

VŠÍMAVÝ THERAPEUT

VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ A NERVOVÁ INTEGRACE
– PŘÍRUČKA PRO KLINICKOU PRAXI

DANIEL J. SIEGEL, M.D.



MAITREA

VŠÍMAVÝ TERAPEUT

VŠÍMAVÝ THERAPEUT

VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ A NERVOVÁ INTEGRACE
– PŘÍRUČKA PRO KLINICKOU PRAXI

DANIEL J. SIEGEL, M.D.

Přeložil Kamil Pinta



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Siegel, Daniel J.

[Mindful therapist. Česky]

Všímavý terapeut: vnitřní nazírání a nervová integrace: příručka pro klinickou praxi /

Daniel J. Siegel; z anglického originálu The mindful therapist ... přeložil Kamil Pinta. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2018

ISBN 978-80-7500-308-9

615.851:377 * 615.851-051 * 159.923.2 * 159.952.4+159.923.2 * 17.024.2/3 * 316.772.4 *
(0.062)

– psychoterapeutický výcvik

– psychoterapeuti

– sebepojetí

– všímavost

– empathie

– interpersonální komunikace

– populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Daniel J. Siegel

Všímavý terapeut

The Mindful Therapist

Copyright © Mind Your Brain, Inc., 2010

Translation © Kamil Pinta, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-308-9

*Mým rodičům Sue a Martymu
a mému bratru Jasonovi:
děkuji vám za to, že jste mě vychovali
v Carthay Circle
a vnukli mi sny
o trojúhelnících duševní pohody
a rovinách možností.*

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Děkujeme, Váš nakladatel.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	ix
SEZNAM ZKRATEK	xi
ÚVOD	xiii
<i>Kapitola první: PŘÍTOMNOST</i>	1
<i>Kapitola druhá: NALADĚNÍ</i>	35
<i>Kapitola třetí: SOUZNĚNÍ</i>	55
<i>Kapitola čtvrtá: DŮVĚRA</i>	75
<i>Kapitola pátá: PRAVDA</i>	91
<i>Kapitola šestá: STATIV</i>	105
<i>Kapitola sedmá: TRICEPCE</i>	127
<i>Kapitola osmá: SLEDOVÁNÍ</i>	141
<i>Kapitola devátá: RYSY</i>	161
<i>Kapitola desátá: TRAUMA</i>	195
<i>Kapitola jedenáctá: PŘECHOD</i>	211
<i>Kapitola dvanáctá: TRÉNINK</i>	233
<i>Kapitola třináctá: TRANSFORMACE</i>	251
<i>Kapitola čtrnáctá: KLID</i>	269
<i>Kapitola patnáctá: TRANSPIRACE</i>	275

<i>Příloha:</i> VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ, INTEGRACE A PSYCHOTERAPIE Z POHLEDU INTERPERSONÁLNÍ NEUROBIOLOGIE VE DVANÁCTI BODECH	283
CITOVANÉ PRAMENY	289
DOPORUČENÁ LITERATURA	297
REJSTŘÍK	305

PODĚKOVÁNÍ

JAK ŘÍKÁ MOJE ŽENA, tuto knihu jsem začal psát dávno před tím, než jsem se poprvé dotkl klávesnice s úmyslem převést svou celoživotní zkušenost do slov. Musím proto poděkovat celé řadě báječných lidí, kteří mě během života podporovali a jejichž přítomnost pro mě byla velkým darem. Moji rodiče a bratr mě od samého počátku učili myslet samostatně a nepokládat nic za samozřejmé. Sklon podrobovat vše zvědavé kritice ve mně živil také moji přátelé z mládí Jon Fried a Yves Marton. Učitelé na všech stupních školského systému mě různými způsoby inspirovali a pobízeli k tomu, abych nahlížel za oponu všedních jevů. Na medicíně mi byl takovým mentorem Leston Havens a během mého psychologického výcviku a kariéry klinického lékaře a vědce přispěli k mému růstu Gordon Strauss, Joel Yager, Denny Cantwell, Robert Stoller, Donald Schwartz, Regina Pallyová, Marian Sigmanová, Chris Heinicke a Robert Bjork. Těm všem patří můj dík. Nyní, při mém působení na Kalifornské univerzitě, mě k tvůrčímu uvažování o lidské existenci trvale povzbuzují Sue Smalleyová, Diana Winstonová, Marv Belzer, Susan Kaiser-Greenlandová a tým z Výzkumného centra pro všímavé uvědomění (Mindful Awareness Research Center) spolu se skupinou vynikajících myslitelů z Nadace pro psychokulturní výzkum v Centru pro kulturu, mozek a vývoj při Kalifornské univerzitě v Los Angeles (Foundation for Psychocultural Research/UCLA Center for Culture, Brain and Development).

Těsné kontakty, jež udržuji s Diane Ackermanovou, Lou Cozolinem, Jonem Kabat-Zinnem, Jackem Kornfieldem, Allanem Schoorem a Richem Simonem, jsou pro mě neutuchajícím zdrojem inspirace a jejich moudrost a blízkost jsou mi velkým požehnáním. Práce v Institutu vnitřního nazírání (Mindsight Institute), kde se teorie, praxe a výuka snoubí v prostředí plném soucitu a neurovědecké erudice, je úžasným dobrodružstvím díky lidem, jako jsou Stephanie Hamiltonová, Eric Bergemann, Tina Brysonová, Adit Shah a Aubrey Siegelová. Stephaniin manžel Chris mi velice pomohl při vizuálním ztvárnění mého pojetí roviny možností. Zbylé ilustrace vytvořila firma MAWS & Company, za což jsem jim velmi vděčný. Bylo mi potěšením pracovat s Deborah Malmudovou, Kristen Holt-Browningovou a Vani Kannanovou z nakladatelství W. W. Norton & Company; a Gabu Eckhouseovi děkuji za pomoc s korekturou rukopisu. Mé dvě děti mě svými životními cestami a zájmy trvale inspirují k tomu, abych byl přítomný, a já s velkou radostí a obdivem sleduji, jak dospívají. A mou věrnou a empatickou partnerkou po celá ta léta zůstává moje žena Caroline Welchová, která mi svou podporou, radami a příkladem dodává energii jak v osobním, tak v pracovním životě.

SEZNAM ZKRATEK

COAL

Stav zvědavosti (*curiosity*), otevřenosti (*openness*), přijetí (*acceptance*) a lásky (*love*) – podstata všímavého přístupu a laskavého a soucitného postoje k sobě samému.

COHERENCE

Základy subjektivního pocitu koherence, který se vynořuje z fyzické stránky integrace: pocit napojení (*connected*), otevřenosti (*open*), harmonie (*harmonious*), účasti (*engaged*), receptivity (*receptive*), živosti (*emergent*), vědoucečnosti (*noetic*), soucitu (*compassionate*) a empatie (*empathic*).

FACES

Integrovaný systém je charakteristický tím, že je flexibilní (*flexible*), adaptivní (*adaptive*), koherentní (*coherent*), energizovaný (*energized*) a stabilní (*stable*).

PART

Hlavní aspekty role terapeuta při podpoře růstu a rozvoje druhých: přítomnost (*presence*), naladění (*attunement*), souznění (*resonance*) a dvanáct aspektů začínajících v angličtině na „tr-“: důvěra (*trust*), pravda (*truth*), stativ (*tripod*), tricepce (*triception*), sledování

(*tracking*), rysy (*traits*), trauma (*trauma*), přechod (*transition*), trénink (*training*), transformace (*transformation*), klid (*tranquility*), transpirace (*transpiration*).

PDP

Vzorce vývojových drah, náchylností a sklonů (*patterns of developmental pathways, proclivities and propensities*).

SIFT

Sledování prvků mysli, tj. smyslových vjemů (*sensations*), představ (*images*), pocitů (*feelings*) a myšlenek (*thoughts*), které se vynořují v různých proudech uvědomění.

SNAG

Stimulovat aktivaci a růst neuronů (*stimulate neuronal activity and growth*), též SNAGovat.

SOCK

Čtyři proudy uvědomění, které filtrují tok do středu mysli: smyslové vnímání (*sensation*), pozorování (*observation*), pojmy (*concepts*) a vědění (*knowing*).

ÚVOD

TATO KNIHA JE STEJNĚ TAK O VÁS jako o mně. Ponořme se spolu do následujících kapitol, které jsou psány jako rozhovor mezi dvěma klinickými odborníky. Tento dialog, v němž budeme zkoumat povahu našeho napojení na druhé v terapeutických vztazích, je v celé své hloubce i šíří koncipován tak, aby byl užitečný jak zkušeným profesionálům, tak novým adeptům lékařského umění.

Vědecký výzkum naznačuje, že to, jak jsme coby odborníci na uzdravování těla či duše přítomní a jak se dokážeme napojit na osoby v naší péči, patří k nejkritičtějším faktorům celého ozdravného procesu. Mohou totiž vyvolat pozitivní odezvu na naše léčebné úsilí. Podle řady psychoterapeutických studií je terapeutický vztah jedním z hlavních činitelů, jež rozhodují o výsledku léčby (viz Norcross, Beutler & Levant, 2005).

Ve světle těchto zjištění si budeme klást jednoduchou otázku: proč je naše přítomnost – nikoli zásahy, jež provádíme, nebo teoretické hledisko, které zaujímáme – tím nejspolehlivějším prediktorem pacientovy reakce? Co je „přítomné bytí“ a jak je v sobě můžeme pěstovat? V knize *Všíímavý terapeut* prozkoumáme možné odpovědi na tyto zásadní otázky, jež před nás staví vědecký výzkum na poli medicíny. Jak napovídá podtitul *Vnitřní nazírání a nervová integrace – příručka pro klinickou praxi*, budeme se zde odborně zabývat takzvaným *vnitřním nazíráním*, tedy základním procesem, jímž monitorujeme a modifikujeme tok energie a informací ve svém

životě. Vnitřní nazírání nás vybavuje empatií a vhledem – nástroji, díky nimž můžeme lépe vnímat a chápat sebe a druhé ve vztazích, procesy, jež se odehrávají v našem stále se měnícím mozku, a dokonce samotné fungování naší mysli. Díky této vnitřní jasnosti můžeme velmi přesně modifikovat tok energie a informací ve svém životě a v interakcích s druhými. Cíleným zvyšováním nervové integrace získáváme schopnost přecházet z neintegrovaných stavů rigidity a chaosu k pružnějšímu a harmoničtějšímu fungování integrovaného systému. Zjistíme, že můžeme záměrně podpořit nejprve diferenciaci různých aspektů našich vztahů a nervové soustavy a poté i propojení těchto oddělených prvků, jehož výsledkem je větší integrovanost a zdravější život.

