

PRVNÍ

TÝDEN

AUTOPILOT

První týden začneme meditací s využitím jídla, o níž jsem mluvil v úvodu. Budete jíst naprosto soustředěně jedinou malinkou rozinku.

Doufám, že díky tomu lépe pochopíte, o čem vnímavost je. Takže mějte po ruce rozinku nebo nějaký malý kousek jiného ovoce či zeleniny a přichystejte si poslech „Cvičení s rozinkou“ (📌1, 🕒15 minut).

Pokud se vám právě nechce poslechnout si cvičení, můžete si ho přečíst níže.

Chcete-li si poslechnout nahrávku se cvičením, zaujměte vzpřímenou a zpevněnou, ale zároveň uvolněnou polohu vsedě, položte si na otevřenou dlaň rozinku nebo něco jiného, co jste si vybrali místo ní, a pusťte si cvičení.



CVIČENÍ S ROZINKOU

Vezměte si rozinku a najděte si klidný kout, kde můžete po dobu 10–15 minut nerušeně sedět a plně se soustředit na toto cvičení.

1. UCHOPENÍ

- Držte rozinku v dlani. Věnujte chvíli tomu, abyste si uvědomili její váhu.
- Pak vnímejte její teplotu – podle situace buď její teplo, nebo chlad.



2. POHLED

- Zahleďte se na rozinku. Pořádně se dívejte.
- Vnímejte jednotlivé barevné odstíny a tvar, který rozinka spočívající ve vaší dlani má. Vypadá téměř jako abstraktní malba.

3. DOTEK

- Co nejvíce se soustřeďte na to, abyste vnímali pohyb svých svalů, a uchopte rozinku mezi palec a ukazováček druhé ruky.
- Lehce promněte rozinku mezi palcem a ukazováčkem a zaměřte se na její povrchovou texturu.
- Zlehounka ji stiskněte a všimněte si, že díky tomu můžete cítit, jaká je uvnitř.
- Vnímejte, že rozdíl mezi vnější a vnitřní strukturou můžete cítit i prostřednictvím pouhého doteku palcem a ukazováčkem.

4. POZOROVÁNÍ

- Zvedněte rozinku tak, abyste ji dobře viděli a mohli se na ni soustředit, a začnete ji zkoumat ještě podrobněji.
- Všímejte si světlých míst a stínů. Pozorujte, jak se proměňují, když s ní pohybujete na světle.
- Vnímejte, jak se jednotlivé odstíny objevují a mizí a jak se zdá, jako by na ní byla pohoří a údolí, která se přesouvají a mění.

5. VŮNĚ

- Opět si všímejte pohybu ve svalech a pomaličku přesouvejte rozinku směrem k ústům.



- Když se s ní přiblížíte k nosu, povšimněte si její vůně. S každým nadechnutím poznávejte její vůni víc a víc.
- Zaměřte se na změny, které to ve vašich ústech a žaludku vyvolává. Nesbíhají se vám třeba sliny?

6. POLOŽENÍ

- Opět si všimněte pohybu ve svalech a pomaličku přesouvejte rozinku směrem k ústům.
- Vložte rozinku do úst, ale nekousejte.
- Jednoduše ji nechte ležet na jazyku a všimněte si každého slabounkého náznaku chuti, který má, nebo taky nemá.
- Nyní ji posuňte mezi zadní zuby, ale opět nekousejte.
- Uvědomujte si při tom nutkání či potřeby svého těla.

7. CHUŤ

- Nyní do ní kousněte. Jen jednou. Povšimnete si její chuti.
- Potom si kousněte znovu. Všimněte si, jestli se chuť nějak změnila.
- Kousněte si ještě jednou a pak znovu.

8. ŽVÝKÁNÍ

- Teď rozinku pomalounku žvýkejte.
- Uvědomujte si zvuk, strukturu, chuť a změnu.
- Pomalu pokračujte dál, až z rozinky už téměř nic ke žvýkání nezbyde.

9. POLKNUTÍ

- Až téměř nebudete mít co žvýkat, polkněte. Všimněte si, jestli jste si uvědomili záměr spolknout ji poprvé, když se objevil.



10. ZÁVĚR

- Sledujte cestu, kterou zbytek rozinky putuje do vašeho žaludku, až ji úplně ztratíte z dohledu.

Jak se vaše tělo po dokončení tohoto cvičení cítí?

Čeho jste si všimli, co vám předtím třeba uniklo?

