

**Tomáš
Kvapilík**

Mozaiika duše

**Desatero pro zdravější
duši a vztahy**

mladá fronta

Mozaika duše

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Tomáš Kvapilík
Mozaika duše – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



Tomáš Kvapilík

Mozaika duše

Desatero pro zdravější
duši a vztahy

mladá fronta

Všem, kteří touží
skládat mozaiku své duše
do zdravějšího tvaru.

Slovo úvodem

Zbourat tabu. Tak by se dala stručně charakterizovat moje snaha posledních pěti let v online i offline světě. A kniha, kterou právě držíte v rukou, je logickým vyústěním této snahy. Nikoli však završením. Moje práce tímto nekončí. Normalizovat péči o duševní zdraví považuji za svůj celoživotní profesní cíl.

Mám vizi, že některé poznatky psychologie a zásady duševního zdraví se stanou **všední znalostí**. Že tak jako se dítě učí rozhlédnout na obě strany, než vstoupí do vozovky, bude se učit základním principům práce s emocemi nebo stresem. Že tak, jako se dítě učí oblékat se v zimě a přikrýt si hlavu na ostrém slunci, bude vědět, jak si chránit svoji duši.

Základní nauka o duševním zdraví, psychohygieně a rizicích spojených s psychickým přetížením zatím chybí. Jak rozumět své duši, jak vypadají každodenní preventivní návyky, jak vypadají první příznaky některých onemocnění nebo kde a komu se ozvat, když už se duševní potíže rozvinou, to se na mnoha školách nedozvíte. „*V 16 letech perfektně popíšu buňku, ale nevím, že to, co se mi děje, je deprese,*“ glosovala stav duševní zdravotní péče v českém školství dětská psychiatrička Lucie Vašková.

A je to velmi důležitý postřeh. Když totiž na půl roku vypadnete ze střední školy kvůli hospitalizaci v psychiatrické nemocnici a následné léčbě deprese a úzkostí, je vám znalost buňky nebo trigonometrie k ničemu. **Závažné psychické potíže**, včetně sebevražedných pokusů, přitom u dětí a dospívajících nejsou výjimkou.

Příběhy o psychickém utrpení u velmi mladých lidí se ke mně skrze sociální sítě dostávají každý den. Když vydám osvětové video, napíšu text o duševním zdraví nebo o práci psychoterapeuta mluvím v živém vysílání na sociálních sítích, strhne se lavina reakcí. Mladí lidé se pídí po informacích. Chtějí předcházet duševním potížím, ne hasit požár, až když jsou potřeba léky. Svěřují se mi, protože nemají ve svém okolí nikoho, kdo by byl ochotný s nimi

otevřeně mluvit o tom, co prožívají a čím se trápí. To je obrovský problém.

Někdy jsem v šoku, že středoškolák nebo vysokoškolák neví o duševním zdraví vůbec nic. Mnozí studenti na pokraji duševních sil nemají ani tušení, jak funguje stres a jak ho mohou zvládnout. Neznají svoje limity a neumějí využívat zdroje. Tápou v emocích a ve vztazích. Pletou si psychologa s psychiatrem a vůbec nevědí, kde mají hledat odbornou pomoc. Opakovaně slýchám, že první kontakt s oblastí duševního zdraví si lidé zažili až v dospělosti, když se objevily první potíže. Ale to je hrozně pozdě.

Svojí knihou chci přispět k tomu, aby se tuto mezeru základních znalostí dařilo postupně zaplňovat. Na jejím počátku jsem měl záměr sepsat cosi jako **abecedu duševního zdraví**. Sesbírat klíčové informace a pravidla, která při své online tvorbě často opakuji, a předat je lidem srozumitelným jazykem. Vytvořit ucelený materiál, který by byl vhodný a užitečný opravdu pro každého, od teenagerů po seniory.

Nakonec z toho vzešlo **desatero doporučení**. Najdete v něm konkrétní postupy ověřené psychoterapeutickou praxí i obecné principy, u nichž bude na vás, jak si je uchopíte. Najdete v něm odpovědi na nejčastěji se opakující otázky široké veřejnosti, ale i moje soukromé poznatky, které jsem ještě nikde nesdílel.