V klinické praxi můžeme dnes účinněji než když dříve využívat vědeckých poznatků k tomu, abychom zlepšovali jak objektivní zdravotní stav pacientů, tak jejich subjektivní pocit pohody. Bylo například zjištěno, že pacienti lékařů, kteří jsou empatičtější, se rychleji zotavují z běžných nachlazení a jejich imunitní systém lépe vzdoruje infekcím (viz Rakel et al., 2009). Studie rovněž dokazují, že lepší naladěnost na sebe a na druhé, dosažená díky praxi všímavosti, může posílit náš vlastní pocit pohody a zlepšit náš přístup k pacientům. Výzkum prokázal, že trénink všímavosti u praktických lékařů funguje jako prevence syndromu vyhoření, podporuje pozitivní přístup k pacientům, zvyšuje rezilienci (psychickou odolnost) a navozuje pocit pohody při náročné péči o druhé (viz Krasner et al. 2009). Všechny tyto studie se shodují v závěru, že naše přítomnost – s druhými i se sebou – prohlubuje empatii a sebesoucit a skrze ně také náš pocit duševní a tělesné pohody. Proto se v následující diskuzi zaměříme na dvě důležité dimenze poznání: objektivní poznatky z různých vědních disciplín a subjektivní vhledy do osobní zkušenosti získané soustředěným cvičením.

Kdybychom svou schopnost být přítomní nemohli zdokonalovat, nemělo by smysl tuto knihu číst (ani psát). Naštěstí se ukazuje, že klinický lékař může měnit sám sebe i způsob, jakým komunikuje s druhými, ku prospěchu všech zúčastněných. To je cíl cesty, kterou spolu podnikneme na následujících stránkách. Mozek se vyvíjí v průběhu celého života a správně zaměřeným myšlením jej můžeme strategicky měnit k lepšímu. Jak uvidíme, pojmový rámec, základní poznatky o mozku a praktická cvičení obsažené v každé z následujících kapitol nám mohou zkvalitnit život tím, že posílí naši rezilienci, soustředěnost a duchapřítomnost. A tyto vlastnosti podporují, mimo jiného, přítomnost, empatii a soucit, na nichž závisí naše schopnost pomáhat druhým.

ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA

Když jsem studoval nejprve obecnou medicínu a později se specializoval jako pediatr a psychiatr, zoufale mi chyběl nějaký psaný průvodce, který by mi pomohl pěstovat vnitřní moudrost a komunikační dovednosti, jež klinický odborník nutně potřebuje, má-li být někomu užitečný. Když jsem se ve svém výzkumu začal zaměřovat na vztahy mezi rodiči a dětmi, překvapilo mě, jak velký vliv na zdravý vývoj dítěte má citlivá, naladující komunikace mezi dospělým a dítětem. V mém terapeutickém výcviku ale nebylo nic – kromě dobrovolné individuální psychoterapie s nevalnými výsledky –, co by mi pomohlo v osobním rozvoji. V té době, pokud vím, neměli profesionálové v mém oboru k dispozici žádnou metodu, s jejíž pomocí by mohli rozvíjet své vlastní schopnosti empatie, soucitu nebo autoregulace. Kladl jsem si spoustu otázek ohledně možností léčby a navázání hlubšího a podpůrnějšího vztahu s pacienty – a se sebou samým. Uvažoval jsem, zda je možné nějakým

způsobem rozvíjet komunikaci s druhými a soucit s nimi a současně tišit bolest, kterou v nás taková empatie vyvolává. Jaké nástroje by nám, klinickým pracovníkům, mohly dát sílu a schopnosti k tomu, abychom sami neztráceli vyrovnanost a současně mohli vnášet jasno do zmatků druhých a zmírňovat jejich neklid? Jako spousta jiných lékařů podstupujících specializační přípravu jsem se snažil na cestě od studia k praxi nabrat co nejvíce zkušeností. Dnes však můžeme v lékařství dělat mnohem víc, abychom podpořili růst těch z nás, kteří se rozhodli zasvětit svůj život pomoci druhým.

Mým přáním je, abych s vámi prostřednictvím této knihy navázal hluboký dialog o tom, jak může všímavost posilovat vnitřní odolnost a hojivou přítomnost, která je podle řady vědeckých prací silným prediktorem zlepšení pacientova stavu během léčby. Jak v praxi, tak mezi vědci bývá „všímavost“ definována různě. Podle jedné z definic je „všímavý“ ten, kdo úmyslně zaměřuje svou pozornost na bezprostřední prožívání, aniž se nechá ovlivnit soudy nebo předpojatými představami a očekáváními (viz Kabat-Zinn, 2005). V tomto pojetí všímavosti je zahrnut vědomý prožitek soucitu, k němuž často vede kontemplativní praxe. Jiné pojetí definuje všímavého člověka jako osobu, která se vyhýbá předčasnému zúžení možností, k němuž často dochází při „zatvrdnutí kategorií“ (Cozolino, 2002), jimiž filtrujeme a regulujeme naše vnímání světa (viz Langer, 1989, 1997). Takováto nepředpojatost podporuje tvořivost ve vzdělání, práci i každodenním životě. A dokonce i v běžné mluvě si slovo *všímavost* spojujeme s pozorností, dbalostí a ohleduplností – být všímavý znamená v podstatě jednat vědomě a svědomitě. Podle každé z těchto tří definic všímavý terapeut s péčí a zájmem zaměřuje probuzenou mysl na věci takové, jaké jsou, aby on i klient mohli být přítomni tomu, co se právě děje, a uvědomovat si to. S tímto širokým a různorodým pohledem na všímavost budeme

zkoumat stav bytí v přítomnosti, který v sobě zakoušíme a který tak zásadním způsobem ovlivňuje komunikaci mezi námi a našimi pacienty v terapeutických vztazích. Jen plně přítomný odborník může účinně pomáhat druhým k uzdravení z chorob a zotavení z traumat a podporovat je na cestě k dlouhodobému růstu a pocitu duševní pohody.

Doufám, že „dialog“, který zde povedeme, nám umožní společně nahlédnout hluboko do našich životů – našeho chování –, abychom se mohli zlepšit v tom, co děláme a jak vedeme druhé k uzdravení a růstu. „Zlepšit se“ znamená být efektivnější v tom, jak pomáháme druhým dosáhnout v životě větší rezilience, smysluplnosti a zdraví. To bude cílem naší rozpravy. „Zlepšit se“ ale znamená také lépe pečovat o sebe na své cestě k pomoci druhým.

Jak říkají letušky před startem: než začnete pomáhat druhým, musíte si nejprve sami nasadit kyslíkovou masku. Proto tato kniha obsahuje řadu cvičení zaměřených na rozvoj sebedopozornosti a sebesoucitu v osobním i profesním životě. Čím lépe porozumíme sami sobě a naučíme se mírnit svou bolest, tím snazší pro nás bude nabízet druhým v psychoterapii soucitné pochopení a učit je konkrétním dovednostem, jež podpoří jejich růst.

PŘÍPRAVA

Po letech vyučování tohoto přístupu vím, že je přínosný nejen pro účastníky seminářů, kteří teprve zahajují své vzdělání, nebo pro lékaře nastupující klinickou praxi, ale i pro lidi s desítkami let zkušeností v psychoterapii, medicíně či pedagogice. Tato kniha je určena všem odborníkům, kteří chtějí pomáhat druhým k duševnímu růstu a rozvoji. Obsahuje řadu vědeckých poznatků, podrobné popisy fungování mysli a mozku a propracovanějším způsobem

propojuje subjektivní, vnitřní práci odborníka při aplikaci těchto zkušeností a myšlenek v terapeutické praxi.

Vědecké poznatky, o něž se tento přímější, subjektivnější způsob klinického vzdělávání opírá, jsou dostupné v souboru publikovaných prací na konci knihy. Četba a studium těchto textů nejsou podmínkou pro to, abyste tuto knihu pochopili a měli z ní prospěch. Přesto vám tyto zdroje doporučuji jako odrazový můstek k hlubšímu vědeckému a klinickému ponoru do oblastí, jimiž se budeme na následujících stránkách zabývat. Tyto publikované knihy a audiovizuální materiály slučují poznatky z mnoha vědních oborů a tvoří základní knihovnu interpersonální biologie, z níž náš přístup vychází. Dopodrobna vás seznámí s aplikací vědeckých objevů v psychoterapii a klinické péči. Soupisy těchto užitečných zdrojů najdete v Citovaných pramenech a Doporučené četbě. Abych čtenáře nezatěžoval rozsáhlými poznámkami v závorkách nebo na konci knihy, uvádím zde tyto dva seznamy jako bibliografii pro zájemce o další studium.

Dovolte mi, abych zmínil několik zvláště důležitých publikací, z nichž budeme čerpat v následující diskuzi. První je edice *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*, do níž patří i tato kniha. Tato odborná řada čítá v současnosti již přes patnáct textů a nabízí klinickým odborníkům široký přehled poznatků z oboru interpersonální neurobiologie. Coby zakládající redaktor jsem při práci na této edici měl tu čest pracovat s naší redaktorkou Deborou Malmudovou a s autory všech vydaných prací.

Já sám jsem autorem několika knih v oblastech, jež budeme pokrývat. Myšlenka vědecké syntézy těchto oblastí pochází z akademického textu *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Siegel, 1999), kde jsem vymezil nejen pojem a obor interpersonální neurobiologie, ale také některé

základní principy vývoje nervové soustavy, integrace, vztahů, mozku, mysli a duševního zdraví. Praktické postupy pro rodiče, kteří chtějí pochopit smysl svého života a vytvořit si ucelený narativ svého raného dětství, nabízí kniha *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive* (Siegel & Hartzell, 2003). Tytéž myšlenky v kontextu duševního tréninku a uvědomění rozvíjí kniha *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (Siegel, 2007a). Posledně jmenovaná publikace je zvláště praktická pro ty, kdo chtějí z hlediska interpersonální neurobiologie zkoumat vnitřní nazírání jako metodu vnitřního naladování, jež slouží k podpoře nervové integrace. A konečně těm, které zajímá využití poznatků interpersonální neurobiologie v psychotherapeutické praxi, podané prostřednictvím příběhů osobní transformace u pacientů a napsané formou přístupnou jak běžnému čtenáři, tak klinickým odborníkům, je určena kniha *Vnitřní nazírání: nová věda osobní transformace* (Siegel, 2014). Podrobným rozбором různých „sfér integrace“ se tam čtenáři objasňuje proces, jímž může soustředěná mysl uzdravit mozek, myšlení a vztahy.

Zde, ve *Všímavém terapeutovi*, budu z odborného hlediska zkoumat především ty aspekty fungování mozku a rozvoje duševních schopností, které se týkají role terapeuta jako účastníka terapeutického vztahu. Tato kniha má být pro klinické odborníky jakýmsi „vnitřním rádcem“, průvodcem, který jim ukáže, jak mohou rozvojem své osobnosti dospět k smysluplnějšímu způsobu práce. Jak brzy poznáte, je uspořádána podle vnitřní logiky základních kroků terapeutického procesu. Místo abychom opakovali to, co detailně rozebírají výše zmíněné texty, zaměříme se na vnitřní svět terapeuta. Prozkoumáme to, co většině odborníků není běžně dostupné: niterný výcvik, který spojuje důležité postupy nejmodernější vědy

s ponorem do přímé, subjektivní zkušenosti za účelem rozvoje sebezporozumění, osobního růstu a efektivity klinické práce.

