

Velká kniha meditačních technik



Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy



*Věnováno mé lásce Gině,
která je mi oporou i inspirací...*

*... a mým rodičům Claire a Solovi,
kteří jsou mými nejdůležitějšími učiteli.*

Ronald D. Siegel

Velká kniha meditačních technik



Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické, audiovizuální či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Ronald D. Siegel, PsyD

Velká kniha meditačních technik

Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy

Přeloženo z anglického originálu knihy Ronalda Siegela *The Mindfulness Solution. Everyday Practices for Everyday Problems*, vydaného nakladatelstvím The Guilford Press, New York, USA, 2010.

Copyright © 2010 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6101. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková
Počet stran 320
První vydání, Praha 2016
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-271-9011-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-9010-2 (pdf)
ISBN 978-80-247-5569-4 (print)

Obsah

O autorovi	12
Řekli o knize	13
Předmluva	15

První část: Proč je všímavost důležitá

1.	Život je těžký – pro každého	21
1.1	Štěstí přijít může, ale nemusí	21
1.2	Všímavost jako protilék	23
1.3	Naše prognóza je děsivá	24
1.4	Závislost na příjemných prožitcích	26
1.5	Chytrá mysl jako nástroj přežití	27
1.6	Filtrování života	30
1.7	Všechno jednou pomine	31
1.7.1	Prastarý problém	32
1.8	Selhání úspěchu	33
1.9	Láska bolí	37
1.10	Bolest je silnější než slast	38
1.11	Všechno je to moje chyba	39
1.12	Techniky všímavosti jako záchrana	40
2.	Všímavost	41
2.1	Řešení	41
2.1.1	Zní to jednoduše	41
2.2	Každodenní (ne)všímavost	42
2.3	Na čem nejvíc záleží	44
2.4	Historie všímavosti	45
2.5	Praktikování všímavosti	47
2.6	Důkazy z laboratoře	48
2.6.1	Vliv na funkce mozku	48
2.6.2	Vliv na strukturu mozku	49

2.6.3	Vliv na myšlenky a pocity	50
2.7	Jeden problém, nebo mnoho problémů?	50
2.7.1	Vyhýbání se prožitkům	51
2.8	Ochranný skafandr	51
2.8.1	Maminčin malý pomocník	52
2.8.2	Radost z rozptýlení	52
2.8.3	Vězněm ve vlastním těle	53
2.9	Naučte se lépe snášet své prožitky	54
2.10	Rozmanitost praxe všímavosti	55
2.10.1	Neformální cvičení všímavosti	55
2.10.2	Formální meditační praxe	56
2.10.3	Meditační pobyty v ústraní	57
2.11	Jak začít?	57
2.12	Co všímavost není (aby nedošlo k nedorozumění)	59
2.12.1	Neusilujeme o vymazání mysli	59
2.12.2	Nezbavujeme se emocí ani nejsme bezcitní	60
2.12.3	Nestahujeme se ze života	60
2.12.4	Neusilujeme o stav blaženosti	60
2.12.5	Neunikáme před bolesti	61
2.12.6	Nepřecházíme k nové víře	61
3.	Učíme se praktikovat všímavost	63
3.1	Zaostření objektivu	63
3.2	Nesedíte jen tak, meditujete	65
3.3	Vyberte si, kam namíříte objektiv	70
3.4	Jeden dech, mnoho způsobů, jak jej sledovat	71
3.5	Jak začlenit meditační praxi do života	74
3.6	Meditace v pohybu: Chůze	76
3.7	Od hlavy až k patě: Meditace zaměřená na prozkoumávání těla	80
3.8	Méně je někdy více: Meditace zaměřená na jídlo	82
3.9	Vědomý přístup k jídlu	85
4.	Jak začlenit všímavost do života	88
4.1	Od koncentrace k všímavosti	88
4.2	Rozvíjíme schopnost přijímat věci takové, jaké jsou	90
4.2.1	Paradoxní reakce	93
4.3	Začíná se to komplikovat: Kterou meditaci si mám vybrat?	93
4.3.1	Bezpečí versus otevřenost	94

4.4	Neformální praktikování všímavosti	96
4.5	Vyzkoušejte si malý meditační seminář	98
4.6	Krizové techniky	98
4.7	Jak to všechno skloubit a žít plně vědomě	99
4.8	Základní techniky	101
	Formální meditační techniky	101
	Neformální techniky	101
	Krizové techniky	101
4.9	Příprava plánu	102
4.10	Překážky a podpora	102
	4.10.1 Proč je tak snadné přestat cvičit?	103

Druhá část: Každodenní techniky pro zklidnění mysli, těla a vztahů

5.	Jak se skamarádit se strachem	109
5.1	Práce s obavami a úzkostí	109
5.2	Co přesně je úzkost?	112
5.3	Amok vyvolaný fyziologickými projevy: Další evoluční přehmat	112
5.4	Nemoc myšlení nás žene stále vpřed	114
	5.4.1 Obavy nás baví	114
5.5	Čeho se skutečně bojíme?	116
	5.5.1 Triumf a pohroma	116
	5.5.2 Tygři v naší mysli	116
5.6	Vyhýbavé chování: Ochranný skafandr v akci	118
	5.6.1 Jak vzniká návyk unikát a vyhýbavé chování	118
	5.6.2 Jak se osvobodit	119
5.7	Posila kognitivně-behaviorální terapie	122
5.8	Techniky všímavosti pro úzkostná období	123
	5.8.1 Přizpůsobení pravidelné praxe	124
	5.8.2 Záchranný kruh do rozbouřených vod	127
5.9	Kdy je třeba jednat	132
5.10	Jak to všechno skloubit	132
5.11	Techniky všímavosti pro práci s úzkostí a strachem	135
	Formální meditační techniky	135
	Neformální techniky	136
	Krizové techniky	136
5.12	Příprava plánu	136
5.13	Když potřebujete další pomoc	138

6.	Vstupujeme do temných míst	139
6.1	Smutek a deprese v novém světle	139
6.2	Typy deprese	139
6.3	Všechno, nebo nic	141
6.3.1	Všímavý přístup k emocím	143
6.3.2	Hledání chybějících emocí	146
6.4	Nemoc myšlení opět útočí	146
6.4.1	Od smutku k depresi	148
6.4.2	Emoční meteorologie	148
6.4.3	Alternativa všímavosti	149
6.4.4	Myšlenky nejsou realita	150
6.5	Nalezení útočiště v přítomném okamžiku	154
6.6	Vstupujeme do temných míst	155
6.7	Deprese jako příležitost	159
6.7.1	Černá hodinka duše	161
6.8	Jak to všechno skloubit	162
6.8.1	Jak se vyrovnat s nemocí myšlení	163
6.8.2	Hodte si záchranný kruh	164
6.9	Techniky všímavosti pro práci s depresí	166
	Formální meditační techniky	166
	Neformální techniky	167
	Krizové techniky	167
6.10	Příprava plánu	167
6.11	Prospěla by mi psychoterapie, farmakologická léčba nebo jiný přístup?	169
7.	Nestačí jen řešit symptomy	171
7.1	Transformace bolesti a zdravotních problémů zapříčiněných stresem	171
7.2	Jedna příčina, mnoho neduhů	172
7.3	Zvláštní případ chronické bolesti zad	173
7.3.1	Špatná záda?	175
7.3.2	Cyklus chronické bolesti zad	176
7.4	Revoluční program léčby bolestí zad	176
7.4.1	První krok: Pochopení problému	177
7.4.2	Druhý krok: Obnovení tělesné aktivity v plném rozsahu	178
7.4.3	Třetí krok: Práce s negativními emocemi	185
7.5	Jak to všechno skloubit	186
7.6	Další bolestivé obtíže	188
7.7	Zaživací potíže	189
7.7.1	Techniky všímavosti k řešení zaživacích potíží	191