Každou kapitolu začínám minipříběhem, který má za úkol vás uvést do tématu. Text kapitoly prokládám provokativními otázkami a odkazy na osvětová videa z mého YouTube kanálu (pro ty, kteří by si chtěli na chvíli odpočinout od čtení a spíše se zaposlouchat do mluveného výkladu). Na závěr každé kapitoly připojuji část svého příběhu a svých zkušeností se seberozvojem, emoční regulací, stresem, úzkostí, depresí, nezdary ve vztahu nebo docházení na psychoterapii. Věřím, že pro mnoho čtenářů bude tento můj osobní příspěvek **nejcennějším aspektem knihy**. Odhaluji se v něm na kůži. Někdy až na dřevě. A dává mi to smysl. Péče o duševní zdraví a do určité míry i psychické potíže se totiž týkají každého. Psychoterapeuty a známé tváře nevyjímaje.

Dlouho jsem si lámal hlavu s tím, jak tuto knihu pojmenovat. Když mě napadl název Mozaika duše, cítil jsem, že to je ono. Věřím, že se vám s její pomocí podaří přeskládat některé dílky vaší mozaiky, aby tvořila uspokojivější tvar.

Věřím také, že tato knížka zbourá další tabu. Že otevře dveře duševního zdraví dalším. Že rozvíří debatu o chybějících základech. Že pomůže zasadit poznatky psychologie a psychoterapie do běžné společenské reality.

Jsem hrdý na kolegy, odborníky a známé osobnosti, kteří duševnímu zdraví prošlapávají cestu.

Jsem hrdý na klienty a pacienty, kteří na sobě makají, dělají neuvěřitelné pokroky a pak mají ještě tu sílu promluvit o svých potížích nahlas.

Jsem hrdý na kohokoli, komu není téma duševního zdraví lhostejné a kdo je ochotný o něm vést dialog.

Jsem hrdý na Tebe, čtenáři této knížky.

Tvůj Tomáš Kvapilík
psycholog, psychoterapeut

„Nemůžete nikoho nic naučit. Můžete mu nanejvýš pomoci, aby to v sobě sám našel.“

Galileo Galilei

Bud', kým opravdu jsi

#já #sebezpoznání #sebeuvědomění #sebebřijetí #změna #růst

Advokát Richard

Richard pracuje v advokátní kanceláři Janoušek & Střihavka už dvanáct let. Web společnosti hlásá, že kancelář nabízí komplexní právní služby v oblasti obchodního práva té nejvyšší kvality. On se svojí prací ale nechlubí. Nerozdává vizitky jako jeho kolegové. Ani jej nenapadne, že by si založil vlastní advokátní kancelář, i když zkušeností by na to bezpochyby měl.

Zrovna dnes odpočítává čas do konce pracovní doby. Svě úkoly splnil. Na zítřejší schůzku se připravil. Odejít ze zaměstnání dřív ale není vhodné. Počká ještě 40 minut, aby se nepotkal se zvědavými pohledy kolegů.

Drží volant a svět kolem sebe nevnímá. Nevnímá vlastně nic. Semafory jej míjejí, nevědomky přibrzdí na přechodu. Když automatický asistent řízení začne zrychlovat na 130 km/h, trochu se lekne. Ani si nevšiml, že už najel na dálnici. Nad čím se zamyslel?

Před večerí si chtěl zacvičit, zapsal si to do nástěnného kalendáře. „Co je psáno, to je dáno,“ zní mu v hlavě. Sklesle kráčí do své malé soukromé posilovny. Příliš se nerozcvičí, nerozehřeje své ztuhlé tělo, a tak se ani on sám nediví, že jej při osmém zdvihu činky bolestivě píchne v rameni.

U televize si rameno odpočine. Richard má rozkoukanou dokumentární sérii o vývoji detektivních postupů v posledních třiceti letech. Stiskne tlačítko a ocitá se v tajemném a napínavém světě věhlasných kriminalistů.

