



NEODVRACEJ POHLED

léčivá síla mindfulness



SAKI SANTORELLI

s předmluvou Jona Kabat-Zinna

NEODVRACEJ POHLED

Léčivá síla mindfulness



NEODVRACEJ POHLED

léčivá síla mindfulness



SAKI SANTORELLI

s předmluvou Jona Kabat-Zinna

a s předmluvou Rastislava Šumce

Překlad Šimon Grimmich a Marie Rákosníková

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Santorelli, Saki

[Heal thy self. Česky]

Neodvracej pohled : léčivá síla mindfulness / Saki Santorelli ; s předmlouvou Jon Kabat-Zinna ; překlad Šimon Grimmich a Marie Rákosníková. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 296 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-2448-0 (brožováno)

* 614.2 * 614.253 * 159.952.4+159.923.2 * 24-583-584.7 * 613.86 * 159.923.2 * 615.851 * (035) * (0:82-32)

- zdravotní péče
- lékař a pacient
- všímavost
- vipašjaná
- zvládnání stresu
- sebezpoznání
- sebeuzdravování
- příručky
- příběhy

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

ISBN 978-80-271-4380-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4379-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2448-0 (print)

Copyright © 1999 by Saki Santorelli

Foreword © 1999 by Jon Kabat-Zinn

Foreword © 2021 Rastislav Šumec

Translation © 2021 by Šimon Grimmich a Marie Rákosníková

Czech edition © 2021 by Grada Publishing a. s.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Pro Rachmanu, Chalice a Felice –
ať se dál rozvíjíme ve vzájemné přítomnosti.

Pro mé rodiče, Rose a Freda –
děkuji vám za nesmírnou lásku, kterou jste mi
tak štědře věnovali.

*Daleko za představami o tom,
co je dobré a co špatné, je místo.
Tam se setkáme.*

*Když si duše lehne do té trávy,
je svět příliš naplněn, než aby se o něm dalo mluvit.
Představy, řeč, dokonce ani výraz „jeden druhého“,
již nedávají žádný smysl.*

RÚMÍ
z výboru *Open secrets*

Obsah

Předmluva k českému vydání	13
Předmluva	16
Úvod	23

PRVNÍ ČÁST: Sbíhání

Mýtus o Cheirónovi	28
Živoucí mýtus	29
Vnitřní léčitel	33
Měkké tělo tvého poslání	37

DRUHÁ ČÁST: Neodvracej pohled

První týden	44
Být přítomný	50
Obrácení dovnitř	53
Zrcadlo	58
Srdce	61
Léčivá moc sanghy	64
Tichá mysl, otevřené srdce	71
Namaste	75
Rozpomínání	78
Vytváření hranic	81
Druhý týden	88
Přátelství	93
Vnitřně v pořádku	97
Rozbití a přece úplní	100

TŘETÍ ČÁST: Dál se dívej na obvázané místo

Čertův umouněný bratr	106
Sestoupit do hlubin	115
Schodiště do podzemí	120
Třetí týden	124
Kopat v hlubinách svého života	129
Žena u studny	136
Odloučení a toužení	140
Čtvrtý týden	143
Služba lásky	151
Strach	156
Bez pevné půdy pod nohama	161
Jízda zelenou linkou	164
Bezmoc	166
Pátý týden	170
Pocit vlastní důležitosti I: síly domýšlivosti	179
Pocit vlastní důležitosti II: spirála domýšlivosti	181
Různá vydání zahanbenosti	185
U pomocníka doma I	187
Vstoupit do kruhu	189
Co je rozbité?	192

ČTVRTÁ ČÁST: Právě tam do tebe vstupuje světlo

Objevit záři uprostřed ruin	200
Sangha mezi spolupracovníky	206
Odložit břímě lpění na vlastním já	211
Šestý týden	219
Cesta uzdravování	225
Slib a pokora	234
Odevzdání	241
Stát v otevřeném prostoru	245
Celodenní ústraní	253
U pomocníka doma II	259
Nechat být	262
Vyjít za osobní historii	265
Sedmý týden	269
Naslouchání	273
Řeč	275
U pomocníka doma III	277
Osmý týden	281
Doslov	286
Poděkování	289
Bibliografie	295