7.8	Sexuální problémy	192
7.8.1	Vztahy	194
7.8.2	Optimalizace sexuálního života	195
7.9	Nespavost	195
7.9.1	Techniky všímavosti pro klidný spánek	197
7.10	Techniky všímavosti pro práci s bolestí a zdravotními potížemi zapříčiněnými stresem	198
	Formální meditační techniky	198
	Neformální techniky	199
	Krizové techniky	199
7.11	Příprava plánu	200
7.12	Když potřebujete další pomoc	202
7.13	Jeden problém, mnoho tváří	202
8.	Jak přežít katastrofu	203
8.1	Všímavost v partnerských vztazích, rodičovství a jiných důvěrných vztazích	203
8.2	Kdo jsem?	204
8.2.1	Narcismus	205
8.3	Proč to nevidíme?	206
8.3.1	Soubytí	207
8.4	Jak vzniká vlastní identita a bytostné já	208
8.4.1	Objektivní pozorování mysli	210
8.5	Abychom dokázali vyjít s druhými, musíme nejprve pochopit sebe	212
8.5.1	Měl jsem malý stín...	213
8.6	Přijímání emocí	215
8.6.1	Není v tom nic osobního	216
8.7	Vzájemné naslouchání	216
8.8	Život ve skafandru a bez něj	218
8.9	Všímavost ve vztazích	220
8.9.1	Vztahu je třeba věnovat pozornost	221
8.9.2	Mysl začátečníka	223
8.10	Rodičovství	224
8.10.1	Plné vědomí v přítomnosti	224
8.10.2	Vstupujeme do světa dětí	226
8.11	Láska a pevné hranice	227
8.11.1	Opět v tom nehledejte nic osobního	228
8.11.2	Nastavení hranic	229
8.11.3	Změny chování rodičů	230
8.11.4	Rozhřešení	230

8.12	Jak to všechno skloubit: Praktikování všímavosti ve vztazích	231
8.13	Techniky všímavosti, které vám pomohou přežít vztahové katastrofy	233
	Formální meditační techniky	234
	Neformální techniky	234
	Krizové techniky	234
8.14	Příprava plánu	234
8.15	Když váš vztah potřebuje další pomoc	236
9.	Jak se odnaučit zlozvyky	237
9.1	Naučte se správně rozhodovat	237
9.2	Vina, ostuda a jiná „potěšení“	239
9.3	Vědomý nácvik etického chování	241
	9.3.1 Selhání principu slasti	241
9.4	Závislosti	244
9.5	Jídlo	245
	9.5.1 Jak to všechno skloubit a jíst vědomě	249
9.6	Návykové látky	251
	9.6.1 Jak najít motivaci	252
	9.6.2 Prevence relapsu založená na všímavosti	255
	9.6.3 Jak to všechno skloubit: Vědomý přístup k intoxikaci	256
9.7	Práce, hazard, nakupování a sex	259
	9.7.1 Jak to všechno skloubit: Vědomý přístup k práci, hazardu, nakupování a sexu	260
9.8	Techniky všímavosti pro práci se škodlivými návyky	261
	Formální meditační techniky	261
	Neformální techniky	261
	Krizové techniky	261
9.9	Příprava plánu	262
10.	Dospívání není snadné	264
10.1	Změny vztahů v souvislosti se stárnutím, nemocemi a smrtí	264
10.2	Čeho se bojíme	264
	10.2.1 Sebezdokonalování	266
	10.2.2 Co nezabírá	267
10.3	Mysl převáží nad hmotou	268
	10.3.1 Jak čelit realitě	268
10.4	Všechno se mění	269
10.5	Práce s nemocemi	273
	10.5.1 Je to vážné?	273

10.5.2	Jak pomáhají techniky všímavosti	275
10.5.3	Jak prostřednictvím nemoci podpořit praxi všímavosti	276
10.6	Smrt	278
10.6.1	Strašidelný dům smrti	279
10.6.2	Odhodte rozžhavený uhlík	280
10.6.3	Tradiční meditace zaměřené na smrt	281
10.7	Souznění	283
10.7.1	Hořčičné semínko	283
10.8	Jak to všechno skloubit a přijmout pomíjivost	285
10.9	Techniky všímavosti pro práci s problematikou stárnutí, nemoci a smrti	288
	Formální meditační techniky a cvičení k rozjímání	288
	Neformální techniky	289
	Krizové techniky	289
10.10	Příprava plánu	289
10.11	Když potřebujete další pomoc	291
11.	Co dál?	292
11.1	Příslib všímavosti	292
11.2	Hédonická adaptace	293
11.3	Važte si toho, co máte	294
11.4	Prospěšnost ostatním	295
11.5	Štědrost	297
11.6	Stav plynutí	297
11.7	Cesta bez cíle	298
11.8	Cesta k životní spokojenosti	299
	Když potřebujete další pomoc: Jak hledat vhodného terapeuta	301
	Užitečné kontakty a další podpora	304
	Centra pořádající kurzy všímavosti	304
	Nahrávky s pokyny k technikám všímavosti a další užitečné odkazy	306
	Nahrávky a program přednášek některých učitelů meditace	306
	Jóga jako technika všímavosti	307
	Užitečné kontakty a podpora v České republice	308
	Poznámky	309

O autorovi

Ronald D. Siegel, Psy.D., je klinickým profesorem psychologie na Lékařské fakultě Harvardovy univerzity, kde vyučuje už pětadvacet let. Dlouhodobě se věnuje meditaci všímavosti a je členem správní rady Institutu meditace a psychoterapie (Institute for Meditation and Psychotherapy). Doktor Siegel přednáší po celém světě na téma využití všímavosti v psychoterapii a v psychosomatické terapii, už mnoho let poskytuje svou odbornou péči v oblasti duševního zdraví dětem a rodinám v místní komunitě a vede vlastní klinickou praxi v Lincolnu ve státě Massachusetts v USA. Je spoluautorem svépomocné terapeutické příručky *Back Sense* (česky Vnímání bolesti zad), v níž kombinuje západní a východní přístup k léčbě chronické bolesti zad, podílel se také na vydání uznávané knihy pro odborníky *Mindfulness and Psychotherapy* (česky Všímavost a psychoterapie). Doktor Siegel žije v Lincolnu se svou ženou a dcerami. Techniky prezentované v této knize pravidelně využívá při práci se svou zaneprázdněnou a neposlušnou myslí.

Řekli o knize...

„Věcná a užitečná kniha. Doktor Siegel nabízí skutečně praktický kurz transformativního umění všímavosti.“

Jack Kornfield, Ph.D.
autor knihy *Cesta srdce*

„Všíímavost je vrozená schopnost. Pokud ji dále rozvíjíme, může nás přivést k opravdovému zdraví a štěstí. Kniha doktora Siegela je jasným a srozumitelným průvodcem pro každého, kdo se chce pomocí síly vědomé pozornosti naučit lépe zvládat náročné emoce, fyzickou bolest a problémy ve vztazích. Kniha je plná moudrých a zároveň praktických rad a ukáže vám, jak prožívat každý okamžik života skutečně vědomě a od srdce.“

Tara Brachová, Ph.D.
autorka knihy *Radikální přijetí*

„Držíte v ruce velmi čtivou knihu, která vás krok za krokem přivede k lepšímu životu. Uvědomování si a přijímání přítomného okamžiku není jen obyčejná technika cvičení – je to zásadní, výzkumem prověřená strategie, která podporuje tělesné a duševní zdraví a také zdravé mezilidské vztahy. Teď je ta správná doba vykročit k novému způsobu existence, který pomáhá zmírnit úzkost a strach a posiluje radost, vděčnost a pocit celkové životní pohody – pozvánku držíte v ruce.“

Daniel J. Siegel, M.D.
autor knihy *Vnitřní nazírání*

„Tento jasný a praktický průvodce vám pomůže objevit vlastní potenciál k rozvíjení všímavosti. Nabízí návod, jak si sestavit program formálních meditací, i neformální techniky, které vám pomohou lépe zvládat každodenní život.“

Sharon Salzbergová
autorka knihy *Lovingkindness* (česky Milující laskavost)

„Doktor Siegel nabízí spoustu cvičení, transformativních technik a praktických nástrojů, které vám umožní prožívat život plně vědomě a navazovat smysluplná spojení. Tleskám mu a doporučuji jeho unikátní přístup, v němž se snoubí celoživotní zkušenosti s meditací, psychoterapeutická praxe a výzkum. Tato úžasná kniha je obrovským přínosem v oblasti studia životní spokojenosti a duchovního rozvoje.“

Lama Surya Das
autor knihy *Awakening the Buddha Within* (česky Probuzení vnitřního Buddha)

„Když se mluví o všímavosti a vědomé pozornosti, každému se vybaví mniši, kteří se celé roky v ústraní věnují jakýmsi tajemným praktikám. Ale doktor Siegel nám ukazuje, jak můžeme tyto jednoduché a moudré principy všímavosti a přijímání skutečnosti přenést i do každodenních činností v běžném životě. Kniha čtenáře citlivě, upřímně a moudře přesvědčuje a vede, nabízí nezkreslený pohled na fungování lidské mysli a škodlivé návyky a podrobně popisuje jednoduché a účinné techniky, které nám umožní žít skutečně takový život, jaký bychom si přáli.“

Steven C. Hayes, Ph.D.

autor knihy *Get Out of Your Mind and Into Your Life* (česky *Vystupte z mysli a začněte žít*)

„Kniha je dobře srozumitelná a přesvědčivá, ukazuje, jak nám uvědomování si přítomnosti a všímavost umožňují lépe o sebe pečovat, zvládat nevyhnutelné výzvy, jež život přináší, a udržet si rovnováhu.“

Zindel V. Segal, Ph.D.

spoluautor knihy *The Mindful Way through Depression* (česky *Všímová cesta z deprese*)

Předmluva

Techniky všímavosti jsem si poprvé vyzkoušel na vysoké škole. Nadchly mě. Díky nim jsem se naučil věnovat pozornost přítomnému okamžiku a přijímat ho – opravdu se zastavit a oceňovat krásy života – což mělo okamžité příznivé účinky. Postupně jsem si přestal dělat starosti, jak získat dobré známky, jak si najít přítelkyni a být v pohodě. Nuda se z mého života prakticky vytratila. Představoval jsem si, že po pár letech praktikování už se mě nic nedotkne, úplně se zbavím bolesti a všech starostí a budu si blaženě užívat zbytek svého života.

