

Mark Williams
Danny Penman

Všímavost

Jak najít klid v uspěchaném světě

Předmluva Jona Kabat-Zinna

„Chcete-li se osvobodit od úzkosti a stresu, přečtěte si tuto knihu.“

Ruby Wax

OBSAHUJE MEDITAČNÍ CD

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

© Mark Williams a Danny Penman, 2011

Původně vyšlo jako *Mindfulness: a Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*
v nakladatelství Piatkus, Londýn, 2011

Překlad © Jan Burian, 2014

Foto na obálce © shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-906-9

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva Jona Kabat-Zinna	9
Kapitola první	
Točíme se stále dokola.	12
Nalezení klidu v uspěchaném světě	17
Štěstí je na dosah	20
Kapitola druhá	
Proč sami sebe zraňujeme.	22
Naše ustaraná mysl	25
Jak uniknout zničujícímu koloběhu	34
Kapitola třetí	
Probuzení se do současného života	35
Sedm složek všímavého a pracovního režimu	38
Vědomá změna	44
Štěstí zapouští kořeny	45
Všímovost a odolnost	50
Kapitola čtvrtá	
Představujeme vám osmitýdenní kurz všímavosti	53
Osvobození od návyků	57
Jak si udělat čas a prostor pro meditaci	57
Kapitola pátá	
První všímavý týden: Procitnutí	61
Malý plod, velká zpráva	67
Meditace „Všímovost vůči tělu a dechu“	70
Naše přelétavá mysl	76
Osvobození od návyků	77
Kapitola šestá	
Druhý všímavý týden: Myslet na tělo	79
Sjednocení	82
Meditace „Procházení těla“	83
Osvobození od návyků: jděte na procházku	91

Kapitola sedmá

Třetí všímavý týden: Myš v bludišti	94
Rozvíjet a zlepšovat	97
Zapojení všímavosti do každodenního života	98
Trpělivé zvládnání toulavé mysli	106
Třiminutová meditace „Prostor k nadechnutí“	107
Osvobození od návyků: užijte si televizi	109

Kapitola osmá

Čtvrtý všímavý týden: Nevěřit dohadům	111
Jak se tvoří myšlenky	115
Meditace „Zvuky a myšlenky“	116
Sledování myšlenek a pocitů	120
Třiminutová meditace „Prostor k nadechnutí“	124
Osvobození od návyků: zajděte do kina	129

Kapitola devátá

Pátý všímavý týden: Neutíkat před nesnázemi	130
Učíme se nesnáze přijímat po malých krůčcích	136
Někdy se zdá, že se nic neděje	142
Meditace „Prostor k nadechnutí“: jak využít v každodenním životě to, co jste se naučili	144
Osvobození od návyků: zasejte semínka nebo začněte pečovat o nějakou rostlinu	146
A jak to dopadlo s Elanou?	147

Kapitola desátá

Šestý všímavý týden: V pasti minulosti nebo život v přítomnosti?	148
A může to být opravdu těžké	160
Laskavost v praxi	163
Meditace „Prostor k nadechnutí“: jiný vztah k negativním myšlenkám	164
Osvobození od návyků	165
Moudrost a genialita Alberta Einsteina	167

Kapitola jedenáctá

Sedmý všímavý týden: Kdy jste přestali tančit? 168
 Samá práce, žádná radost 173
 Znovu se naučit tančit životem 175
 Když vás přemůže stres a vyčerpání – Co zjistila Marissa 187

Kapitola dvanáctá

Osmý všímavý týden: Váš vzácný a nespoutaný život. 189
 Najít klid v uspěchaném světě 192
 Rozhodnout se 196

Poznámky 201

Zdroje 211

 Zdroje v češtině 211

 Zdroje v angličtině 212

Rejstřík 217

O autorech 223

Proč sami sebe zraňujeme

Lucy byla navenek úspěšná nákupčí pracující pro řetězec luxusních obchodů s oděvy. V jednu chvíli však nevěděla, jak dál: seděla, dívala se z okna, byly tři odpoledne, byla vystresovaná, vyčerpaná a bylo jí zkrátka mizerně.

Proč nemůžu pohnout s tímto projektem? Většinou ty tabulky zvládnou vyplnit během chvilky. Proč se nemohu rozhodnout? Co je se mnou špatně? Jsem tak unavená – už vůbec nedokážu přemýšlet...

