

GILL HASSONOVÁ

Technika Mindfulness



Jak se vyvarovat
duševní prokrastinace pomocí
VŠÍMAVOSTI a BDĚLÉ POZORNOSTI

GILL HASSONOVÁ

Technika Mindfulness



Jak se vyvarovat
duševní prokrastinace pomocí
VŠÍMAVOSTI a BDĚLÉ POZORNOSTI

Technika Mindfulness

Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti
a bdělé pozornosti

GILL HASSONOVÁ

Přeložila Michaela Bražinová

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5777. publikaci

Odpovědná redaktorka Dani Vrbů

Sazba, návrh a grafická úprava obálky Jakub Karman

Počet stran 232

První vydání, Praha 2015

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 či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

MINDFULNESS: BE MINDFUL. LIVE IN THE MOMENT

by Gill Hasson

© 2013 Gill Hasson

All Rights Reserved. Authorized translation from the English Language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Grada Publishing, a.s. and it is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2015

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-5213-6

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

978-80-247-5213-6 (tištěná verze)

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

978-80-247-9686-4 (elektronická verze ve formátu PDF)

978-80-247-9687-1 (elektronická verze ve formátu e-Pub)

*Mému otci, který zemřel, když jsem tuto knihu psala.
On vždycky dobře věděl, že přítomný okamžik je život sám.*

Obsah

Předmluva	8
Jak jste všímaví?	17
 Část první: Co je to ta mindfulness, nebo také všímavost.....	22
1. Proč být všímavý.....	23
2. Na cestě k mindfulness – všímavému myšlení.....	37
3. Všímovost k myšlenkám a pocitům	69
4. Všímovost a fyzická aktivita.....	89
 Část druhá: Všímovost v praxi	112
5. Zvládání vzteku, starostí, úzkosti a pocitu viny.....	117
6. Všímovostí k sebeúctě: Sebevědomí, sebeúcta a osamělost	147
7. Všímovost a motivace: Cílevědomost a síla vůle	163
8. Všímovost k druhým lidem: naslouchání, zvládání kritiky, odpouštění, přesvědčování a motivace	183
9. Všímovost v pracovním životě: Pohovory, schůzky a prezentace	209
 Závěr	223
Odkazy	226
O autorce	229
Poděkování	231



Předmluva

Nedávno jsem se bavila se zdravotní sestrou, která se stará o nevyлéčitelně nemocné pacienty. Vysvětlovala mi, že klíčovým aspektem její práce je pomoci umírajícím soustředit se na prožívání přítomného okamžiku; aby se nenechali pohltit lítostí nebo strachem a aby čas, který jim zbývá, skutečně plnohodnotně prožili.

Její práce je bezesporu nesmírně přínosná. Ale jak jsem ji tak poslouchala, uvažovala jsem, proč se tolik lidí začne učit, jak naplno prožívat přítomnost, vlastní život, až když umírají.

Od chvíle, kdy se narodíme, je přítomný okamžik to jediné, co máme. Pro člověka není možné nebýt tady a teď. Přítomný okamžik je totiž život sám.

Život se odvíjí v přítomnosti.

Jak řekl Goerge Harrison: „Být tady a teď, to je to jediné, na čem záleží. Minulost ani budoucnost neexistují... jediné, co existuje, je přítomnost. Minulost může být zdrojem zkušeností, ale někdy je těžké se těch nepříjemných zbavit; a budoucnost v nás může vzbuzovat naději, ale nikdy si nemůžeme být stoprocentně jistí, že na nás nějaká budoucnost vůbec čeká.“

Jak můžete přítomnost prožít co nejlépe? Odpověď je: MINDFULNESS.

Možná si myslíte, že mindfulness vyžaduje meditování a že jde o proces směřování odněkud někam. Ne tak docela; mindfulness nevyžaduje složité meditování. Využívat mindfulness neznamená vyčistit si hlavu, nejde o potlačování myšlenek ani pocitů. A taky nevyžaduje roky tréninku v lotusové poloze a rozevláté bílé róbě na nějaké nádherné pláži.

K technice mindfulness se dá přistupovat dvěma způsoby; formálním a neformální.

