



Mindfulness

aneb jak docílit zpřítomnění a
všímavosti pro svůj vnitřní klid

Mindfulness - JAK docílit zpřítomnění a všímavosti pro svůj vnitřní klid

Všechny náročné emoce nám po svém náběhu nejprve přinášejí nepříjemné fyziologické reakce – reakce navozující stres. Zvýší se nám tep, dech, začneme se potit, oběhne nás mráz – každý si doplňte to svoje, co Vás spolehlivě upozorňuje na to nežádané, co právě přichází a čemu musíte čelit. Jak jsme si už několikrát řekli, málokterá situace dnes vyžaduje využití této fyziologické reakce k přesunu k jedné z 3F reakcí, protože dnes nám málokdy jde skutečně o život, nebo nám málokdy hrozí bezprostřední fyzické nebezpečí. Proto je vhodné fyziologickou reakci co nejdříve co nejúčinněji zklidnit – a k tomu nám pomůže zpřítomnění. Je dobré se rychle zaměřit na to, co TEĎ mám dispozici – např. na svůj dech a odvést tak svou pozornost od toho, co mi přináší ony nepříjemné pocity. Byť se to zdá být velmi triviální, tak to může být těžké, mj. proto, že dnes je kolem nás neustále tolik vjemů, že málo čemu jsme zvyklí poskytovat úplnou pozornost. Snažit se třístit pozornost mezi spoustu vjemů je pro prefrontální kortex našeho mozku náročné a unavující, nehledě na to, že to stejně nejde. Naučit se něčemu dávat absolutní pozornost a odpoutat svou pozornost od všeho dalšího je tak pro náš mozek zdrojem odpočinku a osvěžení. Pokud ale dlouho žijeme právě v té snaze vnímat najednou co nejvíce, musíme se toto nové vnímání naučit. Umět to navodit v situaci, která nám přináší pro nás nepříjemnou a těžkou emoci pak je skutečný dar.

Neurovědy obohatily naše životní vyhlídky v praxi tím, že prokázaly, že náš mozek se mění podle toho, co prožíváme. Pokud tedy např. někdo prožil trauma a to trauma z různých důvodů nezpracoval a neodboural, je možné, aby se jeho psychická kondice zlepšila i jen tím, že bude opakovaně zažívat prožitky, které budou posilovat jeho pocit bezpečí a zvyšovat frekvenci a trvání pozitivních emocí oproti těm negativním. Odpověď je v nervových drahách, nervových spojeních – v tom, co se nově tvoří dospívajícím a nahrazuje jim spojení z dětství, která už neplní všechny nové životní potřeby pubertáků. Ale tvořit nová a nová spojení můžeme v životě kdykoliv – proto se kdykoliv v životě můžeme učit nové věci. Když se např. chceme naučit hrát tenis, tak náš mozek vytvoří nervové spojení pro pokyny k sérii pohybů, jež jsou k tomu třeba. První údery budou nemotorné, protože spojení je nové. Budeme-li však trénovat, brzy bude ze spojení ona dálnice, kterou potřebujeme, abychom hráli fakt dobře.

Podobné je to i se zpřítomněním a všímavostí, které jsou základem relaxační až léčebné metody mindfulness. Ta může výrazně zkvalitnit prožitky v životě zdravých lidí, i napomoci léčení různých psychických onemocnění či deficitů. Opravdu velká řada studií průřezově v různých zemích světa potvrdila, že mindfulness snižuje stres a úzkost a zvyšuje emocionální odolnost – a o to přesně nám jde v tomto modulu.

Metodě mindfulness se dnes věnuje řada učebnic a je k ní dostupná řada kurzů, naší ambicí teď určitě není tuto metodu úplně vyčerpat a předat Vám k ní všechny dovednosti. Nicméně protože začít s ní není příliš těžké, a např. vztek nebo strach pomáhá zejména pubertákům zvládat velmi dobře, pojďme si její základy společně vyzkoušet.

Mindfulness je laskavé usilí věnovat nerušenou a úplnou pozornost tomu, co právě teď prožíváme. Úplná pozornost znamená, že zapojíme do vnímání všechny smysly. Vnímáme, co prožíváme, aniž bychom cokoli hodnotili. Pustíte si přiložené video. Video je podbarvené motivačně-relaxační hudbou. Vašemu zraku nabízí přírodní vjemy vřadě pozitivních rozjasňujících barev. Pokud dokážete Váš zrak a sluch soustředit pouze na něj, měli byste po jeho skončení cítit klid a příliv pozitivních emocí. Toto video jsem vytvořila v covidové době a zpřítomňovalo mi dary toho období: měla jsem čas věnovat se své zahradě, měla jsem možnost velmi aktivně trávit čas s rodinou a měla jsem důvod se radovat, že nikdo z mé rodiny covidem neonemocněl. S ním jsem zaháněla chmury, které samozřejmě i na mě časa od času doléhaly. Od té doby s ním pracuje spousta mých klientů v koučinku a potěšilo hodně mých přátel. Doufám, že potěší i Vás.

