

# Mindfulness - všímavost není jen o vnímání přítomnosti



Přinášíme vám rozhovor s lektorem mindfulness, výzkumníkem a spoluvůrcem Mindfulness Clubu Markem Vichem.

Mindfulness znamená být bdělý, duchapřítomný a uvědomovat si, co v daný okamžik děláme. Všímavost odhaluje potřeby a motivace. Mindfulness však není psychoterapie. Pojdme to tedy zkusit společně. Na chvíli přestaňte číst a doopravdy se zamyslete, co právě nyní děláte, co u toho prožíváte. Po chvíli pokračujte dál ve čtení. Právě jste si vyzkoušeli, jaké to je být tzv. „mindful“, vědomě vnímat přítomný okamžik v jeho úplnosti. Jde o stav přítomnosti myslí, kdy si uvědomujeme, co a proč právě v daný okamžik děláme, věnujeme činnosti pozornost. Přitom setrváváme otevřeníokolním vjemům, ale nenecháváme se jimi vyrušit. Všimneme si jich a vracíme svoji pozornost k činnosti. Nezabíháme do hodnocení dění, jen si ho uvědomujeme a zbytečně ho nerozvádíme. Když budete na něčem pracovat, zkuste to vnímat jako tu nejvýznamnější činnost ze všech. Pomůže vám to se koncentrovat. Můžete si také klást např. tyto otázky: Jak sedíte nebo stojíte? Co cítíte? Jaké myšlenky vám letí hlavou? Jednoduchou pomůckou je váš dech. Vnímejte ho a vaše mysl zpomalí, uklidní se a vy se můžete plně soustředit. Jakmile vám myšlenky utečou k něčemu jinému, všimněte si toho a jemně vraťte pozornost zpátky, podobně jako při meditaci.

**Přinášíme vám rozhovor s lektorem mindfulness, výzkumníkem a spoluvůrcem Mindfulness Clubu Ing. Markem Vichem, Ph.D**

**Co si mohu představit pod pojmem všímavost? Jaké vnáší výhody do mého bytí?**

Všímavost (anglicky mindfulness) je schopnost vnímat a uvědomovat si události v přítomném okamžiku, a to jak v našem okolí, tak v rámci nás samotných (naše myšlenky, pocity, emoce a tělesné vjemy). Je to přirozená kapacita, kterou má každý psychicky zdravý člověk a která nám umožňuje být tady a teď. Společně s tím nám také umožňuje prozkoumávat, co se momentálně odehrává a co prožíváme. Díky tomu začínáme poznávat náš život v sytějších a pestřejších barvách a zároveň rozvíjíme určitý druh stability a nadhledu, který nám tolik pomáhá nelpět na příjemných zážitcích a čelit nepříjemným zážitkům s větší důstojností a klidem. Dá se říci, že ač je tato kvalita dostupná téměř pro každého člověka, u většiny lidí je rozvinuta velmi omezeně. Dobrou zprávou ale je, že všímavost lze systematicky rozvíjet v našem každodenním životě a tím zmíněné kvality prohlubovat.

K tomu nám slouží právě trénink všímavosti.

## **Jak se tedy mohu naučit vnímat přítomný okamžik? Jak mohu duchapřítomnost praktikovat ve svém životě? Prozradte nám jednu z osvědčených technik meditace.**

Obecně existují dvě vzájemně propojené cesty. První z nich je tzv. neformální praxe. Smyslem neformální praxe je vnést všímavost do našich běžných činností a situací. Když jdeme do práce nebo školy, jíme, vykonáváme domácí práce, bavíme se s druhými lidmi, čistíme si zuby apod. Náplní neformální praxe je zkusit být v těchto situacích co nejvíce přítomný/á – tedy nebýt pouze autopilotem, který dělá rutinní činnosti, ale plně je prožívat. Například když někam jdeme, tak můžeme vnímat, jak se střídavě zvedají a pokládají naše nohy, setrvávat naší pozorností v místě, kde se chodidla dotýkají boty a bota se dotýká země, vnímat vůni vzduchu kolem nás, pozorovat naše okolí, poslouchat zvuky, uvědomit si, jak se teď cítím atd. Jen během této situace je řada věcí, na které se můžeme zaměřit. Můžeme si s tím klidně hrát a nejprve vnímat tělo, pak zvuky apod. Není na tom nic složitého, pouze je potřeba si na to vzpomenout.