Nedá se říct, co během tohoto cvičení zjistíte. Každý člověk je jiný a všichni k tomuto cvičení přistupujeme s naší jedinečnou osobní historií a způsoby chápání. Důležité je, abyste jednoduše nechali zkušenost, kterou jste při tomto cvičení zažili, být takovou, jaká skutečně byla. Neexistuje dobrý a špatný způsob, jak toto cvičení dělat. Klíčové je, že si všímáte a přemýšlíte nad tím, co jste doopravdy zakusili. Jaké to pro vás bylo, v podrobnostech?

Nad svým zážitkem se můžete na chvíli zamyslet. Čeho jste si v průběhu cvičení všimli? Pokud se vám nic moc nevybavuje, můžete se zaměřit například na tyto věci:

- Co vás na cvičení nejvíce překvapilo?
- Jaký to byl pocit, když jste rozinku drželi v dlaní?
- Čeho jste si všimli, když jste pozorovali její barvu a tvar?
- Čeho jste si všimli, když jste ji lehce mnuli mezi prsty?
- Nebo když jste ji pozorovali detailněji?
- Cítili jste nějakou vůni? Jaká byla?
- Jaký to byl pocit, když jste měli rozinku v puse?
- Všimli jste si nějakých impulzů, když jste rozinku drželi mezi zadními zuby předtím, než jste se do ní zakousli?
- Pokud ano, jaké bylo jen tak sedět a nereagovat na ně?
- Jaké bylo první kousnutí do rozinky?

- A druhé?
- Co jste slyšeli, když jste ji žvýkali?
- Jak chutnala?
- Jak jste se cítili při tak pomalém jezení?
- Napadá vás ještě něco?

Tohle cvičení není o tom, abyste si vzpomněli na každý detail. Jde spíš o to, abyste vnímali to, co jste vnímali.

Pro některé je toto cvičení velmi příjemné. „Nikdy předtím jsem si neuvědomil, jak chutná rozinka.“ Jiným ale bylo nepříjemné. „Myslel jsem si, že mám rád rozinky, ale právě jsem zjistil, že je nesnáším. Slupka byla hrozně hořká. Nikdy předtím jsem si toho nevšiml.“ Někteří tvrdí opak: „Nemám rád rozinky a na toto cvičení jsem se netěšil, ale ve skutečnosti to vůbec nebylo špatné. Dokonce se mi to celkem líbilo.“ Někteří mluví o tvaru rozinky, o tom, jaká je na dotek, o její barvě anebo o tom, jak jim její vůně připomněla něco z dětství. Další naopak zjistili, že jejich mysl utíká k jiným věcem, o kterých přemýšlejí. Možná to jsou myšlenky vyvolané na základě této zkušenosti. A konečně někteří zjistili, že při tomto cvičení toho moc nepocífuji.

Každý máme zcela odlišné zkušenosti, někteří příjemné, někteří nepříjemné. Ale ať už jsou jakékoliv a ať jste toho při cvičení cítili hodně, nebo málo, ať už jste se soustředili pouze na jeden zážitek, nebo se vaše mysl obracela k jiným, není to pro naše účely důležité. Jde jen o to, abyste si všímali toho, co jste zažívali.

Když jíme rozinku, většinou to děláme jakoby pomocí autopilota. Můžeme jich dokonce sníst naráz celou hrst, zatímco se díváme na televizi, vypravujeme děti do školy, řídíme auto nebo se s někým bavíme a tak dále. Nevšimáme si, jaký to je pocit, když je držíme v ruce, ani jak vypadají, voní nebo chutnají.

Tyto věci nám unikají, ale překonáme to. My lidé máme neuvěřitelnou schopnost zapnout někdy autopilota i na velice složité úkony, aniž bychom si museli příliš uvědomovat, co děláme.

Jeli jste někdy po silnici padesátkou a ptali jste se sami sebe: „Jak jsem se sem dostal?“ Většina řidičů to zažila. Někdy se zdá, jako by za vás celou cestu odřídil autopilot. Je to opravdu zajímavé, když se nad tím zamyslíte, protože řízení auta je činnost, která může mít potenciálně smrtící následky. Pokud jedete po dálnici ve středním pruhu stovkou a vedle vás jedou obrovské nákladáky osmdesátkou a z druhé strany rychlejší auta stořícítkou, stačí jediné stočení volantu špatným směrem a můžete zemřít nebo způsobit pěknou paseku. Ale přesto to dokážete dělat automaticky, aniž byste byli na cestě duševně přítomni. Můžete celou dobu přemýšlet o něčem jiném, plánovat, snít nebo si něco představovat. Děláme to běžně, a přesto na silnicích obvykle nedochází k bezbřehým masakrům. Lidské bytosti mají velmi dobrého autopilota.

