*), otevřenosti (*open*), harmonie (*harmonious*), účasti (*engaged*), receptivity (*receptive*), živosti (*emergent*), vědoucečnosti (*noetic*), soucitu (*compassionate*) a empatie (*empathic*).

FACES

Integrovaný systém je charakteristický tím, že je flexibilní (*flexible*), adaptivní (*adaptive*), koherentní (*coherent*), energizovaný (*energized*) a stabilní (*stable*).

PART

Hlavní aspekty role terapeuta při podpoře růstu a rozvoje druhých: přítomnost (*presence*), naladění (*attunement*), souznění (*resonance*) a dvanáct aspektů začínajících v angličtině na „tr-“: důvěra (*trust*), pravda (*truth*), stativ (*tripod*), tricepce (*triception*), sledování

(*tracking*), rysy (*traits*), trauma (*trauma*), přechod (*transition*), trénink (*training*), transformace (*transformation*), klid (*tranquility*), transpirace (*transpiration*).

PDP

Vzorce vývojových drah, náchylností a sklonů (*patterns of developmental pathways, proclivities and propensities*).

SIFT

Sledování prvků mysli, tj. smyslových vjemů (*sensations*), představ (*images*), pocitů (*feelings*) a myšlenek (*thoughts*), které se vynořují v různých proudech uvědomění.

SNAG

Stimulovat aktivaci a růst neuronů (*stimulate neuronal activity and growth*), též SNAGovat.

SOCK

Čtyři proudy uvědomění, které filtrují tok do středu mysli: smyslové vnímání (*sensation*), pozorování (*observation*), pojmy (*concepts*) a vědění (*knowing*).

ÚVOD

TATO KNIHA JE STEJNĚ TAK O VÁS jako o mně. Ponořme se spolu do následujících kapitol, které jsou psány jako rozhovor mezi dvěma klinickými odborníky. Tento dialog, v němž budeme zkoumat povahu našeho napojení na druhé v terapeutických vztazích, je v celé své hloubce i šíří koncipován tak, aby byl užitečný jak zkušeným profesionálům, tak novým adeptům lékařského umění.

Vědecký výzkum naznačuje, že to, jak jsme coby odborníci na uzdravování těla či duše přítomní a jak se dokážeme napojit na osoby v naší péči, patří k nejkritičtějším faktorům celého ozdravného procesu. Mohou totiž vyvolat pozitivní odezvu na naše léčebné úsilí. Podle řady psychoterapeutických studií je terapeutický vztah jedním z hlavních činitelů, jež rozhodují o výsledku léčby (viz Norcross, Beutler & Levant, 2005).

Ve světle těchto zjištění si budeme klást jednoduchou otázku: proč je naše přítomnost – nikoli zásahy, jež provádíme, nebo teoretické hledisko, které zaujímáme – tím nejspolehlivějším prediktorem pacientovy reakce? Co je „přítomné bytí“ a jak je v sobě můžeme pěstovat? V knize *Všíímavý terapeut* prozkoumáme možné odpovědi na tyto zásadní otázky, jež před nás staví vědecký výzkum na poli medicíny. Jak napovídá podtitul *Vnitřní nazírání a nervová integrace – příručka pro klinickou praxi*, budeme se zde odborně zabývat takzvaným *vnitřním nazíráním*, tedy základním procesem, jímž monitorujeme a modifikujeme tok energie a informací ve svém

životě. Vnitřní nazírání nás vybavuje empatií a vhledem – nástroji, díky nimž můžeme lépe vnímat a chápat sebe a druhé ve vztazích, procesy, jež se odehrávají v našem stále se měnícím mozku, a dokonce samotné fungování naší mysli. Díky této vnitřní jasnosti můžeme velmi přesně modifikovat tok energie a informací ve svém životě a v interakcích s druhými. Cíleným zvyšováním nervové integrace získáváme schopnost přecházet z neintegrovaných stavů rigidity a chaosu k pružnějšímu a harmoničtějšímu fungování integrovaného systému. Zjistíme, že můžeme záměrně podpořit nejprve diferenciaci různých aspektů našich vztahů a nervové soustavy a poté i propojení těchto oddělených prvků, jehož výsledkem je větší integrovanost a zdravější život.

V klinické praxi můžeme dnes účinněji než když dříve využívat vědeckých poznatků k tomu, abychom zlepšovali jak objektivní zdravotní stav pacientů, tak jejich subjektivní pocit pohody. Bylo například zjištěno, že pacienti lékařů, kteří jsou empatičtější, se rychleji zotavují z běžných nachlazení a jejich imunitní systém lépe vzdoruje infekcím (viz Rakel et al., 2009). Studie rovněž dokazují, že lepší naladěnost na sebe a na druhé, dosažená díky praxi všímavosti, může posílit náš vlastní pocit pohody a zlepšit náš přístup k pacientům. Výzkum prokázal, že trénink všímavosti u praktických lékařů funguje jako prevence syndromu vyhoření, podporuje pozitivní přístup k pacientům, zvyšuje rezilienci (psychickou odolnost) a navozuje pocit pohody při náročné péči o druhé (viz Krasner et al. 2009). Všechny tyto studie se shodují v závěru, že naše přítomnost – s druhými i se sebou – prohlubuje empatii a sebesoucit a skrze ně také náš pocit duševní a tělesné pohody. Proto se v následující diskuzi zaměříme na dvě důležité dimenze poznání: objektivní poznatky z různých vědních disciplín a subjektivní vhledy do osobní zkušenosti získané soustředěným cvičením.