Mým cílem zde je vést s vámi přímý dialog a povzbudit vás k tomu, abyste se pohroužili do svého subjektivního prožívání. Na rozdíl od většiny jiných publikací bude tento text používat neformální styl, který má promlouvat přímo k vašim osobním zkušenostem. Obsahuje ale také řadu vědeckých poznatků – čeká nás tedy náročný a vzrušující úkol: skloubení vědy a subjektivity. Doufám, že četba této knihy bude zážitkem, který rozšíří váš pohled na vědu a zároveň oživí způsoby, jakými vnímáte svůj vnitřní svět. Toto hlubší sebezpoznání vám pak umožní dále rozvíjet vaše přítomné bytí, zefektivnit terapii a nabízet techniky prohlubování všímavosti a sebezporozumění také vašim klientům. Toto mnohovrstevnaté dílo vás má inspirovat k propojení vědeckých poznatků se subjektivní zkušeností, která v klinickém výcviku a literatuře tak často chybí – přestože je důležitá pro náš pocit přítomnosti a nezbytná pro duševní pohodu nás i našich klientů.

NÁŠ PŘÍSTUP

Jak název *Všímavý terapeut* napovídá, kniha se zaměřuje více na klinického pracovníka jako člověka a odborníka než na specifické techniky nebo přístupy všímavostní psychoterapie. Je spíše podrobným manuálem k použití mysli pro profesionály, jejichž úkolem je pomáhat s rozvojem mysli druhým. Je koncipována jako hluboký dialog, který bychom spolu mohli vést při dlouhé, předlouhé procházce po pláži – jako rozhovor o tom, co znamená být terapeutem, spíše než o tom, co přesně terapeut dělá.

Tento dialog bude rozdělen do patnácti kapitol. Protože méně bývá často více, snažil jsem se vytvořit text, který by byl co nejpraktičtější a nejvěcnější. Toto není vyčerpávající vědecká učebnice nebo recenze shrnující poznatky z různých oborů. Není to ani sbírka případových studií nebo normativní text, který terapeutovi předepisuje, co má dělat. Otázkou, co dělat, se zabývá mnoho jiných fascinujících publikací – předmětem této knihy je objektivní studium a subjektivní umění všímavosti.

Ti, kdo mě znají, ať už z předchozích knih, audiozáznamů nebo osobně ze seminářů, možná vědí, že miluji akronymy jako pomůcku k snadnějšímu zapamatování skupin složitých souvisejících pojmů. Každý člověk ale uchovává věci v paměti jiným způsobem. Některým lidem, k nimž rozhodně patřím i já, vyhovuje tento styl učení a rádi používají mnemotechnické pomůcky jako SNAG, FACES, COHERENCE nebo SOCK (jejich definice najdete mimo jiné v Seznamu zkratk na str. xi); jiné tyto zkratky iritují a pamatují se jim naopak hůře. K nejnaléhavějším e-mailovým reakcím, jež dostávám od čtenářů, patří žádosti, abych nedával tolika věcem „přezdívký“. Tyto prosby respektuji, a než bych riskoval, že ztížím porozumění být jen malému procentu čtenářů, raději se v této knize pokusím svou závislost na akronymech zkrotit (přesto, vzdor mé upřímné snaze, jich do textu několik proklouzne). Použiji jen jeden nový akronym, a to k organizaci struktury této knihy. Pojmy, pro něž jsem dříve akronymy používal, se budou v textu vyskytovat často bez těchto zavedených zkratk – kromě míst, kde použití akronymu výrazně usnadňuje čtení.

Nedávno jsem uvažoval o tom, co je nejdůležitější součástí (anglicky *part*) terapie – v čem spočívá zásadní role (rovněž *part*) terapeuta při podpoře duševního růstu druhých. Slůvko „part“ kroužilo mými mozkovými centry pro tvorbu akronymů... a najednou

jsem měl další mnemotechnickou pomůcku. Zkratka PART mi pomohla uspořádat kapitoly v této knize. PART shrnuje počáteční písmena následujících aspektů role terapeuta při podpoře růstu a rozvoje druhých:

- Kapitola 1 – Přítomnost (*Presence*): To, jak jsme ukotvení sami v sobě, otevření vůči druhým a jak plně se angažujeme v duševním životě, jsou důležité aspekty přítomného bytí, které je základem vztahů podporujících duševní růst druhých. Tento pohled zevnitř ven nám odborníkům ukazuje, na čem musíme pracovat sami v sobě, abychom si vypěstovali tuto nezbytnou výchozí receptivitu, o níž se pak opírá veškeré naše terapeutické úsilí. Tato kapitola vyzývá k zamyšlení nad novou vizuální metaforou všímavosti, přítomnosti a průsečíku subjektivního prožívání a objektivního výzkumu nervových vzruchů.
- Kapitola 2 – Naladění (*Attunement*): Místo abychom se nechali ovlivňovat předsudky nebo percepčními posuny, můžeme se ladit na signály, které jeden k druhému vysíláme, a věnovat plnou pozornost těmto informačním tokům. Když se na pacienta naladíme – i v mimořádné, naléhavé situaci –, nabídneme mu otevřenou mysl schopnou s hlubokým zájmem naslouchat všemu, co nám potřebuje sdělit. Bez naladění nám může uniknout podstatná informace – někdy s neblahými následky. Tato kapitola zkoumá, jak naladění umožňuje vznik terapeutického vztahu.
- Kapitola 3 – Souznění (*Resonance*): V této kapitole si ukážeme, že fyziologickým důsledkem zpřítomnění a naladění je propojení dvou samostatných jedinců do jednoho provázaného

a funkčního celku, v němž oba vzájemně ovlivňují své vnitřní stavy. Díky souznění „cítíme, že jsme cítěni“. Toto propojení má na oba hluboký transformační efekt. Náš mozek je staven tak, že v rané fázi vývoje vyžaduje souznění, aby získal pocit propojenosti s druhými. Zkušenost propojenosti přináší pocit jistoty a bezpečí a pocit, že „jsem vnímán“. Potřeba takových důvěrných a citlivých vztahů přetrvává po celý život.

Zbývajících dvanáct aspektů začíná v angličtině na „tr-“:

- Kapitola 4 – Důvěra (*Trust*): Když s někým souzníme, otevíráme se tím pocitu bezpečí, pocitu, že jsme vnímáni, pocitu účtchy a propojenosti. Mозek v reakci na takto naladěné propojení vytváří stav otevřenosti a důvěry – základních ingrediencí, jež mohou stimulovat mozek a napomáhat jeho růstu. V této kapitole si ukážeme, že máme nervové dráhy, které regulují tento pocit otevřenosti a umožňují nám aktivovat systém sociálního zapojení.
- Kapitola 5 – Pravda (*Truth*): Když se otevřeme druhým i sami sobě, v našem uvědomění se ukáže pravá tvář našeho vnitřního světa vzpomínek, vjemů, přání a tužeb. Toto ukotvení ve věcech, jaké jsou, umožňuje počátek hlubokých a trvalých změn. V této kapitole se ponoříme do těchto důležitých otázek a zjistíme, že prvním krokem k probuzení mysli a procitnutí ze spánku zautomatizované existence je uznání faktu, že můžeme být zajatci svých vlastních narativů. Když klinický odborník i pacient přistupují k realitě otevřeně, místo aby se ji automaticky snažili směřovat ke kýženému, ale nedosažitelnému cíli, pravda se stane jejich spojencem.

- Kapitola 6 – Stativ (*Tripod*): Tato kapitola ukazuje, jak stabilizovat optiku mysli, abychom jí mohli nahlížet svůj vnitřní svět. Neurální reprezentace reality, které vstupují do uvědomění a jsou prožívány jako prchavé obrazy nebo intenzivní počitky zaplavující náš vnitřní zrak, mohou být zneklidňující a matoucí. Stativ je metaforou trojí opory pro vnitřní objektiv, jímž nahlížíme svou vlastní mysl – pro důležitou schopnost, kterou nazývám *vnitřní nazírání*. Vnitřní zrak podepřený stativem otevřenosti, objektivitu a pozorování umožňuje jasnější a hlubší vhled do vlastní mysli a ukazuje nám cestu k duševní pohodě a zdraví.
- Kapitola 7 – Tricepce (*Triception*): Schopnost použít vnitřní zrak k jasnějšímu nahlížení vnitřního světa a k účinnější transformaci mysli závisí na naší schopnosti vnímat trojúhelník duševní pohody. Tato percepční schopnost zvaná *tricepce* nám umožňuje vnímat tok energie a informací v rámci tří korelujících aspektů lidského života: vztahů, mysli a mozku. „Vztahy“ jsou procesy, jimiž sdílíme tok energie a informací; „mysl“ lze do jisté míry definovat jako systém, jímž tento tok regulujeme; a termínem „mozek“ můžeme označit celý nervový systém jako mechanismus, jímž jsou energie a informace distribuovány po těle. V této kapitole si ukážeme, že tricepce je klíčem k přítomnému bytí v klinické praxi a katalyzátorem změn v terapeutickém procesu.
- Kapitola 8 – Sledování (*Tracking*): V rámci terapeutického vztahu, který navazujeme s pacienty a klienty (tyto dva termíny zde budu používat v zaměnitelných významech – oba mají v různých terapeutických odvětvích své klady i zápory),

můžeme procesem sledování energetického a informačního toku v lidech a mezi nimi dát prostor přirozené tendenci nervového systému regenerovat se. Sledování je způsobem, jak si uvědomit energetický a informační tok v trojúhelníku duševní pohody a osvobodit tak vrozený sklon k tzv. *nervové integraci*. V této kapitole si vysvětlíme, že integrace znamená propojení diferencovaných částí systému. Když jsme integrovaní, žijeme harmonicky. Bez integrace sklouzáváme k rigiditě či chaosu, nebo k oběma. Jak uvidíme, integraci lze považovat za základní mechanismus duševní pohody a celkového duševního zdraví.

- Kapitola 9 – Rysy (*Traits*): Psychoterapie nabízí úžasné možnosti k růstu. Nicméně lidé se rodí s trvalými a geneticky podmíněnými rysy, které již od prvních měsíců života můžeme pozorovat v podobě temperamentu. V této kapitole prozkoumáme syntetický pohled na dospělou osobnost z hlediska mechanismu, jímž se dětský temperament mění z pozorovatelného souboru vnějškových rysů ve vnitřně organizovaný vzorec strukturujících se tendencí pozornosti a udílení významu.
- Kapitola 10 – Trauma: Zahlcující události mohou ochromit schopnost jedince pružně se adaptovat na zkušenosti. Když máme nevyřešené trauma, ať už velké nebo malé – tedy život ohrožující událost nebo vcelku neškodné zklamání –, ukazuje se, že určité vrstvy paměti zůstávají neintegrované. V této kapitole prozkoumáme trauma zevnitř a ukážeme si, jak vrstvy implicitní paměti se svými reprezentacemi vjemů, emocí, tělesných počitků a chování mohou zůstat fragmentované a vévodit naší duševní krajině. Cesta k rozřešení

traumatu může zahrnovat integraci těchto oddělených fragmentů implicitní paměti.