V dnešní epizodě zrovna inscenují výslech podezřelého. Vyšetřující detektiv si sedá ke svému protějšku a začíná monolog: „Každá věc, každá bytost na tomto světě má své místo. Základy drží dům, včela opyluje květ, pes nahání ovce. Zdá se ale, že s lidmi je to složitější. Hledání sebe sama a místa na světě je cesta, na které se lidé často ztratí.“

V tom se stane něco zvláštního. Detektiv se se svým pronikavým pohledem otáčí přímo do kamery. „A to platí i pro tebe, Richarde. Kariéru právníka sis nevědomě vybral proto, že u této jediné varianty se tvůj otec usmál, když jste si společně procházeli možnosti vysokoškolského studia. Od prvního semestru jsi do školy chodil z povinnosti a to se nezměnilo ani po nástupu do advokátní kanceláře. Jsi pilný, máš skvělou paměť, nikdo si na tvůj výkon nemůže stěžovat. Ale abys zvládl chodit do práce každý den, musíš se odpojit od svých pocitů, aby nebylo poznat jak jsi otrávený a nešťastný.“

Richard je v šoku. Detektiv z televize promlouvá přímo k němu.

„Toužíš po Daniele ze sousední kanceláře, ale raději to nevnímáš, protože mít známost tak blízko práce by mohlo vyvolat řeči. Toužíš se zastavit v obchodě s fotoaparáty, ale raději to nevnímáš, protože jsi slyšel, že žít se uměleckou fotografií je blbost. Tvé tělo je shrbené, unavené, zranitelné, ale ty jej raději nevnímáš, protože na prvním místě byly vždycky čísla a výsledky. Čí život žiješ, Richarde?“

Richard se s trhnutím probudil, otřel si zpcené čelo a se zkřiveným výrazem ve tváři se chytil za rameno. Na obrazovce zrovna mluvil policejní znalec o pokroku v balistických expertizách. Došlo mu, že to byl jen podivný sen. Nic víc, jen sen. Teď se půjde najít a zítra ráno vyrazí do práce. Tam aspoň ví, co jej čeká.

Daň za bezpečí

Začneme první kapitolu psychologickým paradoxem. Dítě se rodí do světa velmi zranitelné a závislé. Každého nejspíš napadne mnoho základních tělesných potřeb, o které se samo nepostará. Hned nad nezbytnými tělesnými potřebami se však podle Maslowovy pyramidy nachází potřeba psychologická: **bezpečí a jistota**.

První pocit bezpečí dítě získává skrze vztah s matkou (či jinou hlavní pečující osobou), skrze její péči, pozornost, předvídatelnost, čitelnost, vlídnost a mnoho dalších aspektů vztahu. Později se základnou pro pocit bezpečí ve světě stává celá rodina. Způsob, jakým rodina funguje ve světě, poskytuje dítěti strukturu, opěrné

body nebo chcete-li jízdní řád, jak se samo má ve světě pohybovat. Ať už jsou si toho rodiče vědomi nebo ne, dítě se od nich učí, **jak se chovat, myslet, cítit, vnímat.**

Dítě potřebuje tuto neviditelnou **strukturu návyků, postojů, hodnot, vzorců.** Potřebuje se něčeho v tom obrovském neznámém světě chytit. Struktura mu poskytuje dostatek jistoty a bezpečí na to, aby se mohlo nadále rozvíjet. Nasát a nekriticky přijmout všechno to, „**co se má a nemá, co je správně a špatně, za čím jít a co nechat být**“, je vývojově v pořádku, a dokonce je to pro biologické a sociální přežití jedince nezbytné.

A zde se dostáváme k paradoxu. To, co nám nejdřív umožňuje prospívat a bez čeho bychom se na světě necítili bezpečně, nám může v dalších letech způsobovat přesný opak – znemožňovat naplno žít, využít svůj potenciál a růst. A tak nás všechny během dospívání či dospělosti čeká **zatraceně těžký úkol.** Osvobodit se od struktur naší rodiny či našeho prostředí, které jsme nevědomě převzali a jež nám pomohly udělat ve světě první krůčky, a vědomě objevovat a budovat své vlastní já a svobodně tvořit svoji vlastní cestu. A ne že by tento proces byl někdy u konce.

Takhle se žije!

Předchozí řádky hovořily o struktuře dané prostředím, ve kterém děti vyrůstají, velmi zešíroka. Do této struktury lze zařadit vše, co spadá pod nálepku „**Takhle se žije**“. Takže všechno – od skladby stravy, mytí rukou, čištění zubů, způsobu hry přes zacházení s emocemi, způsob odpočinku, vyjadřování lásky až po hodnotový žebříček, otázky humanity a tolerance nebo vnímání smyslu života.

