VIDEO 1
BUĎTE TADY, BUĎTE TEĎ. SÍLA PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

KLÍČOVÉ POZNATKY Z VIDEA

Koně neustále sledují své okolí, reagují na zvuky, pohyby a změny v prostředí. Pozorování jejich přirozeného chování nám nabízí zajímavou příležitost k zamyšlení nad tím, kam směřujeme svou vlastní pozornost. Na rozdíl od koní my lidé dokážeme trávit hodiny tím, že se v duchu vracíme k minulým událostem, nebo se trápíme věcmi, které se ještě nestaly. Takové opakující se myšlenky mohou zvyšovat stres a úzkost.

V psychologii je všímavost (mindfulness) schopnost záměrně zaměřit pozornost na to, co se děje v přítomném okamžiku, s otevřeností a bez posuzování. Být všímavý neznamená zbavit se všech myšlenek, potlačit emoce nebo ignorovat problémy. Znamená to všímat si, kam je naše pozornost zaměřena, a učit se ji v případě potřeby vědomě přesměrovat. Díky všímavosti můžeme postupně rozvíjet lepší porozumění našim vlastním myšlenkám a schopnost reagovat na stresové situace vědoměji.

> ***Zvládání stresu neznamená ovládat vše, co se kolem nás děje. Stačí začít tím, že se naučíme vědomě si vybírat, kam zaměříme naši pozornost.***

PROZKOUMEJTE TÉMA

Všímavost: Učíme se být tady a teď

Náš mozek má pozoruhodnou schopnost uchovávat vzpomínky na minulost, předvídat budoucí události a představovat si různé scénáře. Tyto schopnosti nám pomáhají učit se, řešit problémy a připravovat se na potenciální výzvy. Když ale naše pozornost zůstává upřena na nepříjemné vzpomínky nebo úzkostné myšlenky o nejisté budoucnosti, mohou se tyto přirozené myšlenkové procesy stát dalším zdrojem stresu.



Dvě běžné formy takového myšlení jsou:

- **Ruminace** - neustálé přemítání o minulých událostech, chybách, zklamáních nebo stresujících zážitcích, často bez nalezení konstruktivního řešení.
- **Obavy** - opakující se myšlenky na možné problémy, hrozby nebo negativní události v budoucnosti.

Oba tyto procesy jsou součástí normální lidské zkušenosti. Avšak nadměrná ruminace a přetrvávající obavy mohou narušovat soustředění, odpočinek a plné zapojení do toho, co se děje právě teď.

Cílem všímavosti není přestat myslet na minulost nebo budoucnost. Zamyšlení nad předchozími zkušenostmi a plánování jsou důležitými aspekty zdravého psychického fungování. Místo toho se snažíme rozvíjet flexibilitu pozornosti: schopnost všimnout si, kam je naše pozornost zaměřena, a záměrně ji přesměrovat podle situace.

Co je všímavost?

Všímavost je praxe záměrného zaměřování pozornosti na prožívání přítomného okamžiku s otevřeností, zvědavostí a bez posuzování. Tato zkušenost může zahrnovat:

- tělesné vjemy;
- zvuky, vizuální dojmy a další smyslové informace;
- myšlenky a emoce;
- dýchání a pohyby těla;
- každodenní činnosti a interakce s ostatními lidmi.

Praxe všímavosti nevyžaduje, abychom si zcela vyčistili mysl, dosáhli úplné relaxace nebo mysleli neustále pozitivně.

Zvažte příklad. Představte si, že se připravujete na důležitou schůzku a všimnete si myšlenky: "Co když udělám chybu?" Místo abyste se plně ponořili do takového úzkostného scénáře, můžete si jednoduše přiznat: "Všímám si, že mám strach z nadcházející schůzky." Pak můžete vědomě zaměřit svou pozornost na něco užitečného v přítomném okamžiku, jako je procházení vašich poznámek nebo příprava úvodní věty vaší prezentace. Úzkostná myšlenka může zůstat, ale už nemusí určovat, co uděláte dál.