Kdybychom svou schopnost být přítomní nemohli zdokonalovat, nemělo by smysl tuto knihu číst (ani psát). Naštěstí se ukazuje, že klinický lékař může měnit sám sebe i způsob, jakým komunikuje s druhými, ku prospěchu všech zúčastněných. To je cíl cesty, kterou spolu podnikneme na následujících stránkách. Mozek se vyvíjí v průběhu celého života a správně zaměřeným myšlením jej můžeme strategicky měnit k lepšímu. Jak uvidíme, pojmový rámec, základní poznatky o mozku a praktická cvičení obsažené v každé z následujících kapitol nám mohou zkvalitnit život tím, že posílí naši rezilienci, soustředěnost a duchapřítomnost. A tyto vlastnosti podporují, mimo jiného, přítomnost, empatii a soucit, na nichž závisí naše schopnost pomáhat druhým.

ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA

Když jsem studoval nejprve obecnou medicínu a později se specializoval jako pediatr a psychiatr, zoufale mi chyběl nějaký psaný průvodce, který by mi pomohl pěstovat vnitřní moudrost a komunikační dovednosti, jež klinický odborník nutně potřebuje, má-li být někomu užitečný. Když jsem se ve svém výzkumu začal zaměřovat na vztahy mezi rodiči a dětmi, překvapilo mě, jak velký vliv na zdravý vývoj dítěte má citlivá, naladující komunikace mezi dospělým a dítětem. V mém terapeutickém výcviku ale nebylo nic – kromě dobrovolné individuální psychoterapie s nevalnými výsledky –, co by mi pomohlo v osobním rozvoji. V té době, pokud vím, neměli profesionálové v mém oboru k dispozici žádnou metodu, s jejíž pomocí by mohli rozvíjet své vlastní schopnosti empatie, soucitu nebo autoregulace. Kladl jsem si spoustu otázek ohledně možností léčby a navázání hlubšího a podpůrnějšího vztahu s pacienty – a se sebou samým. Uvažoval jsem, zda je možné nějakým

způsobem rozvíjet komunikaci s druhými a soucit s nimi a současně tišit bolest, kterou v nás taková empatie vyvolává. Jaké nástroje by nám, klinickým pracovníkům, mohly dát sílu a schopnosti k tomu, abychom sami neztráceli vyrovnanost a současně mohli vnášet jasno do zmatků druhých a zmírňovat jejich neklid? Jako spousta jiných lékařů podstupujících specializační přípravu jsem se snažil na cestě od studia k praxi nabrat co nejvíce zkušeností. Dnes však můžeme v lékařství dělat mnohem víc, abychom podpořili růst těch z nás, kteří se rozhodli zasvětit svůj život pomoci druhým.

Mým přáním je, abych s vámi prostřednictvím této knihy navázal hluboký dialog o tom, jak může všímavost posilovat vnitřní odolnost a hojivou přítomnost, která je podle řady vědeckých prací silným prediktorem zlepšení pacientova stavu během léčby. Jak v praxi, tak mezi vědci bývá „všímavost“ definována různě. Podle jedné z definic je „všímavý“ ten, kdo úmyslně zaměřuje svou pozornost na bezprostřední prožívání, aniž se nechá ovlivnit soudy nebo předpojatými představami a očekáváními (viz Kabat-Zinn, 2005). V tomto pojetí všímavosti je zahrnut vědomý prožitek soucitu, k němuž často vede kontemplativní praxe. Jiné pojetí definuje všímavého člověka jako osobu, která se vyhýbá předčasnému zúžení možností, k němuž často dochází při „zatvrdnutí kategorií“ (Cozolino, 2002), jimiž filtrujeme a regulujeme naše vnímání světa (viz Langer, 1989, 1997). Takováto nepředpojatost podporuje tvořivost ve vzdělání, práci i každodenním životě. A dokonce i v běžné mluvě si slovo *všímavost* spojujeme s pozorností, dbalostí a ohleduplností – být všímavý znamená v podstatě jednat vědomě a svědomitě. Podle každé z těchto tří definic všímavý terapeut s péčí a zájmem zaměřuje probuzenou mysl na věci takové, jaké jsou, aby on i klient mohli být přítomni tomu, co se právě děje, a uvědomovat si to. S tímto širokým a různorodým pohledem na všímavost budeme

zkoumat stav bytí v přítomnosti, který v sobě zakoušíme a který tak zásadním způsobem ovlivňuje komunikaci mezi námi a našimi pacienty v terapeutických vztazích. Jen plně přítomný odborník může účinně pomáhat druhým k uzdravení z chorob a zotavení z traumat a podporovat je na cestě k dlouhodobému růstu a pocitu duševní pohody.

Doufám, že „dialog“, který zde povedeme, nám umožní společně nahlédnout hluboko do našich životů – našeho chování –, abychom se mohli zlepšit v tom, co děláme a jak vedeme druhé k uzdravení a růstu. „Zlepšit se“ znamená být efektivnější v tom, jak pomáháme druhým dosáhnout v životě větší rezilience, smysluplnosti a zdraví. To bude cílem naší rozpravy. „Zlepšit se“ ale znamená také lépe pečovat o sebe na své cestě k pomoci druhým.

Jak říkají letušky před startem: než začnete pomáhat druhým, musíte si nejprve sami nasadit kyslíkovou masku. Proto tato kniha obsahuje řadu cvičení zaměřených na rozvoj sebedopřímání a sebesoucitu v osobním i profesním životě. Čím lépe porozumíme sami sobě a naučíme se mírnit svou bolest, tím snazší pro nás bude nabízet druhým v psychoterapii soucitné pochopení a učit je konkrétním dovednostem, jež podpoří jejich růst.

PŘÍPRAVA

Po letech vyučování tohoto přístupu vím, že je přínosný nejen pro účastníky seminářů, kteří teprve zahajují své vzdělání, nebo pro lékaře nastupující klinickou praxi, ale i pro lidi s desítkami let zkušeností v psychoterapii, medicíně či pedagogice. Tato kniha je určena všem odborníkům, kteří chtějí pomáhat druhým k duševnímu růstu a rozvoji. Obsahuje řadu vědeckých poznatků, podrobné popisy fungování mysli a mozku a propracovanějším způsobem

propojuje subjektivní, vnitřní práci odborníka při aplikaci těchto zkušeností a myšlenek v terapeutické praxi.