S lítostí musím přiznat, že se má očekávání tak docela nevyplnila. Brzy jsem zjistil, že všímavost není moc dobrá droga – bolest po ní opravdu jen tak nezmizí. Ale kvůli tomu ještě knihu neodkládejte. Všímvost nabízí něco mnohem cennějšího: nezabírá sice jako anestetikum, ale pomáhá nám jasně vidět návyky mysli, které vedou ke vzniku zbytečného utrpení, a učí nás, jak je změnit. Díky praktikování všímavosti jsem si velmi záhy uvědomil, jak se mysl stále nechává vtahovat do fantazírování o dalším večírku a děsí se další vědecké práce, ale jen málokdy oceňuje přítomný okamžik. Také jsem si všiml, že mými věčnými společníky jsou myšlenky, v nichž se zabývám tím, zda jsem chytrý nebo hloupý, atraktivní nebo ošklivý, dobrý nebo špatný, úspěšný nebo neúspěšný, a uvědomil jsem si, jak tyto myšlenky ovlivňují mou náladu a jak mě stresují. Rovněž jsem zjistil, že euforie, která mě zaplavila, když jsem dostal dobrou známku, zahořel pro novou lásku nebo vyhrál tenisový zápas, mi ani přes veškeré úsilí nikdy nevydržela příliš dlouho – brzy jsem se hnal za dalším vítězstvím nebo potěšením.

Díky praktikování všímavosti jsem si však naštěstí uvědomil nejen to, jak jsem kvůli těmto návykům nešťastný, ale také to, jaká jsou alternativní řešení. Objevil jsem způsob, jak žít ve větší pohodě a jak si dělat méně starostí, uvědomil jsem si, že není třeba hnát se jen za příjemnými zážitky a vyhýbat se nepříjemným. Když jsem praktikoval všímavost cestou na přednášky, zjistil jsem, jaké stromy rostou v areálu univerzity, všímavost mi umožnila vychutnat si jídlo v menze i navazovat důvěrnější vztahy s přáteli. Pozoroval jsem své myšlenky, vnímal jsem, jak vznikají a zase odeznívají, a už jsem se jimi nenechával tolik ovládat. Zaměřoval jsem pozornost na přítomný okamžik, a v důsledku toho se začal měnit i můj vztah k životním výhrám a prohrám. Přestal jsem se vyhýbat hněvu, smutku a pocitu zranitelnosti, ale naopak jsem se naučil jim otevřeně čelit a plně si je uvědomovat. I velmi náročné okamžiky – například když mě opustila přítelkyně a odstěhovala se k jinému muži – mi pak připadaly snesitelnější.

Od té doby uplynulo téměř čtyřicet let a mé děti, které už studují na univerzitě, mi s oblibou připomínají, že na první pohled stále nevypadám jako chodící reklama na příznivé

účinky všímavosti. Když jedu autem na schůzku a mám zpoždění, často bývám ve stresu a hlavou mi zní něco, čemu mé děti láskyplně říkají „ten hlas“. A když mě napomínají: „Ale tati, neučíš snad lidi, jak žít v přítomnosti? Nepomáhá ti všímavost přijímat věci, které nemůžeš změnit?“, obvykle jejich moudré rady neslyším moc rád.

Mé dcery jsou už dnes ve věku, kdy chápou metodiku vědecké práce, a tak můžu argumentovat tím, že nám chybí správná kontrolní skupina. Nevím s jistotou, nakolik by mě stresovaly každodenní problémy, kdybych nepraktikoval všímavost. Ale jak z vlastní zkušenosti, tak na základě vědeckých výzkumů jsem přesvědčen, že bych byl mnohem vystresovanější. Když jsem s praktikováním všímavosti začínal, doufal jsem, že se má osobnost od základu změní. Místo toho jsem zjistil, že mi všímavost pomáhá být spokojený s tím, jaký jsem, a navíc mi poskytuje účinné nástroje, díky nimž se dokážu vyrovnat s nevyhnutelnými výzvami, které přináší život – obávám se, že bez těchto nástrojů bych na tom byl opravdu špatně.

Nejsem sám, komu se všímavost výborně osvědčila. Úctyhodnému počtu lidí usnadňuje řešení úctyhodně široké škály každodenních problémů. Z výzkumů vyplývá, že všímavost účinně pomáhá vypořádat se nejen s obavami ohledně zpoždění na schůzkách a s různými formami úzkosti, ale také se smutkem a depresemi, zdravotními potížemi vyvolanými stresem, mezi něž patří například nespavost, trávící obtíže, sexuální problémy a chronická bolest, a dále s veškerými závislostmi, od závislosti na alkoholu a drogách až po závislosti na jídle, gamblerství a nakupování. Všímavost nám pomůže lépe vycházet se svými dětmi, rodiči, přáteli, spolupracovníky a intimními partnery. Pomůže nám stárnout s větší noblesou a umožní nám nalézt trvalejší štěstí, které není závislé na vrtošivém osudu.

Jak může jedna metoda pomáhat s tolika různými problémy? Je to dáno tím, že příčinou zhoršování všech zmíněných problémů je tentýž přirozený návyk: ve snaze cítit se dobře se pokoušíme vyhybat nepohodlí a nepříjemným pocitům nebo před nimi utíkáme. Nakonec ale zjistíme, že se tím naše trápení jen prohlubuje. Jak se dočtete na následujících stránkách, neuvěřitelné množství problémů pramení právě ze snahy zbavit se problémů. Všímavost nás učí vnímat prožitky z minuty na minutu novým způsobem a nabízí překvapivé řešení.

Mnozí lidé jsou tak zaneprázdnění, že je pro ně skličující i pouhé pomyšlení, že by se měli věnovat ještě nějaké další činnosti – byť velice prospěšné. Dobrá zpráva je, že všímavost lze praktikovat mnoha různými způsoby a přizpůsobit různým životním stylům. Najít si čas na formální meditace je sice důležité, nicméně všímavost můžete praktikovat i v rámci každodenních rutinních činností, například při čištění zubů, cestou autem do práce, při venčení psa nebo čekání ve frontě. Mnozí lidé zjistí, že díky všímavosti ve skutečnosti získají pocit, že mají v životě více času – dokážou se mnohem lépe soustředit a fungovat efektivněji a zároveň se cítí odpočatější a zažívají méně stresu. Existují dokonce i speciální techniky všímavosti, které můžeme použít, když čelíme krizím a hrozí, že nám „ujedou nervy“, tedy ve chvílích, kdy jsme tak rozčilení, rozrušení či zdrcení, že bychom mohli říci nebo udělat něco, co by nás potom mrzelo. Tyto techniky usnadňují život, protože snižují počet průšvihů, které bychom museli později žehlit.

Všímavost mě na cestě životem provází nepřetržitě od školních let, pomáhala mi při odborném výcviku i v kariéře klinického psychologa. Poskytla mi zázemí při studiu psychologie. V době, kdy jsem začínal s jejím praktikováním, se o ni zajímalo jen málo lékařů. Měl jsem štěstí, že jsem na počátku osmdesátých let 20. století narazil na skupinu podobně zaměřených klinických psychologů, kteří sami všímavost praktikovali. Po mnoho let jsme se pravidelně scházeli a diskutovali jsme o tom, čím mohou tradiční techniky všímavosti obohatit tradiční psychologii, a naopak, čím může tradiční psychologie obohatit techniky všímavosti. V širších odborných kruzích jsme na toto téma moc nehovořili, protože meditace a podobné techniky nebyly v té době považovány za důvěryhodné. Nikdo nechtěl být usvědčen z toho, že se potýká s „*nevyřešenou infantilní touhou vrátit se do stavu oceánské jednoty*“ – takto vnímal nevědomý motiv vedoucí k meditaci Sigmund Freud.

