

Doslov

Snižování stresu prostřednictvím všímavosti jako začátek cesty k údivu nad zázrakem života¹

„Nikdy nešlo o MBSR pro něj samotné. Vždy šlo o ‚M‘. A to ‚M‘ je velmi velké ‚M‘...“²

MBSR, osmitýdenní kurz všímavosti zaměřený na snižování stresu, který odstartoval vlnu zájmu o všímavost (*mindfulness*), se pro ni stal do jisté míry příznačným v tom smyslu, že všímavost je často vnímána právě jako metoda nebo technika, jak se zbavit stresu a s ním spojených obtíží. Účast na kurzu MBSR přitom často bývá začátkem daleko hlubší a dalekosáhlejší osobní proměny, která nekončí u zvládnání stresu, a osm setkání zdaleka nevyčerpává možnosti všímavosti. MBSR spíše nabízí dobrý základ pro další cestu, a proto Jon Kabat-Zinn, tvůrce prvního na všímavosti založeného programu, o MBSR mluví také jako o „odpalovací rampě“,³ začátku cesty, dobrodružství všímavosti.

Žít vlastní život, jako kdyby na něm doopravdy záleželo
V rozhovoru pro magazín Omega z 26. října 2018 Jon Kabat-Zinn představuje všímavost jako způsob, jak žít vlastní život, jako kdyby nám na něm doopravdy záleželo:

1 Tento výstup vznikl v rámci zastřešujícího projektu Krize racionality a moderní myšlení, projektu „Mindfulness“ a nenáboženská spiritualita řešeného na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy z prostředků Specifického vysokoškolského výzkumu na rok 2019.

2 J. Kabat-Zinn, „Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps“, *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, London: Routledge 2013, s. 281.

3 J. Kabat-Zinn, „The Father Of Mindfulness on What Mindfulness Has Become“, rozhovor pro Medium.com, 12. dubna 2017, URL: medium.com/thrive-global/the-father-of-mindfulness-on-what-mindfulness-has-become-ad649c8340cf [navštíveno: 7. 1. 2020].

„Jde o to, abychom byli přítomní okamžikům, které se nabízejí k tomu, abychom je prožili, místo toho, abychom se ztráceli v myšlenkách, byli lapeni v nekonečné emocionální reaktivitě, nebo se nechali vodit za nos tím, co se nám líbí nebo nelíbí. Jakmile se ponoříte do uvědomování, můžete nahlédnout, že mnoho z toho, čím procházíte, je jen reaktivní usilování hnané myšlenkami a emocemi.“⁴

Z této pasáže je v první řadě patrné, že všímavost, a dokonce ani kurz MBSR, nejsou jen o zvládnání stresu, ale daleko spíše představují způsob, jak žít svobodněji, plněji a ve spojení se skutečností a neopakovatelností našeho života. Dále je z ní rovněž zřejmé, že všímavost nelze ztotožnit s pouhou pozorností, soustředěním nebo snad dosažením určitého stavu (ať už stavu bez myšlenek nebo jakési emociální nedotknutelnosti). Místo toho jde o to žít život ve všech jeho podobách, plně a v přítomnosti, a rozvíjet tak vzhled do našeho vlastního prožívání a toho, jak sami sebe ztrácíme, když naše myšlenky a emoce bereme příliš vážně a automaticky na ně reagujeme.

Všímavost: uvědomování a vztah

Když pak v rozhovoru dojde na definici všímavosti, definuje ji Kabat-Zinn pomocí dvou pojmů: uvědomování (*awareness*) a vztahování se (*relationality*). O uvědomování, které rozvíjíme prostřednictvím cvičení všímavosti, říká:

„Jde o pečující, vřelé a lidské uvědomování. Nejde o to se dostat do nějakého uvolněného stavu prostého stresu, kdy se nestaráte o to, co se děje ve světě, a vy jste šťastní a staráte se jen o sebe. Jde

⁴ J. Kabat-Zinn, „How Mindfulness Can Shape Our Collective Future“, rozhovor pro magazín Omega, 26. října 2018, URL: eomega.org/article/how-mindfulness-can-shape-our-collective-future [navštíveno: 7. 1. 2020]

o hlubší porozumění tomu, co to znamená být lidskou bytostí. Pokud začnete rozvíjet všímavost tímto způsobem, osvobodí vás to od vašich vzorců a zvyků vaší mysli, které jsou tak svazující. A to má hluboké a dalekosáhlé sociální a environmentální důsledky.⁵