Vědecké poznatky, o něž se tento přímější, subjektivnější způsob klinického vzdělávání opírá, jsou dostupné v souboru publikovaných prací na konci knihy. Četba a studium těchto textů nejsou podmínkou pro to, abyste tuto knihu pochopili a měli z ní prospěch. Přesto vám tyto zdroje doporučuji jako odrazový můstek k hlubšímu vědeckému a klinickému ponoru do oblastí, jimiž se budeme na následujících stránkách zabývat. Tyto publikované knihy a audiovizuální materiály slučují poznatky z mnoha vědních oborů a tvoří základní knihovnu interpersonální biologie, z níž náš přístup vychází. Dopodrobna vás seznámí s aplikací vědeckých objevů v psychoterapii a klinické péči. Soupisy těchto užitečných zdrojů najdete v Citovaných pramenech a Doporučené četbě. Abych čtenáře nezatěžoval rozsáhlými poznámkami v závorkách nebo na konci knihy, uvádím zde tyto dva seznamy jako bibliografii pro zájemce o další studium.

Dovolte mi, abych zmínil několik zvláště důležitých publikací, z nichž budeme čerpat v následující diskuzi. První je edice *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*, do níž patří i tato kniha. Tato odborná řada čítá v současnosti již přes patnáct textů a nabízí klinickým odborníkům široký přehled poznatků z oboru interpersonální neurobiologie. Coby zakládající redaktor jsem při práci na této edici měl tu čest pracovat s naší redaktorkou Deborou Malmudovou a s autory všech vydaných prací.

Já sám jsem autorem několika knih v oblastech, jež budeme pokrývat. Myšlenka vědecké syntézy těchto oblastí pochází z akademického textu *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Siegel, 1999), kde jsem vymezil nejen pojem a obor interpersonální neurobiologie, ale také některé

základní principy vývoje nervové soustavy, integrace, vztahů, mozku, mysli a duševního zdraví. Praktické postupy pro rodiče, kteří chtějí pochopit smysl svého života a vytvořit si ucelený narativ svého raného dětství, nabízí kniha *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive* (Siegel & Hartzell, 2003). Tytéž myšlenky v kontextu duševního tréninku a uvědomění rozvíjí kniha *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (Siegel, 2007a). Posledně jmenovaná publikace je zvláště praktická pro ty, kdo chtějí z hlediska interpersonální neurobiologie zkoumat vnitřní nazírání jako metodu vnitřního naladování, jež slouží k podpoře nervové integrace. A konečně těm, které zajímá využití poznatků interpersonální neurobiologie v psychotherapeutické praxi, podané prostřednictvím příběhů osobní transformace u pacientů a napsané formou přístupnou jak běžnému čtenáři, tak klinickým odborníkům, je určena kniha *Vnitřní nazírání: nová věda osobní transformace* (Siegel, 2014). Podrobným rozбором různých „sfér integrace“ se tam čtenáři objasňuje proces, jímž může soustředěná mysl uzdravit mozek, myšlení a vztahy.

Zde, ve *Všímavém terapeutovi*, budu z odborného hlediska zkoumat především ty aspekty fungování mozku a rozvoje duševních schopností, které se týkají role terapeuta jako účastníka terapeutického vztahu. Tato kniha má být pro klinické odborníky jakýmsi „vnitřním rádcem“, průvodcem, který jim ukáže, jak mohou rozvojem své osobnosti dospět k smysluplnějšímu způsobu práce. Jak brzy poznáte, je uspořádána podle vnitřní logiky základních kroků terapeutického procesu. Místo abychom opakovali to, co detailně rozebírají výše zmíněné texty, zaměříme se na vnitřní svět terapeuta. Prozkoumáme to, co většině odborníků není běžně dostupné: niterný výcvik, který spojuje důležité postupy nejmodernější vědy

s ponorem do přímé, subjektivní zkušenosti za účelem rozvoje sebezporozumění, osobního růstu a efektivity klinické práce.

Mým cílem zde je vést s vámi přímý dialog a povzbudit vás k tomu, abyste se pohroužili do svého subjektivního prožívání. Na rozdíl od většiny jiných publikací bude tento text používat neformální styl, který má promlouvat přímo k vašim osobním zkušenostem. Obsahuje ale také řadu vědeckých poznatků – čeká nás tedy náročný a vzrušující úkol: skloubení vědy a subjektivity. Doufám, že četba této knihy bude zážitkem, který rozšíří váš pohled na vědu a zároveň oživí způsoby, jakými vnímáte svůj vnitřní svět. Toto hlubší sebezpoznání vám pak umožní dále rozvíjet vaše přítomné bytí, zefektivnit terapii a nabízet techniky prohlubování všímavosti a sebezporozumění také vašim klientům. Toto mnohovrstevnaté dílo vás má inspirovat k propojení vědeckých poznatků se subjektivní zkušeností, která v klinickém výcviku a literatuře tak často chybí – přestože je důležitá pro náš pocit přítomnosti a nezbytná pro duševní pohodu nás i našich klientů.

NÁŠ PŘÍSTUP

Jak název *Všímavý terapeut* napovídá, kniha se zaměřuje více na klinického pracovníka jako člověka a odborníka než na specifické techniky nebo přístupy všímavostní psychoterapie. Je spíše podrobným manuálem k použití mysli pro profesionály, jejichž úkolem je pomáhat s rozvojem mysli druhým. Je koncipována jako hluboký dialog, který bychom spolu mohli vést při dlouhé, předlouhé procházce po pláži – jako rozhovor o tom, co znamená být terapeutem, spíše než o tom, co přesně terapeut dělá.

