

PL 18: STRATEGIE BDĚLÉ POZORNOSTI

Trénink mozku (stroje na myšlení)

Následující strategie považujte za trénink. Jako ve sportu musíte mít natrénováno – bez přípravy nelze rovnou nastoupit do ostrého klání. Díky těmto cvičením lépe poznáte své pocity a myšlenky a procvičíte důležitou dovednost – udržet si pozitivní odstup.

Vědomé dýchání

Vědomé dýchání je nejjednodušší forma bdělé pozornosti a lze ho použít velmi flexibilně. *Nejde* o to se uvolnit, ale být pozornější. Důležitá je zde pečlivost i mírnost.

Toto cvičení Vám pomůže procvičit bdělou pozornost v jakékoliv situaci i zakotvit pozornost v aktuální situaci. Toto cvičení můžete provádět při chůzi, vsedě nebo vleže. Budete lépe vnímat své pocity, myšlenky a *impulzy* a dokonce je budete moci časem pozorovat s jasným odstupem, takže se budete moci v klidu rozhodovat, zda něco udělat nebo ne.

Cvičení: Vědomé dýchání

Posadte se pohodlně na židli. Zavřete oči a několikrát se nadechněte a vydechněte. Zaměřte se na to, jak se Váš hrudní koš rozpíná a stahuje, jak se břicho zvedá a klesá. Dýchejte pravidelně. Možná si sami budete říkat „nádech, výdech“. Všechno, co děláte, je pozornost zaměřená na řízení dechu, vnímání posloupnosti dechů. Vždy, když zjistíte, že začínáte myslet na něco jiného, zaznamenejte myšlenky, pocity a jemně se vraťte ke sledování dechu.

Po 2–3 minutách se pomalu připravte na ukončení cvičení a návrat do vnějšího světa

Vědomé pozorování myšlenek

Toto cvičení pomáhá vytvořit vstřícný, angažovaný postoj k vlastním myšlenkám. Když budete dostatečně cvičit, budete schopný pozorovat i zatěžující myšlenky s odstupem a dokážete se rozhodovat, zda a jak na ně chcete reagovat.

Pokyny k vědomému pozorování myšlenek

Zavřete oči a staňte se pozorovatelem... Nemusíte nic vyřizovat, nemusíte řešit problémy, zvládat úkoly, nemusíte nic kontrolovat, opravovat, upravovat, měnit... Teď jde jen a jen o to vnímat, pozorovat, cítit, sledovat.

Nejprve sledujte svůj dech. Nesnažte se dýchat tak nebo onak, nechte svůj dech plynout. Nádech... výdech. Vnímejte proud vzduchu, vnímejte jemné pohyby těla v rytmu dechu. Dech se line tělem, aniž byste musel cokoli dělat. Děje se to samo od sebe, vy jen necháváte tělo nasávat vzduch a vypouštět ho. Jen vnímáte, jen sledujete...

Dech se line tělem. Stejně tak se tělem linou myšlenky. Bez přestání se čile objevují myšlenky, vysvětlení, hodnocení, popisy, předpovědi, plány a tak dále a tak dále. Jedna myšlenka za druhou, proud myšlenek, který se jen zřídka přeruší. A stejně jako můžete pozorovat svůj dech, aniž byste ho regulovali, můžete pozorovat i své myšlenky, aniž byste je ovlivňovali, měnili, zapuzovali nebo zadržovali. Prostě nechte myšlenku za myšlenkou přijít a zase odejít.

Stále znovu vědomě pozorujte myšlenku, která zrovna přišla. Zdravím tě, myšlenko. A zase ji pusťte. Nashle, myšlenko. Zkuste si třeba představit, že se myšlenka objeví na obrazovce před Vaším vnitřním okem. Jako slovo, věta, možná i jako obraz. Vidíte ji před sebou naprosto zřetelně.

A pak pomalu vyprchává. Na obrazovce nic není. A pak se na ní objeví další myšlenka. A znovu vyprchá. Prázdná obrazovka. A tak dále.

Pomáhá Vám tato představa pozorovat své myšlenky? Pokud ne, opusťte ji. Zbystřete, když si místo pozorování svých myšlenek myšlenky přehráváte, vstupujete do nich, ponořujete se do nich. Když se to stane, což je docela pravděpodobné, pak to zaregistrujte, strízlivě a klidně, a jemně se vraťte do své pozice pozorovatele. Nechte myšlenku za myšlenkou přijít a zase odejít. Zdravím Tě, myšlenko. Nashle, myšlenko. I kdyby se často stávalo, že se na nějaké myšlence zaseknete, vždy ji zase pusťte. Když se to stane jednou, pusťte myšlenku jednou. Když se to stane pětkrát, pusťte myšlenku pětkrát. Když se to stane stokrát, pusťte myšlenku stokrát. A zase znovu od začátku ji pozorujte, nechte ji přijít, nechte ji odejít. Myšlenky se linou a Vy je pozorujete. Jste divákem svých myšlenek.

Nakonec se ještě jednou vraťte k pozorování dechu. Nechte dech plynout, nádech, výdech. Vnímejte proud vzduchu, pohyby těla, ramen, hrudního koše, břišní stěny. Dech se line tělem. Pak se pomalu připravte na ukončení cvičení a vraťte se do vnějšího světa.