- Kapitola 11 – Přejít (Transition): Lidé, kteří nastupují terapii, jsou často zabředlí v životních vzorcích plných chaosu a rigidity. Když procesu integrace nic nebrání, žijeme s pocitem lehkosti a duševní pohody. Nedochází-li však k diferenciaci určitých oblastí nebo něco blokuje jejich propojení, integrace je narušena. Výsledkem takové zablokované integrace je chaos nebo rigidity. V klinické praxi můžeme „měřit tep integrace“ tak, že vnímáme dynamiku toku života a všímáme si těchto přechodů k rušivému chaosu a vyčerpávající rigiditě.
- Kapitola 12 – Trénink (Training): Mysl je jako sval. Svalokosterní systém musí být také pravidelně tonizován, aby s přibývajícím věkem fungoval optimálně. Myšlení samozřejmě nevyužívá svalovou tkáň – třebaže mysl má reálnou potřebu určitými způsoby zapojovat své regulační schopnosti. Svůj důvtip, synaptické sítě v mozku i vztahy s druhými lidmi udržujeme v dobrém stavu duševním tréninkem. V této kapitole si ukážeme, že tento typ intenzivního tréninku podporuje rozvoj schopností vnitřního zraku pravděpodobně tím, že stimuluje růst myelinových pochv, které zvyšují vodivost nervových sítí.
- Kapitola 13 – Transformace (Transformation): Klinický pracovník může „měřit tep integrace“ a ve chvíli, kdy zaznamená chaos nebo rigidity, může strategicky zaměřit pozornost na specifické oblasti, jež brání propojení diferencovaných aspektů života daného jedince. Toto soustředění uvědomování

podporuje *neuroplasticitu* – proces, při němž se určité skupiny nervů aktivují současně – a v důsledku reakce na prožitek se tak mění strukturální spoje v mozku. V této kapitole si představíme devět oblastí integrace jako součásti transformativního integračního procesu, který ovlivňuje celkové fungování mysli, mozku a vztahů.

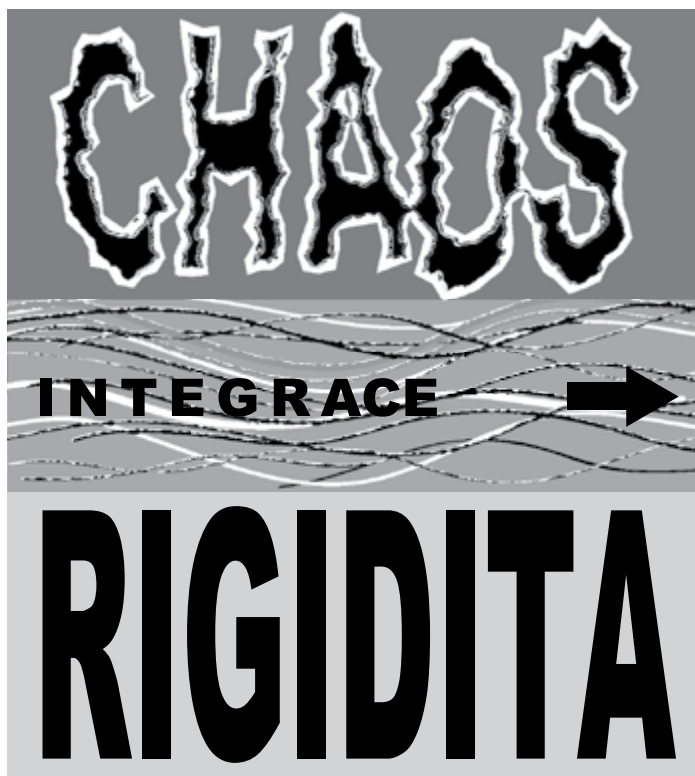
- Kapitola 14 – Klid (*Tranquility*): Nervová integrace podporuje duševní koherenci (celistvost – COHERENCE) a vyvolává pocity napojení (*connected*), otevřenosti (*open*), harmonie (*harmonious*), účasti (*engaged*), vnímavosti (*receptive*), živosti (*emergent*), vědoucečnosti (*noetic*), soucitu (*compassionate*) a empatie (*empathic*). Systémový pohled na integraci ukazuje, že součástí tohoto flexibilního a adaptivního stavu je pocit emoční vyrovnanosti a smysluplnosti, který lze nazvat stavem klidu. V této kapitole si ukážeme, jak nám pěstování tohoto stavu, starými Řeky označovaného jako *eudaimonie* – tedy blaženého bytí prodchnutého smyslem, soucitem, vyrovnaností a pochopením –, může otevřít cestu k tomu, abychom mohli vést k vnitřnímu zklidnění i druhé.
- Kapitola 15 – Transpirace (*Transpiration*): Lidský mozek má v sobě zabudovaný sklon nejen vyzdvihovat negativa, ale také vytvářet pocit odloučení a oddělenosti od ostatních lidí. Termínem transpirace označují proces, při němž může vzájemné prostoupení různých oblastí integrace, které prozkoumáme v sobě i v druhých, rozpustit tyto shora dolů působící vlivy vyvolávající pocit odloučení. V této kapitole si ukážeme transpiraci jako stav uvědomění, který nás nutí přeprogramovat svůj mozek tak, abychom viděli, že jsme všichni součástí jednoho

živého celku. Integrace nám připomíná, že tento celek není pouze součtem svých částí: svou individuální identitu si uchováme i přesto, že se plně zapojujeme do „my“. V lékařském umění pak budeme klást důraz na *holistický* přístup (z řeckého *holós* – celý, úplný). Když si uvědomíme, že jsme součástí vzájemně provázaného celku, spleť sítě živých bytostí pohybujících se v čase, pochopíme, jak důležitou oporou druhým můžeme být při naší společné snaze uzdravit planetu – a že když začneme u sebe a budeme řešit jeden vztah po druhém, můžeme učinit svět laskavějším a soucitnějším místem k životu.

„VŠÍMAVOST“ VŠÍMAVÉHO TERAPEUTA

Čím otevřenější jsme k těmto aspektům práce všímavého terapeuta, tím zřetelněji vidíme, jak klíčovou roli v procesu obnovy zdraví hraje vnitřní nazírání a nervová integrace. Slovo *všímavost* (mindfulness) vyvolává řadu asociací. K jeho synonymům v běžném jazyce patří bdělost, bedlivost, dbalost, duchapřítomnost, ohleduplnost, ostražitost, pozornost, vnímavost a podobně (viz Rodale, 1978). V kontextu vzdělávání se tímto termínem označuje nepředpojatost a vyhýbání se předčasnému zužování možností, jako třeba v praktických případech všímavého učení, jak je zkoumala Ellen Langerová (1989, 1997). V kontemplativní praxi znamená všímavost vědomé a nezaujaté uvědomování si toho, co se děje v přítomném okamžiku (viz Kabat-Zinn, 2005; Germer, Siegel & Fulton, 2004; Kaiser-Greenland, 2010; Shapiro & Carlson, 2009; Smalley & Winson, 2010). V této knize budeme slovo všímavost používat ve všech třech konotacích. Čtenář, doufám, pochopí, že práce všímavého terapeuta v sobě zahrnuje všechna tato pojetí všímavosti: dbalostní, tvůrčí i kontemplativní aspekt vědomí. V jádru všech tří

interpretací všímavosti a všímavého uvědomování najdeme procesy vnitřního nazírání a nervové integrace. Tato kniha má sloužit klinickým pracovníkům jako průvodce těmito mechanismy, které jsou podle mého názoru pravou podstatou všímavosti v jejím nejširším možném výkladu.



Obr. 1.1 Řeka integrace. Řeka integrace představuje pohyb systému v čase. Integrovaný systém funguje adaptivně a harmonicky. Nedochází-li k propojení diferencovaných prvků (integraci), systém sklouzává k rigiditě, chaosu nebo kombinaci obou.

V naší rozpravě budeme používat optiku a jazyk interpersonální neurobiologie. Tento interdisciplinární obor usiluje o přístup, který je v pravém slova smyslu integrační – poznatky z biologie, psychologie a sociologie neodděluje, ale slučuje v koherentní celek. Každý z těchto oborů se dívá na tok energie a informací z jiného úhlu. A interpersonální neurobiologie je integrující také v tom smyslu, že žádnému z těchto tří aspektů – mozek, mysl a vztahy – neupírá jeho suverenitu a neredukuje jej tak, že by byl zaměnitelný s ostatními. Tyto základní složky naší reality se vzájemně ovlivňují, a to všemi směry. „Mozek“ je označení pro širší nervový systém procházející celým tělem, který je fyzickým aparátem energetického a informačního toku, „mysl“ odkazuje částečně k procesu, jímž je tento tok regulován, a „vztahy“ jsou procesy sdílení tohoto toku. Interpersonální neurobiologie je ale integrující ještě v třetím smyslu: vnímání a utváření duševního světa vnitřním nazíráním nám umožňuje sledovat tok energie a informací a propojovat diferencované prvky, a tím i posouvat naše vztahy a mozky směrem k integraci. Energetický a informační tok monitorujeme, abychom rozpoznali chaos a rigiditu, a modifikujeme, abychom přivedli systém k větší harmonii. Obr. I.1 ukazuje „řeku integrace“ jako flexibilní a harmonické plynutí ohraničené z obou stran rigiditou a chaosem.

Všímavého terapeuta, jenž zasvětil svůj život pomoci druhým, vybízí jeho práce k tomu, aby vnášel integraci a harmonii i do svého vlastního života. To je v kostce náš přístup a nástin toho, kam spolu můžeme dojít při průzkumu těchto důležitých dimenzí života a práce klinických odborníků, kteří pomáhají druhým k uzdravení a prohloubení zdraví.

PŘÍTOMNOST

BÝT VŠÍMAVÝ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ je dovednost, kterou lze pěstovat mentálními cvičeními, jež zde společně prozkoumáme. *Všímavost* v každém smyslu slova – dbalost a záměrnost v konání, otevřený a tvořivý přístup k možnostem nebo uvědomování si přítomného okamžiku bez lpění na soudech – je uvědoměním, díky němuž jsme flexibilní, receptivní a přítomní.

Bylo prokázáno, že stav plné přítomnosti dosažený tréninkem všímavého uvědomování je rozhodujícím faktorem, který nám dodává rezilienci k překonávání výzev, jež před nás klade všední život. Toto cvičení nás uvádí do „vstřícného“ stavu neurální aktivace, v němž máme sklon obtížné situace spíše řešit než se jim vyhýbat (viz Davidson et al., 2003). Místo abychom chřadli strachem z budoucnosti nebo byli posedlí minulosti, můžeme pěstovat umění plného zpřítomnění, které nám umožňuje zbavit mysl duševního stresu. Těmito technikami rozvíjíme přítomnost ve svém životě. Přítomné bytí lze také považovat za ten nejdůležitější aspekt, jímž pomáháme druhým k uzdravení.