Tento dialog bude rozdělen do patnácti kapitol. Protože méně bývá často více, snažil jsem se vytvořit text, který by byl co nejpraktičtější a nejvěcnější. Toto není vyčerpávající vědecká učebnice nebo recenze shrnující poznatky z různých oborů. Není to ani sbírka případových studií nebo normativní text, který terapeutovi předepisuje, co má dělat. Otázkou, co dělat, se zabývá mnoho jiných fascinujících publikací – předmětem této knihy je objektivní studium a subjektivní umění všímavosti.

Ti, kdo mě znají, ať už z předchozích knih, audiozáznamů nebo osobně ze seminářů, možná vědí, že miluji akronymy jako pomůcku k snadnějšímu zapamatování skupin složitých souvisejících pojmů. Každý člověk ale uchovává věci v paměti jiným způsobem. Některým lidem, k nimž rozhodně patřím i já, vyhovuje tento styl učení a rádi používají mnemotechnické pomůcky jako SNAG, FACES, COHERENCE nebo SOCK (jejich definice najdete mimo jiné v Seznamu zkratk na str. xi); jiné tyto zkratky iritují a pamatují se jim naopak hůře. K nejnaléhavějším e-mailovým reakcím, jež dostávám od čtenářů, patří žádosti, abych nedával tolika věcem „přezdívký“. Tyto prosby respektuji, a než bych riskoval, že ztížím porozumění být jen malému procentu čtenářů, raději se v této knize pokusím svou závislost na akronymech zkrotit (přesto, vzdor mé upřímné snaze, jich do textu několik proklouzne). Použiji jen jeden nový akronym, a to k organizaci struktury této knihy. Pojmy, pro něž jsem dříve akronymy používal, se budou v textu vyskytovat často bez těchto zavedených zkratk – kromě míst, kde použití akronymu výrazně usnadňuje čtení.

Nedávno jsem uvažoval o tom, co je nejdůležitější součástí (anglicky *part*) terapie – v čem spočívá zásadní role (rovněž *part*) terapeuta při podpoře duševního růstu druhých. Slůvko „part“ kroužilo mými mozkovými centry pro tvorbu akronymů... a najednou

jsem měl další mnemotechnickou pomůcku. Zkratka PART mi pomohla uspořádat kapitoly v této knize. PART shrnuje počáteční písmena následujících aspektů role terapeuta při podpoře růstu a rozvoje druhých:

- Kapitola 1 – Přítomnost (*Presence*): To, jak jsme ukotvení sami v sobě, otevření vůči druhým a jak plně se angažujeme v duševním životě, jsou důležité aspekty přítomného bytí, které je základem vztahů podporujících duševní růst druhých. Tento pohled zevnitř ven nám odborníkům ukazuje, na čem musíme pracovat sami v sobě, abychom si vypěstovali tuto nezbytnou výchozí receptivitu, o níž se pak opírá veškeré naše terapeutické úsilí. Tato kapitola vyzývá k zamyšlení nad novou vizuální metaforou všímavosti, přítomnosti a průsečíku subjektivního prožívání a objektivního výzkumu nervových vzruchů.
- Kapitola 2 – Naladění (*Attunement*): Místo abychom se nechali ovlivňovat předsudky nebo percepčními posuny, můžeme se ladit na signály, které jeden k druhému vysíláme, a věnovat plnou pozornost těmto informačním tokům. Když se na pacienta naladíme – i v mimořádné, naléhavé situaci –, nabídneme mu otevřenou mysl schopnou s hlubokým zájmem naslouchat všemu, co nám potřebuje sdělit. Bez naladění nám může uniknout podstatná informace – někdy s neblahými následky. Tato kapitola zkoumá, jak naladění umožňuje vznik terapeutického vztahu.
- Kapitola 3 – Souznění (*Resonance*): V této kapitole si ukážeme, že fyziologickým důsledkem zpřítomnění a naladění je propojení dvou samostatných jedinců do jednoho provázaného

a funkčního celku, v němž oba vzájemně ovlivňují své vnitřní stavy. Díky souznění „cítíme, že jsme cítěni“. Toto propojení má na oba hluboký transformační efekt. Náš mozek je stavěn tak, že v rané fázi vývoje vyžaduje souznění, aby získal pocit propojenosti s druhými. Zkušenost propojenosti přináší pocit jistoty a bezpečí a pocit, že „jsem vnímán“. Potřeba takových důvěrných a citlivých vztahů přetrvává po celý život.

Zbývajících dvanáct aspektů začíná v angličtině na „tr-“:

- Kapitola 4 – Důvěra (*Trust*): Když s někým souzníme, otevíráme se tím pocitu bezpečí, pocitu, že jsme vnímáni, pocitu účtchy a propojenosti. Mозek v reakci na takto naladěné propojení vytváří stav otevřenosti a důvěry – základních ingrediencí, jež mohou stimulovat mozek a napomáhat jeho růstu. V této kapitole si ukážeme, že máme nervové dráhy, které regulují tento pocit otevřenosti a umožňují nám aktivovat systém sociálního zapojení.
- Kapitola 5 – Pravda (*Truth*): Když se otevřeme druhým i sami sobě, v našem uvědomění se ukáže pravá tvář našeho vnitřního světa vzpomínek, vjemů, přání a tužeb. Toto ukotvení ve věcech, jaké jsou, umožňuje počátek hlubokých a trvalých změn. V této kapitole se ponoříme do těchto důležitých otázek a zjistíme, že prvním krokem k probuzení mysli a procitnutí ze spánku zautomatizované existence je uznání faktu, že můžeme být zajatci svých vlastních narativů. Když klinický odborník i pacient přistupují k realitě otevřeně, místo aby se ji automaticky snažili směřovat ke kýženému, ale nedosažitelnému cíli, pravda se stane jejich spojencem.