Když jste začínali řídit, ještě jste to neuměli. Zezačátku jezdíte těžkopádně a určitě se při tom nemůžete příliš soustředit na složitý úkol, který musíte do příštího týdne dokončit, protože se v reálném čase rozhodujete, který pedál je plyn a který brzda. Pravděpodobně jste v začátcích ani nebyli schopni vést jednoduchý rozhovor. Ale časem si všechny postupy zautomatizujete a jste doma. Od té chvíle jste schopni řídit auto víceméně automaticky a vaše mentální kapacita se uvolní pro jiné činnosti.

Autopilot rozšiřuje naše schopnosti díky tomu, že jsme si vytvořili návyky a navykli jsme si na určité chování, což vyžaduje méně mozkové kapacity než vědomé jednání. Je to úžasná schopnost. Náš každodenní život je postaven na sérii zautomatizovaných rutinních činností.

Mám například se svou ženou podobně jako většina lidí rutinu „příprava na spaní“. V určitou hodinu – obvykle mezi půl jedenáctou

a dvanáctou – se rozhodneme, že je čas jít spát, a tak začneme: vypneme televizi a topení, zkontrolujeme, jestli jsou dveře na dvůr zamčené, podíváme se, jestli je kočka doma, zamkneme vchodové dveře, jdeme si do koupelny vyčistit zuby... A tak dál.

Nepřemýšlíme nad tím. Neřekneme si najednou: „Proboha, je čas jít spát! Co máme dělat? Kde začít? Už vím. Dveře na dvůr. Ty zkontroluješ dveře na dvůr a já prověřím vchodové. Správně. Hotovo. A co teď? Teď... Kočka. Kde je kočka?“

Nic z toho samozřejmě neděláme. Jedeme podle naší normální přípravy na spaní a takovýchto automatických rutin, díky nimž denně fungujeme, máme stovky, možná tisíce.

Je to skvělé, ale má to pár háčků.

AUTOPILOT NĚKTERÉ VĚCI IGNORUJE

Když se necháte řídit pomocí autopilota, je možné, že vám pár věcí unikne. Jenže některé z těch věcí, které zkrátka nezaregistrujete, by vám mohly významně obohatit život. Jde například o těch pár chvil mezi vaším domovem a vlakovou stanicí, kdy si uvědomíte zvláštní a krásné světlo nebo když ucítíte ve vzduchu závan příjemné svěžesti. Ale vy si toho nevšimnete, protože jste byli pohroužení do své ranní rutiny a říkali jste si, co všechno dnes musíte stihnout, jako už to ráno možná podesáté.

Kvůli vnitřnímu autopilotovi vám toho může tolik uniknout a jsou to věci, které by vás mohly obohatit a zvýšit kvalitu prožívání vašich dní a vašeho života celkově. První jarní pupeny stromů, ptačí zpěv nebo chuť melounu. Nic z toho nezabere příliš času, ale když vám chybí, o něco přicházíte a tyto drobné jednotlivosti se postupně nahromadí. Pokud je dokážete zachytit, váš život se stane bohatším.

Něco z toho, co vám uniklo, může mít velký význam. Může to být právě pohled dítěte ráno před odchodem do školy, který by matce prozradil, že její dceru ve škole šikanují, a proto tam nechce jít. Ona si toho však nevšimne, protože její autopilot právě spustil program „rodinná snídaneň“ a nevěnovala tomu pozornost. Nebo to může být tón hlasu vašeho kolegy z práce, kterým vás při příchodu do práce zdraví a je z něj cítit, že má velké problémy a potřeboval by si o tom promluvit, protože zasahuje i do jeho práce. Ale vy si toho nevšimnete, protože se váš autopilot přepnul do programu „příchod do práce“.

Ačkoliv je schopnost dělat věci v režimu autopilota velice důležitá a cenná, někdy je nezbytné vypnout jej a postavit se ke svému světu vědomě. Život prožitý v režimu autopilota je chudší a méně efektivní, než by mohl být. V jistém ohledu to vlastně skoro ani není život.

A jsou s tím spojeny i další problémy.