Máme v sobě obrovský potenciál. Zdraví lze v mnoha ohledech chápat jako schopnost čerpat z otevřené zásobárny možností. Na „nezdraví“ lze pohlížet jako na různé projevy rigidity a chaosu,

v jejichž důsledku ztrácíme schopnost využívat této široké svobody. Jako lidské bytosti máme úžasné, téměř neomezené možnosti, z nichž naše rafinované mozky dokážou utkat život plný tvůrčích objevů. Přesto většina z nás žije v tělesném nebo duševním stavu, který naše možnosti zužuje. Všichni potřebujeme minimálně potravu, ošacení, přístřeší a bezpečné životní prostředí s pitnou vodou a čistým ovzduším. Musíme tedy usilovat o zajištění těchto základních hmotných životních potřeb pro celou naši planetu se stále rostoucí lidskou populací a snižujícím se počtem živočišných druhů (viz Goleman, 2009). Když ale budeme přítomní v životě, budeme přítomní také pro naši planetu. Vědecké studie potvrzují to, co různé filosofické tradice vědí už dávno: že snaha vzájemně komunikovat a pomáhat si přináší nejen úlevu v utrpení, ale také pocit radosti a smysluplnosti (viz Gilbert, 2010). Jsme stvořeni k tomu, abychom pečovali jeden o druhého a napojovali se na sebe (viz Keltner, 2009). Na těch, kdo našli smysl života ve službě druhým, si však tato práce, pokud na ni nejsou připraveni, může vybírat daň. Bez technik posilování mysli – budování resilience, která vzrůstá spolu s přítomností a všímavostí – riskujeme, že budeme v krátkém horizontu zahlcení a v delším že vyhoříme.

S plnou a receptivní interakcí s druhými, s přítomností v životě je všechno snazší, a to včetně tak komplikované činnosti, jakou je snaha pomáhat druhým a chránit a zlepšovat náš fyzický svět. Je-li pomoc druhým naší vášní, pak pěstováním přítomného bytí můžeme získat duchapřítomnost, která nám umožní vykonávat naše povolání s větší duševní odolností a také efektivněji. Ať se profesionálně zaměříme na jakoukoli formu pomoci druhým, vnitřní rozměr bytí v přítomnosti je důležitým výchozím bodem jak pro náš výcvik, tak pro naši práci. Když říkáme, že jsme kliničtí odborníci, terapeuti, sociální pracovníci nebo ekologičtí aktivisté, znamená

to, že naším posláním je uzdravovat lidi a svět. Ať bojujeme s malárií, podvýživou, globálním oteplováním nebo devastací přírody, ať jsme chirurgy nebo provádíme intenzivní psychoterapii, každý z nás má také svůj vlastní vnitřní život, o který musí pečovat, chce-li dobře vykonávat svou práci. To znamená, že musíme být nejen přítomní při své práci, ale také duševně odolní v životě. Pokud pracujete v psychoterapii, ponaučení, jež tato kniha přináší, můžete využít přímo při rozvoji druhých. Ale i když pracujete v jiném medicínském nebo sociálním oboru, diskuze a prožitkové ponory v následujících kapitolách vám mohou prospět jak v profesním, tak v osobním životě. Přítomné bytí pomáhá takříkajíc na všech frontách: rozvíjí soustředění, důvtip a nabízí perspektivu, která posiluje, a tím zvyšuje naši schopnost pomáhat druhým.

Péče, podpora a léčba, jež poskytujeme sami sobě ve snaze pomáhat jednotlivcům i celým společnostem, v nichž žijeme, je důležitou každodenní praxí, nikoli luxusem nebo nějakou osobní zálibou. Možná jste ale slyšeli někoho tvrdit, že sebereflexe je jen pro sobce, že se člověk musí „povznést nad svůj život“, chce-li nalézt skutečný smysl. Proč tedy ztrácet být jen vteřinu zpytováním svého nitra? Jak to, že vědecký výzkum potvrzuje, že sebeuvědomění je základem pro emoční a sociální inteligenci (viz Goleman, 2007 a 2014)? Protože, ať už čelíme jakékoli výzvě, od hladomoru přes nemoci po přírodní katastrofy, od psychologického mučení přes útěk před kulturní genocidou po trauma dítěte zrazeného rodiči, k léčení vždy přistupujeme jako lidské bytosti se subjektivním vnitřním životem. Tomuto faktu se nelze vyhnout nehledě na to, co tvrdí naše okolí nebo co si namlouváme my sami. Pokud nedbáme sami o sebe, naše možnosti péče o druhé jsou omezené. To je prostý fakt. A je důležité to vědět – pro nás, pro druhé a pro celou planetu.

Proto se v této knize zaměříme především na toto základní východisko každé snahy pomáhat: na náš niterný život. Můžeme také hovořit o vnitřním subjektivním světě, o duševním moři v nás. Tato příručka má sloužit odborníkům, kteří se chtějí rozvíjet zevnitř. V ohlušující vřavě traumat a konfliktů vnějšího světa se však toto povětšinou tiché, subjektivní výchozí místo často ztrácí. Přitom právě toto duševní moře je zdrojem každého uzdravení – niterným životem, který nám dává sílu utišit hluk, vyjednat mír mezi válčícími národy, zmírnit mezigenerační napětí a umožnit lidem žít svobodně v přítomnosti.

REALITA SUBJEKTIVNÍHO PROŽÍVÁNÍ A FYZIKÁLNÍCH JEVŮ

Následující rozprava není určena těm, kdo hledají rychlá řešení nebo snadné odpovědi. Pohlédneme realitě zpřímá do tváře a budeme hledat souvislosti mezi vnitřním subjektivním světem a vnějšími objektivními poznatky moderní vědy. Ty z vás, pro něž je tato snaha utkat celistvou tapiserii ze subjektivních a objektivních poznatků novinkou, vítám ve světě interdisciplinárního myšlení. Víím, že by bylo snazší jen předeepsat cvičení a k tomu připojit několik obecných frází. Ale tím bych vám, odborníkům na pomoc druhým, odepřel informace, bez nichž nebudete připraveni vykonávat svou záslušnou práci. I mezi vědci se říká, že štěstí přeje připraveným. Doufám, že pro vás tato diskuze o vědě a subjektivitě bude dostatečnou průpravou k tomu, abyste si mohli začít utvářet osobní i pracovní život podle svých představ.

Začneme vymezením rámce, který připraví půdu pro naši syntézu kvantitativní preciznosti vědeckého bádání a subtilnosti subjektivního života. Když se podíváme s odstupem na ruch

všedního života, zjistíme, že realitu lze rozdělit na nejméně dva základní aspekty, dvě strany jedné mince naší existence. Přímo před očima máme viditelnou stránku – fyzické uspořádání věcí ve hmotném, hmatatelném světě. Stejně reálná je ale i druhá stránka naší reality, prožitkový aspekt – subjektivní vjem rudé barvy květu růže, počitek jeho vůně, vzpomínky na všechny květiny, které jsme kdy viděli. Nebo můžeme pohlédnout do očí druhému člověku, sledovat výraz jeho tváře a pokusit se odhadnout, jak vypadá jeho vnitřní svět. Podněty z vnějšího fyzického světa květin a tváří přijímáme základními pěti smysly a při tom zakoušíme subjektivní počitky, které nám umožňují vnímat současně jak vnější objektivní, tak vnitřní subjektivní svět. Dále můžeme vnímat podněty z těla – zprostředkované šestým, somatickým smyslem. Všemi těmito způsoby přijímáme data z fyzického světa – z vlastního těla a z vnějšího prostředí, v němž žijeme. Tímto „procesem“ si vytváříme subjektivní vjemy fyzické stránky reality. Slovo *proces* píšu v uvozovkách proto, že ve skutečnosti nikdo nezná reálný fyzikální „proces“, jímž například nervové vzruchy „vytvářejí“ subjektivní prožitek vizuálního vjemu růže. Nikdo neví, jak dospějeme od vizuálního vjemu plačícího člověka k poznání toho, že je smutný. Nikdo. A stejně tak nikdo neví, jak úvahy o růži v našem subjektivním prožívání přimějí mozek k tvorbě určitých nervových vzruchů. Proto někteří lidé tvrdí, že obracet se k fyzickému světu a vztahovat jej k tomu vnitřnímu subjektivnímu je zbytečné. Někteří to považují dokonce za škodlivé: snaha skloubit svět vědy se světem subjektivity prý snižuje význam našeho vnitřního, duševního života. Vy, doufám, pochopíte, že tento syntetický pohled na koexistenci hmotného objektivního a vnitřního subjektivního světa, je-li přijímán s pokorou a otevřeností, je ve skutečnosti zdrojem velké

síly. Při všech debatách o mysli a mozku se můžeme vždy vrátit k tomuto základnímu východisku a přistoupit k této prastaré otázce novým způsobem.

Své vnitřní moře – které se liší od prostorového, hmotného světa těla a vnějších předmětů – můžeme vnímat. Když si uvědomujete růži, jak ji zakoušíte ve světě smyslů, a představy a emoce, které slovo *růže* vyvolává ve vašem prožívání v průběhu času, můžete říct, že vnímáte vzorce aktivace svého mozku. Znamená to ale, že vaše představa růže je ve skutečnosti vnímáním přenosu elektrického výboje a aktivace synaptických spojů uvnitř vaší lebky? Nebo říkáte, že jsou to dva jevy, které spolu korelují – že, jak víme z četby vědeckých studií, v témže okamžiku, kdy máme subjektivní vizuální vjem růže, se aktivuje mozková kůra týlního laloku? Abychom se na tento problém mohli podívat z jiného úhlu, bude dobré ujasnit si některé základní myšlenky.

Prožitková, subjektivní stránka reality je neobjektivní v tom smyslu, že subjektivní povahu vnitřních prožitků nelze zvážit, uchopit nebo zachytit fotoaparátem – ba dokonce ani přístrojem na funkční zobrazování mozku. Tento vnitřní svět, subjektivní jádro našeho duševního života, a mozková aktivita nejsou totéž. V okamžiku, kdy pociťujeme strach, můžeme na monitoru zachytit elektronické zobrazení aktivace amygdaly v limbické oblasti mozku. Všimněte si ale, že ve skutečnosti můžeme konstatovat pouze to, že fyzické vzruchy a subjektivní prožitek probíhají prakticky současně. Aktivace amygdaly není totéž jako pocit strachu. Musíme počítat také s možností opačné kauzality: to, že představa strachu aktivuje amygdalu, je stejně možné, jako že aktivace amygdaly nám „dává pociťt“ strach. Jak můžeme usmířit tento dvousměrný vztah mysli (subjektivity a vnitřní, psychické stránky reality) a mozku (objektivního, fyzického aspektu reality)?

Než zajdeme příliš daleko, dovolte mi podotknout, že tuto otázku si musíme položit hned na začátku, máme-li vést hlubokou a vědecky hodnotnou debatu osvětlující subjektivitu a skutečný význam všímavosti. Toto jsou některé ze základních myšlenek, které nám na naší cestě budou ukazovat směr.

Subjektivní prožitek nemá žádné fyzické umístění, existuje ale v čase. Zkuste se zamyslet nad tím, „kde“ v prostoru se nachází váš strach nebo pocit úžasu nad vůní růže? Co právě teď cítíte ve svém nitru? Jaká představa se objevuje ve vaší mysli? Přestože u představy nebo pocitu nelze stanovit jejich výšku, šířku a hloubku – nemůžeme k nim v duchu přiložit pravítko a změřit je –, víme, že náš prožitek je reálný. Ale kde v prostoru se nachází? Pokud odpovíme, že v mozku, klademe rovnítko mezi nervové vzruchy a duševní prožitek. Prožitková, subjektivní stránka reality ale může ve skutečnosti koexistovat v čase s hmotnou, „objektivní“ stránkou, která existuje v prostoru a má měřitelné prostorové rozměry. Čas je tím, co je těmito dvěma stránkami naší jedné reality společné. Můžeme pociťovat lásku a při tom pozorovat aktivaci určitých nervových obvodů v mozku. Oba tyto jevy se v čase odehrávají současně – proto říkáme, že spolu korelují. Přesto se často objeví otázka, co bylo dříve – a my pak horko těžko hledáme odpověď.