- Kapitola 6 – Stativ (*Tripod*): Tato kapitola ukazuje, jak stabilizovat optiku mysli, abychom jí mohli nahlížet svůj vnitřní svět. Neurální reprezentace reality, které vstupují do uvědomění a jsou prožívány jako prchavé obrazy nebo intenzivní počitky zaplavující náš vnitřní zrak, mohou být zneklidňující a matoucí. Stativ je metaforou trojí opory pro vnitřní objektiv, jímž nahlížíme svou vlastní mysl – pro důležitou schopnost, kterou nazývám *vnitřní nazírání*. Vnitřní zrak podepřený stativem otevřenosti, objektivitu a pozorování umožňuje jasnější a hlubší vhled do vlastní mysli a ukazuje nám cestu k duševní pohodě a zdraví.
- Kapitola 7 – Tricepce (*Triception*): Schopnost použít vnitřní zrak k jasnějšímu nahlížení vnitřního světa a k účinnější transformaci mysli závisí na naší schopnosti vnímat trojúhelník duševní pohody. Tato percepční schopnost zvaná *tricepce* nám umožňuje vnímat tok energie a informací v rámci tří korelujících aspektů lidského života: vztahů, mysli a mozku. „Vztahy“ jsou procesy, jimiž sdílíme tok energie a informací; „mysl“ lze do jisté míry definovat jako systém, jímž tento tok regulujeme; a termínem „mozek“ můžeme označit celý nervový systém jako mechanismus, jímž jsou energie a informace distribuovány po těle. V této kapitole si ukážeme, že tricepce je klíčem k přítomnému bytí v klinické praxi a katalyzátorem změn v terapeutickém procesu.
- Kapitola 8 – Sledování (*Tracking*): V rámci terapeutického vztahu, který navazujeme s pacienty a klienty (tyto dva termíny zde budu používat v zaměnitelných významech – oba mají v různých terapeutických odvětvích své klady i zápory),

můžeme procesem sledování energetického a informačního toku v lidech a mezi nimi dát prostor přirozené tendenci nervového systému regenerovat se. Sledování je způsobem, jak si uvědomit energetický a informační tok v trojúhelníku duševní pohody a osvobodit tak vrozený sklon k tzv. *nervové integraci*. V této kapitole si vysvětlíme, že integrace znamená propojení diferencovaných částí systému. Když jsme integrovaní, žijeme harmonicky. Bez integrace sklouzáváme k rigiditě či chaosu, nebo k oběma. Jak uvidíme, integraci lze považovat za základní mechanismus duševní pohody a celkového duševního zdraví.

- Kapitola 9 – Rysy (*Traits*): Psychoterapie nabízí úžasné možnosti k růstu. Nicméně lidé se rodí s trvalými a geneticky podmíněnými rysy, které již od prvních měsíců života můžeme pozorovat v podobě temperamentu. V této kapitole prozkoumáme syntetický pohled na dospělou osobnost z hlediska mechanismu, jímž se dětský temperament mění z pozorovatelného souboru vnějškových rysů ve vnitřně organizovaný vzorec strukturujících se tendencí pozornosti a udílení významu.
- Kapitola 10 – Trauma: Zahlcující události mohou ochromit schopnost jedince pružně se adaptovat na zkušenosti. Když máme nevyřešené trauma, ať už velké nebo malé – tedy život ohrožující událost nebo vcelku neškodné zklamání –, ukazuje se, že určité vrstvy paměti zůstávají neintegrované. V této kapitole prozkoumáme trauma zevnitř a ukážeme si, jak vrstvy implicitní paměti se svými reprezentacemi vjemů, emocí, tělesných počitků a chování mohou zůstat fragmentované a vévodit naší duševní krajině. Cesta k rozřešení

traumatu může zahrnovat integraci těchto oddělených fragmentů implicitní paměti.

- Kapitola 11 – Přechod (*Transition*): Lidé, kteří nastupují terapii, jsou často zabředlí v životních vzorcích plných chaosu a rigidity. Když procesu integrace nic nebrání, žijeme s pocitem lehkosti a duševní pohody. Nedochází-li však k diferenciaci určitých oblastí nebo něco blokuje jejich propojení, integrace je narušena. Výsledkem takové zablokované integrace je chaos nebo rigidita. V klinické praxi můžeme „měřit tep integrace“ tak, že vnímáme dynamiku toku života a všímáme si těchto přechodů k rušivému chaosu a vyčerpávající rigiditě.
- Kapitola 12 – Trénink (*Training*): Mysl je jako sval. Svalokosterní systém musí být také pravidelně tonizován, aby s přibývajícím věkem fungoval optimálně. Myšlení samozřejmě nevyužívá svalovou tkáň – třebaže mysl má reálnou potřebu určitými způsoby zapojovat své regulační schopnosti. Svůj důvtip, synaptické sítě v mozku i vztahy s druhými lidmi udržujeme v dobrém stavu duševním tréninkem. V této kapitole si ukážeme, že tento typ intenzivního tréninku podporuje rozvoj schopností vnitřního zraku pravděpodobně tím, že stimuluje růst myelinových pochev, které zvyšují vodivost nervových sítí.
- Kapitola 13 – Transformace (*Transformation*): Klinický pracovník může „měřit tep integrace“ a ve chvíli, kdy zaznamená chaos nebo rigiditu, může strategicky zaměřit pozornost na specifické oblasti, jež brání propojení diferencovaných aspektů života daného jedince. Toto soustředěné uvědomování

podporuje *neuroplasticitu* – proces, při němž se určité skupiny nervů aktivují současně – a v důsledku reakce na prožitek se tak mění strukturální spoje v mozku. V této kapitole si představíme devět oblastí integrace jako součásti transformativního integračního procesu, který ovlivňuje celkové fungování mysli, mozku a vztahů.