Formální mindfulness je asi lépe známá pod pojmem meditace a vyžaduje každodenní provozování určitých praktik. Člověk se musí naučit v tichosti se soustředit na vlastní dýchání, musí se naučit uvědomovat si důkladně veškeré zvuky, tělesné pocity, myšlenky a pocity.

Neformální mindfulness nemá žádná pevná pravidla. Jedná se prostě o vnášení všímavé pozornosti do každodenního života; do každodenních činností typu chůze, řízení nebo domácí práce. Neformální mindfulness se týká také interakcí s druhými lidmi; v práci, doma a ve společenském životě.

V této knize se budeme zabývat okruhem neformálním – tedy mindfulness mimo oblast meditace.

Lidský mozek dokáže vzpomínat na události a zážitky z minulosti a rozebírat je. Dokáže také předjímat budoucnost; plánovat dopředu. Může jít o příjemné vzpomínky na dobré časy a na budoucnost se můžete těšit. Anebo taky ne – schopnost pamatovat si a předjímat nemusí být vždycky požehnáním.

Člověk je zaneprázdněn starostmi, co bude potřeba udělat zítra, anebo jej rozptylují vzpomínky na to, co se přihodilo včera, a tak nemá čas naplno prožívat, co se děje právě teď. Hlavou mu neustále něco běží, a tak si ani nestihne všimnout, jak mu život protéká mezi prsty – tady a teď, v přítomném okamžiku.

Někdy se člověk zasekne v minulosti a přehrává si v hlavě určité události pořád dokola, anebo jej ochromí starosti o budoucnost.

Proč je technika mindfulness v dnešní době tak důležitá

V extrémních případech mohou obavy o budoucnost vést k úzkostným poruchám. A ulpívání na minulosti může vést k depresi.

Výzkum z roku 2009¹ ukázal, že počet Angličanů trpících depresí a úzkostí v posledních dvaceti letech pomalu, ale stabilně rostl.

V roce 1993 trpělo depresí 7,5 % anglické populace, v roce 2007 to bylo už 9,7 %. Procento populace trpící nejrůznějšími úzkostnými poruchami vzrostlo z 4,45 % v roce 1993 na 4,7 % v roce 2007.

Když člověka ochromí myšlenky na minulost nebo na budoucnost, přestává naplno prožívat přítomnost. Často si přítomnost doslova nechává ujít. Snadno propásne vše, co je „tady a teď“, tedy to jediné, co skutečně existuje.

V práci kupříkladu sníte o tom, jaké by to bylo, být na dovolené; a když jste na dovolené, stresujete se myšlenkami na práci, která se zatím kupí na vašem stole.

Aby toho nebylo málo, v dnešní době si můžete vzít telefon a počítač na dovolenou s sebou, takže kamkoli odjedete, ve sku-

tečnosti nikdy nejste úplně a jen tam! Počítače, chytré telefony, hudební přehrávače; je mnoho způsobů, jak člověk může prostřednictvím moderních technologií ztratit kontakt s tím, co se právě děje a kde právě je.

Prostřednictvím techniky mindfulness svůj život skutečně prožijete, místo abyste jím jen tak prosvíštěli v neustálé snaze být někde jinde než tady a teď.

*„Mindfulness je dokonale přenosná; můžete ji použít
kdekoli, kdykoli, zcela nenásilně.”*

Sharon Salzberg

Využít techniku mindfulness znamená soustředit se na život v přítomnosti. Obnáší to přesun pozornosti z minulosti nebo budoucnosti zpátky do přítomnosti. Nejde o to snažit se něco změnit nebo se stát lepším člověkem.

Všímavost znamená *přítomný okamžik prožívat*, nikoli *žít pro něj*.

Když člověk žije *pro přítomný okamžik*, k ničemu to nespěje. Dělá prostě něco, co mu aktuálně dělá dobře. Žít pro přítomný okamžik se ale v důsledku překvapivě nemusí vyplatit.

Prožívat přítomný okamžik znamená uvědomovat si kontinuitu, uvědomovat si, že tento okamžik předchází příštím; že život je řadou na sebe napojených okamžiků. Člověk se na základě vlastních hodnot a přesvědčení uvědoměle rozhoduje, jak s přítomným okamžikem naloží – a nese za svá rozhodnutí plnou zodpovědnost.