Uvědomování samotné nestačí, je třeba, aby bylo doprovázeno vlídností, vřelostí a péčí, protože teprve díky nim je možné si to, co se objevuje, nejenom uvědomovat, ale také přijmout. A přijetí toho, co je, je zase prvním krokem k tomu, získat nadhled a svobodu rozhodnout se, jak na danou situaci odpovědět. A tím se pomalu dostáváme k druhé důležité složce všímavosti, a sice ke vztahu, o kterém Kabat-Zinn ve své knize *Život samá pohroma* píše:

„Během let si stále více uvědomuji, že všímavost je v zásadě věcí vztahu – *jaký vztah máme ke všemu*, včetně své mysli a těla, myšlenek, emocí, naší minulosti a toho, co nám, stále dýchajícím, minulost přinesla do dnešního okamžiku. Všímavost nás učí, jak můžeme žít svůj život v každém jeho aspektu s integritou, moudrostí a laskavostí k sobě samému i k ostatním.“⁶

A v rozhovoru pro magazín Omega dodává:

„Život samotný se stane vaším největším učitelem, protože v případě všeho, co se objevuje, máte příležitost se zeptat: ‚Jak s tím budu ve vztahu, zejména pokud mě to děsí a probouzí to ve mně zlost, bezohlednost nebo znechucení?‘“⁷

Díváme-li se z této perspektivy, všímavost přestává být čímsi zvláštním, ale jde zkrátka o to, jak žijeme, okamžik za okamžikem, jak se vztahu-

5 J. Kabat-Zinn, „How Mindfulness Can Shape Our Collective Future“.

6 J. Kabat-Zinn, *Život samá pohroma*, přel. L. Válek, Brno: Jan Melvil Publishing 2016, s. 25.

7 J. Kabat-Zinn, „How Mindfulness Can Shape Our Collective Future“.

jeme k sobě, k druhým a k našemu okolí. Je to cesta, jak poznávat sami sebe, uvědomovat si, co prožíváme a co potřebujeme, a vracet se k tomu, co je pro nás doopravdy důležité, k tomu, o co nám v životě jde.

MBSR jako odpalovací rampa

Osmítýdenní kurz snižování stresu prostřednictvím všímavosti je tedy začátkem cesty, která, dokud jsme naživu, nemá konec. A jelikož osm setkání nabízí dobrý základ, ale terén všímavosti zdaleka nevyčerpává, existuje celá řada dalších na všímavosti založených programů, které rozvíjejí některé z jejích důležitých aspektů, aplikují všímavost v konkrétních oblastech nebo ji adaptují pro nejrůznější skupiny. V souvislosti s Kabat-Zinnovou definicí všímavosti pak stojí za zmínku dvě větve těchto kurzů, a to jsou na jedné straně zejména kurzy věnované rozvíjení soucitu a laskavosti a na druhé straně kurzy zaměřené na rozvíjení všímavosti ve vztazích.

Do první skupiny patří programy MSC a MBCL. MSC, Mindful Self-Compassion,⁸ je koncipován jako úvodní kurz všímavosti, který na rozdíl od MBSR klade mnohem větší důraz na rozvíjení vlídného a laskavého postoje k tomu, co se objevuje. MBCL, Mindfulness-Based Compassionate Living,⁹ naopak již zkušenost a praxi všímavosti předpokládá a obsahově navazuje na MBSR, a tak nabízí důkladnější ponor do praxe soucitu se sebou a s druhými.

Kurzy zaměřené na praxi všímavosti ve vztazích dobře dokládají, že všímavost je možné rozvíjet i mimo meditační polštářek a že zdaleka nejde jen o praxi soustředění a zklidňování mysli. Přivádějí pozornost k oblasti, která tvoří velmi podstatnou část našich životů a je významným zdrojem radosti a trápení (ostatně i šesté setkání kurzu MBSR je věnováno právě všímavé komunikaci). RMT, Relational Mindfulness Training,¹⁰ který

8 Pro více informací o MSC viz stránky Centra pro MSC. URL: centerformsc.org [navštíveno: 7. 1. 2020].

9 Více o MBCL viz stránky autorů program Erika van der Brinka a Fritse Kostera. URL: mbcl.org [navštíveno: 7. 1. 2020].

10 Více viz webové stránky autorů. URL: vsimavyrozhovor.cz [navštíveno: 7. 1. 2020].