Lucy se těmito sebekritickými myšlenkami mučila celou hodinu. Předtím měla dlouhý úzkostlivý hovor s vychovatelkou z mateřské školky, kam chodila její dcera Emily, která ráno, když Lucy ze školky odcházela, brečela. Potom ve spěchu zavolala instalatérovi, aby zjistila, proč se nepřišel podívat na její rozbitý záchod. Nyní zírala na monitor, naprosto bez energie, a místo oběda žvýkala čokoládový muffin.

V posledních několika měsících neustále rostly nároky a napětí, čemuž musela Lucy čelit. V práci byla stále více stresovaná a musela pracovat spoustu hodin přesčas. V noci nemohla spát, přes den byla ospalá, začaly ji bolet končetiny a z jejího života se postupně vytrácela radost. Bojovala už jen o to, aby vydržela. Tento stav zažila krátce již dříve, když se připravovala ke zkouškám ve škole, tehdy to však bylo jen dočasné. Nikdy by nevěřila, že se tento stav stane trvalou součástí jejího života.

všední prožitky a jednat méně automaticky. Oproti tomu úbytek špatné nálady souvisí s přijímáním myšlenek a emocí bez hodnocení, s rozvojem schopnosti otevřít se a se zájmem zkoumat bolestivé a nepříjemné pocity.¹³⁾

Všímavost a samostatnost

Kirk Brown a Richard Ryan z univerzity v Rochesteru ve státě New York zjistili, že všímavější lidé jednají mnohem samostatněji, což znamená, že jednají podle sebe a ne podle toho, co po nich chtějí druzí nebo do čeho je nutí. Také tolik nehodnotí sami sebe a nesnaží se zapůsobit na druhé. Všímavější lidé jednoduše tráví více času aktivitami, které jsou pro ně opravdu důležité nebo je zkrátka zajímají a baví.²⁾

Meditace a tělesné zdraví

Nedávné četné klinické studie prokázaly, že meditace může mít významně pozitivní vliv na celkové tělesné zdraví.¹⁴⁾ Studie publikovaná v roce 2005, kterou provedl National Institutes of Health v USA, zjistila, že jedna z forem meditace, od šedesátých let využívaná na Západě (transcendentální meditace), vedla ke snížení úmrtnosti. Ve srovnání s kontrolní skupinou nemeditujících vykazovali meditujiící třiatdvacetiprocentní pokles úmrtnosti po dobu devatenácti let, kdy byla studie prováděna. Úbytek úmrtí v důsledku srdečních a cévních onemocnění činil třicet procent a úbytek úmrtí v důsledku rakoviny činil devětačtyřicet procent.¹⁵⁾ Je to podobný výsledek, jako by byl objeven zcela nový účinný lék proti těmto onemocněním, navíc však bez neodvratných vedlejších účinků, které léky mají.

Meditace a deprese

Výzkum ukázal, že osmítýdenní kurz kognitivní terapie založené na všímavosti (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) významně snižuje riziko deprese. MBCT byla vyvinuta Markem Williamsem a je na ní založen i kurz popisovaný v této knize. U lidí, kteří již v minulosti měli tři a více záchvatů deprese, snižuje MBCT riziko, že se deprese vrátí, o čtyřicet až padesát procent.¹⁶⁾ Je to první výzkum, který ukázal, že psychologická péče aplikovaná ještě v době, kdy je lidem dobře, může návratu deprese zabránit. Národní institut pro zdraví a klinickou excelenci zřízený vládou Velké Británie doporučuje MBCT jako léčbu pro pacienty, kteří v minulosti utrpěli více než tři záchvaty deprese. Výzkum provedený Maurou Kenny v Adelaide a Stuartem Eisendrathem v San Franciscu navíc ukazuje, že MBCT může být účinnou léčbou

Jelikož máme spoustu povinností a žijeme v uspěchané době, stává se, že někdy jednu meditaci, nebo dokonce celý den vynecháme. Dojde-li k tomu, rozhodně si nic nevyčítejte a raději se pokuste promeškaný čas nahradit v následujících dnech. Pokud se vám první týden podaří medítovat pouze tři nebo čtyři dny, raději si jej celý zopakujte, než začnete s druhým týdnem.