NÁŠ AUTOPILOT SE MŮŽE PŘETÍŽIT

Život v režimu autopilota může připomínat situaci, kdy na počítači otevíráme nové okno. Může to být efektivní způsob, jak udělat nějakou práci, ale někdy se může stát, že máte otevřeno příliš mnoho oken, jinými slovy je spuštěno příliš mnoho automatických programů či rutin, a pak se váš počítač zpomalí a zkolabuje. Bylo toho na něj moc; současně se odehrávalo příliš mnoho konfliktních rutin.

V práci to například může být situace, kdy se začnete cítit přetížení. Treba když vám v poště přistane další e-mail, zatímco mluvíte s kolegou, který se za vámi stavil s neodkladným požadavkem ve chvíli, když jste se snažili vymyslet, co uděláte s úkolem z minulého týdne, který už měl být hotový, a vy si říkáte, jak asi bude váš partner či partnerka reagovat, pokud opět zrušíte společný večer doma.

Někdy je třeba vědomě vypnout autopilota a zvolit si, že se budete soustředit, ale jen určitým způsobem.

V takových chvílích nepomůže, pokud byste se snažili přemýšlet o tom, jak se z problému dostat ven. Bylo by to jako otevřít další okno na počítači, který už tak pracuje pomalu a je na pokraji kolapsu. Místo toho musíte některá okna zavřít a nechat své mentální a emocionální zdroje soustředit se na jedinou věc.

Trénink mindfulness vám pomůže rozpoznat přetížení ještě předtím, než by mohlo dojít ke zhroucení. Pomůže vám zastavit automatické rutiny a efektivněji se soustředit na každý jednotlivý moment.

NĚKTERÉ Z NAŠICH AUTOMATICKÝCH RUTIN NÁM MOHOU ŠKODIT

V předchozí úvodní kapitole (viz str. 24) jsme si uvedli příklad Marie, která se vrátila unavená z práce a našla na záznamníku manželův vzkaz, že přijde z práce později. V Mariině mysli to nastartovalo sled automatických rutin, které způsobily, že její špatná nálada se brzy změnila v depresi. Ať už se vám někdy něco podobného stalo, či ne, základní princip fungování našich tendencí a sklonů je stejný. Všichni se tím či oním způsobem můžeme nechat řídit našim mentálním nebo emocionálním autopilotem, který sám sebe pohání k dalším nešťastným volbám a nedělá pro nás v té chvíli nic dobrého.

Některým jejich autopilot vytrvale říká, že nejsou dost dobří. Ať děláme co děláme, pořád slyšíme tichý vnitřní hlas, který nám našeptává, že se ostatním nemůžeme vyrovnat. Nebo naopak můžeme mít spušteného autopilota, který nám říká, že jsme skutečně dobří, a neustále se musíme s někým jiným srovnávat, shazujeme je, a snažíme se tak zvýšit vlastní sebevědomí. Jindy zase může být ve hře autopilot, který vymýšlí

katastrofické scénáře, a vždy tedy pomýšlíme na nejhorší variantu. Těchto škodlivých automatických programů – kognitivních zkreslení –, které nás mohou ovládat, je velmi mnoho. Některé z nich uvádím níže.



ŠKODLIVÉ AUTOMATICKÉ NÁVYKY

Následuje přehled mentálních zlovyků, které nám v ničem neprospívají. Zkuste si sami pro sebe říct, jestli se v některých z nich poznáváte.

VŠE, NEBO NIC: Tento styl myšlení nám diktuje vidět věci jako černé, nebo bílé, namísto odstínů šedi. „*Nikdy se mi nic nepovede!*“ Nebo pokud číšník v restauraci splete vaši objednávku, řeknete si: „Je to tu hrozná! Máme zkažený celý večer!“ Může to být i situace, kdy někdo, koho obdivujete, udělá malou chybičku, a váš obdiv se kvůli tomu rychle změní v pohrdání.

PŘÍLIŠNÁ GENERALIZACE: Jde o stav, kdy si na základě nedostačených důkazů nebo zkušeností bleskově vytváříte obecné závěry. Osamělá osoba tráví většinu svého volného času doma. Kamarádi ji občas pozvou někam ven, aby poznala nové lidi, ale ona si pomyslí: „Nemá to cenu. Stejně mě nikdo nebude mít rád.“

FILTROVÁNÍ: Všichni máme tendence filtrovat informace, které nepotvrzují to, v co jsme již předtím věřili. Často se třeba soustředíme pouze na negativní aspekty situace a opomíjíme ty pozitivní. Například jste v práci právě dokončili prezentaci pro dvacet kolegů. Všichni vás chválili, že se jim prezentace líbila. Na odchodu jedna z kolegyně