Koncem devadesátých let 20. století se situace začala měnit. Společně s kolegy jsme o tématech, která jsme dosud probírali jen v soukromí, začali veřejně přednášet na semináři. O naše poznatky se postupně začalo zajímat více a více psychologů, psychiatrů a terapeutů. Vlna zájmu brzy nabrala na síle a všímavost se prakticky přes noc stala nejzkoumanějším a nejdiskutovanějším terapeutickým přístupem na poli duševního zdraví. Najednou jsme s kolegy začali dostávat spoustu nabídek, abychom psali odborné články a přednášeli o tom, jak lze techniky všímavosti využívat v rámci psychoterapie i v běžném životě k řešení různých emočních a behaviorálních obtíží. Odborníci z celého světa vyvíjeli a zkoumali terapie založené na všímavosti, zaměřené snad na každý myslitelný problém – a potvrzovalo se, že jsou pozoruhodně účinné.

Ač jsou techniky všímavosti v západním světě novinkou, v asijských kulturách se rozvíjely po tisíce let. Společně s kolegy jsme při své práci vycházeli právě ze starobylých učení těchto kultur. V knize tudíž najdete plody úsilí mnoha lidí. Seznámíte se s moudrostí tradic, v nichž techniky všímavosti původně vznikly, s poznatky mých kolegů, kteří společně několik desetiletí zkoumali všímavost a psychoterapii, i s nejnovějšími inovacemi vědeckých i klinických specialistů, kteří rozvíjejí terapeutické přístupy založené na všímavosti tak, aby se daly využít při léčbě široké škály duševních nemocí a obtíží. V knize dále najdete má osobní zjištění, k nimž jsem dospěl jak při praktikování všímavosti, tak při práci s pacienty, kteří využívali techniky všímavosti k řešení běžných i méně obvyklých potíží.

Mé vlastní objevy nicméně tvoří jen velmi malou část knihy, a proto bych rád poděkoval mnoha lidem, kteří mi její vydání umožnili. Na tom, jak dnes chápu všímavost, mají nezměrnou zásluhu mí dlouholetí přátelé a kolegové z Institutu meditace a psychoterapie, kteří mě vždy podporovali v předávání učení i v psaní: Phillip Aranow, díky jehož úsilí a vedení Institut vznikl a který bohužel záhy předčasně zemřel; dále členové představenstva Paul Fulton, Trudy Goodmanová, Sara Lazarová, Bill Morgan, Stephanie Morganová, Susan Morganová, Andrew Olendzki, Tom Pendulla, Susan M. Pollaková, Charles Styron a Janet Surreyová, protože každý z nich přispěl svým jedinečným náhledem a odbornými zkušenostmi, a pak zejména Christopher Germer, který doporučil nakladatelství The Guilford Press, aby mě oslovilo a požádalo o napsání této knihy, a zároveň mě přesvědčoval, abych nabídku přijal.

Rád bych poděkoval všem svým učitelům za to, že jsem měl tu čest se od nich naučit praktikovat všímavost a že mi pomohli pochopit její transformativní sílu. Patří mezi ně zejména Jeho Svatost dalajláma, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzbergová, Čhögjam Trungpa, Thich Nhat Hanh, Šunrjú Suzuki, Ram Das, Pema Čhödrön, Tara Brachová, Surya Das a Larry Rosenberg. Také bych rád poděkoval průkopníkům, kteří se zasadili o rozšíření technik všímavosti a ukázali nám, jak je můžeme uplatnit při řešení každodenních problémů i závažnějších zdravotních obtíží. Mimo jiné mezi ně patří Jon Kabat-Zinn, Marsha Linehanová, Zindel Segal, Steven Hayes, Alan Marlatt, Liz Roemero-vá, Susan Orsillová, Jack Engler, Daniel Goleman, Daniel Siegel, Richard Davidson, Mark Epstein, Barry Magid a Jeffrey Rubin.

Ve svém nejbližším okolí bych rád poděkoval všem učitelům, přátelům, studentům a kolegům z Vysoké školy aplikované a odborné psychologie při Rutgersově univerzitě, z Lékařské fakulty Harvardovy univerzity/Cambridge Health Alliance, z centra pro mládež Cambridge Youth Guidance Center a z poradenského centra South Shore Counseling Center, kteří mi pomáhali při studiu klinické psychologie. Všem pacientům, kteří se mi po mnoho let svěřovali se svými potížemi, vděčím za to, že jsem se od nich tolik dozvěděl o lidském utrpení a štěstí. Také bych rád poděkoval svým kolegům, kteří mi poskytli příležitost předávat znalosti druhým, a tím rozvíjet mnohé z myšlenek prezentovaných v této knize, rád bych zmínil Ruth Buczynskou, Richarda Fieldse, Roba Guerettea, Gerry Piagetovou, Judy Reiner Plattovou a Riche Simona.

Celému týmu nakladatelství The Guilford Press bych rád poděkoval za nadšenou a ne-utuchající podporu při vzniku této knihy a za úsilí vynaložené na její dokončení. Zejména bych pak chtěl poděkovat editorům Chrisi Bentonovi a Kitty Moorové. Bylo mi ctí a potěšením pracovat s nesmírně inteligentními, vzdělanými a zkušenými odborníky, kteří jsou zároveň opravdu milými lidmi a mají skvělý smysl pro humor.

Na závěr bych rád poděkoval svým přátelům a rodině, jsem jejich velkým dlužníkem. Vděčím jim za to, že mě podporují jak obecně v životě, tak při práci na tomto konkrétním projektu. I když zde není dostatek prostoru, abych vyjmenoval všechny, chtěl bych konkrétně poděkovat svým rodičům Solovi a Claire Siegelovým, kteří mi v dětství poskytli láskyplný domov a stále mě zahrnují podporou a péčí, svému bratrov Danu Siegelovi za věrnou společnost a přátelství a svým dcerám Alexandře a Julii Siegelovým za lásku, pochopení a povzbuzování.

Nejvíce dlužím své ženě Gině Aronsové, která mě přesvědčila, abych se na projektu podílel, přestože moc dobře věděla, čeho se bude muset vzdát. Po celou dobu mě zahrnovala láskyplnou podporou, pomáhala mi jak s praktickými záležitostmi, tak s editací, starala se, abych dobře jedl, snášela mé nálady, trpělivě čekala, až se k ní vrátím po nekonečných hodinách strávených u počítače, a byla smířená se spoustou dalších obětí, jež musela podstoupit kvůli tomu, že jsem se rozhodl napsat další knihu.

První část

Proč je všímavost důležitá



Kapitola 1

Život je těžký – pro každého

Napadá vás někdy otázka: „Proč je můj život tak těžký?“ Já nad tím přemýšlím často. V porovnání s převážnou většinou z šesti miliard lidí na této planetě mám přitom život poměrně snadný. Mám skvělé rodiče, zatím jsem nemusel řešit žádné vážnější nemoci, mám dostatek jídla a domov, milující ženu a děti, přátele, kterým na mně záleží, a dokonce i zajímavou práci. A přesto mě má mysl každý den konfrontuje s emočním utrpením v lehčí nebo závažnější formě:

- „Není to začínající nachlazení? Opravdu bych nechtěl proležet víkend v posteli.“
- „Doufám, že se dceři dnes ve škole podaří test – po tom posledním byla tak zklamaná.“
- „Přál bych si, aby nebyl tak hustý provoz, nemůžu zase přijet pozdě.“
- „Kdybych tak měl...“
- „Stárnutí je vážně opruz. Kdo by to byl řekl?“

Proč mám celý den hlavu plnou podobných myšlenek? Je to snad tím, že mám špatné geny? Možná. Ale pokud je to tak, rozhodně v tom nejsem sám.

S emočním utrpením se setkáváme v mnoha nejrozumnějších podobách. Můžeme si dělat starosti ohledně budoucnosti, být rozzlobení nebo smutní, trápit se pocity viny nebo se za něco stydět, může nás sužovat fyzická bolest, můžeme se nudit či zažívat stres. Někdy jde jen o velmi slabý pocit – „necítíme se zrovna nejlépe“ nebo „jsme mimo“. Jindy můžeme natolik propadnout úzkosti, depresi, závislostem, bolesti nebo příznakům stresu, že téměř nejsme schopni normálně fungovat. Být člověkem nebývá překvapivě často snadné.

1.1 Štěstí přijít může, ale nemusí

Problém může být v tom, že **cílem evoluce není dosažení pocitu štěstí**. Přírodní výběr, proces, který řídí evoluci, upřednostňuje změny, jež napomáhají úspěšné reprodukci. Jde tedy o to, abychom se dožili reprodukčního věku, našli si partnera a pak se postarali

o přežití potomků. Evoluční síly nijak zvlášť nezajímá, jestli se nám život líbí – pokud to nezvyšuje potenciál páření a reprodukce. A už vůbec je nezajímá, co s námi bude, až si splníme rodičovské povinnosti a děti nás přestanou potřebovat.