Druhým obecným typem rozvoje všímavosti je formální praxe. Formální praxe zahrnuje především tzv. meditaci všímavosti. Ta může probíhat vsedě, vleže, vestoje nebo v chůzi. Jejím hlavním znakem je, že jsme se rozhodli určitý čas věnovat primárně rozvoji všímavosti – vnášíme tím tedy do našeho časového harmonogramu něco nového. Můžeme si například sednout, zavřít nebo přivřít oči a volně pozorovat svůj nádech a výdech, aniž bychom měli potřebu ho kontrolovat. Jsme takovým divákem procesu dýchání a využíváme ho k tomu, abychom se více nořili do přítomnosti a prozkoumali, co se v ní odehrává. Můžeme například pozorovat, jak se s každým nádechem a výdechem zvětšuje objem hrudního koše či břicha nebo jak se hýbe bránice. Stejně tak můžeme vnímat, jak vzduch proudí nosními dírkami do našeho těla a zase ven. Současně přijímáme cokoliv dalšího, co se právě teď odehrává, protože i to je součástí přítomnosti. Když zjistíme, že jsme najednou pozorností v myšlenkách, tak můžeme se zájmem a s laskavostí přijmout tuto změnu pozornosti jako zajímavé zpestření celého zážitku a opět se vrátíme k pozorování dechu. Existuje řada dalších formálních praxí, například meditace zaměřená na tělo, ale také meditace zaměřená na pocity a emoce, na myšlenky apod.

## **Proč nedokážeme často být přítomni?**

Standardní příběh, který se dnes dočtete u řady autorů, pojednává o tom, jak je těžké udržet si přítomnost uprostřed komplexní, rychlé a „předigitalizované“ společnosti. To je samozřejmě pravda. Lidé obecně neudrží příliš dlouho pozornost, a když mají volnou chvíli, kdy by mohli jen tak být, tak berou smartphone a opět se něčím zabaví. Sám na sobě pozoruji tyto tendence a nebudu zastírat, že si taky občas „odfrčím“. Nemyslím si ale, že za to mohou technologie, spíš bych to přisoudil něčemu, co je mnohem starší, a sice tendenci lpět na příjemném a odmítat nepříjemné. Naše životní zkušenost je protkána jak příjemnými, tak nepříjemnými zkušenostmi, které jsou prostě její součástí. Lidé v naší společnosti jsou ale obecně navyklí brát příjemné zkušenosti (včetně zažívání příjemných pocitů) jako dobré a nepříjemné zkušenosti (včetně zažívání nepříjemných pocitů) jako špatné. To je spojeno s lpěním na příjemných zkušenostech a s odporem vůči nepříjemným zkušenostem. Tento důmyslně propletený a hluboko zarytý mechanismus nám zabraňuje žít a užívat život takový, jaký je, v plných barvách. Neustále proti životu bojujeme, protože chceme více příjemného a méně nepříjemného. Technologie nám samozřejmě navíc nabízí nepřeborné množství příležitostí, jak kumulovat příjemné (např. lajky na Instagramu apod.) a vyhýbat se nepříjemnému. V každém případě ale vnímám, že jádro problému jsme zdělili od předchozích generací, pouze to dnes můžeme pozorovat v novém rozkvětu.

## **Co se praktikováním mindfulness může změnit nebo se úplně změní v mém životě?**

Všímavost se v současné době těší již více než 40 letům vědeckého výzkumu, který poukázal na mnoho benefitů praxe všímavosti, jako je například redukce stresu, prevence vyhoření, snížení úzkosti i depresivních příznaků, posílení imunity, zvýšení životní spokojenosti a řada dalších efektů. Pokud se na to ale podíváme více do hloubky, tak bych především řekl, že všímavost nám pomáhá přijmout život takový, jaký je, s jeho příjemnými a nepříjemnými stránkami. Díky tomu máme možnost začít žít autentičtěji a více v souladu se svým okolím, ale také se svým tělem i vlastní psychikou. Je to celoživotní proces.