Kdyby odpověď na otázky týkající se vztahu mozku a mysli byla stejně jednosměrná jako běžné tvrzení, že „mysl je jen činností mozku“, nebylo by o čem se bavit. Všechno obstarává mozek. Z toho by logicky vyplývalo, že jsme otroky svého mozku. Moderní věda nicméně potvrzuje, že mysl může aktivovat mozkové obvody způsoby, které mění strukturální spoje v mozku. Jinak řečeno, subjektivní aspekt reality můžeme použít k transformaci fyzické struktury mozku.

Tento problém není pouze věcí akademických diskuzí nebo intelektuálních debat. Dokážeme-li přimět svou mysl k tomu, aby rozvíjela náš mozek určitým směrem, můžeme si budovat nervové obvody rezilience a soucitu. Silou mysli můžeme měnit svůj mozek a svůj život. A to je co říct vzhledem k tomu, že mysl je v dnešním světě často podceňovaná, ve vzdělávání víceméně ignorovaná a lidským okem neviditelná.

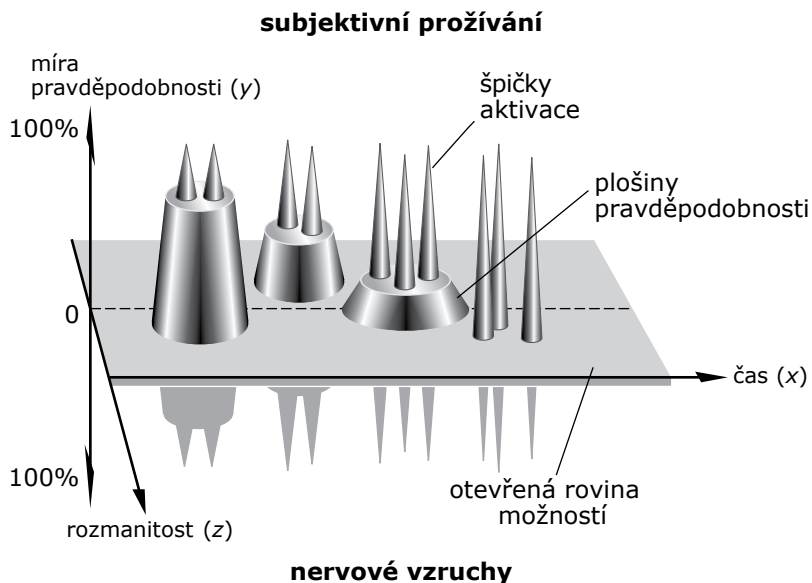
Pro naši další diskuzi o smyslu přítomného bytí – o tom, jak se stát všímavým terapeutem – mají tyto základní teorie reality hluboký význam, přestože zpočátku mohou působit poněkud abstraktně. Pokud jsou pro vás tyto úvahy nové a cítíte se trochu „mimo mísu“, mějte prosím trpělivost. Brzy si ukážeme, že subjektivitu duševního prožitku a objektivitu nervových vzruchů lze bez obav sloučit do jednoho rámce, který nám pomůže připravit naši mysl na další výzvy a objasnit záhady, které se až dosud mohly zdát neproniknutelné.

K ZÁKLADŮM: PRVOČINITELE A MOŽNOSTI

Prožitkovou a fyzickou stránku reality můžeme chápat jako *prvočinitele*. Termín *prvočinitel* označuje základní, stabilní prvek, který nelze dále dělit a redukovat. Prvočinitel představuje pevnou základnu – a prožitkovou a fyzickou stránku reality lze za takové základny považovat. Týdenní sympozium na téma „Věda a spiritualita“, které jsem strávil s početnou skupinou vědců a kontemplátorů, bylo pro mě příležitostí k fascinujícím rozhovorům o vztahu subjektivity a nervových vzruchů. S fyzikem, lékařem a filosofem Michelelem Bitbolem jsem vedl velmi podnětnou debatu o podstatě reality a o jeho pohledu na prvočinitele. Z této diskuze vzešla myšlenka, že prožitek pocitu, jakým je například láska, může být

v časové korelaci s nervovými vzruchy v určitých prostorově vymezených oblastech mozku, přičemž ale oba zůstávají prvočinitelem, které „spoluvznikají“. Pocit lásky a aktivace nervových obvodů mají shodný časový rozměr – jeden je prožitkem, druhý fyzickým jevem. Tvrzení, že nervové vzruchy mohou vytvářet pocit lásky, je stejně oprávněné, jako to, že pocit lásky může vyvolávat nervové vzruchy. Nemusíme nadřazovat jednu stránku druhé. Jsou dvěma stranami téže mince. Snažili byste se někoho přesvědčit, že na obou stranách mince jsou buď orli, nebo panny? Můžeme se těšit na to, jaké vědecké a filosofické poznatky o podstatě reality přinese budoucnost, prozatím se ale spokojme s pracovní tezí, že realita má minimálně dva aspekty, které se vyskytují současně v čase: fyzickou a psychickou stránku.

To je pracovní rámec, o němž opřeme naši syntézu vědy a subjektivity. Po zmíněné konferenci o vědě a spiritualitě jsem jel vlakem zpátky do Florencie s několika studenty, kteří se toho týdenního setkání také účastnili. Na konferenci jsme dopoledne trávili intenzivním prožitkovým programem složeným z tchaj-ti, čchi-kungu, tance a zpěvu, po němž následovaly intelektuální diskuze o podstatě reality a lidské zkušenosti. Odpoledne byly na programu další diskuze a prožitkové aktivity a byl i čas na osobní reflexi a neformální setkávání. Ve stejném duchu jsme pokračovali i večer. Byl to úžasný týden, který mi ukázal, jak důležitá je prožitková praxe jako protiváha abstraktních debat. Ve vlaku jedna matka z Wisconsinu, která přijela vyzvednout svou dceru po ročním pobytu v zahraničí, poslouchala, jak se bavíme o snaze smířit ony dva aspekty reality. Vyndal jsem svůj zápisník a nakreslil do něj diagram, abych toto pojetí dvou stránek reality ilustroval názorně. Když jsme se chystali vystoupit, matka, která naši debatu poslouchala, se ke mně naklonila a řekla: „Prosím, pošlete mi adresu na organizátory té



Obr. 1.1 Rovina možností. Tato vizuální metafora zahrnuje několik rozměrů lidské zkušenosti. (1) Můžeme si představit, že naše prvočinitele – nervové vzruchy (pod rovinou) a subjektivní duševní prožitek (nad rovinou) – se vzájemně zrcadlí, přičemž někdy jeden iniciuje druhý: mozek vytváří subjektivní prožitek nebo soustředěná pozornost vyvolává v průběhu času (znázorněno na ose x) nervový vzruch. (2) Osa y vyjadřuje míru pravděpodobnosti: od otevřených možností v podobě roviny (jako při otevřeném všímavém uvědomování) po jistotu v podobě špiček aktivace (jako při konkrétní myšlence, pocitu, vzpomínce – a jejich paralelách v odpovídajících nervových vzruchích). (3) Rozmanitost možností duševního prožitku nebo nervového vzruchu symbolizuje osa z (směřující ze stránky ven, směrem k nám) – čím širší je zóna ve směru této osy, tím rozmanitější mohou být nervové vzruchy a duševní prožitky. Rovina je široce rozprostřená; plošina je širší nebo užší, ale s omezenou rozmanitostí; špička aktivace představuje jednotlivý duševní prožitek nebo nervový vzruch. (4) Špička představuje specifickou aktivaci mysli nebo mozku, která se konkretizuje v daném okamžiku – aktivaci, která se musí projevit jako tato specifická aktivita

v tomto konkrétním okamžiku. Plošina představuje stav mysli nebo profil nervových vzruchů, který může mít různý tvar, výšku a šířku: nižší znamená menší jistotu toho, k jakým nervovým vzruchům může dojít; širší znamená větší rozmanitost, pestřejší škálu tendencí; vyšší znamená vyšší pravděpodobnost aktivace těch možností, které jsou primované (připravené) nebo mají v tomto stavu či profilu větší pravděpodobnost výskytu; užší znamená omezenější výběr možností, z něhož může vyrůst jedna či více špiček. Otevřená rovina možností ukazuje nulovou pravděpodobnost toho, že se v daném okamžiku objeví jakákoli konkrétní špička nebo plošina, a představuje tak otevřený stav všímavého uvědomění a receptivní neurální profil.

konference. Mám pocit, že bych jim měla poslat šek za výukovou lekci. Tohle bylo neuvěřitelně zajímavé – a moc užitečné!“ Doufám, že budete stejného názoru. Vizuální ztvárnění tohoto pohledu na realitu najdete na obr. 1.1.

Představte si, že realita je utvářena pravděpodobnostmi – tento pohled podporuje kvantová mechanika, o níž jsme během onoho týdne také dlouze hovořili. V rámci jedné roviny reality si představte pocit zcela neomezených možností. Nic není předem dáno; všechno je možné. Jak se v čase odehrávají určité události (na ose x směrem doprava), posouváme se z této roviny možností směrem ven, vzdalujeme se od ní a přecházíme do stavu pravděpodobnosti. Když řeknu „ovoce“, přejdete z polohy, v níž je všechno stejně pravděpodobné, na vyšší *valencovanou plošinu pravděpodobnosti*, a to na obě strany, fyzickou i subjektivní. Když pak řeknu „jablko“, můžete přeskočit přímo k představě jablka, což se projeví jako *aktivační špička*. Přešli jste od otevřených možností přes pravděpodobnost k aktivaci reálné vázané události v konkrétním okamžiku. Tento přechod si můžete představit jako pohyb bodu, který se nachází nejprve na rovině možností, potom na valencované plošině pravděpodobnosti a nakonec na špičce aktivace.

Každý z nás má určité sklony vycházející jak z temperamentu, tak z nabytých zkušeností, a proto může také inklinovat k určitému způsobu života. Tento aspekt jak našeho subjektivního prožívání, tak našich vzorců nervových vzruchů je vyjádřen charakteristickými tvary, obvody a výškami našich plošin a nazýváme jej osobností, o níž bude řeč v jedenácté kapitole.

Všimněte si, že pohyb od roviny možností (nahoru a dolů na ose y) probíhá prakticky současně ve dvou směrech. V okamžiku, kdy na subjektivní straně vnímáme představu jablka, přecházíme na protější straně k vzorci nervových vzruchů, který odpovídá představě jablka. To jsou špičky aktivace. Pojem ovoce může ležet pod úrovní vědomí – nebo se může projevit jako chuť posvačit –, ale nervový priming, příprava mozku na tvorbu představ nejružnějších druhů ovoce, se manifestuje větší pravděpodobností aktivace synaptických spojů v budoucnosti. Tyto valencované stavy jsou znázorněny plošinami zvýšené pravděpodobnosti.

