

Všímám si, tedy jsem

V PSYCHOLOGII ROSTE NOVÝ GLOBÁLNÍ TREND. TERAPEUTICKÁ METODA ZVANÁ MINDFULNESS. PODLE NÍ JSME NĚKDE NA ZEMI ZANECHALI SVOJE TĚLA A PŘESTĚHOVALI SE Z NICH DO SCHRÁNEK V MOBILNÍCH TELEFONECH, DO BEZČASÍ FACEBOOKU A ON-LINE HER. NAMÍSTO V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU ŽIJEME V OBAVÁCH Z BUDOUCNOSTI A VÝČITKÁCH Z MINULOSTI. TO VŠE JE PRÝ JEDNÍM Z HLAVNÍCH DŮVODŮ DRAMATICKÉHO NÁRŮSTU POČTU LIDÍ TRPÍCÍCH DEPRESÍ.

TEXT: MICHAELA BRAŽINOVÁ FOTO: SHUTTERSTOCK

Tak jaká byla letošní dovolená? Nechte mě hádat. Než jste odjeli, byli jste fyzicky v práci, ale myšlenkami už na pláži. Pak jste odjeli na pláž a myšlenky začaly zabíhat zpátky do kanceláře. Sem tam jste mrkli přes telefon do mailu.

Posledních pár dní dovolené už jste byli myšlenkami na pláži jen zřídkakdy a vaši hlavu začaly plnit krizové scénáře, co se bez vás v práci stalo. Možná se ale poznáte i v tomto obraze: pláž, moře, západ slunce... A vy půl hodiny štelujete telefonem, abyste pořídili dvě stě fotek typu písek-voda-mraky z různých úhlů. Takže si nevšimnete, že to slunce už zapadlo, a samozřejmě nemáte vůbec kapacitu vnímat zvuk vln na hladině ani hlazení těch větrných na ramení.

Být duchem přítomní nám dělá čím dál větší problémy. Všimát si, co se děje kolem nás a uvnitř nás, prostě nestíháme.

Občas nevydržíme ani hodinu, aniž bychom se odporučeli z reality do dění na sociálních sítích. Z tohoto „odhlašování se z přítomnosti“ je dnes společensky tolerovaná závislost.

Není proto divu, že máme často pocit, že z našeho života něco mizí - protože čím dál častěji ze života tady a teď mizíme my sami.

Dostupnost moderních technologií, které nám ty drobné a časté úniky mimo tady a teď umožňují, a naše neustálá připravenost reagovat na e-maily, zprávy, komentáře, prostě na informace mimo náš fyzický kontext, jsou podle psychologů jedněmi z možných příčin extrémního nárůstu výskytu deprese v západní populaci. Světová zdravotnická organizace předpovídá, že do roku 2030 se deprese stane vůbec nejrozšířenější vážnou nemocí lidské populace - bude se s ní léčit více lidí než s rakovinou.

A Česko se v tomto případě do západní populace bohužel počítá: v roce 2011 se u nás s depresí léčilo 100 000 lidí, přičemž počet postižených je podle odhadu Národního ústavu duševního zdraví až pětkrát vyšší.

Kdopak to chatuje?

Problémem povrchní roztěkanosti, která vede

k hluboké depresi, se zabývá kniha, jež odstartovala celou terapeutickou vlnu. Jmenuje se Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world (Všímavost: Praktický průvodce na cestě k duševnímu klidu v hektickém světě).

Spoluautorem té knihy je Mark Williams, profesor psychologie z Oxfordské univerzity, jenž s kolegy sestavil osmitýdenní trénink pozornosti, který je při boji s klinickou depresí stejně účinný jako antidepressiva. Knižka Marka Williamse je tři roky po uvedení na trh stále dvanáctou nejprodávanejší knihou na Amazonu. Američané už trénink pozornosti na bázi mindfulness zařazují do osnov na základních školách. A agentury zabývající se předpovídáním a výkladem společenských trendů dokonce označují rok 2014 za rok mindfulness.

„Myslím, že lidi čím dál tím více děsí, co jsme udělali našim dětem, které jsou nonstop on-line. Dobře víte, jak je těžké se ovládnout a nereagovat, když vám pípne zpráva na telefonu, i když jste třeba zrovna na nějaké rodinné sešlosti nebo mezi přáteli. Máme až nezvladatelné nutkání podívat se, kdo nám píše. Okamžitě. I kdyby to byl jen další spam, prostě nás to nutí co nejdříve se podívat. Dnešní děti jsou na podobných formách rozptylování doslova závislé,“ říká profesor Williams v exkluzivním rozhovoru pro Víkend.