Často se říká, že toto vše dítě nasává jako houba. Mně k tomu sedí jiná metafora. Soubor návyků, postojů, hodnot či vzorců si představuji jako mřížku pro popínavé rostliny. Plazí se po ní, omotávají ji, stoupají stále výš a výš, stonky sílí a mohutní. V mé metafoře se pak objeví moment, kdy stonek převezme iniciativu a vydá se novým směrem bez nutnosti opory mřížky. Problémem ale může

být, když k tomuto momentu nedojde. Na dalších řádcích zkusím vysvětlit proč.

Zdravé dospívání vypadá tak, že si zvnitřněné návyky, postoje, hodnoty či vzorce procházíme, **posuzujeme a zvažujeme, jestli a v čem nám slouží**. Možná bylo nezbytné chovat se podle nějakého pravidla v dětství, ale musím to dělat celý život? Nebo se mohu inspirovat tím, co jsem zažil v rodině, ale vytvořit si vlastní soubor pravidel a postupů, protože doba je jiná, životní podmínky a možnosti jsou jiné, a především já jsem někdo jiný?

Jako psycholog a psychoterapeut, ale hlavně jako svěbytný člověk, si stojím za tím, že je na každém z nás vydat se do hloubky naší osobnosti. Zkoumat a rozpoznat, co všechno jsme z dobrého důvodu přejali od druhých osob a nevědomě to použili jako již předem sestavený kus naší osobnosti. A znovu připomínám, je to zcela přirozený a normální vývojový proces, že jsme tyto kusy nasáli do sebe, abychom mohli udělat první kroky. Jenže tyto kusy jsou **výtvořem života někoho jiného**, vznikaly k jiným účelům a někomu sloužily dříve, než jsme se narodili. Je na nás, abychom se rozhodli, jestli slouží i nám a jestli je v našem životě chceme.

Gestalt terapie, což je psychoterapeutický přístup, ve kterém jsem vycvičený, nazývá tyto zvnitřněné a mnohdy zatvrdlé kusy osobnostní struktury jako **introjekty**. To znamená nekriticky přejaté názory, postoje, vztahy, hodnoty či vzorce chování, především od rodičů, učitelů či jiných vzorů. Se svými klienty nazývám introjekty **vnitřními zákony**.



Cvičení s Tomem

Vědomých a užitečných vnitřních zákonů je jistě celá řada. Pojdme si je uvědomit hned teď. Já začnu:

... vzdělávání je hodnotné

... všichni lidé jsou si rovni

... ke starým lidem se chovám s úctou
... pomáhám slabším
... při seznamování podávám ruku
... ráno a večer si čistím zuby
... (pokračujte dál sami za sebe)

Myslím, že rozumným a přiměřeným cílem pro každého z nás je, abychom co nejvíce vnitřních zákonů měli vědomých a aby nám dobře sloužily. Abychom dospěli na toto místo, musíme se nejdříve zaměřit na vnitřní zákony, které jsou **nevědomé, nepřemýšlíme o nich a nikdo je nepřipomínkuje**. Vedou naše chování a prožívání cestami, kterým mnohdy ani nerozumíme. Hodilo by se je upgradovat, přizpůsobit našemu současnému životu a aktuálním podmínkám. Bohužel mnoho vnitřních zákonů zůstává zamrznutých, zafixovaných a neoblomných. A tehdy nám mohou škodit, překážet, způsobovat utrpení. Mohou nám bránit v opravdovosti.

Základní přesvědčení o sobě

Možná jste si při čtení předchozích odstavců představili introjekty jako přesvědčení o tom, jak se člověk má chovat a jak má fungovat ve světě. Vnitřní zákony však z velké části formují vnímání sebe sama, přemýšlení o sobě a hodnocení sebe. Ze své zkušenosti mohou říct, že obzvláště tyto typy vnitřních zákonů způsobují v životě potíže, protože jsou uložené nehlouběji a jsou tvrdé jako kámen.