Ale nás to zajímá. Ačkoliv si většina z nás myslí, že přežití lidstva je dobrá věc, ocenili bychom také, kdybychom si mohli **svůj život vychutnat**. Nechceme přece tak moc.

A přesto se nám to často nedaří. Jako klinický psycholog jsem měl možnost nahlédnout do životů mnoha jiných lidí. Všem připadal život těžký. Moji pacienti jsou možná výjimkou. Ostatně, psychoterapii obvykle vyhledávají lidé, kteří mají problémy, nebo ne? Možná na tom bude něco pravdy, ale já se spíš domnívám, že lidé, kteří vyhledají psychoterapeuta, nemají víc problémů než ostatní, jsou jen ochotnější a schopnější svou situaci řešit. Kromě toho musím dodat, že i všichni mí přátelé, kolegové a příbuzní, které jsem měl možnost dobře poznat, si myslí, že život je náročný, bez ohledu na to, zda podstoupili psychoterapii nebo ne.

Co se to s námi děje? Život je přece tak pozoruhodný. Svět a lidská kultura jsou úžasné komplexní a zajímavé a v porovnání s dřívější dobou si lidé v rozvinutých zemích žijí velmi pohodlně a v blahobytu. Většinu z nás nikdy nepotkají tragédie, které vidáme ve zprávách: nepříjeme o rodinu při přírodní katastrofě, nenapadne nás nepřátelská armáda ani se nestaneme účastníky strašlivé nehody, po níž by náš život visel na vlásku. A přesto se všichni překvapivě potýkáme s obrovským stresem a emoční bolestí.

Byl snad člověk stvořen k tomu, aby byl nešťastný? Svým způsobem ano. Z hlediska přírodního výběru je důležité **přežití rodu**. Některé instinkty a intelektuální schopnosti, které posledních pár milionů let umožňovaly lidskému rodu vzkvétat, přinesly negativní důsledky pro jednotlivce. Pojďme se podívat na příklad z minulosti:

Fred a Wilma patřili k prvním příslušníkům lidského druhu *Homo sapiens*, kteří žili na pláních jižní Afriky přibližně před čtyřiceti tisíci let. Oproti svým předkům z druhu *Homo erectus* byli mnohem vyspělejší a měli výrazně větší mozky. Pro zajištění správné funkce mozku potřebovali denně v potravě přijmout nejméně čtyři sta kalorií, což byla pětina jejich normálního denního energetického příjmu. Fred a Wilma využívali mozek ke spoustě úžasných věcí, které jim umožňovaly přežít: abstraktnímu myšlení, plánování budoucnosti, hledání nových řešení problémů a výměnnému obchodu se sousedy. Ve volném čase dokonce vytvářeli jeskynní malby a vyráběli kamenné šperky.

Ale ne vše bývalo v savaně ideální. Mozky Freda a Wilmy musely řešit i starosti. Pravěcí lidé se báli nosorožců a lvů, záviděli sousedům, kteří měli větší jeskyni, a také se hádali, kdo bude chodit za parných dnů pro vodu. Když byla zima a pršelo, byli podráždění, protože si uvědomovali, že slunečné počasí mají mnohem raději. Všimli si změn kolem sebe, trápilo je, když se na stromech urodilo málo ovoce, když nenašli dost kořínků k jídlu nebo si nemohli pochutnat na larvách hmyzu (což bývala oblíbená lahůdka). Když onemocněl nebo umřel někdo ze sousedů, rozrušilo je to, protože si uvědomili, že by stejný osud mohl potkat i je. Wilmy se někdy dotklo, když se Fred otáčel za jinými ženami. Pak mu odpírala sex – což zase rozčilovalo jeho. Někdy oba mysleli na svého psa, kterého sežraly hyeny. A pokaždé, když jejich synovi ublížil ten rváč, co bydlel za kopcem, těžce to nesli.

I když se všechno dařilo, mysleli na to, co se někdy v minulosti nepovedlo nebo co by je mohlo postihnout v budoucnosti. Fred a Wilma si žili docela dobře, i jejich syn měl celkem dobré vyhlídky na přežití, ale přesto je trápilo hodně věcí.

V určitém ohledu se za posledních čtyřicet tisíc let některé věci moc nezměnily. Jakkoliv je lidský mozek úžasný, stále nás zásobuje starostmi. Tytéž schopnosti, které pomáhaly našim předkům přežít, nám však naštěstí umožnily vyvinout si účinné techniky, díky nimž se lépe vyrovnáváme s problematickými funkcemi mozku a dokážeme si navodit pocit štěstí. Od dob, kdy žili Fred s Wilmou, se tyto techniky naštěstí významně zdokonalily.

1.2 Všímavost jako protilék

Jednou ze zmiňovaných technik je **všímavost** (neboli bdělá pozornost či uvědomování si přítomného okamžiku). Rozvívěla se po tisíce let souběžně s kulturní evolucí jako protilék vyvažující přirozené návyky našich myslí a srdcí, které nám znepříjemňují život mnohem více, než je nutné. Všímavost spočívá ve specifickém přístupu k prožitkům, je to **způsob vnímání skutečnosti, který zmírňuje utrpení a pomáhá nám žít bohatší a smysluplnější život**. Pomocí technik všímavosti se naladíme na své prožitky v přítomném okamžiku a díky tomu získáme možnost uvědomit si, jak naše mysl vytváří zbytečné utrpení.

Kdykoliv si mysl začne dělat starosti, že nám hrozí nebezpečí nebo že nebudeme mít co jíst, pomůže nám všímavost vrátit se zpět do relativního bezpečí přítomného okamžiku. Když se mysl uchýlí k závistivému nebo soutěživému srovnávání a začne posuzovat manžela, manželku nebo domov sousedů, všímavost nám pomůže prohlédnout, jak mysl lpí na určitých symbolech, a uvědomit si, že v tomto směru není možné dosáhnout trvalého vítězství. Když mysl protestuje a stěžuje si na vedro nebo zimu, všímavost nám pomůže pochopit, že příčinou našeho utrpení není teplota, ale protestující mysl. Když nás nebo naše blízké navštíví nemoc či smrt, všímavost nám pomůže pochopit přirozený řád světa a smířit se s ním. Prostřednictvím technik všímavosti můžeme pozorovat, jak si sami způsobujeme utrpení. Díky tomuto uvědomění se zároveň učíme zbavovat bolestných návyků myslí a nahrazovat je prospěšnějšími.

V různých kulturách se setkáme s rozličnými způsoby rozvíjení všímavosti, které jsou ovlivněny konkrétními filozofickými nebo náboženskými směry. Ač je přístup jednotlivých kultur odlišný, všechny tyto techniky vznikly jako nástroj, který má lidem pomáhat zvládat psychické potíže, s jakými se potýkáme i v dnešní době. Na Východě se všímavost rozvívěla mimo jiné například v hinduistické, buddhistické nebo taoistické tradici, byla součástí jógových a meditačních cvičení a měla osvobozovat mysl od nezdravých návyků. Na Západě je všímavost důležitým prvkem řady technik určených k duchovnímu růstu a najdeme ji například v židovské, křesťanské a muslimské víře i v praktikách amerických indiánů. Různé techniky založené na všímavosti využívají i světští umělci, sportovci, spisovatelé a lidé v řadě dalších profesí, protože jim usnadňují práci a pomáhají „vyčistit mysl“. Některé z těchto technik mohou mít exotickou podobu, zatímco jiné jsou velmi jednoduché a praktické.

Během posledních deseti let zjistili vědci a odborníci zabývající se duševním zdravím, že jak starobylé, tak moderní techniky založené na všímavosti jsou velkým příslibem, neboť zmírňují prakticky všechny formy psychického utrpení – od každodenních starostí, nespokojenosti a neurotických návyků až po mnohem závažnější problémy, jako jsou úzkost, deprese, zneužívání návykových látek a s tím související zdravotní potíže. Ukázalo se také, že všímavost přispívá ke zlepšení partnerských vztahů, vztahů mezi rodiči a dětmi i mezilidských vztahů v obecné rovině a podporuje pocit celkové spokojenosti a štěstí. Výzkum a klinická praxe postupně potvrzují to, co starobylé kultury hlásají už dlouho – všímavost umožňuje uvědomit si, co způsobuje naše utrpení, a nabízí účinné řešení, jak ho zmírnit. Naštěstí pro nás si tuto schopnost může osvojit téměř každý.