„Za našeho dětství nic takového neexistovalo. A tak ve vzduchu visí otázka, jak se s tím dnešní děti vyrovnají, když je nenaučíme ovládat svou pozornost, čelit nekonečnému proudu rozptýlení.“

Mark Williams konstatuje, že v posledních 30 letech u dětí významně stoupá míra deprese, úzkosti a hyperaktivity s poruchou pozornosti (ADHD). A zmiňuje, že donedávna se hledaly spíše účinnější prostředky léčby. Když vznikl problém, hledalo se řešení. „Jenže mindfulness, všímavost, není ani tak léčba, jako spíše preventivní opatření. Hledáme způsoby, jak myslet a pozornost vytrénovat tak, aby byly vůči škodlivým formám rozptylování odolnější.“

Pád do kaskád

Co konkrétně si máme pod tímhle novým tréninkem pozornosti představit?



Pár tipů na všímavost

1. Uvědomujte si a prožívejte to, co se děje v přítomném okamžiku, tady a teď.

2. Omezte mentální cestování v čase, buďte duchem přítomní tady a teď – pomůže vám to nenechat se strhávat proudy nepříjemných vzpomínek a výčitek nebo obavami z budoucnosti.

3. Snažte se i při běžných činnostech, jako je cesta do práce, mytí nádobí, čištění zubů, odpojit z autopilota a uvědomovat si zřetelně všechno, co se děje.

4. Když se objeví nepříjemné stavy, depimující myšlenky a pocity, prostě je registrujte, akceptujte, ale nezapomínejte se jimi, nechte je být, nechte je odeznít.

5. Uvědomte si, že negativní myšlenky a emoce jsou jen mentální jevy, které se dějí samy o sobě, že vy a vaše myšlenky a emoce nejste jedno, vy nejste jejich zdroj ani jádro, ale pozorovatelé. Nehodnotící.

6. V kritických situacích přeneste pozornost z hlavy na tělo. Pomůže vám to uniknout z destruktivních myšlenkových a citových kaskád.



„Jádrem je práce s koncentrací. Být všímavý znamená soustředit pozornost a všimát si věcí tak, jak jsou, bez toho, aby je člověk hodnotil,“ odpovídá Mark Williams. Je to trénink dovednosti naplno prožívat život, tady a teď. „Lidé se učí všimát si skutečných věcí, které se dějí uvnitř i kolem nich samotných v přítomném okamžiku.“

Dobrá, ale jak to vlastně funguje?

„Většina těžkostí a problémů, kterým v životě čelíme, má dvě stránky: tou první je problém samotný a tou druhou je naše reakce na ten problém. Problém samotný je sám o sobě dostatečná zátěž. Nicméně lidský tvor má tendenci si ještě dodatečně přitěžovat. Když jste smutní, typickou automatickou reakcí na tenhle pocit smutku je pocit viny za to, že se cítíte smutní. Říkáte si: Už nemám proč být tak smutný, už bych měl být v pohodě!“ vysvětluje Mark Williams. „V takových případech je pak člověk nejen smutný, ale navíc i podrážděný. Jediná emoce, jediný pocit dokáže spustit podobné – a mnohem škodlivější – automatické kaskády pocitů.“

Člověk, který se naučí poznat, kdy se do takové emocionální kaskády začíná propadat, a který si

uvědomí, že to je jen automatický sled mentálních událostí, má na výběr, jak zareaguje. Tím pádem získává kontrolu, nemusí se tou kaskádou nechat smést.

„Takže jste prostě někdy smutní, ale nemusíte se z toho propadnout do několikadenní špatné nálady. Taky si více všímáte toho, co takové emocionální kaskády spouští, v jakých situacích jste k nim náchylnější. Třeba při zvýšené únavě.“

Nebo při obyčejném přemýšlení. Člověk se může „promyslet“ do deprese.

„Přesně. Náš mozek se většinu času nachází v režimu řešení problémů – což je dobře, přesně za tímto účelem se mozek vyvinul a jde mu to výborně. Jedná se však o poměrně jednoduchou kalkulaci: jaký je žádoucí stav, jaký je aktuální stav a jak se dostat z aktuálního do žádoucího stavu. Mám chuť na šálek čaje – žádoucí stav. Kde jsem? Nejsem v kuchyni – aha – musím dojít do kuchyně a postavit na čaj. Prostě. Nastavení mozku na řešení problémů někdy říkáme ‚doing mode‘ – je to analytický, až automatický myšlenkový proces, který je užitečný řekněme v 99 procentech všech životních situací. Ale pak tu jsou situace, kdy je