V otevřené rovině možností máme k dispozici téměř nekonečný počet kombinací nervových vzruchů a subjektivních prožitků. Jak se pohybujeme v čase, naše osobnost se projevuje tendencemi k určitým nervovým vzruchům a subjektivnímu zaměření pozornosti a emočními reakcemi ve formě různých plošin. Jak dále limitujeme své vzorce prožívání a nervových vzruchů a tím zvyšujeme pravděpodobnost, že se objeví některé vzruchové vzorce nebo subjektivní prožitky, přecházíme z rozlehlého pole možností se soubory predispozic v podobě řady plošin k *jedné konkrétní plošině*. Představte si například, že se připravujete na tenisový zápas – váš mozek přechází k určitým vzruchovým vzorcům, aby vás připravil na utkání; ve vašem duševním moři se vynoří pocit vzrušení a vzpomínky na předchozí zápasy. V okamžiku, kdy uchopíte raketu a začnete provádět konkrétní úkony, vzorce nervových vzruchů

aktivují specifické motorické dráhy a fyzická stránka reality přejde do aktivační špičky. Na psychické stránce reality znamená tato špička určité vzepětí, při němž vnímáte pohyby svého těla a vzrušení ze soupeření. Kdybyste si jen představovali, jak hrajete tenis, subjektivní prožitek tvorby detailních výjevů z tenisového zápasu by mohl aktivovat vzorce nervových vzruchů – právě tak jako může aktivita neuronů při skutečné hře vyvolávat subjektivní prožitek.

Tato vizuální metafora propojení dvou základních principů – fyzické/nervové a psychické/subjektivní stránky reality – nám umožňuje volně přecházet mezi těmito dvěma aspekty jedné existence. Nevytváříme zde dualitu – spíše přijímáme stanovisko, že obě stránky skutečnosti, fyzická i psychická, jsou stejně reálné a vzájemně se ovlivňují. Pro některé filosofy, jako byl třeba Descartes, jsou to dva nezávislé světy. I současní filosofové (viz Wallace, 2008) považují spojování fyzického a psychického světa za filosofický omyl. Naproti tomu moderní neurověda někdy zachází do opačné krajnosti a chápe mozek jako pána a mysl jako sluhu – pouhý produkt nervové aktivity. Nepochybuji, že proti pojetí nervové a duševní stránky jako spoluvznikajících prvočinitelů může zaznít mnoho námitek, přijmeme ale zatím tento model jako pomůcku, která ilustruje jeden důležitý fakt: že mozek někdy vede mysl, táhne ji za sebou a je hnací silou našeho prožívání, a jindy zase, jak ukazuje náš model, zaujímá vůdčí roli mysl, aby prostřednictvím mozku tvořila sebe sama. Vědecké studie dokazují, že duševní aktivita může přimět mozek k aktivaci specifických vzorců – a v konečném důsledku modifikovat strukturu mozku (viz Doidge, 2012). Příkladem takové studie je výzkum dopadů mentální vizualizace jako součásti tréninku. Hudebníci a sportovci, kteří si v duchu vizualizují, jak cvičí hru na nástroj nebo trénují sportovní výkon, nejenže dosahují vynikajících výsledků v udržování a rozvoji svých fyzických

dovedností, ale díky této duševní aktivitě u nich prokazatelně dochází k rozvoji mozkové tkáně.

Toto schematické pojetí reality nám také umožňuje hlouběji prozkoumat, co znamená „být přítomný“. Ke zpřítomnění může být zapotřebí oboustranného – nervového i duševního – návratu do otevřené roviny možností. Místo abychom donekonečna opakovali tytéž vzorce špiček a slepě podléhali vlivu svých nálad na plošinách pravděpodobnosti nebo byli otroky svých osobnostních sklonů v přísně ohraničených vzorcích plošin, můžeme svobodně přejít na rovinu možností a tvořit nové přístupy k starým problémům. Z tohoto pohledu lze předpokládat, že receptivita nám otevírá cestu k přechodu do otevřeného vnitřního prostoru, kde mohou vznikat nepředvídatelné stavy a v němž díky tomu můžeme souznít s druhými. Toto pojetí ukazuje, jak můžeme ve svém životě vědomě pěstovat tvořivost a přítomnost.

Metafora roviny rovněž znázorňuje fakt, že vzruchové vzorce v našem mozku se mění současně s tím, jak se proměňuje naše subjektivní vnitřní moře v reakci na podněty přicházející od druhých lidí. Dokud máme předpojaté představy, dokud podléháme předsudkům, naše plošiny pravděpodobnosti a aktivační špičky nám nedovolují být skutečně otevření, plně přítomní. Zpřítomnění dosáhne jen ten, kdo může volně vstupovat na otevřenou rovinu možností a zase z ní vystupovat. Být všímavý znamená, podle této metafory, učit se monitorovat tyto neurální a subjektivní aspekty skutečnosti a poté je modifikovat směrem k otevřené rovině možností. Tím, že se budeme učit vracet na otevřenou rovinu možností, můžeme pěstovat přítomné bytí ve svém životě a ve svých vztazích.

Dá se říct, že abychom byli přítomní ve styku s druhými, musíme být otevření všemu, co před nás staví realita. Přítomnost znamená otevřenost všemu, co právě teď je. Uznáme své vlastní sklony

a v tomto uvědomění se lehce a vědomě spustíme ze špičky na plošinu a z plošiny na rovinu.

Tento model propojuje naše subjektivní jádro s naší neurologickou realitou způsobem, který je sjednocující, nikoli rozdělující. Musíme být ale otevření všemu, co takový přístup může přinést. Já jsem tímto způsobem uvažoval už na střední škole a věřte mi, že jsem tím v šatnách a na školním dvorku mnoho přátel nezískal. Není divu, že se tento úhel pohledu zdráhám naplno aplikovat hned od začátku. Myslím ale, že by mohl fungovat – a při výuce v seminářích se zatím velmi dobře osvědčil.

Ve snaze navázat kontakt s druhými se často pokoušíme vyjádřit podstatu čehosi v nás slovy, větami, odstavci. Komunikovat můžeme také pomocí obrazů, kreseb nebo fotografií, hudbou, tancem nebo dotykem. Ať už se ale snažím předeštrít svou subjektivní zkušenost a oslovit vás jakýmkoli způsobem, pravdou je, že svůj vnitřní svět nemohu nikdy plně zprostředkovat. Mohu o to jen usilovat. Moje touha podělit se s vámi o tento pohled je upřímná, a proto doufám, že se mnou půjdete dál. My všichni se můžeme jen snažit, jak nejlépe umíme, s pokorným vědomím, že výsledek nebude nikdy dokonalý. Taková je ostatně podstata mapy jakéhokoli území: nemá nás omezovat, ale sloužit nám jako vodítko. Pokud nám moje metafora pomůže osvětlit cestu a usnadnit komunikaci, pak možná poslouží dobré věci. Zkusme to s ní a uvidíme.

Máme tedy před sebou obraz „reality“ složený z roviny možností a tří os – času, rozmanitosti a pravděpodobnosti. Při přechodu od otevřených možností k pravděpodobnosti a dále k aktivaci se pohybujeme ve dvou směrech, nad a pod rovinu, k našim dvěma aspektům reality – fyzickému a psychickému. Možná vás napadají i další aspekty, nejen fyzický v trojrozměrném prostoru a psychický v subjektivním prožívání nebo, chcete-li, v „prostoru mysli“.

Zatím se ale držíme těchto dvou stránek reality a uvidíme, kam nás toto pojetí dovede. Vraťme se opět k obecnému příkladu, který nám ukáže, jak tento model reality funguje v reálném čase. Když přecházíme z dvojrozměrné roviny do třetího rozměru nad a pod rovinou, směřujeme od otevřených možností ke konkretizované skutečnosti. V rovině samotné jsou všechny možnosti otevřené (někdo říká raději neomezené nebo nedefinované). V tuto chvíli se může například objevit jakákoli myšlenka. Možnosti duševního prožívání nebo mozkové aktivity jsou otevřené, nedefinované, prakticky nekonečné. Když si přečtu spojení „Eiffelova věž“, můj fyzický mozek může reagovat tím, že aktivuje specifické vzorce nervových vzruchů, které tuto věž již v minulosti kódovaly, zatímco moje prožitková stránka spatří v duchu představu věže. Když jsem si přečetl nebo zaslechl spojení „Eiffelova věž“, přešel jsem z otevřených možností v rovině k žité skutečnosti ve špičce mimo rovinu. Na okamžik jsem se vychýlil na jednu stranu představou věže a současně na druhou nervovou aktivitou. Tak lze popsat korelaci subjektivního prožívání a fyzické složky (nervových vzruchů). Je to, jako kdyby z roviny možností vyrostly na obě strany, nahoru i dolů, kužely pravděpodobnosti. Protože se subjektivní a fyzické vzájemně zrcadlí, probíhá tento dvousměrný kuželovitý růst na obou stranách symetricky. Růstem kuželu se neohraničená šíře roviny zúží do plošiny a nakonec až do jediného bodu ve špičce kuželu. Když se po přečtení nebo zaslechnutí spojení „Eiffelova věž“ představa věže opět rozplyne a nervové vzruchy ustanou, vrátím se ze špičky na komolý kužel s valencovanou plošinou pravděpodobnosti. Na této plošině mi pravděpodobně vytanou na mysli spíše francouzské crêpes než mexické tacos. Protože tento růst a pokles probíhají v čase, přejdu nejprve k zvýšeným pravděpodobnostem (např. té, že dostanu chuť na crêpe). Pak se může odehrát něco,

co mě ještě více vzdálí rovině a tím ještě více omezí pravděpodobnosti, až nakonec skutečně pomyslím na crêpes. Opět se ocitnu na vrcholu kuželu, na špičce aktivace. Přešel jsem od otevřených možností (v rovině) přes zvýšenou pravděpodobnost (na plošině) až ke konkrétní skutečnosti (na špičce). Cestou zpátky klesnu nejprve na plošinu pravděpodobnosti a až poté se vrátím na otevřenou rovinu možností – k téměř neomezené škále možných vzruchových vzorců (fyzických) nebo prožitků (psychických).

Přítomné bytí lze chápat jako flexibilní pohyb z roviny k plošinám a špičkám – od možností k pravděpodobnostem a aktivacím – a zpět. Přítomné bytí je tento svobodný a pružný pohyb v čase.

Být přítomný znamená flexibilně přecházet mezi těmito vrstvami prožívání tak, že nezůstáváme uzamčení v nějaké předsudečné tendenci omezujících pravděpodobností nebo zafixovaných vzorců aktivace. Volně a plynule přecházíme od specifické myšlenky nebo pocitu (v prožívání) nebo určitého vzruchového vzorce v mozku nebo zjevného chování (v prostoru) k pružnější pravděpodobnosti a nakonec zpět k otevřeným možnostem. Schopnost přecházet mezi těmito stavy bude naší definicí *přítomnosti*. A přítomnost je schopnost, kterou si lze osvojit. To je zásadní zjištění: že se můžeme naučit uvolňovat pouta zvyku a zakořeněných aspektů toho, co nazýváme osobností, abychom se stali všímavější. Můžeme se naučit monitorovat svůj vnitřní svět – svět mysli i mozku – a poté jej modifikovat tak, abychom mohli pěstovat přítomné bytí nejen jako záměrně dosahovaný stav, ale i jako trvalý rys.