Pokud jako malé děti získáme pocit, že nejsme pro rodiče dost dobří, spouští se vnitřní alarm. A není to nadnesené, protože se opravdu spustí stresová reakce organismu. Být nepřijatý a nemilovaný rodičem znamená pro dítě obrovské ohrožení (o tom se dozvíte více v kapitole o stresu). Nejenže se ve mně jako v malém dítěti začíná tvořit hluboko zakořeněné přesvědčení, že nejsem dost

dobrý, já jako malé dítě se snažím okamžitě adaptovat a hledám způsoby, jakými bych lásku, přijetí či ocenění rodiče získal. A toto je zcela nevědomý proces, kterým pravděpodobně vznikne vzorec chování a prožívání, jenž mě bude provázet celý život.

Zde udělám krátkou odbočku do teorie. Ať už se jedná o drobné vnitřní zákony nebo celé komplexy chování pramenící z přejatých přesvědčení o sobě či světu, gestalt terapie o nich přemýšlí jako o **kreativním přizpůsobení**. A mně to přijde hrozně důležité. Dítě, potažmo člověk, se neustále přizpůsobuje svému prostředí, aby naplnil své potřeby. Nedostává-li se mu potravy, začne křičet. Potřebuje-li obejmout a být v bezpečí, vztáhne ruce k matce. Cítí-li se osamělé a opuštěné, vymýšlí nejrůznější způsoby, jak získat pozornost rodiče.

Introjekt neboli vnitřní zákon je sám o sobě rovněž kreativním přizpůsobením. Dítě přejímá názory a návyky, popíná se jako rostlina po mřížce, protože mu to zajistí přežití a naplnění potřeb. Kreativním přizpůsobením je „zlobení“ i vzorné chování, jelikož obojí může být cestou, jak dítě od rodičů získá to, co potřebuje. Je to úžasný a vitální proces, vidíte!

Jenže někdy se zadrhne!

Organismus v jakémkoli věku svého života může ulpět na jednom způsobu řešení. Obzvlášť pokud se tento druh přizpůsobení vytvořil v kritických, emocionálně vypjatých podmínkách nebo pokud konečně po dlouhé době naplnil klíčovou potřebu. A tak se může stát, že v dospělosti zkoušíme získat pozornost stejným způsobem, jako jsme to dělali s rodiči v pěti letech. Nebo že si celý život zakazujeme emoce, protože to byl způsob, kterým jsme jako dítě získali rodičovské přijetí.

Gestalt terapie tento jev nazývá „**fixovaný gestalt**“. Tento pojem můžeme přeložit jako fixovaný vzorec nebo fixovaný způsob, kterým zacházíme se sebou či se světem s cílem naplnit naše potřeby. *„Fixované vzorce jsou kompromisy přirozeného růstu, které člověk udělal ve službě přežití a integrity,“* říká teorie.

Odolný chlapec

Představte si pětiletého chlapce, jehož rodiče se často hádají. Křičí po sobě, nadávají si, ponižují se, někdy se i uhodí. To je hrůza, uvědomíme-li si, že oba rodiče jsou pro chlapce nanejvýš milované osoby. Strach, děs, lítost, bezmoc, beznaděj mohou být pro chlapce nesnesitelné. Co hůř, chlapci s těmito emocemi v dané situaci nikdo nepomůže, nikdo mu nevysvětlí, že to není jeho vina.

Udělá to nejlepší možné a dostupné – **odpojí se od emocí, zne-citliví se**. A dál si hraje s autíčky v koutku. Kolem něho sílí řev, ale on už nic necítí. Vypadá nezúčastněně a klidně. Je možné, že někdo toho chlapce nazve odolným a usoudí, že ho bouřlivý rozvod rodičů nijak nepoznamenal. Několik hrozných let chlapci jeho „strategie vypnutí emocí“ velmi dobře posloužila. Jenže on si není vědomý, co se v něm odehrálo, a tím pádem není v jeho moci emoce „zapnout“. Čeká jej partnerství, rodičovství... Jak se v nich bez emocí obejde?

Fixovaný vzorec se skrývá za perfekcionismem, jenž lze vnímat jako kreativní přizpůsobení se životu v rodinném prostředí, kde byly láska a přijetí podmíněny výkonem.

