topvision

MINDFULNESS

Mindfulness

Václav Toman
Training and Development Forum,
18. 10. 2018 v Praze

topvision

Co mindfulness je?

Mindfulness je technika **vnímání přítomnosti**. Jedná se o vědecky ověřenou metodu snižující stres, zlepšující pozornost a celkovou psychickou pohodu. Definice mindfulness zní, že se jedná o **záměrné věnování pozornosti na přítomný okamžik a bez posuzování**.

Kde se mindfulness (česky všímavost) vzala?

Tato účinná a na první pohled velmi jednoduchá metodika má svůj původ v budhistických meditacích. Nyní je však sekulární, tedy bez jakýchkoliv náboženských prvků.

Na konci 70. let 20. století americký vědec Dr. Jon Kabat-Zinn tuto techniku sekularizoval a vytvořil z ní soubor mentálních (a částečně fyzických) cvičení, které zkoušel aplikovat na pacienty trpící chronickými bolestmi.

Ukázalo se, že metodika měla na tuto skupinu lidí neskutečně pozitivní dopad a dokázala jim od chronické bolesti ulevit.

Pak začali tutéž metodiku používat na lidi trpící silným stresem a i zde se dosáhlo téhož. Od konce 70. let dodnes probíhaly a probíhají tisíce studií, které zkoumají nejrůznější pozitivní účinky mindfulness. Sami výzkumníci žasnou, že jednoduchá cvičení mají takový dopad.

Jon Kabat-Zinn pak ucelenou metodiku nazval Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Tento program je vlastně osmitýdenní výcvik mindfulness, který vás provede všemi základními cvičeními mindfulness. Nutno podotknout, že se jedná také o velmi intenzivní program – cvičí se 40 min až hodinu a půl každý den po dobu těchto 8 týdnů.

Na co všechno je mindfulness (všímavost) dobrá?

Podle výzkumů je pravidelné praktikování metody mindfulness účinné na:

KABAT-ZINN, Jon. Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.

Zdroj: například studie Americké psychologické asociace (APA) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research (Daphne M. Davis and Jeffrey A. Hayes, 2011)
nebo How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective – Britta K. Hölzel et al., dostupné na

http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691611419671

Globalizace a technologie způsobily, že žijeme v době, ve které se tempo změn neustále zvyšuje. Dnešní svět je sice stále více propojený, ale také více stresující. To, že můžete napsat komukoliv na světě a přijde mu to hned, je skvělé. Ale také vás může kontaktovat kdokoliv, kdykoliv. Což často způsobuje zahlcenost a zvyšuje psychickou zátěž. Otravuje vás to někdy také, že?

Možnost působit na globálních trzích společně přináší spoustu příležitostí. Ale také více možností, jakými se trhy mohou vyvíjet. Více proměnných, které na tento vývoj mohou mít vliv. Tedy, menší možnost odhadnout, jaké hodnoty tyto proměnné budou mít. Jednoduše řečeno, v porovnání s minulostí je u spousty věcí mnohem složitější odhadnout, jaké budou za pár let. Což je také stresující. Proč myslíte, že třeba v metru instalovali hodiny s odpočítáváním odjezdu další soupravy? Zvyšuje to spokojenost cestujících. Lidé nemají rádi nejistotu a cokoliv jim tu nejistotu sníží, je dělá spokojenějšími. V globalizovaném světě té nejistoty bohužel přibývá a nelze ji snadno snížit.

Dalším důvodem pro vyšší poptávku po mindfulness je fakt, že technologie – smartphony, sociální sítě, emaily, internet – s sebou přinesly negativní vlivy na lidskou psychiku. Tím nejvýraznějším je zhoršení schopnosti udržet pozornost. Schopnost člověka udržet pozornost se mezi lety 2000 a 2015 zhoršila z 12 na 8 sekund. Vědci viní právě mnoho podnětů, kterým čelíme každý den. Ať už jsou to vyskakovací zprávy, lajky, komentáře nebo všudypřítomné reklamy na cokoliv.

Všechno toto způsobilo, že máme horší attention span (doba, po kterou udržíme pozornost) než zlatá rybička, ta má totiž 9 sekund.

Co je však úplně nejhorší, kromě chronického stresu přibývá i lidí s depresemi. Podle světové zdravotnické organizace je dnes deprese největší příčinou špatného zdravotního stavu na světě ze všech fyzických i psychických nemocí vůbec. 300 miliónům lidí na světě je diagnostikována deprese (kdo ví, kolik je těch nediagnostikovaných). To je děsivé.

Nárůst deprese mezi roky 2006 a 2015 byl 18%.

Naše psychika prostě není stavěna na tento moderní svět, a proto je potřeba umět si osvojit nástroje, jak obnovit její pohodu a zdraví.

A mindfulness je osvědčená metoda, jak to udělat.

Jak začít?

Když chceme začít praktikovat, je dobré si připomenout definici mindfulness – z té pochopíme vše podstatné:

záměrné zaměřování pozornosti na přítomný okamžik a bez posuzování

Když se koukneme pozorněji, vidíme, že definice má dvě části. První část definice nám říká, *„co děláme"*, *druhá zase „jak to děláme"*.

1. **záměrné zaměřování pozornosti na přítomný okamžik**

Svou pozornost v přítomnosti zaměřovat na tyto předměty:

- **dech**
- **tělo**
- **myšlenky, emoce**
- **smysly – co vidím, slyším, jím, čichám; dotek**
- **tělo v pohybu (všímavá chůze, jóga)**
- **složitější tělesné vjemy – bolest**

Základními dvěma cvičeními mindfulness v programech na snižování stresu jsou však mindfulness zaměřené na dech a na tělo.

2. **a bez posuzování**

Bez posuzování znamená, že při vnímání přítomného okamžiku (skrze náš předmět pozorování – dech, tělo,…) máme nehodnotící stanovisko.

Jinými slovy, vše přijímáme takové, jaké to je. Neříkáme *„To se mi líbí.", „To se mi nelíbí.", ani „To je dobré.", „To je špatné.".*

Jen to popisuji, ale nehodnotím.

Říkáme jen, jaké to je – ve smyslu – dech je mělký, levá ruka je studená, v pravé ruce cítím brnění, cítím tlak těla, jak se dotýká židle, vnímám břicho zvedající se při nádechu a klesající při výdechu. Zvuk je hlasitý, tichý, apod.

To znamená, že když ten dech pozorujeme a je mělký, všimneme si, že je mělký, ale už neříkáme *„To je špatně, že je mělký." nebo „To je dobře, že je mělký.".*

Stejně tak necháváme stranou všechny názory, přesvědčení nebo domněnky vztahující se k prožitku.
Cílem této praxe je *„být přítomný"* těm jevům, které okamžik za okamžikem pozorujeme. Kultivace takového vnímání a následná pravidelná praxe vedou pak k benefitům, které jsem uváděl.

Stává se z nás pak jakýsi klidný, neposuzující pozorovatel našeho vlastního prožitku, který dokáže jevy v přítomnosti pozorovat s odstupem a nadhledem.

Je zřejmé, že rostou nároky na lidskou psychiku a je potřeba zaujmout aktivní postoj v péči o naši duševní hygienu. Více stresu a rozptýlení jsme schopni zvládat jen do určité míry, než nás přemohou. Mindfulness je efektivní metoda, jak se s těmito výzvami vypořádat. Stejně tak je dobré vnímat mindfulness jako prevenci. Pokud se ji teď naučíme a začleníme do svého života, můžeme se se zvýšenými nároky v budoucnu vyrovnat snadněji.