Docela hutný začátek naší diskuze, že ano? V mém vlastním prožívání v tuto chvíli převládla obava, že vám tento úvod bude připadat příliš abstraktní. Do mé mysli se vkrádá úzkost: „Doufám, že teď knihu nezaklapnou!“ Část mého já chce celou tuto pasáž o dvou stránkách jedné reality, o rovině možností, o plošinách

a špičkách vymazat. Proč raději nenapišu nějakou jasnou a přímočarou publikaci o vědeckém výzkumu všímavosti? Proč si spolu raději nedáme salát nebo sendvič a nebavíme se o nadcházejícím fotbalovém zápase absolventů mé alma mater? Mé plošiny jsou připravené na odmítnutí a osamocenost. Ale možná to tentokrát dopadne jinak... a naše práce pro dobro druhých, zvlášť v psychoterapii, od nás přece vyžaduje, abychom se nořili hluboko do svého subjektivního duševního života. Mé špičky přesvědčení, že budu odmítnut, přecházejí zpět v plošiny obav... a po několika nádeších a výdeších v centru svého uvědomění sestupuji zpět na známou, ale méně omezující plošinu pouhé nejistoty a ostřizitosti. Sleduji svůj dech a po chvíli si dovolím klesnout zpět na rovinu možností. Někdy je třeba věci pojmenovat, abychom je zkontrolovali, projít plošiny a špičky a uvolnit jejich sevření, změkčit jejich hroty, rozšířit plošiny a zvolna se spustit zpět na rovinu možností. Tam všechno začíná, ta je místem, které je nám všem společné, a po návratu na ni se nám může leccos vyjasnit. Tam se vracíme do přítomnosti.

Přijmeme-li hned na začátku tento pohled, budeme moci hladce přecházet z diskuze o mozku (ve fyzickém prostoru) k průzkumu vnitřního života (v duševním moři), což bude klíčové pro celou naši debatu. Kdybychom si tento úvod neodbyli, mohlo být pro nás být obtížné porozumět do hloubky těmto důležitým aspektům uzdravování. Hrozilo by pak, že budeme pronášet zbytečné a zjednodušující výroky jako „mysl je jen činností mozku“ nebo „neurologické poznatky nemají v psychoterapii místo, protože terapie je subjektivní a intersubjektivní zkušenost“. Musíme být ale také připravení aplikovat tyto představy o realitě a uzdravování ve všedním životě. Vstupme tedy s tímto důležitým výchozím pojmovým rámcem do příběhu, který nám ukáže jeho praktické využití.

ROVINA MOŽNOSTÍ V PRAXI A NEZBYTNOST PŘÍTOMNÉHO BYTÍ

Když za mnou přijde pacientka s bolestí hlavy, mohu si v duchu projít všechny potenciální příčiny její bolesti. Toto je mimochodem skutečný příběh, který jsem zažil, když jsem před více než čtvrt stoletím procházel specializační přípravou v oboru pediatrie. Zatímco mi patnáctiletá Maria vypráví o tom, co ji trápí, klíčí ve mně podezření, že její potíže jsou způsobené stresem z domácích úkolů a konfliktů s přáteli. Jak ale ve vyprávění pokračuje, upoutá mou pozornost cosi na způsobu, jakým si ukazuje na hlavu a říká, že po ránu ji hlava doopravdy bolí jen tehdy, když v noci spí na pravém boku. Spojení „doopravdy bolí“ mi leží v hlavě. Vyšetřím Mariino oční pozadí a zdá se mi, že má trochu městnavé sítnice, což může být známka zvýšeného nitrolebečního tlaku. Zavolám svého supervizora (v té době jsem ještě sekundář), ale podle jeho mínění jsou oči pacientky v pořádku. Mně to ale nedá a přizvu ke konzultaci ještě neurologa, aby pacientce také prohlédl oči. I ten potvrzuje, že jsou v pořádku. Na mou žádost přichází na konzultaci ještě specialista na infekční onemocnění, souhlasí s ostatními a dodává, že je třeba provést lumbální punkci. Je pět hodin odpoledne, takže Marii musím odvést na pohotovost, abych mohl pokračovat ve vyšetření.

Když se připravuji na lumbální punkci, dezinfikuji Marii záda a chystám si nástroje, vzedme se ve mně mohutná vlna odporu, který stoupá z břicha do hlavy (z pohledu našeho nového schématu lze také říci, že se nervové vzruchy šíří z útrobu srdce přes vrstvu šedé míšní hmoty zvanou lamina I do mozku, kde jsou registrovány v středočárových oblastech předčelní kůry včetně insuly a přední cingulární kůry – o těchto oblastech bude ještě řeč). Má subjektivní stránka poté zachytí pocit vstupující do mého uvědomění. Náhle

se mě zmocní panika. Řeknu pacientce, její matce a studentce medicíny, která se zaučuje spolu se mnou, že nemůžeme pokračovat. I když to bude stát tisíce dolarů, trvám na vyšetření na počítačovém tomografu, abychom vyloučili jakýkoli faktor, který by mohl zvyšovat tlak mozkomíšního moku. Kdyby byl tento tlak skutečně vysoký, po zahájení lumbální punkce by se prodloužená mícha mohla vtlačit dolů do páteřního kanálu a pacientka by téměř okamžitě zemřela.

Matka mě prosí, ať punkci provedu, jak doporučil profesor infekologie. Mé tělo ale říká „ne“. Mariina matka si nakonec půjčí peníze od svého zaměstnavatele, aby Marie nemusela být převezena do okresní nemocnice, a vyšetření na CT je provedeno. Obcháším další pacienty na pohotovosti a čekám na výsledky, když mi zavolá radiolog: zjistilo se, že tlak Mariina mozkomíšního moku je silně zvýšený kvůli parazitům, které má v mozku (rostou v místech, kde se mozkomíšní mok vlévá do páteřního kanálu, a pravděpodobně blokují odtok moku, kdykoli položí hlavu na pravou stranu). Tímto příběhem chci ilustrovat fakt, že naše přítomnost s druhými jim někdy může zachránit život. Přestože ani jeden z mých mentorů při fyzickém vyšetření patrně nepochybil, já jsem celou svou bytostí cítil, co Marii skutečně může být. Profesori pracovali, jak nejlépe uměli, s nevyhnutelně omezeným množstvím a typy dat, jež měli k dispozici. Být s pacientem přítomný znamená být v pravém slova smyslu otevřený všemu, co z tohoto „spolubytí“ vzejde. Přítomnost je v klinické praxi nepostradatelná. Nic ji nemůže nahradit.

S Marií jsem musel být otevřený celé řadě možností. Svou první domněnku, že příčinou Mariiných potíží je stres, jsem musel opustit, abych mohl nezaujatě zvážit další možnosti, pocity a vjemy. Z těchto přirozeně se vynořujících úvah – plošin a špiček, myšlenek a analýz – jsem se musel vrátit zpět na rovinu možností. Musel jsem

být otevřený možnosti, že se můj učitel i oba konzultující lékaři mylí. Názory a reakce druhých, jež bereme v úvahu, nás posouvají z roviny na plošinu. Tento proces je nezbytný a důležitý. Nikdo z nás nežije ve vakuu, kde by mohl věčně jen sedět v lotosovém sedu v rovině možností. Musíme si čistit zuby, platit daně a činit reálná rozhodnutí. To vše vyžaduje pečlivé zvažování a konání na plošinách a špičkách života. Přítomné bytí je plynulým přecházením z roviny na plošinu, z plošiny na špičku a zpět do roviny v trvalé osvobozujícím pohybu v čase. Co mi nenabídl intelekt a konzultace, to mi poskytlo mé vlastní tělo v podobě instinktu, který mi napověděl, co musím udělat – nebo v tomto případě neudělat. Podvědomé pocity jistě nejsou neomylné, často jsou ale důležitým zdrojem poznání. Otevřenost mnoha různým cestám poznání může být důležitou vlastností pro život. Být otevřený znamená přijímat podněty z celku svého prožívání, z těla a paměti, z intelektu a vnímání, a poté posuzovat jejich platnost. Marii to zachránilo život. Přitom jsem byl jen přítomný a dělal svou práci.

Viděli jsme, jak v toku času vystupovala jedna konkretizovaná špička za druhou – „fakta“ sdílená v Mariině klinickém hodnocení, názory poskytnuté důvěryhodnými konzultujícími lékaři, klinická rozhodnutí, jež bylo třeba zvážit, a úkony, které bylo třeba napláňovat. Díky bytí v přítomnosti se však fyzická i subjektivní stránka mé reality mohly vracet na otevřenou rovinu možností. Odolat přívalu doporučení, která mohla Marii stát život, mi možná pomohla moje plošina zvyku zpochybňovat autority a všechno si ověřovat. Už v prvních letech školní docházky se mi potvrdilo, že pravdivost tvrzení nemusí být přímo úměrná jistotě, s jakou je pronášeno. Jsem už prostě takový, jak všichni moji přátelé velmi dobře vědí. Nikdo nezná všechny faktory, jež ovlivňují prožívání, a proto se snažím přistupovat k realitě s co nejotevřenější myslí. To je moje

inklinace, moje nejčastější výchozí pozice. Pravdou ale je, že si potřebujeme vytvářet pevné názory, zaujímat stanoviska, dodržovat určité postupy léčby. Potřebujeme naslouchat starším a moudřejším. Zároveň ale potřebujeme mít nepřetržitou zpětnou vazbu o průběhu našich klinických hodnocení a zásahů a být připraveni opustit uvažovaná specifika a vrátit se ze špiček aktivace a plošin pravděpodobnosti do roviny možností. Tato zpětná vazba hraje zásadní roli v jakékoli účinné psychoterapii (viz Norcross, 2002). Přítomné bytí nám umožňuje tuto zpětnou vazbu vyhledávat a volně přecházet z možného přes pravděpodobné ke konkrétnímu a zpět. Důležité je uvědomovat si, v které fázi se právě nacházíme – v otevřené rovině možností, v bezpečí známých plošin, na vyvýšených plošinách tendenčnějších stavů mysli s omezenějšími možnostmi nebo na konkretizované špičce aktivace. Dokud si uvědomujeme svou polohu v těchto *kónických pohybech* na obou stranách reality, můžeme se svobodně rozhodovat a volně a plynule opouštět rovinu možností a zase se do ní vracet.

Z POHLEDU NEUROVĚDY

V následujících kapitolách budeme přímo poukazovat na určité aspekty fungování mozku. Mohli bychom čerpat z široké škály vědních oborů, jako to zdařile činí jiní interpersonální neurobiologové. My se ale při zkoumání hranice mezi subjektivním a objektivním v tvorbě všímavé přítomnosti budeme držet převážně neurovědy.

Být přítomný není možné bez pocitu bezpečí. Procesem zvaným *neurocepce*, což je termín ražený Stevem Porgesem (viz Porges, 2009), mozek neustále monitoruje vnější a vnitřní prostředí a pátrá po známkách ohrožení. Když něco vyhodnotíme jako hrozbu, přejdeme do stavu zvýšené bdělosti a zahájíme reakci typu útok, útek