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Když jsme jako lékaři na lékařské fakultě skládali Hippokratovu přísahu, zapřísahávali jsme se k tomu, že „všude, kam vstoupíme, budeme vstupovat ve prospěch nemocného, zbaveni každého *vědomého* bezpráví a každého zlého činu“. Dnes, po více než dva a půl tisíce letech po Hippokratovi nás jak moderní psychologie, tak i východní moudrost zvou k tomu posunout tento slib na novou, hlubší úroveň. Nabádají nás k tomu, abychom se ve prospěch kvality naší zdravotní péče učili objevovat i ty složky našeho chování, které jsou *nevědomé*, automatické či reaktivní.

Když Saki Santorelli před více než dvaceti lety psal tuto knihu, nemohl tušit, kam až výzkum a klinická praxe mindfulness v medicíně dospějí. Dnes již žijeme ve světě, kde jsou v zemích jako Velká Británie, Německo či Nizozemsko programy založené na mindfulness propláceny zdravotními pojišťovnami. V odborných časopisech se dočteme o příznivém efektu mindfulness na deprese, úzkosti a závislosti. Neurovědecké studie nám transparentně popisují změny aktivity a struktury mozku po mindfulness tréninku či dokonce příznivé změny v genech souvisejících se stárnutím. V zahraničí vídáme tuto praxi jako již běžnou součást nemocnic, škol či v některých případech i parlamentních síní (s úsměvem jsem četl, jak si britští politici pochvalovali, že se jim po meditační praxi v parlamentě spolu lépe nesouhlasí).

Česká republika však v tomto tématu také nezažalí a pro mnohé bude překvapením, do jaké míry je již mindfulness do vzdělání našich mediků a lékařů začleněna. Na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity již mají studenti k dispozici Akademické centrum pro výzkum a praxi mindfulness MUNI (Mindfulness Research and Practice Network of Masaryk University), které je k všímavé praxi aktivně vede. Úvod do mindfulness a její smysluplnosti pro zdravotníka je již součástí povinného kurikula studentů medicíny, zubního lékařství i zdravotních sester. Česká lékařská komora své lékaře pravidelně zve na mindfulness kurzy, které sama pořádá. Masarykův onkologický ústav otevírá svým pacientům brány do této praxe prostřednictvím světa eHealth. Nelze opomenout ani české vědce, kteří přispěli k zajímavým poznatkům o efektu mindfulness u pacientů s onkologickým onemocněním, poruchou paměti či chronickou bolestí.

Po tom, co se se studenty Lékařské fakulty během jejich výuky na chvíli zastavím a pozvu je do krátké praxe zaměřené na dech, se mě někdy ptají, zda to není tak trochu útěk od reality. Zda tím, že pozornost takto odkloníme od stresu, myšlenek či emocí směrem k dechu, je zároveň nepotlačujeme, neodsouváme. Miluji tuto otázku. Mají na prostou pravdu. Kdyby naše chápání mindfulness skončilo jenom v rovině jakési relaxace, zcela by nám unikl její skutečný potenciál. Stejně jako v medicíně, která není jenom o tlumení symptomů, ale i o hledání příčiny nemoci (často prostřednictvím vyšetření, která nemusí být příjemná či bezbolestná), tak i v mindfulness se po stabilizaci

pozornosti učíme pohlédnout do tváře své mysli a odhalíme to, co je nevědomé a častokrát i nepříjemné. A tak jak medicína ví, že diagnostika je pro zdraví pacienta klíčová, tak i přístupy mindfulness ví, že toto zkoumání sebe sama je nezbytné pro dodržení hlubšího slibu, o kterém píše výše. Právě k této investigaci nás Saki svou knihou zve. Zve nás k tomu *neodvracet pohled*, ale pohlédnout do sebe samotného a prostřednictvím tohoto vhledu objevit svět, který by jinak zůstal ztracený pod rouškou myšlenek, emocí a reaktivity.

Hippokratovo učení a buddhistická psychologie, jak čtenáři při čtení této knihy uvidí, nám společně otevírají cestu k medicíně, která je na jedné straně etická, na druhé straně také soucitná a moudrá. Možná že je nejvyšší čas, aby se jejich zakladatelé, Hippokratés a Buddha (kteří shodou okolností žili téměř v tom samém století, akorát na opačné straně planety) po tolika letech setkali v naší práci s lidmi a našli společnou řeč.