## **Jak mohu rozvíjet všímavost v mezilidských vztazích?**

Všímavost v mezilidských vztazích je o tom zkoušet vnést více přítomnosti a uvědomění do situací, kdy jsme s druhými lidmi. Být všímavý s druhými je mnohdy ještě mnohem těžší, než když jsme sami. Je to zčásti dáno tím, že všímavost či nevšímavost druhých ovlivňuje naši míru všímavosti. Například v tramvaji plné nepřítomných a napruzených lidí je obvykle mnohem těžší udržet si bdělost než v místnosti, kde všichni medituji nebo cvičí jógu. Přítomnost druhých lidí zároveň produkuje spoustu příležitostí buď na něčem lpět, například když se chceme někomu za každou cenu zavděčit, zalíbit, a nebo cítit odpor, třeba když chceme za jakoukoli cenu zmizet z nějaké trapné společenské situace a nebo jít co nejdál od nepříjemné osoby v tramvaji. Dobrou zprávou je, že i do džungle mezilidských vztahů můžeme vnést všímavost – ba co víc, můžeme ji využít k tomu, abychom byli všímavější. V první řadě můžeme zkoumat, co se v nás odehrává, když jsme v přítomnosti druhých. Když do tramvaje přijde ošuntělý narkoman, tak můžeme pozorovat pocit zhnusení spojený s lehkou nevolností v žaludku a myšlenkami typu „co to zase je za individuum“. Obecně tedy zažíváme odpor. Zcela jiná situace nastává, když spatříme někoho, kdo nám je sympatický nebo nás sexuálně přitahuje – zde naopak zažíváme lpění. V momentě, kdy na tyto pocity a vjemy nahlédneme, tak je můžeme začít vnímat jako zábavnou hru na plátně. Díky tomu pocítíme více svobody a hlavně možnost přeprogramovat naše vnímání. Narkomana můžeme začít více vnímat jako člověka a přitažlivou ženu či muže jako něco víc než jen sexuální objekt, na který koukáme jako hladový pes. Výsledek je takový, že se v ten moment stáváme o něco lepším společníkem pro naše okolí a my sami se můžeme více uvolnit. Příjemné i nepříjemné pocity tu budou dál, ale již tolik nenarušují náš klid. Dalším příkladem je, když čelíme nějaké stresové situaci, třeba zkoušce nebo přednášení pro více lidí. Určitá dávka stresu je prospěšná pro naše soustředění, od určité úrovně ale naše soustředění spíše narušuje, v extrémních případech nás paralyzuje. Klasickým příkladem jsou lidi, co ze sebe nevydají u zkoušky ani hlásku. Když ale do situace vneseme všímavost a uvědomíme si vlastní pocity, myšlenky i tělesné stavy, tak máme možnost nenechat se danou situací tolik pohltit. Je to, jako bychom rozšiřovali prostor, který není okolním děním ovlivněn a ze kterého máme možnost vnímat situaci s větším nadhledem a klidem.

## **Co je to všímavý dialog?**

Existují i formální cesty, jak rozvíjet všímavost v mezilidských vztazích. Jednou z nich je tzv. všímavý dialog, který je hlavní praxí osmítýdenního programu Relational Mindfulness Training (RMT), který jsem vytvořil s mým kamarádem a kolegou lektorem Janem Burianem. Všímavý dialog probíhá ve dvojicích, oba účastníci naváží oční kontakt a dále střídavě buď pouze hovoří, či naslouchají. Tato interakce je ze začátku pro většinu lidí stresující, protože extrovertnějším typům nedovoluje hned reagovat a introvertnější typy vede k tomu, aby se slovně projevíly za plné pozornosti druhého. Jednotlivá kola, kdy účastníci buď mluví, nebo naslouchají, jsou oddělena tichými pauzami, během kterých partneři zavřou oči a mají možnost lépe prozkoumat, co se v nich odehrává.

## **Jaké přednosti mi všímavý dialog přináší do života?**

Tím, jak aktéři během programu poznávají nové tréninkové partnery, mají navíc možnost zažívat všelijaké interakce, od nepříjemných a uzavřených až po velmi příjemné a otevřené. Tím se otevírá

možnost zkoumat lpění a odpor ve vztazích a díky tomu vztahy ve svém životě žít s o něco větším nadhledem a lehkostí.

Pokud vás duchapřítomnost, všímavost zaujala a chtěli byste ji více zakusit na vlastní kůži v podobě workshopů a přednášek, nenechte si ujít již čtvrtý ročník největší akce zaměřené na mindfulness v ČR a na Slovensku - konferenci MindfulnessCON 2019. Konference se koná 12.-13. října v Praze, Prague Startup Market. Více informací naleznete na [www.mindfulnesscon.cz](http://www.mindfulnesscon.cz).

rozhovor vedla: Eva Učňová

foto: archiv Marka Vicha