Všímavost není o kontrole každé myšlenky; je o rozvíjení jiného způsobu, jakým k našim myšlenkám přistupujeme.



Jak nám všímavost pomáhá zvládat stres?

Když prožíváme stres, naše pozornost se může stále více zaměřovat na potenciální hrozby, nejistotu nebo nepříjemné pocity. Praxe všímavosti nám pomáhají všimnout si těchto procesů a rozvíjet vědomější způsoby reakce. Psychologické mechanismy, jejichž prostřednictvím může všímavost podporovat zvládání stresu, zahrnují:

1. **Regulaci pozornosti.** Rozvoj schopnosti všimnout si, když pozornost zabloudí, a jemně ji vrátit k vybranému objektu nebo činnosti.
2. **Kognitivní odstup.** Rozpoznání, že naše myšlenky jsou mentální události, a ne nutně přesné reprezentace reality.
3. **Emoční uvědomění.** Všímání si emocí v okamžiku, kdy vznikají, aniž bychom se je okamžitě snažili potlačit nebo reagovali impulzivně.
4. **Flexibilitu reakce.** Rozvoj schopnosti vědomě si vybrat reakci namísto automatického opakování známých vzorců chování.

Vědecký výzkum naznačuje, že strukturované programy založené na všímavosti mohou některým lidem pomoci efektivněji se vyrovnávat se stresem, úzkostí a souvisejícími obtížemi. Výsledky se však liší a praxe všímavosti nejsou stejně účinné pro každého.

Co se můžeme naučit pozorováním koní?

Koně neustále přijímají informace o svém okolí prostřednictvím svých smyslů. Poloha jejich uší a očí, jejich držení těla a pohyby se mohou měnit v závislosti na situaci. Pozorování takového chování nám připomíná důležitost smyslového vnímání a důležitost zaměřování pozornosti k tomu, co se děje kolem nás.

Všímavost zahrnuje složité psychologické mechanismy, včetně záměrné pozornosti a uvědomění si vlastních mentálních procesů. Pozorování chování koní v jejich přirozeném prostředí nás může povzbudit k zamyšlení nad naší vlastní schopností vnímat svět kolem nás a nad tím, abychom nezůstali zcela pohlceni svými myšlenkami.

> ***Nemůžeme si vždy vybrat, co se kolem nás děje, ale můžeme trénovat naši schopnost vědomě zaměřovat pozornost.***



UVEĎTE TEORII DO PRAXE

Technika 1. Uzemnění 3-2-1

Účel: Přesměrovat pozornost od nepříjemných myšlenek k bezprostředním smyslovým prožitkům.

Doporučená délka: 1-2 minuty.

Kdy ji použít: Když je těžké se soustředit, úzkostné myšlenky se stávají vtíravými nebo když se cítíte odpojeni od toho, co se kolem vás děje.

Pokyny krok za krokem:

1. Najděte si pohodlnou pozici, vsedě nebo vestoje.
2. Vnímejte oporu pod nohama nebo pod tělem.
3. Rozhlédněte se a pojmenujte tři věci, které vidíte. Všimněte si jejich barev, tvarů nebo textur.
4. Identifikujte dva zvuky, které slyšíte. Mohou být blízko nebo v dálce.
5. Zaměřte se na jeden tělesný vjem. Všimněte si například svých nohou dotýkajících se podlahy, teploty vzduchu nebo oblečení na vaší kůži.
6. Nakonec si ještě jednou uvědomte prostor kolem sebe, než se vrátíte ke svým aktivitám.

Jak to pomáhá? Uzemňovací technika směruje pozornost na konkrétní smyslové informace dostupné v přítomném okamžiku. To může pomoci přerušit cyklus opakujícího se myšlení a poskytnout jasný středobod pozornosti. Cvičení nemusí nutně odstranit nepříjemné zážitky, ale může vám pomoci se lépe zorientovat v přítomném okamžiku.