MUDr. Rastislav Šumec, Ph.D.

Neurolog, neurovědec,
zástupce přednosty Ústavu psychologie
a psychosomatiky na Lékařské fakultě
Masarykovy univerzity,
vedoucí akademického centra
Mindfulness Research and Practice Network
of Masaryk University (MRPN MUNI)

PŘEDMLUVA

Blíží se dvacáté výročí založení Kliniky snižování stresu a já pocituji hluboký vděk a radost, že mohu být svědkem vydání knihy svého dlouholetého kolegy, drahého přítele a bratra v dharmě Sakiho Santorelliho. Jeho kniha propůjčuje práci, která se uskutečňuje na klinice, jakož i hlubším principům a praxi, které ji utvářejí a udržují, nový, jiskřivý a silný hlas. Mám na mysli práci všímavosti, v celé její nádherné jednoduchosti, její nesmírné vrstevnatosti a v jejím nekonečném rozvětřování struktur, tónu a potenciálu. Jak na stránkách této knihy uvidíte, k všímavosti patří vnitřní i vnější nasazení; to je podle mého přesvědčení zásadní pro udržení a další rozvoj toho, co je v nás jako jednotlivcích i jako společnosti nejcennější.

Všichni jsme pravděpodobně zažili, že nás lékaři, na které jsme se obrátili s problémy a starostmi, nevyšetřili nebo nevyslechli. Odcházeli jsme od lékaře s pocitem, že si nás nevšímal, že k žádnému setkání nedošlo, a proto jsme byli nehledě na jeho technické dovednosti nespokojeni. Nyní, na přelomu století, a dokonce tisíciletí, se medicína učí, že již takové chování není přijatelné jako norma. Mnoho lékařů si stále více uvědomuje, že jejich nedostatečná přítomnost může mít nejen škodlivé účinky na pacienty, ale i nepříznivý dopad na jejich vlastní spokojenost. A když se dnes sami staneme pacienty, jsme zpravidla mnohem méně pasivní, daleko lépe informovaní

a mnohem víc v procesu uzdravování toužíme po rovnocenném vztahu, než tomu bylo v minulosti. Lékařské školy ve Spojených státech tomuto vývoji porozuměly a v současné době vzdělávají lékaře v tom, jak být v rozhovoru se svými pacienty přítomní, jak naslouchat a jak neskrývat své emoce a naopak mobilizovat vnitřní zdroje pacientů k učení, růstu a uzdravení. I když v tomto ohledu bylo dosaženo značného pokroku, k opětovnému polidštění medicíny je ještě dlouhá cesta. Chovám naději, že tato kniha významně přispěje k pokračování a prohlubování tohoto procesu a stane se základní četbou pro všechny studenty medicíny a další lidi, kteří se připravují na práci ve zdravotnictví. Saki se do tohoto vzdělávání sám velmi osobně zapojuje prací se studenty medicíny, která je zde krásně zachycena. Projevuje se samozřejmě i v jeho práci s lidmi, které na naši kliniku odkázali jejich lékaři a kterým je tu dána příležitost mimořádným a neočekávaným způsobem se podílet na svém vlastním uzdravení a péči o sebe.

Ve svém celku mají příběhy v této knize nesmírně hluboké důsledky pro medicínu a zdravotní péči obecně, pro vztah lékařů a ošetrovatelského personálu s pacienty a pro možnosti oboustranného učení, růstu, uzdravování a transformace každého z nás. Při přemýšlení nad příběhy je třeba velké péče a pozornosti. Neměl by to však být problém, protože Sakiho smýšlení a hlas promlouvající z těchto stránek probouzejí nadšení, přičemž se někdy téměř podobají výrokům starozákonních proroků a jindy ztělesňují ohleduplnou citlivost milujícího člověka nebo bolest a rozpaky nad vlastním uvězněním v nevyhnutelných

omezeních a obavách, které v nás vyvolávají touhu se skrýt. Jako čtenář jsem na vlastní kůži pocítil emocionální účinek Sakiho knihy a rovněž jsem byl svědkem působení Sakiho textů na stovky pracovníků ve zdravotnictví, když ze své knihy četl na workshopech, které jsme společně pořádali – nejméně čtvrtina publika měla brzy slzy na krajíčku, ostatní seděli v tichém ohromení, zasaženi emocionální silou čtení a jeho poselstvím.