Strategie pro případ nouze – odvaha nic nedělat

Tyto strategie jsou součástí Balíčku pro nouzové případy, tedy když je situace podezřelá nebo by se mohla zvrtnout. Strategie Vám dopřávají čas na rozhodnutí. Překvapivě jde o to **Nedělat nic!**

- Všímat si výstražných signálů
- Všímat si slov
- Trénovat trpělivost

Všímat si výstražných signálů

Jakmile se stane něco, co Vás vyvede z míry, přestaňte s tím něco dělat. Všímejte si tělesných varovných signálů. Tyto varovné signály jsou náznaky konfliktů a stresu a je možné, že budete jednat impulzivně nebo destruktivně:

- Začíná Vám být teplo až horko
- Srdce buší
- Třesete se
- Těžko se Vám dýchá
- Cítíte nepříjemný pocit v žaludku
- Potí se Vám ruce
- Jste hlasitější, nebo naopak tišší
- Tepe Vám krev ve spáncích

Sledujete tyto varovné signály, ale nijak proti nim nebojujete ani se je nesnažíte měnit. Jste pozorovatel, nikoliv účastník. Zůstaňte v této pozici tak dlouho, jak dlouho trvá daný rozhovor nebo situace. Až zaregistrujete, že tělesné reakce ustupují nebo se alespoň nestupňují, zeptejte se sám sebe, co chcete udělat. Možná vůbec nic, možná chcete jen naslouchat nebo si rozmyslet odpověď. Možná chcete ze situace vystoupit

Všímat si slov

Další možností správně přistupovat k zátěžovým situacím nebo stavům je všímání si vlastních slov, a to dříve, než je vyslovíte. Pokud si všimnete, že jste rozzlobený, nejistý nebo vystresovaný, zaměřte pozornost na svá slova. Na to, co chcete říct, a na to, co skutečně říkáte. Zaměřte se na nitro a nechte si slova nejdříve projít hlavou. Naslouchejte svým slovům.

Pokud to situace dovolí, můžete zůstat sedět v klidu a potichu. Pokud je to sociálně akceptovatelné, můžete i ze situace vystoupit. Pokud to možné není, pokuste se mluvit co možná nejméně. Než něco vyslovíte, zeptejte se sami sebe, co je Vaším cílem. Co chcete? Harmonii, nebo nesoulad? Vyhnout se bolesti, nebo ji způsobit? Vyřešit problémy, nebo je vyostřit? Druhé respektovat, nebo jimi pohrdat?

Využijte tyto otázky pro zpomalení situace. Rozhodněte se říct to, co odpovídá Vaším hodnotám a cílům.

Trénovat trpělivost

Nedělejte nic a cvičte se v trpělivosti! Pokud se nacházíte v situaci, kdy narůstá hněv/stres/strach, udělejte krok zpět a vydržte.

Zde je pár tipů/pomůcek:

- Nic neříkejte, nic nedělejte: Vždy máte volbu – můžete něco udělat (což jste asi dosud dělal vždy/často), nebo můžete být trpělivý. Držte se zpět, mlčte a počkejte, dokud horká hlava nezchladne. Vydržte a nic nedělejte.
- Pozorujte svůj „stroj na myšlení“: Váš mozek, tedy Váš stroj na myšlení, bude určitě hodně pilný a zapudí řadu pohrdavých myšlenek, výčitek (vůči Vám i druhým) a jiné destruktivní postupy. Pozorujte tyto myšlenky jako zvědavý, přívětivý pozorovatel. Jsou to sice Vaše myšlenky, ale reagovat na ně nemusíte. Nenechte se jimi lapit.
- Jedte na vlně pocitů: Pokud máte pocit, že Vás přemáhají pocity, sledujte je pozorněji. Hledejte tělesné projevy a popisujte je. Je to nějaký tlak? Kde? Jaké má formy? Můžete to popsat v barvách? Zabírají pocity hodně místa? Narůstají doprovodné jevy a pak zase ustupují? Nechte všechno plynout, nic ale nehodnoťte. Zůstávejte tady a teď. Perspektiva pozorovatele Vám pomůže vytvořit si odstup od zatěžujících pocitů. Tím získáváte větší rozhodovací prostor.

Cvičení: Trénink trpělivosti v těžké situaci

- *Udělejte si na židli pohodlí.* Zavřete oči a několikrát se nadechněte a vydechněte. Zaměřte se na to, jak se hrudní koš rozpíná a stahuje a jak se břicho zvedá a klesá.
- *Představte si* nějakou situaci z minulosti, ve které jste byl velmi emocionální a máte dojem, že jste nejednal správně. Intenzivně si situaci představte a oživte ji. Tak dlouho ji vnitřně rekonstruuje, až nakonec pocítíte vlnu nepříjemných pocitů, myšlenek a tělesných projevů a budete mít nutkání jednat.
- *Sledujte* tělesné průvodní jevy. Popište je. Je to nějaký tlak? Kde? Jaké má formy? Můžete to popsat v barvách? Zabírají pocity hodně místa? Narůstají doprovodné jevy a pak zase ustupují? Nechte všechno plynout, nic ale nehodnoťte. Zůstávejte tady a teď. Pokud k Vám pronikají jiné myšlenky nebo zvuky zvenčí, registrujte je, ale opět se věnujte tělesným doprovodným projevům. Pokud to musíte udělat několikrát, nevadí, budte i nadále zvědavý a vnímavý.
- *Vraťte se k dechu.* Nechte ho proudit, vnímejte pohyby těla v rytmu dechu. Připravte se na návrat do vnějšího světa. Až budete připraveni, otevřete oči.