O této knize

Tato kniha má dvě části: v první části si řekneme, co znamená být všímavý, co to obnáší a jak se můžete naučit být všímaví i vy.

Začneme otázkou „Jak jste všímaví?“, abyste se zamysleli nad tím, jestli jste za všech okolností duchem přítomní, anebo jestli se vaše myšlenky sem tam nějak zatoulají.

První kapitola přibližuje příznivé účinky všímavosti v nej-různějších oblastech života. Druhá kapitola popisuje, jak a proč tak často sklouzáváme od duchapřítomnosti k jejímu opaku. Ukážeme si, jak důležité je uvědomovat si vlastní myšlenkové pochody. Uvidíte že právě schopnost uvědomovat si, jak naše mysl pracuje, je jádrem mindfulness.

Druhá kapitola vás pobídne, abyste se bez předsudků otevřeli novým nápadům a postupům; abyste se oprostili od neužiteč-

ných způsobů myšlení a abyste se naučili se svými myšlenkami pracovat užitečněji, všímavěji.

Změnit vlastní styl myšlení není nemožné, uvidíte.

Ať člověk přemýšlí o čemkoli, jsou jeho myšlenky úzce provázány s emocemi a pocity. Myšlenky a pocity jsou vzájemně propojené. Ve třetí kapitole se zaměříme na to, jak se z koloběhu neužitečných vzorců myšlení vyvázat právě prostřednictvím důkladného uvědomování si vlastních emocí.

Takže to bychom měli myšlenky a pocity.

Ve čtvrté kapitole se podíváme na to, jak mindfulness uplatnit při nejružnějších činnostech. Uvidíte, že každodenní rutinní činnosti jsou skvělou příležitostí si techniku natrénovat. Existuje celá řada tipů a technik, které vám ji pomohou do každodenních činností vnést.

Budu vás nabádat ke zpomalení každodenních činností, abyste si stihli všimnout detailů, které člověku tak často unikají. K tomu, abyste činnosti, které běžně bezmyšlenkovitě odbydete, plnohodnotně prožili, stačí jen pár minut denně. Mám na mysli činnosti jako mytí nádobí nebo čištění zubů.

Každá z těchto rutinních činností představuje příležitost všímat si. Vaše schopnost všímat si se takovým procvičováním vytříbí. A procvičováním techniky mindfulness při těchto běžných činnostech se postupně naučíte všímavě přistupovat k životu jako takovému.

To zní docela optimisticky a povzbudivě – a ve stejném duchu kapitolu také zakončím: vyzvu vás, abyste se naučili v životě aktivně vyhledávat to dobré a příjemné.

A cože to má společného s všímavostí?

Vynakládání úsilí na postřehnutí toho dobrého v životě – drobných radostí, lidí a věcí, které mají na člověka pozitivní vliv, to je pravá podstata všímavosti. Jde o to zaměřit pozornost na to, jak dobře se cítíte právě tady a teď.

Poté co se seznámíme s podstatou a principy techniky mindfulness, se ve druhé části této knihy zaměříme na konkrétní situace a problémy, ve kterých vám může nový postoj pomoci.

Naučíte se, jak se pomocí této techniky vypořádat s myšlenkami a chováním, které vedou ke stresu, k pochybnostem o sobě samém, k depresím a pocitům úzkosti. Ukážeme si, jak ji uplatňovat ve vztazích a v nejrůznějších oblastech osobního rozvoje.

Začnou se před vámi rýsovat určité univerzální principy: vzít věci na vědomí a přijmout je tak, jak jsou, zaměřit pozornost na přítomný okamžik, pustit něco z hlavy a jít dál a podobně. Pokaždé, když se těmito principy budete řídit, pokaždé, když k problému přistoupíte soustředěně, se budete učit, jak život prožívat intenzivněji, plnohodnotněji.

*„Včerešek už byl. A zítřek teprve bude. Dnešek je všechno,
co máme. Pustíme se do toho.“*

Matka Tereza



Jak jste všímaví?