Fixovaný vzorec se skrývá za násilím ve vztazích, protože i násilí mohlo být tím nejlepším dostupným způsobem, jak přežít.

Všechny symptomy, na které si vzpomenete, od zneužívání psychotropních látek, sebepoškozování, narušeného přijímání potravy, depresí nebo OCD (obsedantně-kompulzivní poruchy) mohly někdy sloužit jako strategie přežití. Problémem však je, pokud člověk v této strategii ustrne.

Tohle ale nemá být inkvizice fixovaných vzorců a vnitřních zákonů! Jako psychoterapeut jsem se vždy učil přistupovat k nevědomým vnitřním zákonům a fixovaným způsobům chování s úctou. A tím prosím začněte i vy u sebe.

Kým tedy jste? Připravte se na strach a odpor

Předchozí řádky sloužily k nástinu toho, co všechno vám bude překážet na vaší cestě, pokud se rozhodnete být tím, kým opravdu jste. Smyslem této kapitoly je učit se rozlišovat, kdy do vašeho vnímání, prožívání, myšlení a chování vstupují přesvědčení druhých či vaše minulé zkušenosti, a učit se svobodně rozhodovat, jestli je tam chcete, nebo nechcete. A tím se postupně stávat více a více sami sebou. Každou minutu, každou hodinu, každý den.

Razantně o tomto procesu píše například **Miguel Ruiz** v knížce **Čtyři dohody:**

„Ze strachu z trestu a že nedostaneme odměnu, začneme předstírat, že jsme něčím, čím nejsme, jen abychom se zavděčili jiným a byli dostatečně dobří v očích jiného. Strach z odmítnutí se stává strachem z toho, že nejsme dost dobří. Nakonec se staneme někým, kým nejsme. Staneme se kopíř názorů matky, otce, společnosti, náboženství ... v jistém okamžiku života už nepotřebujeme nikoho, kdo by nás musel dále napomínat. Nepotřebujeme k tomu matku, otce, školu, ani církev. Sami se trestáme, když nedodržujeme pravidla přijatého systému víry, sami se odměňujeme, když se chováme jako hodný chlapeček a hodná holčička.“

Souhlasím s tím, že představa toho, že nebudeme přijímáni a že nebudeme pro ostatní dostatečně dobrými, v nás vzbuzuje strach a znamená ohrožení. A v perspektivě malého dítěte to dává velký smysl. Potřebovalo být v bezpečí. Co by si samo počalo, kdyby přišlo o přízeň rodičů?

Na proces stávání se tím, kým opravdu jsme, se tedy můžeme dívat rovněž jako na proces zrání a dospívání. A ještě než přejdeme ke konkrétním doporučením, připravte se na to, že vaše vlastní psychika vám bude velkým soupeřem. Bude vám klást odpor, bude se bránit pokusům hýbat s tím, jak to máte v sobě poskládané. Bude se vyhybat uvědomění bolestných konfliktů nebo nepříjemných pocitů. A když už dojde na rozhodování, **bude váš mozek nadržovat bezpečné volbě** a tím zkreslovat rozhodovací proces. Bezpečnější je zůstat tam, kde jste, než vykročit do neznáma.

Každý z nás si totiž vytvořil jedinečný soubor návyků, postojů či vzorců, které tvoří vzájemně provázanou a soudržnou jednotu. Zjednodušeně se dá říci, že vše spolu souvisí a vše na sebe navazuje, přestože tato jednotu zahrnuje i zdravotní potíže, příznaky nebo chování, které v životě překážejí. A tady je to hrozně těžké místo. **Psychika bojuje za svoji jednotu, i když je ta jednotu z velké části nefunkční.** A člověk pak prožívá rozpolcení mezi bolestným pohodlím nefunkční jednoty a potřebou růst a vyvíjet se. Něčeho se drží, chce si to ponechat, zároveň mu to nevyhovuje a chce se toho zbavit.

Jinými slovy, aby mohl být člověk svobodný, musí se alespoň zčásti **vzdát bezpečí a čelit úzkosti.** A to je neskutečně těžké. Proto se jako psychoterapeut snažím na nikoho nespěchat. Spěchem a tlakem bych tak akorát zapříčinil, že se jeho psychika „zabejčí“ a bude bojovat za svoji jednotu ještě víc. Snažím se jít po opravdu malých krocích. Těmito malými krůčky mám na mysli jednotlivá uvědomění. Jedno uvědomění. Druhé. Pak další. A další...