Technika 2. Listy na hladině

Účel: Naučit se pozorovat své myšlenky, aniž byste se do nich zcela ponořili.

Doporučená délka: 3-5 minut.

Kdy ji použít: Když zažíváte opakující se úzkostné myšlenky, nadměrnou sebekritiku nebo máte tendenci neustále analyzovat nepříjemné situace.

Pokyny krok za krokem:

1. Pohodlně se posaďte na klidném místě. Oči můžete mít otevřené nebo zavřené.
2. Představte si potok, po kterém pomalu plují listy.
3. Když se ve vaší mysli objeví myšlenka, představte si, že ji položíte na jeden z listů.
4. Nechte list odplout po proudu jeho vlastním tempem.
5. Opakujte s dalšími myšlenkami, ať už jsou příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
6. Pokud si všimnete, že jste se rozptýlili nebo jste se zasekli u konkrétní myšlenky, jemně vraťte pozornost k obrazu potoka.
   (Pozn.: Není třeba myšlenky odhánět násilím nebo nutit listy mizet rychleji.)

Jak to pomáhá? Toto cvičení vychází z kognitivní defúze, procesu používaného v Terapii přijetí a odhodlání (ACT). Kognitivní defúze nám pomáhá učit se vnímat myšlenky jako myšlenky, místo abychom k nim automaticky přistupovali jako k faktům nebo pokynům k jednání.

Technika 3. Všímavá chůze

Účel: Rozvíjet uvědomění si přítomného okamžiku prostřednictvím pohybu a smyslové pozornosti.

Doporučená délka: 5-10 minut.

Kdy ji použít: Během krátké přestávky, po dlouhotrvající duševní práci nebo když byste se rádi znovu propojili se svým okolím.

Pokyny krok za krokem:

1. Vyberte si bezpečné, známé místo, kde se můžete procházet bez zbytečného rozptylování.
2. Rozejděte se svým obvyklým, pohodlným tempem.
3. Vnímejte pocit dotyku chodidel se zemí.
4. Vnímejte pohyby svých nohou a to, jak se vaše tělesná hmotnost přesouvá s každým krokem.
5. Všímejte si zvuků, barev a tvarů kolem vás.
6. Pokud se vaše pozornost přesune k nesouvisejícím myšlenkám, jemně ji vraťte k vjemům spojeným s chůzí.
7. Až skončíte, všímejte si svého fyzického a emocionálního stavu.
   (Pozn.: Není potřeba záměrně zpomalovat chůzi nebo se snažit soustředit s přehnaným úsilím.)

Jak to pomáhá? Všímavá chůze kombinuje běžnou fyzickou aktivitu se záměrným směrováním pozornosti na smyslové prožitky. Jednoduše napomáhá k procvičení regulace pozornosti během každodenních činností.



Technika 4. STOP (Pauza před reakcí)

Účel: Vytvořit krátkou pauzu mezi emocionální reakcí a chováním.

Doporučená délka: 30-60 sekund.

Kdy ji použít: Před odpovědí na rozčilující zprávu, během obtížného rozhovoru nebo když si všimnete automatické emocionální reakce.

Pokyny krok za krokem:

1. S - Stop. Krátce přerušte to, co právě děláte, pokud je to bezpečné.
2. T - Take a Breath (Nadechněte se). Přirozeně se nadechněte a vydechněte. Není potřeba při tom dech záměrně ovládat.
3. O - Observe (Pozorujte). Všimněte si, co se děje:
   - Jaké myšlenky se objevují?
   - Jaké emoce cítíte?
   - Jakých tělesných vjemů si všímáte?
   - Co se děje kolem vás?
4. P - Proceed (Pokračujte). Vědomě si zvolte svůj další krok. Zeptejte se sami sebe: "Jaká reakce by byla v této situaci nejužitečnější?"