Jak často skutečně naplno prožíváte přítomný okamžik, tady a teď, bez toho, abyste cokoli hodnotili? Možná stejně jako většina lidí často děláte více věcí najednou. A možná děláte většinu věcí automaticky, bezmyšlenkovitě.

Řekněme, že si chcete uvařit čaj; než začne voda v konvici vřít, buďto začne člověk dělat něco jiného – číst noviny, umývat nádobí, někomu zavolat –, anebo možná začne přemýšlet nad rozhovorem z minulého dne, nebo začne zkoumat obsah s ledničky a plánovat, co bude k večeři. Ve zkratce – myšlenky rozhodně nejsou u čaje, netýkají se toho, co se děje právě tady a teď.

Myšlenky a pocity týkající se minulosti nebo budoucnosti dokážou člověka pohltit do té míry, že si ani neuvědomuje, že mu brání plně prožívat to, co se před ním děje právě tady a teď.

Dobře, propásnout možnost plnohodnotně prožít vaření čaje není žádná tragédie. A existují samozřejmě situace, ve kterých je schopnost myslet na více než dvě věci najednou k nezaplacení, protože toho prostě stihnete udělat více najednou.

Problémy nastávají v momentě, kdy se váš mozek stresujícími vzpomínkami a obavami o budoucnost zacyklí; když začne přehrávat nepříjemné zážitky a začne si představovat ty nejhorší scénáře, které by mohly nastat v budoucnu. Uplívání na minulosti přitom v extrémních případech vede k depresi a přehnaná starost o to, co nás může potkat v budoucnosti, zase k úzkosti a strachu.

Může se také stát, že to, co se děje tady a teď, v přítomnosti, je mnohem horší než traumatizující vzpomínky nebo strach z toho, co bude. V takových situacích může mít člověk tendenci realitu, přítomnost popírat; vyhýbat se nepříjemným pocitům, situacím, problémům, protože je není schopen akceptovat a nedokáže se s nimi vyrovnat.

Všechny ty návraty do minulosti a přeskakování k tomu, co bude, nás vyčerpávají a jsou zřídka kdy přínosné.

Které z následujících situací jsou vám povědomé?

1. Zažívám často emoce jako pocit viny, žárlivost, vztek – ale když je prožívám, tak si je neuvědomuji.
2. Při rutinních činnostech typu nakupování v supermarketu, čekání na autobus, umývání nádobí nebo vaření večere často myslím na něco jiného než na to, co zrovna dělám.
3. Často bojuji s nedostatkem motivace a silné vůle.
4. Chodím rychle, abych se na místo určení dostal/a co nejdříve, a okolí si přitom moc nevšímám.
5. Často cítím napětí.
6. Jsem pořád v jednom kole a chce se mi řvát: „Nechte mě vystoupit!“
7. Čas od času myslím na to, co bude potřeba udělat příští týden nebo co jsem nestihl/a udělat včera.
8. V hlavě mi většinou nonstop běží nějaké myšlenky a hodnocení lidí a událostí.

9. Dělán věi automaticky, aniž bych se na ně plně soustředil/a.
10. Někdy se přistihnu, že druhé lidi poslouchám jen tak na půl ucha a dělám přitom něco jiného.
11. Při řízení auta jsem na „autopilotu“ a myslím jen na to, kam se snažím dostat.
12. Někdy si přeju, aby čas běžel rychleji, protože se netrpělivě těším na nějakou budoucí událost.
13. Občas si připomínám křivdy z minulosti. Dost těžko odpouštím.
14. Když se mnou někdo mluví, často ho přerušuji, nebo uvažuji nad něčím jiným.
15. Rutina mě ubíjí.
16. Moje práce je nudná nebo stresující.
17. Je pro mne těžké najít si koníčky, které by mne skutečně pohltily a které bych si opravdu užíval/a.

18. Někdy si připadám strašně sám/sama a mám pocit, že mezi mnou a ostatními lidmi je neviditelná bariéra. Jsem z toho smutný/á.
19. Často trpím pocitem viny. Když se mi něco nepodaří, vyčítám si to pak. Pořád dokolečka uvažuji nad tím, co jsem měl/a udělat jinak.
20. Mám nízkou sebedůvěru a sebeúctu.