Pravděpodobně si nejprve budete chtít přečíst meditační instrukce, které jsou velmi detailní a popisují, co všechno je možné si při meditaci uvědomovat. Spíše než jednotlivé detaily je důležitý obecný *postoj* k meditaci – s laskavostí si všímat, co se právě děje. I přesto, že jste si pokyny přečetli, je zajisté nejlepší medítovat podle instrukcí nahraných na CD, které vás meditací provedou okamžik za okamžikem, takže si nemusíte dělat starosti s časem.

Vší mavost vůči tělu a dechu



I když je při meditaci nejlepší následovat instrukce na CD, určitě se vyplatí si je předem pročíst. Pamatuje, že nejsou důležité jednotlivé detaily, ale postoj, který k meditaci zaujmete.

Pozice

1. Najděte si příjemnou pozici vleže na podložce, vsedě na židli, na polštáři či na meditační stoličce. Pokud používáte židli, pak je lepší taková, která má pevné a rovné opěradlo (vyhněte se měkkým křeslům apod.), a to proto, abyste mohli sedět tak, aby se vaše záda nedotýkala opěradla a páteř sama musela udržovat trup vzpřímený. Sedíte-li na polštáři na zemi, nedoporučuje se sedět v tzv. tureckém sedu, ale tak, aby se kolena dotýkala země, protože je pak pozice mnohem stabilnější. Zpočátku se vám to nemusí dařit a můžete si kolena podle potřeby podložit nějakým polštářem či dekou. Zkuste experimentovat s výškou polštářů či stoličky, dokud se nebudete cítit pohodlně a zcela stabilně. Pokud máte zdravotní problém, který vám znemožňuje sedět některým z výše uvedených způsobů nebo ležet na zádech, najděte si polohu, která je vám pohodlná a zároveň vám umožňuje zachovat v každém okamžiku plnou bdělost.

šími myšlenkami, což je samo o sobě již úžasné osvobozující. Pomáhá to setřást destruktivní myšlenkové návyky, které podrývají radost ze života a přebírají nad myslí kontrolu vždy, když jsme vyčerpaní a ve stresu.

V průběhu třetího týdne začneme posílenou všímavost důsledněji zapojovat do každodenního života. Budeme k tomu používat tři krátké meditace, které byste měli provádět šest z následujících sedmi dní (viz rámeček níže).

Cvičení pro třetí týden⁴⁾

- ◆ osm minut meditace „Všímavý pohyb“ *následovaných* osmi minutami meditace „Dech a tělo“ (viz str. 100 a 104),
- ◆ třímínutová meditace „Prostor k nadechnutí“, dvakrát denně (viz str. 108),
- ◆ osvobození od návyků – „Užijte si televizi“ (viz str. 109).

Protáhnout se bez úsilí: meditace „Všímavý pohyb“

Pohyby mohou mít na mysl stejně silný a konejšivý účinek jako meditace „Procházení těla“. Pohyb se může stát meditací, při které je vědomí zakotveno v pohybujícím se těle, a tělo se může stát laboratoří (nebo hřištěm), ve které můžeme zkoumat zákoutí naší mysli.

Meditace „Všímavý pohyb“ (viz následující strana) sestává ze čtyř na sebe navzájem navazujících protahovacích cviků, které provádíme po dobu několika minut. Cviky uvolní a protáhnou svaly a klouby a rovněž stres nashromážděný *během dne*. Pomůže vám, když budete cvičit podle instrukcí nahraných na CD (stopa 3), neboť některé pohyby vyžadují podrobný popis. Abyste však cvikům důkladně porozuměli, uvádíme na str. 100 podrobné instrukce. Cvičení byste měli provádět alespoň šest z následujících sedmi dní a plynule přejít k meditaci „Dech a tělo“ (str. 104 a stopa 4).

Cvičení vyžadují, abyste si na ně našli čas a pohybovali se velmi pomalu. Je přirozené, pokud se přitom budete občas cítit nejistě či nepříjemně. Zkuste tyto

přišla do skupiny spolu s Ferris. Zatímco si účastníci sedali podél stěn místnosti, my jsme si stouply doprostřed. Začala jsem vést meditaci:

*Nechte vše odejít, zůstává jen přítomný okamžik,
dovolte si nepřemýšlet o práci
ani o dni, který právě uběhl,
nebo o večeru, který přijde.
Zkrátka jen sledujte váš dech.*

*V momentě, kdy se nadechujete, věnujte plnou pozornost nádechu,
a jakmile vydechujete, věnujte plnou pozornost výdechu.*

*Nechte ho, ať je takový, jaký je
a nesnažte se jej jakkoliv měnit.²⁾*

Několik minut jsme seděli, aby se každý mohl zklidnit, a pak jsem zazvonila na zvoneček, rozhlédla se po místnosti, po všech lidech, kteří zde byli, zhluboka se nadechla a představila Ferris.