Autopilot

O tématu, které se vám zde snažím přiblížit, píše také lékař Jan Vojáček ve své knize Umění být zdrav. Používá fajn metafory. Dítě podle něj naskakuje do vlaku, který má před sebou už položené koleje. Nerozmyšlí si směr, neuvažuje nad tím, jestli jede správně, nebo ne. Prostě jede. Je neskutečně těžké uvědomit si, kým opravdu jsme a co chceme. Dopomoci nám k tomu může vystoupit z prostředí, ve kterém jsme vyrůstali.

Soubor vnitřních zákonů přirovnává také k autopilotovi, který má svůj program, přebírá kontrolu nad letem a rozhoduje se podle předem daných algoritmů. Autopilot dokáže za běžných podmínek vyhodnocovat různé parametry a letadlo vede bezpečně k cíli. Také se ale může stát, že má chybné a destruktivní programy

nebo nedokáže přečíst varovné signály. Podle Vojáčka mnoho lidí letí ve svém životě v módu autopilota podle programů, které jsou destruktivní. Dlouho si toho nemusí být vědomi a někteří to nezjistí vůbec. To vede k chronickým somatickým potížím, k duševním onemocněním nebo v menší míře k životní nespokojenosti a frustraci. Řešením je, že se staneme pozorovateli vlastního života, abychom si uvědomili svého autopilota.

První krok: Uvědomění

Tato kapitola má jeden hlavní cíl – probudit ve vás uvědomění. Na následujících řádcích vás provedu krajinou uvědomování se všemi jeho zákrutami, aby se uvědomování sebe a světa kolem nedělo nahodile a mimoděk, ale abyste na něm mohli pracovat soustavně a cíleně.

Ano, **uvědomění** nezní jako magické slovíčko, které byste nikdy předtím neslyšeli, přesto se jedná o klíčový krok při jakékoli změně. Pojdme se na uvědomování podívat trochu blíž. Každému jednotlivému uvědomění předchází **pozorování, vnímání nebo cítění**. Jeden vjem, jedno pozorování si představme jako základní informační jednotku pro uvědomování, kterou můžeme dále propojovat, hledat její souvislosti a zasazovat do kontextu.

Pozorování a vnímání možná zní jednoduše, jedná-li se o hmotné objekty ve světě kolem nás. Můžeme zpozorovat barvu květiny, velikost výmolu, rychlost vozidla. Můžeme vnímat zvuk alarmu, hrubou strukturu asfaltu, kouř cigarety, kyselost citronu. V této knížce nám ale jde o duševní zdraví. Jak tedy vypadá **jeden vjem** či **jedno pozorování**, pokud nám má sloužit k sebeuvědomění?

Tělo: můj dech se zrychlil; zatnul jsem čelisti; zkrřížil jsem si ruce před sebou; začal jsem se potit;

Emoce a prožívání: cítím se jako v pasti; nejsem ve své kůži; cítím v sobě přetlak; cítím v sobě prázdno;

Myšlení: napadla mě myšlenka na odchod; přemýšlím o zítřejší schůzce; vybavila se mi vzpomínka na rodiče;

Prostředí: člověk při rozhovoru se mnou zčervenál, zvýšil hlas, uhnul pohledem, nikdo v místnosti mě nepozdravil...



Cvičení s Tomem

Dejte si teď malou pauzu a zkuste vyjmenovat 2-3 pozorování pro každou ze čtyř zmíněných kategorií.

Vjemů a pozorování je v každém okamžiku neskutečné množství. Některé vjemy náš mozek zaznamenává, aniž bychom si jich byli vědomi, a zase je vypouští. Až ve chvíli, kdy si jednotlivé vjemy podržíme ve vědomí, propojíme je, zasadíme je do kontextu a možná jim dokonce dáme nějaký význam, pak jsme docílili uvědomění. Uvědomování je průběžný prostředek k tomu, abychom drželi krok sami se sebou.