člověk právě nespokojený, smutný, unavený, otrávený... Tady je analytická mysl a její tendence ‚řešit problém‘ spíše kontraproduktivní,“ vysvětluje profesor Williams. Jako klasický příklad uvádí situaci, kdy nemůžete usnout. Pomůže, když si budete říkat „Musím usnout!“? Pomůže, když si budete říkat „Nespím (aktuální stav), chci spát (žádoucí stav), proč nespím a co mám udělat, abych už konečně usnul“? To moc nepomůže. Spíše sami sebe ještě více deprimujete – začnete se obviňovat, že jste si neměli dávat tu kávu, anebo se začnete děsit zítřka, kdy budete nevyspalí, což vám jen dál zjišťí smysly a šance na usnutí bude zase o něco menší.

„Anebo jiný příklad: venku je krásně, svítí sluníčko a vy se necítíte zrovna nejveseleji, prostě máte špatnou náladu. A tak si možná řeknete: Měl bych přece mít mnohem lepší náladu! Proč mám zrovna dnes tak špatnou náladu?! Chci mít lepší náladu! Mozek začne formulovat nějaký cíl: Chci mít dobrou náladu. Vyhodnotí, jaký je aktuální stav: Mám hodně špatnou náladu. V čem je problém a proč: Proč mám špatnou náladu a jak to můžu změnit? Tímto způsobem se můžete snadno zaplést do frustrujícího rozpitvávání toho, proč lepší náladu nemáte. A propast mezi tím, jak se cítíte (špatně) a jak se chcete cítit (dobře), se bude jen zvětšovat,“

INZERCE



V posledních 30 letech u dětí významně stoupá míra deprese, úzkosti a hyperaktivity s poruchou pozornosti (ADHD).



INZERCE

»

Podstatou mindfulness není zbavit se nepříjemných myšlenek nebo pocitů. Jde o to, naučit se svoji mysl, myšlenky, myšlenkové vzorce nezaujatě pozorovat.

konstatuje Mark Williams. Takže vyvstává otázka, jestli existuje nějaký jiný režim mozku, který bychom mohli v podobných situacích aktivovat.

„A on existuje, říkáme mu uvědomělé prožívání (being mode). Jde o to, aktuální situaci prostě bez hodnocení přijmout. Takže si řeknete – hm, jsem vzhůru, ještě nespím –, aniž byste pokračovali – ale já už chtěl dávno spát!“

V takových chvílích vám podle Williamse pomůže přenesení pozornosti z hlavy na tělo. Když nemůžete usnout, zkuste se soustředit třeba na prsty u nohou. Neznamená to o prstech přemýšlet, ale prostě soustředěně vnímat, co v nich cítíte. Pomůže vám to dostat se z hlavy, vyvázat se z frustrujících myšlenek a soustředit se na tělo, všimnout si, čeho si všimá vaše tělo, které na rozdíl od mozku nedokáže teoretizovat a cestovat v čase, zabývat se výčitkami ani krizovými scénáři. Přepínáte se z režimu řešení problému do režimu uvědomělého prožívání přítomného okamžiku. A co se stane? Usnete, ani nebudete vědět jak.“

Autobus, který nestaví

Přenést pozornost z hlavy na tělo, z myšlenek na tělesné pocity a udržet ji zní jednoduše. Ale zkuste si to sami. Třeba se soustředit jen na svůj dech. Za chvíli vám začne pozornost přirozeně odbíhat k tomu, co si dáte k večeři, co vás čeká v pondělí v práci, co si oblečete. Anebo možná začnou naskakovat vzpomínky, jak jste se v pátek po pár drinkách zase znemožnili. Ale to nevádí. Když nějaká taková myšlenka přijde, prostě si jí všimněte a dál se jí nezabývejte, nehodnoťte ji. Prostě se přeneste zpátky k tomu dýchání.

„A to je úplně normální a v pořádku. Kouzlo metody všímavosti je v tom, že takovou dotěrnou myšlenku zaznamenáte a necháte zase přirozeně odplynout.“

Podstatou mindfulness není zbavit se nepříjemných myšlenek nebo pocitů. Jde o to, naučit se svoji mysl, myšlenky, myšlenkové vzorce nezaujatě pozorovat – bez hodnocení, bez angažování. Mark Williams to ilustruje takovýmhle obrazem: „Představte si, že sedíte na rušném autobusovém nádraží, kde zastavuje jeden autobus za druhým – přijíždějí z různých stran, kříží se. To autobusové nádraží je vaše vlastní hlava a ty autobusy jsou nejrůznější myšlenky.“

Trénink pozornosti vám pomůže získat od těch myšlenek odstup, uvědomit si, že nemusíte nastoupit do každého autobusu, který je přistaven. Že se nemusíte nechat vláčet každou nepříjemnou vzpomínkou, každou výčitkou, každým krizovým scénářem, který se ve vaší hlavě vynoří.“

Práce s pozorností vyžaduje nejen určité úsilí, ale také vytrvalost. Aby se dostavily pozitivní účinky, chce to pravidelný, dlouhodobý trénink. Nezbytnou součástí mindfulness tréninku je být sám k sobě mírný a shovívavý, jinými slovy nekritizovat se, nenadávat si, když se vám trénink pozornosti nebude dařit tak, jak byste si představovali.