„Ferris je má dobrá kamarádka a vynikající učitelka, která převezme vaši skupinu. Zjistila jsem, že nádor, který jsem měla, se vrátil, a budu potřebovat další chemoterapii a hospitalizaci. Ráda bych zůstala v této skupině, ale nyní pouze jako pacient.“

Ve své knize *Here for Now* (česky dosud nevyšlo – pozn. red.) popisuje Elana s prostou a bolestnou krásou, jak prožívala tyto těžké časy. Nešlo však jen o to rakovinu přežít. Jak řekl Elanin kolega Saki Santorelli: „Jde o to, jak prospívat i tváří v tvář smrti – zvolit život uprostřed naprosté nejistoty, či přitakat světlu, které září v jádru naší lidskosti.“

A co my ostatní? Jak se stavíme ke všem těm velkým i malým věcem, které nám každý den připomínají naši zranitelnost? Právě tuto otázku si položíme v pátem všímavém týdnu.

Kdykoliv jsme vystaveni nesnázím, je přirozené, že se jim snažíme vyhnout. Může se jednat o stres v práci, nemoc – naši nebo našich blízkých, vyčerpání nebo ochromující smutek. Snažíme se nesnázím vyhýbat mnoha různými způsoby – stále dokola se je snažíme „vyřešit“ nebo je naopak ignorujeme či se je snažíme

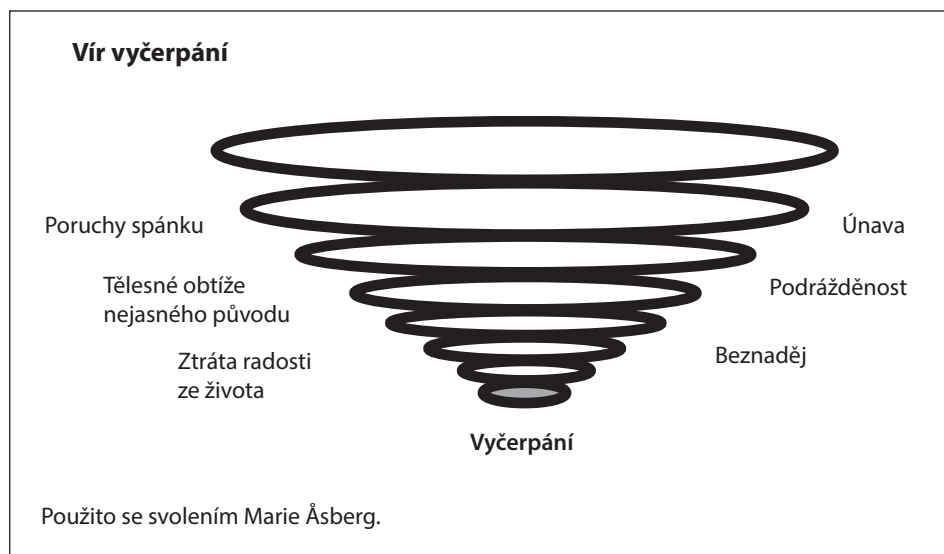
a podnikání. Leanne byla skutečně ohromena tím, že její dcera nemá zájem o lukrativní kariéru a život, který se točí kolem designového oblečení a drahých vín.

Bylo by jednoduché obvinít z toho všeho Leanne, ona je však samozřejmě také jen oběť neschopná vymanit se z neúprosného pracovního rozvrhu a rozpadajícího se osobního života.

Marissa měla stejné problémy jako Leanne, dokud před dvěma lety neobjevila všímavost. Bylo to jako zjevení. Po letech smutku, stresu a vyčerpání se naučila uvolnit a znovu žít. Všímavost nesmírně ovlivnila její život, stále však ještě zažívala okamžiky velkého stresu – zvláště když se musela vypořádat s Leanninými nároky. Teď však alespoň věděla, jak takové situace dovedněji zvládat.