Jak to pomáhá? Technika STOP nám dává příležitost všimnout si automatické reakce a zvážit jiný způsob chování. Cílem techniky není eliminovat emoce, ale rozvíjet schopnost vědomější reakce.



Technika 5. Všímavost v každodenních činnostech

Účel: Začlenit praxi všímavosti do běžných denních rutin.

Doporučená délka: 3-5 minut.

Kdy ji použít: Během známých činností, jako je pití čaje, mytí rukou, jídlo nebo trávení času v přírodě.

Pokyny krok za krokem:

1. Vyberte si jednu jednoduchou každodenní činnost.
2. Na několik minut na ni záměrně zaměřte svou pozornost.
3. Všímejte si smyslových detailů: teploty, textury, pohybu, zvuků nebo chuti.
4. Pokud se objeví myšlenky na jiné úkoly, jednoduše uznejte jejich přítomnost bez sebekritiky.
5. Jemně vraťte pozornost k tomu, co děláte.
6. Dokončete činnost v pohodlném tempu.
   (Například při pití čaje si všímejte tepla šálku, jeho váhy ve vašich rukou, vůně nápoje a vjemu z každého doušku.)

Jak to pomáhá? Neformální praxe všímavosti nám umožňuje rozvíjet uvědomění si přítomného okamžiku, aniž bychom si museli vyhrazovat samostatný čas na meditaci. Opakování krátkých cvičení během každodenních činností může pomoci k tomu, aby se záměrná pozornost stala známější a dostupnější.



DOPORUČENÁ LITERATURA

1. Past na štěstí (The Happiness Trap)

Autor: Russ Harris - lékař, psychoterapeut a trenér Terapie přijetí a odhodlání (ACT).

Tato kniha představuje praktické principy ACT, včetně všímavosti, kognitivní defúze a psychologické flexibility. Stojí za přečtení, pokud se chcete naučit, jak jinak přistupovat k obtížným myšlenkám a emocím, aniž byste jim dovolili zcela určovat vaše rozhodnutí a chování.

2. Vědomí přítomnosti: Meditace bdělosti v každodenním životě (Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life)

Autor: Jon Kabat-Zinn, PhD - vědec a zakladatel programu snižování stresu založeného na všímavosti (MBSR).

Kniha nabízí srozumitelné vysvětlení praxe všímavosti a způsobů, jak ji začlenit do každodenního života. Může prohloubit vaše porozumění všímavosti a ukázat, jak se běžné denní činnosti mohou stát příležitostmi k rozvoji záměrné pozornosti.

3. The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness

Autoři: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal a Jon Kabat-Zinn - specialisté v oblasti klinické psychologie, kognitivní terapie a výzkumu všímavosti.

Tato kniha zkoumá využití praxe všímavosti při práci s opakujícími se negativními myšlenkami a depresivními stavy. Může vám pomoci lépe pochopit, jak zvykové myšlenkové vzorce ovlivňují emocionální pohodu a jak se v psychologické praxi využívají přístupy založené na všímavosti.

ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ

Než přejdete k dalšímu videu, zamyslete se nad následujícími otázkami:

1. V jakých situacích se v myšlenkách nejčastěji vracím do minulosti nebo si dělám starosti o budoucnost?
2. Která z pěti technik je pro mě nejpřístupnější a nejpohodlnější?
3. Kterou každodenní činnost bych mohl/a proměnit v příležitost k procvičování všímavosti?
4. Jaký jeden malý krok mohu dnes udělat, abych se naučil/a zaměřovat svou pozornost vědoměji?

Pamatujte: být tady a teď neznamená ignorovat minulost nebo budoucnost. Znamená to rozvíjet schopnost všímavě se zapojit do toho, co se děje v přítomném okamžiku.

Alla Bochevar, Ph.D.

EAS practitioner, zakladatelka a ředitelka
Centra psychologie a osobnostního rozvoje SHINE