Cílem mindfulness je více vnímat a méně myslet. Další tipy na mindfulness – zpřítomnění a všímavost pro Vás a Vaše děti jsou:

- Vědomé dýchání :** pohodlně se usadte a dýchejte. Zkuste tomuto cvičení věnovat 5 minut. Abyste se nerozptylovali sledováním hodin, nastavte si zvukový signál. Vnímejte vše, co Vám dech přináší. Co cítíte v každé části těla. Jak vnímáte pohyby hrudníku a bránice. Vnímejte střídavě tělo jako celek i se zaměřujte postupně na jednotlivé části.
- Všímavá rutina:** vyberte si jednu rutinní činnost a tu dělejte všímavě. Např. jeden můj přítel, významný lékař ve vedoucí pozici v nemocnici, pravidelně každý den myje ručně večer po rodinné večeři všechno nádobí. Nedělá u toho nic jiného, než že vnímá úplně všechny detaily mytí nádobí. Je přesvědčen, že jeho odolnost pro namáhavou každodenní práci plnou zodpovědnosti za lidské životy pramení právě zde.

- **Síla pozitivních prožitků: povšimněte si pozitivních prožitků. Každý z nás jich za den má spoustu, jen jsme si odvykli věnovat jim svou pozornost, a tudíž nám nepřinášejí žádné dary ve formě pozitivních emocí, byť tu sílu mají. Myslím tím úsměv, když se na ulici s někým míjíme, gesto podržení dveří v obchodě, to, že nám ráno do okna svítí slunce, to, že nám na pokojovce na parapetu vyrašil nový květ. Pokud Vám toto uvědomění začne sabotovat nějaká negativní myšlenka, jako že je to blbost, na kterou nemáte čas, nebo že se tak zbytečně rozptylujete, přijměte ji a po přijetí ji vědomě pošlete pryč. Vraťte se k pozitivnímu prožitku a pobuďte s ním vědomě aspoň půl minuty. Vychutnejte si ho všemi smysly. Dovolte mu, aby ve Vás vyvolal pozitivní emoci. Čím silnější taková emoce bude, tím silnější bude nové nervové spojení, které vytvoří ve Vašem mozku. Díky nim pak náš mozek bude častěji zaznamenávat pozitivní věci, které se v našem životě dějí, a umožní nám se z nich těšit, a nevěnovat pozornost jen tomu, co nám působí negativní emoce.**

Když se naučíme všímavosti a zpřítomnění, usnadní nám to zastavit se v emočně napjatých situacích a nenechat proběhnout negativní emoci v našem chování. Ve výsledku si tím hodně usnadníme život. Podívejme se na pár příkladů situací, které mohou přinášet náročné emoce Vaším dospívajícím dětem:

- **Alena má kamarádku Emu a nemá ráda jejich společnou spolužačku Lindu. Ema se s Lindou domluví a jdou spolu do kina. Alenu nepozvou, aby se připojila. Alena se to dozví od jiné spolužačky a pocítí velmi silný vztek: „Jak mi to mohla Ema udělat? Proč mi neřekla a proč šla zrovna s tou příšernou Lindou, když ví, jak ji nemám ráda?“ Má chuť Emě zavolat nebo napsat a říct ji, že už s ní nebude kamarádit a že je příšerná. Nakonec se ale zastaví, zaměří se na svůj dech a uklidní se. Reakci odloží a Emy se na událost zeptá druhý den ve škole již věcně, bez emocí. Ema jí vysvětlí, že Linda dostala poukaz na dva lístky do kina od svých rodičů, byly jen dva, a proto Ema nikomu dalšímu neříkala. Ema tím nechtěla Aleně ublížit a na jejich kamarádství se tím pro ni nic nemění. Kdyby Alena zareagovala emočně, možná by už o své kamarádství přišla.**



- Ondřej má dost problémů s učením, učivo je pro něj obvykle těžké, a tak se i doma hodně učí, přesto však má často špatné známky. Z písemky dostane čtyřku, i když se celý den předem učil. To ho samozřejmě velice naštve a má chuť se vším praštit a jít za školu – stejně to nemá ve škole pro něj žádný smysl, nikdy neuspěje! Když se však uklidní, dá prostor své mysli uvědomit si, že tím by problém stejně nezmizel, a tak jde po vyučování raději za učitelem a poprosí ho, aby mu látku znovu vysvětlil a poradil mu, jak se má na písemku připravit, aby příště uspěl. Učitel si váží jeho snahy a dá mu možnost si písemku opravit, aniž by mu započítal původní špatnou známku. Známkou je najednou o dva stupně lepší. Protože má Ondřej všíímavé rodiče, oslaví s ním jeho pokrok – byť výsledek není perfektní, ocení zlepšení, ocení snahu a společně oslaví Ondřejovo vítězství nad vztekem i nad strachem z celkového školního selhání.