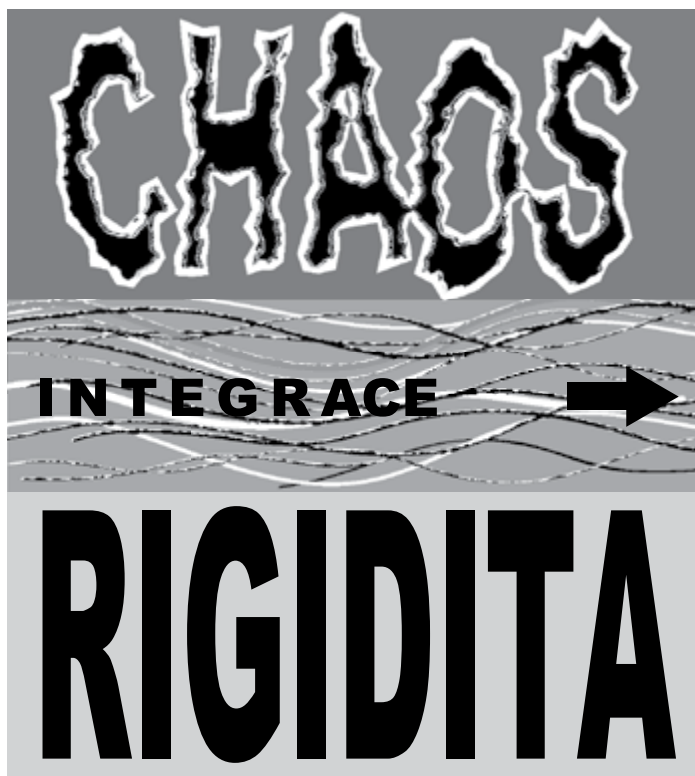
- Kapitola 14 – Klid (*Tranquility*): Nervová integrace podporuje duševní koherenci (celistvost – COHERENCE) a vyvolává pocity napojení (*connected*), otevřenosti (*open*), harmonie (*harmonious*), účasti (*engaged*), vnímavosti (*receptive*), živosti (*emergent*), vědoucečnosti (*noetic*), soucitu (*compassionate*) a empatie (*empathic*). Systémový pohled na integraci ukazuje, že součástí tohoto flexibilního a adaptivního stavu je pocit emoční vyrovnanosti a smysluplnosti, který lze nazvat stavem klidu. V této kapitole si ukážeme, jak nám pěstování tohoto stavu, starými Řeky označovaného jako *eudaimonie* – tedy blaženého bytí prodchnutého smyslem, soucitem, vyrovnaností a pochopením –, může otevřít cestu k tomu, abychom mohli vést k vnitřnímu zklidnění i druhé.
- Kapitola 15 – Transpirace (*Transpiration*): Lidský mozek má v sobě zabudovaný sklon nejen vyzdvihovat negativa, ale také vytvářet pocit odloučení a oddělenosti od ostatních lidí. Termínem transpirace označují proces, při němž může vzájemné prostoupení různých oblastí integrace, které prozkoumáme v sobě i v druhých, rozpustit tyto shora dolů působící vlivy vyvolávající pocit odloučení. V této kapitole si ukážeme transpiraci jako stav uvědomění, který nás nutí přeprogramovat svůj mozek tak, abychom viděli, že jsme všichni součástí jednoho

živého celku. Integrace nám připomíná, že tento celek není pouze součtem svých částí: svou individuální identitu si uchováme i přesto, že se plně zapojujeme do „my“. V lékařském umění pak budeme klást důraz na *holistický* přístup (z řeckého *holós* – celý, úplný). Když si uvědomíme, že jsme součástí vzájemně provázaného celku, spleť sítě živých bytostí pohybujících se v čase, pochopíme, jak důležitou oporou druhým můžeme být při naší společné snaze uzdravit planetu – a že když začneme u sebe a budeme řešit jeden vztah po druhém, můžeme učinit svět laskavějším a soucitnějším místem k životu.

„VŠÍMAVOST“ VŠÍMAVÉHO TERAPEUTA

Čím otevřenější jsme k těmto aspektům práce všímavého terapeuta, tím zřetelněji vidíme, jak klíčovou roli v procesu obnovy zdraví hraje vnitřní nazírání a nervová integrace. Slovo *všímavost* (mindfulness) vyvolává řadu asociací. K jeho synonymům v běžném jazyce patří bdělost, bedlivost, dbalost, duchapřítomnost, ohleduplnost, ostražitost, pozornost, vnímavost a podobně (viz Rodale, 1978). V kontextu vzdělávání se tímto termínem označuje nepředpojatost a vyhýbání se předčasnému zužování možností, jako třeba v praktických případech všímavého učení, jak je zkoumala Ellen Langerová (1989, 1997). V kontemplativní praxi znamená všímavost vědomé a nezaujaté uvědomování si toho, co se děje v přítomném okamžiku (viz Kabat-Zinn, 2005; Germer, Siegel & Fulton, 2004; Kaiser-Greenland, 2010; Shapiro & Carlson, 2009; Smalley & Winson, 2010). V této knize budeme slovo všímavost používat ve všech třech konotacích. Čtenář, doufám, pochopí, že práce všímavého terapeuta v sobě zahrnuje všechna tato pojetí všímavosti: dbalostní, tvůrčí i kontemplativní aspekt vědomí. V jádru všech tří

interpretací všímavosti a všímavého uvědomování najdeme procesy vnitřního nazírání a nervové integrace. Tato kniha má sloužit klinickým pracovníkům jako průvodce těmito mechanismy, které jsou podle mého názoru pravou podstatou všímavosti v jejím nejširším možném výkladu.



Obr. 1.1 Řeka integrace. Řeka integrace představuje pohyb systému v čase. Integrovaný systém funguje adaptivně a harmonicky. Nedochází-li k propojení diferencovaných prvků (integraci), systém sklouzává k rigiditě, chaosu nebo kombinaci obou.