S čím větším počtem výroků souhlasíte, tím více může mindfulness váš život celkově zlepšit. Čtěte dál!

Část první

**Co je to ta mindfulness, nebo
také všímavost**



1. Proč být všímavý

Mindfulness není žádná věda. Využívat ji prostě a jednoduše znamená uvědomovat si a prožívat přítomný okamžik. Znamená to prožívat přítomnost.

Znáte ten pocit, kdy se úplně ponoříte do řešení křížovky, do hraní stolní hry, kdy zpíváte jako o život, kdy se nedokážete odtrhnout od knížky, od filmu, nebo od psaní dopisu nebo od nějaké práce? Pak víte, co je to všímavost nebo bdělá pozornost – jak se mindfulness někdy také označuje –, víte, jaké to je, když člověk zaměří veškerou pozornost na přítomný okamžik.

Děti jsou díky tomu, že se dokážou plně ponořit do přítomnosti, že dokážou přítomnost naplno prožívat, skvělým příkladem. Pozorujte nějaké dítě, jak si hraje; nedumá nad tím, co bylo včera nebo co bude dělat později. Je prostě ponořené do toho, co zrovna maluje, tvoří nebo na co si hraje. Když se mu něco nelíbí, začne rvát a brečet – a najednou nezáleží na ničem

jiném než na tom, co ho rozbrečelo. Po chvilce brečení to nechá být; cokoli se stalo, všechno je zapomenuto.

Byli jste někdy s malými dětmi v kině? Všechno je pro ně nové a senzační. Zírají na všechna ta světla a barvy v před-sáli. Důkladně si prohlédnou všechny lidi, co sedí kolem. Pohupují se na sedátku, oči přilepené na plátně, a když začne hrát hudba, trhnou sebou. V momentě, kdy se děje něco strašidelného, vám okamžitě přistanou na klíně, a když se stane něco vtipného, smějí se na celé kolo. Prostě to všechno prožívají.

Dokonce i kočky by nám mohly sloužit jako vzor, jak naplno prožívat přítomnost. Když tak pozoruju našeho Normana, je mi jasné, že rozhodně nedumá nad značkou žrádla, co měl k snídani, a rozhodně se nestresuje tím, co bude k večeři. Norman prostě žije od jednoho okamžiku k druhému.

Vlastní soustředění můžete aktivovat kdykoli. Třeba právě teď. Soustřeďte se na to, co se právě děje. Co slyšíte? Co cítíte nosem? Podívejte se přímo před sebe; co vidíte? Jak se právě cítíte? A jakou chuť máte na jazyku?

Nepřemýšlejte nad tím; nic z toho, co se děje, nemusíte hodnotit ani schvalovat. Zkuste si to prostě jenom plně uvědomit.

A kdyby se kolem vás zrovna nic nedělo, soustředte se na vlastní dech; na ten pocit, kdy vzduch pronikne do nosu nebo do úst, aby následně zaplnil plíce, a jak pak proudí zase ven.

Není vám jasné, k čemu to může být dobré? Pokusím se to vysvětlit.

Schopnost přemýšlet; vzpomínat na to, co bylo, a předjímat, co bude – plánovat dopředu –, je tím, co z nás dělá lidi. Kromě toho, že můžeme uvažovat nad tím, co se *aktuálně děje*, máme schopnost přemýšlet nad tím,

- co se *stalo* nebo *mělo stát* v minulosti
- co se už *začalo* dít
- co by se *stát mohlo*
- co se rozhodně stát nemůže

Ale ono takové přemýšlení nemusí být vždycky naprostým požehnáním. Vlastní myšlenky mohou člověka až příliš často uvěznit v minulosti, nebo naopak v budoucnosti.

Pokud neustále přemítáte nad tím, co už se stalo, a znovu a znovu si to v hlavě přehráváte, pak žijete minulostí. Jste v ní uvěznění. Jindy se můžete nechat pohltit tím, co na vás teprve čeká; objeví se úzkost a strach a vy jste polapeni v pasti budouc-