„Když pozornost začne tékat, prostě si to uvědomte – to jsou moje myšlenky, někam se zaběhly – a vraťte svou pozornost zpátky k dechu. Klidně stokrát po sobě, aniž byste si cokoli vyčítali, aniž byste se hodnotili.“

Cesta je cílem

Všímavost se týká také toho, co se děje kolem nás. Přesně podle otrepaného rčení, že by si měl člověk všimnout drobných radostí v životě. Protože budete-li si všimnout detailů, které se právě dějí okolo, pak vám doslova nezbude volná kapacita na stresování se.

Co si pamatujete ze své poslední cesty do práce nebo do obchodu? Jaké bylo počasí? Kolik lidí jste potkali? Co měli na sobě? Viděli jste cestou nějaké zvíře? Co jste cestou slyšeli? Jaké vůně vás provázely? Většina z nás to neví, protože takové cesty absolvuje na autopilotu. Cestou z A do B jsme často myšlenkami už v bodě B – nebo úplně jinde –, a tak

si necháváme jaksi ujít všechno, co se děje během cesty. Nevšimáme si, neprožíváme to. Celý život je vlastně taková cesta z A do B a schválně – jak často jste duchem přítomní tady a teď, na té cestě, a kolik si toho necháváte ze života ujít, protože vaše myšlenky už se stresují v nějakém bodě B?

Trénink pozornosti rovná se meditace

Tomu slovu jsme se dosud záměrně vyhýbali, protože tak nějak automaticky evokuje podivná srolovaného do lotosové pozice. Ale mindfulness je prostě čistě funkční, sekulární forma meditace vycházející z buddhistické tradice. Tradice staré 2500 let, kterou paradoxně vzkřísila moderní věda, když magnetickou rezonancí ověřila, že mozek lidí, kteří pravidelně meditují, se fyziologicky mění, stává se odolnějším vůči zátěži, a tak se i meditující jedinci stávají psychicky odolnějšími.

Pravidelný trénink pozornosti, nebo chcete-li meditace, prokazatelně snižuje pocity úzkosti a podrážděnosti, snižuje klíčové ukazatele chronického stresu, včetně vysokého krevního tlaku, zlepšuje paměť, zrychluje reakce na vnější podněty, zvyšuje mentální i fyzickou výdrž. Lidé, kteří pravidelně meditují, jsou šťastnější a spokojenější než průměrná populace.

Pokud máte i tak k meditaci odpor, pak se všímavost dá do určité míry kultivovat i bez ní. Pomocí cvičení, drobných úkolů a rutin, které vás zakotví v přítomném okamžiku, naučí vás všimnout si začátků škodlivých myšlenkových řetězců a včas se od nich odpojit. Je to zkrátka možné, ale v omezené míře.

„Realizovali jsme řadu výzkumů zaměřených na to, zda je možné dosáhnout pozitivního vlivu všímavosti na život jedince, aniž by se přímo věnoval meditaci. A zjistili jsme, že určité pozitivní vlivy všímavosti lze sledovat už v případě, že o ní lidé vědí, že o ní přemýšlejí. Takže samotné povědomí o všímavosti je přínosem. Ale pokud chcete dosáhnout maxima pozitivních účinků, pak je trénink pozornosti nezbytnou součástí. Při výzkumu deprese jsme zjistili, že když se budete mindfulness meditaci věnovat napůl, budou poloviční i pozitivní účinky. Mezi úsilím a ziskem tady existuje přímá úměra,“ uzavírá Mark Williams. ▽



Mark Williams (* 1952)

Přední světový psycholog, spoluzakladatel kognitivní terapie založené na principech všímavosti – mindfulness (MBCT). Je zakladatelem Oxford Mindfulness Center a spoluautorem knihy Všímavost: Praktický průvodce na cestě k duševnímu klidu v hektickém světě (Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world), která zpřístupňuje trénink pozornosti na bázi mindfulness široké veřejnosti.