Další výhodou všímavosti je to, že na cvičení nebudete nutně potřebovat spoustu volného času. Všímavost se můžete naučit praktikovat při běžných každodenních činnostech, jako jsou chůze, jízda autem, sprchování se nebo umývání nádobí. Nicméně pokud si pravidelně vyhradíte i nějaký čas navíc na formální cvičení, odměnou vám bude snížení intenzity stresu, jasnější mysl a uvolněnější tělo. Díky tomu pak dokážete lépe zvládat i své běžné povinnosti.

Tato kniha vás naučí rozvíjet všímavost v rámci každodenních aktivit a také vám podrobně představí program formálního cvičení všímavosti. Ať už zvolíte časově nenáročná cvičení, nebo formální praxi, vnese vám všímavost do života více radosti a spokojenosti a naučí vás lépe se vyrovnávat s nepříjemnými obdobími.

Abyste pochopili, čím vám může být všímavost prospěšná, musíte nejprve pochopit, proč nám běžný život obvykle připadá tak těžký. Pojďme začít tím, co je na první pohled zřejmé.

1.3 Naše prognóza je děsivá

Na seminářích věnovaných všímavosti a psychoterapii, které pořádám pro psychology a psychiatry, se někdy ptám účastníků: „Kdo z vás umře?“ Nikdy se nezvedne víc než polovina rukou. Všechno se mění, všechno, co se narodí, jednou umře. Všichni to víme, ale přesto na to neradi myslíme. Velkého zenového mistra proslulého svou moudrostí se jednou zeptali: „Jakou nejpozoruhodnější věc jste objevil po mnoha letech meditací a studia?“ Odpověděl: „Nejpozoruhodnější je, že všichni umřeme, ale přitom každý den žijeme tak, jako by to nebyla pravda.“

Mistr upozornil na velmi důležitou skutečnost. Podstatu emočního utrpení lépe pochopíme, když si uvědomíme, jak běžně reagujeme na změny:

- „Nechci se vzdát dudlíku.“
- „Nechci chodit na nočník. Líbí se mi plenky.“
- „Nechci chodit do školy.“

Náš **odpor ke změnám** začíná už v raném věku a projevuje se při každém dalším kroku, ať už jde třeba o stěhování, ztrátu přátel a blízkých nebo změnu životních rolí. Opravdu se najde někdo, kdo by chtěl být dospělý, aby mohl řídit dodávku? Když mé dcery, dvojčata, odcházely studovat na vysokou školu, obřečel jsem to. Proč musely odejít z domu, když jsem jim věnoval tolik péče, stálo mě to tolik úsilí a prožili jsme spolu tolik důvěrných okamžiků? (Moje žena moudře poznamenala, že by mi mnohem víc vadilo, kdyby nemohly jít studovat, protože by na to nebyly emočně nebo intelektuálně připravené.) Když si v duchu představuji budoucnost, něco mi říká, že nebudu zrovna nadšený, až se neobejdu bez pomoci druhých a budu muset odejít do domova důchodců nebo až se budu muset jednou provždy rozloučit s tímto světem.

Bráníme-li se nevyhnutelným změnám, značně posilujeme příčiny své nespokojenosti. Judith Viorstová ve své průlomové knize *Necessary Losses*¹ (česky *Nutné ztráty*), z níž v osmdesátých letech 20. století čerpali mnozí terapeuti, zdůrazňuje, že v životě býváme nejčastěji nešťastní proto, že se nedokážeme vyrovnat s nevyhnutelnými změnami. Tento fakt mohu na základě svých osobních i odborných zkušeností potvrdit. Mohl by to být i váš problém?

INVENTURA ODPORU KE ZMĚNÁM

Na chvilku se zamyslete a do následujících řádků si запиšte dva krátké seznamy. Do prvního si zaznamenejte několik emočně náročných změn, jimiž jste si v životě prošli. Zaměřte se na ty, které jste nevítili s otevřenou náručí. Do druhého seznamu si zaznamenejte změny z poslední doby, kterým jste se bránili. Nemusí to být zásadní velké změny, může jít i o drobné záležitosti. Vedle každé z nich si poznamenejte, jaké emoce ve vás v té době vyvolávaly.

Nejobtížnější změny

Moje emoční reakce na tyto změny

Nevítané změny z nedávné doby

Moje emoční reakce na tyto změny

Možná jste si uvědomili, že váš život je plný nevídaných změn, jak malých, tak velkých. Možná vám ani nestačily řádky v rámečku. Mají změny, jež vás napadly, nějaké společné rysy? Vyvolaly ve vás podobné emoce? Všichni přijímáme některé změny snáze a jiné hůře, takže odpovědi na otázky vám mohou napovědět, co je pro vás nejobtížnější a s jakými pocity se nejčastěji potýkáte. Podle těchto indicií si pak můžete vybrat konkrétní techniky všímavosti, které vám budou nejvíce vyhovovat.

1.4 Závislost na příjemných prožitcích

Přemýšleli jste někdy nad tím, proč jsou koblihy tak neodolatelné? Výživoví poradci se domnívají, že nás koblihy tak lákají (ačkoliv jsou nezdravé a v podstatě nám škodí) proto, že od dob, kdy jsme získávali potravu jen z přírody a kdy bývala vzácná, si sladkou chuť a tuky spojujeme se zdrojem živin. Není tedy překvapením, že podvědomě vyhledáváme věci, které nám v minulosti pomáhaly přežít a rozmnožovat se. Stejný důvod, jenž přiměje naše auto, aby „úplně samo“ zastavilo před obchodem s voňavými koblížky, stojí za oblibou lásky, sexu a příjemných teplot. Obvykle děláme vše, co je v našich silách, abychom se vyhnuli bolesti a nepohodlí. Nepříjemné pocity si totiž obecně spojujeme s varováním, že je naše tělo v ohrožení: například, když dáme ruku příliš blízko k ohni, pokouše nás tygr šavlozubý nebo mrzneme na sněhu, je to nejen nepříjemné, ale rovněž nebezpečné.

Problém je v tom, že náš úžasné adaptabilní instinkt **vyhledávat příjemné pocity a vyhýbat se bolesti** je sice skvělý z hlediska kolektivního přežití, ale zároveň nás nutí k bezuzdnému nakupování pro radost a utíkáni před nepříjemnými pocity. Lidský rod prosperuje, ale jako jednotlivci jsme každý den vystavováni permanentnímu stresu. Jsme tedy nuceni čelit dalšímu zdroji emoční bolesti, jako by nestačilo, že se musíme vyrovnávat s nevyhnutelnými změnami a ztrátami.

Jak starověcí filozofové, tak moderní psychologové si kladli otázku, proč instinktivně vyhledáváme příjemné prožitky a vyhýbáme se těm bolestným. Freud použil termín **princip slasti**, který podle něj v mnohém vysvětluje naše chování. Později si behaviorální psychologové všimli, že opakujeme chování, po němž následuje odměna (kterou obecně vnímáme jako příjemnou záležitost). Tyto síly stojí za vším, co děláme. Celá ekonomika je postavená na výrobě a prodeji zboží a nabízení služeb, jež nám mají dopřát slast.

Bohužel nám princip slasti znemožňuje jen být a přijímat skutečnost takovou, jaká je. Téměř v každém okamžiku se pokoušíme změnit své prožitky, chceme si udržet příjemné pocity a vyhýbáme se těm nepříjemným. Z toho důvodu je velmi obtížné se zcela uvolnit, cítit se vyrovnaně a spokojeně. Jsme jako Zlatovláška – téměř vše nám připadá příliš horké, příliš studené, příliš velké, příliš malé, příliš tvrdé nebo příliš měkké. Na chvilku se teď zastavte a v duchu si projděte uplynulých čtyřiaadvacet hodin. Jak často jste byli opravdu upřímně spokojení a vážili jste si daného okamžiku, který vám život přináší? Pro většinu z nás jsou takové okamžiky spíše výjimkou – ve vzpomínkách se odlišují od ostatních. Ve zbylém čase se neúnavně ženeme za dosažením nějakých cílů, nepříliš úspěšně se snažíme

maximalizovat příjemné prožitky a minimalizovat bolestné a nepříjemné prožitky. Dosáhnout spokojenosti je náročné a tuto potíž ještě umocňuje další nepříjemné dědictví evoluce.