A takto může práce na uvědomování vypadat v psychoterapeutické praxi:

Terapeut: „Co se s vámi děje, když mi vyprávíte o včerejší hádce s partnerem?“

Klientka: „Zase to ve mně vře. Jsem rozčilená.“

T: „Co cítíte ve svém těle?“

K: „Mám takové divné pnutí v nohou a rukou. Nejrady bych vyskočila a křičela bych.“

T: „Co byste křičela?“

K: „Ať mi dá na chvíli pokoj, že už toho mám dost. On vůbec neví, co všechno dělám, co všechno hlídám. Je toho už moc! Je toho moc!“

(klientka zhluboka dýchá, upřeně se dívá na terapeuta)

T: „Vaše emoce jsou v pořádku. Jsem rád, že jste je projevila. Zkusila byste mi říct, co byste teď potřebovala?“

K: „Potřebuji prostor. Chvilku, kdy po mně nebude nikdo nic chtít. A taky potřebuji uznání. Uznání toho, kolik práce dělám každý den.“
(klientce se v očích objevují slzy)

Ukázka psychoterapeutické práce je do jisté míry zjednodušená a zrychlená, nicméně ztvárňuje dva důležité principy. A pokud byste si měli z této kapitoly odnést pouze dvě věty, jsou to tyto:

Vždy se zajímej o tři roviny sebe sama – TĚLO, EMOCE, MYSL.

Za chováním, myšlením, emocemi a tělesnými projevy vždy hledej POTŘEBU.

1) Vždy se zajímej o tři roviny sebe sama – tělo, emoce, mysl.

Uvědomování můžete zaměřit na to, **co se děje ve vašem těle**. Jak se vám dýchá, kde cítíte tlak, pnutí, energii, sevření, tíhu, nebo kde naopak necítíte nic. Jsou lidé, kteří se reakcí svého těla děsí. Přitom tělo je náš velký spojenec. Tělo má svoji paměť, ukládá si

zážitky a informace, které mozek zapomněl, vytěsnil nebo popřel. Samo tělo vás mnohdy navede na správnou cestu, co se týče naplnění potřeb či uzdravení.

Uvědomování můžete dále zaměřit **na svoje emoce a pocity**. Jakákoli emoce je úzce spjatá s tělesnými projevy a myšlenkami. Cílené zaměření na to, jak se člověk cítí, a verbální popis prožívání má však mnoho dalších významných souvislostí. Emocím budu věnovat samostatnou kapitolu.

A do třetice můžete uvědomování zaměřit **na svoji mysl, co se vám děje v hlavě**, jak o tom všem přemýšlíte. Jak jsem zmínil, jsou lidé, kteří upozadují vjemy z oblasti těla. O to větší důraz pak kladou na myšlení. Rozhodují se na základě racionálních argumentů a neberou v potaz to, co se jim snaží říct tělo. I myšlení však má svá úskalí. Myšlenky se někdy točí v kruhu. Myšlenek může být naráz takové množství, že se v nich člověk ztratí. Myšlenky si občas protirečí. Jedna myšlenka vede k další a zničehonic se stane, že přemýšlíme nad něčím úplně jiným, vzdáleným přítomnosti a realitě.

Proto zastávám **pravidlo rovnocennosti a rovnováhy**. Je potřeba neustále vyvažovat uvědomování všech tří rovin, abyste byli plně v kontaktu se sebou. Někdy se vám stane, že budete zahlceni emocemi a tělesnými příznaky, pak je potřeba zapojit a podpořit myšlení. Někdy budete ztraceni ve svých myšlenkách, pak je třeba oslovit tělo a prožívání. Emoce vás stáhnou zpět do momentu „tady a teď“. Jsem přesvědčený o tom, že se člověku dobře žije, když má tělo, emoce a mysl v souladu.

2) Za chováním, myšlením, emocemi a tělesnými projevy vždy hledej potřebu.

Ta rovnice je vlastně jednoduchá. Každé chování odráží to, jak se cítíte a jak nad věcmi přemýšlíte. Pokud si uvědomíte vaše tělo, emoce a mysl, navede vás to k vaší potřebě. A uvědomění potřeby je klíčový krok celého procesu charakterizovaného výrazem „**být sám sebou**“. Možná to zní banálně, protože pro většinu lidí není problematické uvědomit si potřebu spánku, jídla nebo pití.