V naší rozpravě budeme používat optiku a jazyk interpersonální neurobiologie. Tento interdisciplinární obor usiluje o přístup, který je v pravém slova smyslu integrační – poznatky z biologie, psychologie a sociologie neodděluje, ale slučuje v koherentní celek. Každý z těchto oborů se dívá na tok energie a informací z jiného úhlu. A interpersonální neurobiologie je integrující také v tom smyslu, že žádnému z těchto tří aspektů – mozek, mysl a vztahy – neupírá jeho suverenitu a neredukuje jej tak, že by byl zaměnitelný s ostatními. Tyto základní složky naší reality se vzájemně ovlivňují, a to všemi směry. „Mozek“ je označení pro širší nervový systém procházející celým tělem, který je fyzickým aparátem energetického a informačního toku, „mysl“ odkazuje částečně k procesu, jímž je tento tok regulován, a „vztahy“ jsou procesy sdílení tohoto toku. Interpersonální neurobiologie je ale integrující ještě v třetím smyslu: vnímání a utváření duševního světa vnitřním nazíráním nám umožňuje sledovat tok energie a informací a propojovat diferencované prvky, a tím i posouvat naše vztahy a mozky směrem k integraci. Energetický a informační tok monitorujeme, abychom rozpoznali chaos a rigiditu, a modifikujeme, abychom přivedli systém k větší harmonii. Obr. I.1 ukazuje „řeku integrace“ jako flexibilní a harmonické plynutí ohraničené z obou stran rigiditou a chaosem.

Všímavého terapeuta, jenž zasvětil svůj život pomoci druhým, vybízí jeho práce k tomu, aby vnášel integraci a harmonii i do svého vlastního života. To je v kostce náš přístup a nástin toho, kam spolu můžeme dojít při průzkumu těchto důležitých dimenzí života a práce klinických odborníků, kteří pomáhají druhým k uzdravení a prohloubení zdraví.

PŘÍTOMNOST

BÝT VŠÍMAVÝ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ je dovednost, kterou lze pěstovat mentálními cvičeními, jež zde společně prozkoumáme. *Všímavost* v každém smyslu slova – dbalost a záměrnost v konání, otevřený a tvořivý přístup k možnostem nebo uvědomování si přítomného okamžiku bez lpění na soudech – je uvědoměním, díky němuž jsme flexibilní, receptivní a přítomní.

Bylo prokázáno, že stav plné přítomnosti dosažený tréninkem všímavého uvědomování je rozhodujícím faktorem, který nám dodává rezilienci k překonávání výzev, jež před nás klade všední život. Toto cvičení nás uvádí do „vstřícného“ stavu neurální aktivace, v němž máme sklon obtížné situace spíše řešit než se jim vyhýbat (viz Davidson et al., 2003). Místo abychom chřadli strachem z budoucnosti nebo byli posedlí minulosti, můžeme pěstovat umění plného zpřítomnění, které nám umožňuje zbavit mysl duševního stresu. Těmito technikami rozvíjíme přítomnost ve svém životě. Přítomné bytí lze také považovat za ten nejdůležitější aspekt, jímž pomáháme druhým k uzdravení.

Máme v sobě obrovský potenciál. Zdraví lze v mnoha ohledech chápat jako schopnost čerpat z otevřené zásobárny možností. Na „nezdraví“ lze pohlížet jako na různé projevy rigidity a chaosu,

v jejichž důsledku ztrácíme schopnost využívat této široké svobody. Jako lidské bytosti máme úžasné, téměř neomezené možnosti, z nichž naše rafinované mozky dokážou utkat život plný tvůrčích objevů. Přesto většina z nás žije v tělesném nebo duševním stavu, který naše možnosti zužuje. Všichni potřebujeme minimálně potravu, ošacení, přístřeší a bezpečné životní prostředí s pitnou vodou a čistým ovzduším. Musíme tedy usilovat o zajištění těchto základních hmotných životních potřeb pro celou naši planetu se stále rostoucí lidskou populací a snižujícím se počtem živočišných druhů (viz Goleman, 2009). Když ale budeme přítomní v životě, budeme přítomní také pro naši planetu. Vědecké studie potvrzují to, co různé filosofické tradice vědí už dávno: že snaha vzájemně komunikovat a pomáhat si přináší nejen úlevu v utrpení, ale také pocit radosti a smysluplnosti (viz Gilbert, 2010). Jsme stvořeni k tomu, abychom pečovali jeden o druhého a napojovali se na sebe (viz Keltner, 2009). Na těch, kdo našli smysl života ve službě druhým, si však tato práce, pokud na ni nejsou připraveni, může vybírat daň. Bez technik posilování mysli – budování resilience, která vzrůstá spolu s přítomností a všímavostí – riskujeme, že budeme v krátkém horizontu zahlcení a v delším že vyhoříme.

S plnou a receptivní interakcí s druhými, s přítomností v životě je všechno snazší, a to včetně tak komplikované činnosti, jakou je snaha pomáhat druhým a chránit a zlepšovat náš fyzický svět. Je-li pomoc druhým naší vášní, pak pěstováním přítomného bytí můžeme získat duchapřítomnost, která nám umožní vykonávat naše povolání s větší duševní odolností a také efektivněji. Ať se profesionálně zaměříme na jakoukoli formu pomoci druhým, vnitřní rozměr bytí v přítomnosti je důležitým výchozím bodem jak pro náš výcvik, tak pro naši práci. Když říkáme, že jsme kliničtí odborníci, terapeuti, sociální pracovníci nebo ekologičtí aktivisté, znamená

to, že naším posláním je uzdravovat lidi a svět. Ať bojujeme s malárií, podvýživou, globálním oteplováním nebo devastací přírody, ať jsme chirurgy nebo provádíme intenzivní psychoterapii, každý z nás má také svůj vlastní vnitřní život, o který musí pečovat, chce-li dobře vykonávat svou práci. To znamená, že musíme být nejen přítomní při své práci, ale také duševně odolní v životě. Pokud pracujete v psychoterapii, ponaučení, jež tato kniha přináší, můžete využít přímo při rozvoji druhých. Ale i když pracujete v jiném medicínském nebo sociálním oboru, diskuze a prožitkové ponory v následujících kapitolách vám mohou prospět jak v profesním, tak v osobním životě. Přítomné bytí pomáhá takříkajíc na všech frontách: rozvíjí soustředění, důvtip a nabízí perspektivu, která posiluje, a tím zvyšuje naši schopnost pomáhat druhým.