1.5 Chytrá mysl jako nástroj přežití

Kromě instinktivního vyhledávání příjemných prožitků a vyhýbání se bolestným prožitkům disponujeme i dalšími schopnostmi, které nám od dávných dob pomáhaly přežít. A stále nám dobře slouží. Jakkoliv je lidské tělo úžasné, je směšné, jak nedostatečně je uzpůsobeno k životu v divočině – nemáme ostré drápy, velké zuby ani rychlé nohy. Jen si představte, jak byste zastrašovali lva nebo tygra ceněním zubů a tasením drápů nebo jak byste se před nimi chtěli zachránit útekem. Lidská kůže nás v podstatě vůbec nechrání a naše srst vypadá opravdu komicky – pár chomáčků na hlavě, v podpaží a kolem pohlavních orgánů. Ani lidský zrak a sluch nejsou v porovnání s ostatními tvory právě dokonalé a čich je absolutně žalostný (zeptajte se svého psa).

Disponujeme však **výjimečnou schopností přemýšlet a plánovat**. Díky schopnosti uvažovat jsme dokázali přežít v divočině. Fred, Wilma a další naši předkové přišli na to, jak lovit zvěř a nenechat se sežrat. Naučili se sbírat a pěstovat rostliny. Vyvinuli kulturu a technologie, které obohatily naše životy a zajistily nám dominantní postavení na planetě (kterou můžeme i zničit, nebudeme-li opatrní).

A právě myšlení souvisí s dalším adaptačním mechanismem, který sice výborně zabezpečuje přežití lidského rodu, ale často bývá důvodem, proč jsme nešťastní. Přemýšlení a plánování jsou úžasné a užitečné schopnosti, jenže jsou **zdrojem každodenního emočního stresu**, protože na rozdíl od jiných nástrojů je nedokážeme odložit ani ve chvíli, kdy je nepotřebujeme. Stále nás nutí dělat si starosti ohledně budoucnosti, litovat minulosti, donekonečna se srovnávat s jinými lidmi a věčně vymýšlet, jak bychom mohli něco dělat lépe. Z toho důvodu je velmi obtížné udržet si pocit spokojenosti na delší dobu. Přemýšlíme téměř nepřetržitě a kvůli tomu si mnohdy nedokážeme z celého srdce vychutnat dobré jídlo, užít si koncert, naslouchat svému dítěti nebo v noci usnout. Myšlenky vyvolávají prudké výkyvy nálady, a naše emoce jsou proto věčně jako na houpačce. Dnes si myslíme, že jsme chytrí, atraktivní, oblíbení nebo úspěšní, ale už zítra můžeme být hloupí, oškliví, zavržovaní nebo neúspěšní. I zběžný průzkum lidské mysli odhalí, že naše myšlení je kompulzivní.

ZASTAVTE MYŠLENKY

Byl bych rád, kdybyste si teď vyzkoušeli takový malý experiment. Přibližně na minutu zavřete oči a zastavte své myšlenky. Pokuste se zastavit slova, která vám vznikají v hlavě. (Nesnažte se, prosím, podvádět. Nečtěte dál, dokud si experiment nevyzkoušíte.)

Co se stalo? Většina lidí zjistí, že nevydrží nemyslet déle než deset sekund.

Zapište si nyní pár myšlenek, které vás během experimentu napadly.

Pokud prozkoumáte obsah myšlenek, možná si všimnete, že mnohé z nich se vztahují k minulosti nebo budoucnosti a týkají se přání znásobit příjemné a omezit bolestné prožitky.

Tyto řádky píšu v letadle, které odlétalo ráno velmi časně. Než jsem nastoupil na palubu, rozhodoval jsem se, zda si dát jogurtový parfet s müsli. Hmm, čtyři sta kalorií, to je moc. Ale co když dostanu v letadle hlad? Vždyť víte, že dnes už se obvykle během letu nepodává žádné jídlo.

V letadle jsem pak přemýšlel: „Mám si zdřímnout, nebo mám raději psát? Jsem docela unavený. Nebudu pak úplně vyčerpaný, když si teď neodpočinu? Ale možná budu mít lepší pocit, když trochu pohnu s knížkou.“ (Tento názor zatím vítězí.) Všechny tyto myšlenky jsou opodstatněné. Problém je, že když na chvíli zavřu oči, abych si odpočinul, myšlenky neustanou. Mysl stále plánuje, jak znásobit příjemné pocity a omezit bolest, a přestane, jen pokud budu mít štěstí a podaří se mi usnout.

Většinu života strávíme pohroužení v myšlenkách. O životě více přemýšlíme, než bychom ho naplno prožívali. Uniká nám bohatství prožitků v každém okamžiku. Ale to není ten největší problém. Bohužel jsme kvůli svým myšlenkám často nešťastní. Všichni jsme **náchylní k nemoci myšlení**. Ve snaze zajistit si dobré pocity zvažujeme všechny možné varianty, které by nám mohly přivodit nepříjemné pocity. Takový způsob myšlení může být někdy prospěšný, ale mnohem častěji způsobuje zbytečné utrpení, protože každá negativní myšlenka předjímající možný vývoj je spojená s určitým napětím nebo nepříjemným pocitem.

Během dne nás napadá neuvěřitelný počet negativních myšlenek, a to dokonce i tehdy, máme-li právě dobrý den.

INVENTURA NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Teď se na chvíli zastavte a uvědomte si, jaké myšlenky vás během dneška napadly. Zkuste si poznamenat všechny nepříjemné myšlenky, starosti nebo obavy, které vám od rána prošly hlavou (možná vám bude chvíli trvat, než si je zpětně vybavíte, protože na tyto myšlenky někdy rádi zapomínáme).

Co jste zjistili? Snažila se vaše mysl aktivně odvrátit katastrofu a předjímal, jaké pohromy by mohly postihnout vaše blízké?

Abyste si nemysleli, že jste v tom sami, přečtěte si, k jakým výsledkům jsem při tomto jednoduchém cvičení dospěl já. Právě teď sedím v dalším letadle, vracím se z návštěvy dcery, která studuje na univerzitě, a pročítám si dopsanou kapitolu. Zde je hitparáda negativních myšlenek za poslední hodinu, uspořádaná od nejčerstvějších myšlenek zpět do minulosti:

- Co když si ten chlapík, který sedí přede mnou, sklopí sedadlo – zničí mi notebook?
- Trochu mě bolí hlava – doufám, že se mi nerozjede migréna.
- Otevřel pilot klapky na křídlech? Nedávno jsem četl, že během posledních osmi let piloti na tento úkon zapomněli celkem pětapadesátkrát – naposledy při fatální havárii letadla ve Španělsku.
- Přemýšlím, jestli ještě někdy pojedu navštívit dceru na univerzitě – už je ve druhém ročníku a možná si už připadá dost stará na to, aby za ní jezdili rodiče na víkend.
- Sakra – pacient mi zase zrušil konzultaci pouhých čtyřiaadvacet hodin před termínem. Vsadím se, že se mi na uvolněný termín nepodaří objednat nikoho jiného. Ekonomické vyhlídky přitom nevypadají moc dobře.
- Doufám, že si dcera správně vybrala hlavní studijní obor. Opravdu ji ten předmět zajímá, nebo si vybírá hodiny jen proto, že si myslí, že by měla?

A to jsem měl opravdu dobrý den!

1.6 Filtrování života

Už jsme si řekli, že stále přemýšlíme, snažíme se maximalizovat příjemné prožitky a minimalizovat bolestné prožitky, přičemž odfiltrováváme spoustu potenciálně bohatých okamžiků života. Jsme přitahováni k věcem, které se nám líbí, snažíme se vyhýbat všemu, co se nám nelíbí, a ignorujeme věci, které v nás nevyvolávají žádné silné pocity. Stále se ženeme za nějakými cíli, nedokážeme tak oceňovat svět v plném rozsahu a snadno nám uniknou důležité informace.

Když jdu po ulici, vynořím se z pohroužení do myšlenek jen částečně, leda tak abych si všiml lidí, které považuji za atraktivní (jako jsou roztomilé malé děti nebo krásné ženy). Také si povšimnu lidí, o nichž si myslím, že mě nějak ohrožují – buď proto, že mi připomínají, jak jsem zranitelný (například velmi staří nebo postižení lidé), nebo proto, že mi mohou ublížit (například mladiství členové gangu). Všechny ostatní v podstatě ignoruji. V určitém smyslu by se dalo říct, že stále nakupujeme – buď doslova, když si pořizujeme zboží nebo služby, které nám mají přinést štěstí, nebo jen obrazně, když si vybíráme atraktivní zrakové podněty, zvuky, chutě a další smyslové prožitky. Tím se značně zužuje náš celkový záběr a spousta věcí nám uniká.

Pomocí dalšího jednoduchého cvičení si můžete uvědomit, že mysl má tendenci posuzovat vše, s čím se setkáme, jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální a že ji přitahují příjemné věci, zatímco nepříjemné ji odpuzují. Přejděte nyní k cvičení v rámečku.