Marissa se vrátila k meditaci. Vnímala napětí za krkem a v ramenou, pulz na spáncích a rychlý, mělký dech. Byly to známky silného tlaku a věděla, že pokud nebude opatrná, začne být brzy vyčerpána a možná se objeví i deprese. Předěšlé týdny byly ohromně náročné, ale ona byla rozhodnuta nenechat se znovu strhnout do Víru vyčerpání.

Na kurzech všímavosti se Marissa naučila, že mnoho životních problémů, jako je smutek, úzkost a stres, se podobá víru, ve kterém se ztrácí životní energie (viz obrázek).



rádovi, kterého už jste dlouho neviděli, stravte čas s někým, koho máte rádi, upečte koláč, jděte nakupovat, koukněte se na něco veselého v televizi, jděte do kina, přečtete si zábavnou knížku (žádné „těžké“ čtení), poslechněte si hudbu, kterou už jste dlouho neslyšeli a můžete také zkusit některé z Osvožení od návyků z minulých kapitol.

Které činnosti můžete přidat do následujícího seznamu?

Jak udělat dobře svému tělu?	Co mne baví?

2. Udělejte něco, co posílí váš pocit, že život zvládáte³⁾

Tyto činnosti je někdy obtížné začít dělat, protože se zdá, že nás ještě více vyčerpají. Doporučujeme je rozdělit na *menší části* a dělat je postupně. Důležité také je provádět je jako *experiment*, zvláště když se cítíte bezmocně a vše se vám vymyká z rukou. Zkuste předem neposuzovat, jak se budete cítit poté, co činnost ukončíte, pokuste se udržet otevřenost a všímat si, zda a jak vám daná činnost pomáhá. Můžete například uklidit svůj pokoj, udělat pořádek ve skříni, napsat dopis, dojít zaplatit složenku, udělat něco, co jste odkládali, zacvičit si. Nezapomeňte, že můžete činnosti rozdělit na menší části a dělat je postupně. Obzvláště důležité je pochválit se, když dokončíte nějakou činnost nebo i jen její *část*. Rozhodnete-li se například uklidit pokoj, dělejte to třeba jen pět minut a ne deset či dvacet. Vychutnejte si pocit uspokojení, že jste něco zvládli udělat, i když se jedná o pouhou drobnost.

O autorech

Mark Williams je profesorem klinické psychologie a vedoucím výzkumníkem na Oxfordu. Je spoluautorem kognitivní terapie založené na všímavosti (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) a také mezinárodního bestselleru *The Mindful Way Through Depression* („Všímová cesta z deprese“, česky dosud nevyšlo – pozn. red.).

Danny Penman je spisovatel a novinář, píše pro list *Daily Mail* a pracoval také pro *The Independent* a BBC. Má doktorát z biochemie.

Pro více informací viz www.mbct.co.uk

Všímavost

Život může být stresující, uspěchaný a vyčerpávající
– je však v naší moci to změnit.

Všímavost nabízí jednoduchá a účinná cvičení, která pomáhají zvládat stres, úzkost, smutek a vyčerpání a přinášejí skutečnou radost ze života – ten druh štěstí, který vám dodá důvěru a odvahu čelit i těm nejtěžším životním situacím.

Autor této knihy, profesor Mark Williams z Oxfordu, vychází z kognitivní terapie založené na všímavosti (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), kterou spoluvytvářel. Tato terapie je doporučena Národním institutem pro zdraví a klinickou excelencí ve Velké Británii a pro léčbu deprese je stejně efektivní jako léky. Ještě důležitější je však to, že pomáhá i nám ostatním, kteří netrpíme vážnou depresí, ale potýkáme se s nároky moderního uspěchaného světa.

Všímavost rozvíjíme pomocí jednoduchých meditačních cvičení, kterým stačí věnovat pár minut denně. Budete překvapeni, jak rychle dokážete svůj život lépe zvládat a znovu si jej naplno užívat.

„Chcete mít šťastnější a spokojenější život? Potom vám vřele doporučuji praktický a srozumitelný přístup, který najdete v této knize. Profesori Mark Williams a Danny Penman nabízejí vědecky ověřené metody, které nám pomáhají čelit životním výzvám a pohromám.“

Daniel Goleman, autor bestselleru Emoční inteligence

„Mír ve světě kolem nás nenastane, dokud jej nenalezneme sami v sobě. Kniha Marka Williamse a Dannyho Penmana nám ukazuje, jak tento mír nalézt.“

Goldie Hawn, populární americká herečka a producentka



www.anag.cz