Péče, podpora a léčba, jež poskytujeme sami sobě ve snaze pomáhat jednotlivcům i celým společnostem, v nichž žijeme, je důležitou každodenní praxí, nikoli luxusem nebo nějakou osobní zálibou. Možná jste ale slyšeli někoho tvrdit, že sebereflexe je jen pro sobce, že se člověk musí „povznést nad svůj život“, chce-li nalézt skutečný smysl. Proč tedy ztrácet být jen vteřinu zpytováním svého nitra? Jak to, že vědecký výzkum potvrzuje, že sebeuvědomění je základem pro emoční a sociální inteligenci (viz Goleman, 2007 a 2014)? Protože, ať už čelíme jakékoli výzvě, od hladomoru přes nemoci po přírodní katastrofy, od psychologického mučení přes útěk před kulturní genocidou po trauma dítěte zrazeného rodiči, k léčení vždy přistupujeme jako lidské bytosti se subjektivním vnitřním životem. Tomuto faktu se nelze vyhnout nehledě na to, co tvrdí naše okolí nebo co si namlouváme my sami. Pokud nedbáme sami o sebe, naše možnosti péče o druhé jsou omezené. To je prostý fakt. A je důležité to vědět – pro nás, pro druhé a pro celou planetu.

Proto se v této knize zaměříme především na toto základní východisko každé snahy pomáhat: na náš niterný život. Můžeme také hovořit o vnitřním subjektivním světě, o duševním moři v nás. Tato příručka má sloužit odborníkům, kteří se chtějí rozvíjet zevnitř. V ohlušující vřavě traumat a konfliktů vnějšího světa se však toto povětšinou tiché, subjektivní výchozí místo často ztrácí. Přitom právě toto duševní moře je zdrojem každého uzdravení – niterným životem, který nám dává sílu utišit hluk, vyjednat mír mezi válčícími národy, zmírnit mezigenerační napětí a umožnit lidem žít svobodně v přítomnosti.

REALITA SUBJEKTIVNÍHO PROŽÍVÁNÍ A FYZIKÁLNÍCH JEVŮ

Následující rozprava není určena těm, kdo hledají rychlá řešení nebo snadné odpovědi. Pohlédneme realitě zpřímá do tváře a budeme hledat souvislosti mezi vnitřním subjektivním světem a vnějšími objektivními poznatky moderní vědy. Ty z vás, pro něž je tato snaha utkat celistvou tapiserii ze subjektivních a objektivních poznatků novinkou, vítám ve světě interdisciplinárního myšlení. Víím, že by bylo snazší jen předeepsat cvičení a k tomu připojit několik obecných frází. Ale tím bych vám, odborníkům na pomoc druhým, odepřel informace, bez nichž nebudete připraveni vykonávat svou záslušnou práci. I mezi vědci se říká, že štěstí přeje připraveným. Doufám, že pro vás tato diskuze o vědě a subjektivitě bude dostatečnou průpravou k tomu, abyste si mohli začít utvářet osobní i pracovní život podle svých představ.

Začneme vymezením rámce, který připraví půdu pro naši syntézu kvantitativní preciznosti vědeckého bádání a subtilnosti subjektivního života. Když se podíváme s odstupem na ruch

všedního života, zjistíme, že realitu lze rozdělit na nejméně dva základní aspekty, dvě strany jedné mince naší existence. Přímo před očima máme viditelnou stránku – fyzické uspořádání věcí ve hmotném, hmatatelném světě. Stejně reálná je ale i druhá stránka naší reality, prožitkový aspekt – subjektivní vjem rudé barvy květu růže, počitek jeho vůně, vzpomínky na všechny květiny, které jsme kdy viděli. Nebo můžeme pohlédnout do očí druhému člověku, sledovat výraz jeho tváře a pokusit se odhadnout, jak vypadá jeho vnitřní svět. Podněty z vnějšího fyzického světa květin a tváří přijímáme základními pěti smysly a při tom zakoušíme subjektivní počitky, které nám umožňují vnímat současně jak vnější objektivní, tak vnitřní subjektivní svět. Dále můžeme vnímat podněty z těla – zprostředkované šestým, somatickým smyslem. Všemi těmito způsoby přijímáme data z fyzického světa – z vlastního těla a z vnějšího prostředí, v němž žijeme. Tímto „procesem“ si vytváříme subjektivní vjemy fyzické stránky reality. Slovo *proces* píšu v uvozovkách proto, že ve skutečnosti nikdo nezná reálný fyzikální „proces“, jímž například nervové vzruchy „vytvářejí“ subjektivní prožitek vizuálního vjemu růže. Nikdo neví, jak dospějeme od vizuálního vjemu plačícího člověka k poznání toho, že je smutný. Nikdo. A stejně tak nikdo neví, jak úvahy o růži v našem subjektivním prožívání přimějí mozek k tvorbě určitých nervových vzruchů. Proto někteří lidé tvrdí, že obracet se k fyzickému světu a vztahovat jej k tomu vnitřnímu subjektivnímu je zbytečné. Někteří to považují dokonce za škodlivé: snaha skloubit svět vědy se světem subjektivity prý snižuje význam našeho vnitřního, duševního života. Vy, doufám, pochopíte, že tento syntetický pohled na koexistenci hmotného objektivního a vnitřního subjektivního světa, je-li přijímán s pokorou a otevřeností, je ve skutečnosti zdrojem velké