ROVNOVÁHA PŘITAŽLIVOSTI A AVERZE

Toto cvičení vám nejsnáze půjde během procházky a také ho můžete vyzkoušet, až se vypravíte na nákupy potravin nebo jiných věcí. Vezměte si s sebou malý poznámkový blok. Na nové stránce si vyznačte dva sloupce, jeden nadepište „Přitažlivost“ a druhý „Averze“. Jakmile uvidíte něco, co se vám líbí nebo co vás přitahuje, udělejte si čárku do sloupce „Přitažlivost“. Jakmile uvidíte něco, co se vám nelíbí, udělejte si čárku do sloupce „Averze“. Vnímejte, jaké pocity ve vás vyvolává instinktivní lpění na příjemných prožitcích a vytěšňování nepříjemných prožitků. Všímejte si, za jak dlouho zaplníte celý sloupec.

Budete-li pozorní, nezabere vám vyplnění sloupců moc času. Lidská mysl stále posuzuje okolní prostředí, všímá si všeho, co by nám mohlo přinést potěšení, a vše ostatní ignoruje.

Takový přístup si vybírá svou daň. Tento problém vyjde zřetelně najevo při cestování. Už se vám někdy stalo, že jste cestovali do určité oblasti nebo země a měli jste připravený seznam památek, které „musíte vidět“, nebo věcí, které byste chtěli vyzkoušet, ale neměli jste dost času, abyste všechno stihli? Když spěcháme z místa na místo, mysl se soustředí na to, abychom měli z cesty co nejpříjemnější dojmy, a dbá na to, abychom nic nevynechali

a nebyli pak zklamaní. Ale při všem tom kvaltování nám **unikají důležité maličkosti** – chlapec v parku, prodavač nabízející ovoce, muž s loterijní sázenkou. Zkušení cestovatelé vědí, že když se zaměřují jen na cíle a vyhledávání příjemných prožitků, není to tak zajímavé ani uspokojivé, jako když se naopak uvolní a snaží se v novém prostředí jen být, všímají si krás, na nichž jejich zrak spočine víceméně náhodou, vnímají vůně a zvuky. Pro každodenní život platí totéž, jenže většina z nás se nedokáže oprostít od vyhledávání příjemných prožitků a orientace na cíle na dostatečně dlouhou dobu, aby mohla své prožitky ocenit.

Neochuzujeme se jen o naplňující prožitky. Když fascinovaně sledujeme atraktivního člověka, můžeme zakopnout o patník a zvrtnout si kotník. Když se v představách zasníme nad nadcházejícím víkendem, můžeme minout sjezd z dálnice. Stává se vám někdy, že jste nervózní, smutní nebo podráždění, ale nevíte proč? Příčinou mohou být nezpracované emoce, vztahující se k něčemu, co jste už prožili, ale byli jste v tu chvíli příliš zaměstnáni plněním cílů a nevěnovali jste pozornost svým pocitům. Možná se tak projevuje lítost. Mrzí vás třeba, že jste nenaslouchali svému synovi, když vám říkal něco důležitého, protože jste si dělali starosti ohledně úkolů, které ještě musíte zvládnout. Nebo ve vás od chvíle, kdy k vám byl váš nadřízený hrubý, stále přetrvává vztek, ale navenek jste to přešli, jako by se nic nestalo, protože jste se soustředili na nějaký důležitý cíl.

Zatímco se bezhlavě ženeme za plněním nespočtu cílů, kterými je protkán náš každodenní život, mohou nám unikat prosté, ale důležité věci, které se odehrávají právě tady a právě teď – jako třeba ten patník, sjezd z dálnice nebo setkání s jinými lidmi. Za chvíli si vysvětlíme, že pokud nevěnujeme svému životu a důležitým emocím plnou pozornost, zakládáme si na problémy, jako je například úzkost, deprese a návykové chování.

1.7 Všechno jednou pomine

Všechno se neustále mění, ale my přesto věčně přemýšlíme, jak znásobit příjemné prožitky a omezit všechno nepříjemné. Není tedy divu, že nám život připadá náročný. Ať děláme, co děláme, příjemné prožitky pominou a nepříjemné se vrátí (samozřejmě pominou i nepříjemné prožitky a ty příjemné se budou vracet – o tom si povíme o něco později). Jsme inteligentní tvorové a brzy zjistíme, že **vše je dočasné**. Tento fakt je příčinou přetrvávajícího pocitu nespokojenosti. Uvědomujeme si, že příjemné věci jednou skončí. Než se nadějeme, kornoutek zmrzliny bude snědený, letní tábor se stane minulostí, přítel nebo přítelkyně nás opustí. Z příštího testu nemusíme dostat jedničku, naše pracovní místo může být zrušeno. Dětem časem dojde, že jejich rodiče jednou umřou. Většina z nás se bojí, že přijde na mizinu, onemocní nebo zemře. Jakmile si uvědomíme, že všechno jednou musí skončit, stane se z principu slasti v kombinaci s nepřetržitým přemýšlením skutečný problém. Jeden můj pacient dospěl k podobnému uvědomění během dovolené, kterou už dlouho potřeboval.

Alex řídil úspěšnou společnost zabývající se importem a exportem. Práce byla náročná a stresující, avšak Alex ji měl rád a téměř nikdy si nebral volno, protože se bál, že kdyby nebyl ve firmě, všechno by se zhroutilo. Po měsících přemlouvání ho manželka

nakonec přesvědčila a Alex se odhodlal naplánovat týdenní dovolenou v Karibiku. Nastudoval spoustu informací, protože chtěl vybrat ten nejlepší ostrov, aby byla manželka šťastná a spokojená.

Když nastal den odjezdu, Alex byl ve stresu. Byl nervózní, protože musel opustit nedokončenou práci, a dělal si starosti, zda vybral správnou destinaci. Když dorazili do hotelu, začal se cítit lépe. Pláž a oceán byly nádherné a manželce se místo velice líbilo.

První dny byly vzrušující. Objevili spoustu nových příjemných věcí a těšili se na další: „Ta restaurace vypadá úžasně, zajdeme se tam najíst.“, „Měli bychom jet na výlet a vyzkoušet šnorchlování.“ Alex si ale brzy uvědomil, že týden je docela krátká doba. Třetí den už ho napadalo: „Sakra, už máme skoro půlku pobytu za sebou. Nemáme šanci užít si to tady opravdu naplno.“ Poslední dny byly stále pěkné, ale postrádaly počáteční lehkost. Alexe rozčilovalo, že prší, protože už jim zbývalo jen tak málo času. Stále častěji ho také zatěžovaly nepříjemné myšlenky na práci.

Na dovolené si Alex uvědomil, že musí změnit svůj přístup. Karibik byl sice skvělý, ale on si nedokázal plně vychutnat příjemné okamžiky, protože věděl, že bude muset brzy odjet.

Většina z nás se dlouhodobě potýká s podobnými problémy jako Alex. Téměř každému se někdy stalo, že se těšil na víkend, ale když přišla neděle, začal být podrážděný. Loučení vnímáme jako tak nepříjemnou zkušenost, že ji zcela vytěšňujeme z vědomí.

1.7.1 Prastarý problém

Techniky všímavosti vzešly ze snah najít řešení těchto nesnází. Problému **konfrontace principu slasti s neustále se měnící povahou věcí** se ve skutečnosti věnuje i ústřední legendy buddhistické tradice, z níž byly mnohé techniky všímavosti odvozeny.

Vypráví přibližně tento příběh: Traduje se, že Buddha se narodil jako princ v malém království na území dnešního Nepálu. Podle tehdejší tradice pozval jeho otec bráhmany, aby novorozence prohlédli. Místo Apgar skóre, které by použili moderní pediatři, hledali kněží dvaatřicet znaků dokonalosti – a našli je. Tak bylo předurčeno, že se princ stane buď významným vůdcem, nebo vynikajícím duchovním učitelem. Král, stejně jako většina otců, chtěl, aby syn kráčel v jeho stopách, proto se všemožně snažil, aby se chlapec nezačal zajímat o duchovní záležitosti. Izoloval jej od vnějšího světa za zdmi paláce a obklopoval ho jen samými příjemnými věcmi. Myslel si, že pokud syn nepozná bolest, nebude mít důvod stát se duchovním učitelem.

Princ opouštěl palác jen velmi vzácně, a pokud se tak stalo, postaral se král, aby neměl v dohledu nic, co by ho mohlo rozrušit – totéž se v podstatě děje i v dnešní době, když město pořádá olympiádu. Čím byl princ starší, tím byl neklidnější a zvědavější. Jednoho dne přesvědčil svého kočího, aby ho vzal na neplánovanou vyjížďku za brány paláce. Říká se, že při první vyjížďce spatřil mladý princ starce.

„Co to je?“ zeptal se kočího.

„Stáří,“ odvětil kočí.