Saki v knize mluví jedinečným hlasem. Nejpřiléhavěji to mohu popsat tak, že jeho dílo, třebaže psané prózou, je svým rytmem, obrazy a spirituálním i emocionálním nábojem ozvěnou díla Rúmího, súfijského básníka a muhrce z třináctého století, ze kterého Saki volně čerpá při splétání základních témat této knihy. A přesto jsou její obsah a styl zcela aktuální. Přímým a obecně srozumitelným jazykem oslovuje to nejhlubší, nejcennější a nejskrytější, co se v nás jako lidských bytostech skrývá. To, co chce naléhavě, navzdory všem našim obavám a sklonu žít spíš ve své hlavě než v plnosti celé své bytosti, vyjít na světlo: mysl *a* tělo, hlavu *a* srdce, tělo *a* duši. To, co někdy můžeme zaslechnout nebo spatřit, když se naučíme čas od času zůstat potichu a v klidu, co je uvnitř a co se skrývá za neustálou činností mysli a těla.

Neodvracej pohled je kniha, jejíž témata jsou vzájemně propojená a vytváří souvislý celek, ze kterého vychází jasný a fascinující obraz lidské důstojnosti, lidského utrpení a lidské velikosti. Obraz, který ukazuje, co vše je možné, pokud si udržujeme vědomí celku a naučíme se setrvávat ve skutečnosti. Sakiho kniha mluví o meditaci, které je

vdechnut život, a o životě, kterému je vdechnuta meditace. O uzdravujícím vztahu mezi lidmi, které svedl dohromady tento cíl, a o možnosti uzdravujícího vztahu uvnitř nás samotných a v našich rodinách, a to bez ohledu na věk, zdravotní stav nebo životní situaci. Prolíná se v ní upřímně a bez přehánění či romantizování zkušenost našich pacientů, kteří procházejí osmitýdenním kurzem snižování stresu, se Sakiho vlastní zkušeností jakožto učitele, průvodce, meditujícího, zdravotníka a člena rodiny. S nesmírnou opravdovostí a přesností je tu vykresleno jádro toho, co se děje v našich pacientech i v nás samotných v roli učitelů, když společně kráčíme touto cestou. To je samo o sobě Sakiho obrovským úspěchem a zásadním příspěvkem k prohlubujícímu se chápání toho, co ve skutečnosti znamená integrativní medicína, medicína těla a mysli, participativní medicína a konečně i *dobrá* medicína vůbec a co si od ní lze slíbovat.

V prvním anglickém vydání se kniha jmenovala, stejně jako jedna z kapitol knihy, *Rozbití a přece úplní* a nesmírně dojemné poselství těchto slov se fascinujícím způsobem jako červená nit vinou celou knihou. Saki se znovu a znovu a velmi různými způsoby ptá: „Co je rozbité?“ a různými způsoby nám ukazuje, že to rozbité je vždy náš omezený pohled na sebe samé jako na odloučené, oddělené a nedostatečné lidi. Právě tento omezený pohled a strach nás často vedou k tomu, abychom si, Sakiho slovy, „drželi plnost života od těla a snažili se vpasovat do bezpečné, šedé klece s chabými stěnami“. Proto tato práce není ničím menším než pozváním, abychom unikli ze známého vězení, které

jsme si sami vytvořili, abychom začali naslouchat vnitřnímu volání a touhám svého srdce a abychom se doslova vařili v ohni bezprostřední zkušenosti, a tak se stávali zralými, šťavnatými a v úplnosti sami sebou.

Praxe všímavosti proniká do všech koutů naší psychiky a našeho srdce. Aby nás osvobodila, volá nás k tomu, abychom se důkladně zabývali základními příčinami svých individuálních i kolektivních soužení a utrpení, uznali je a pečlivě sledovali, jak na nás působí. Na jedné straně od nás praxe žádá, abychom byli ochotni vnímat, co námi ve skutečnosti *hýbe* – z tohoto významu totiž vzniklo latinské slovo *emoce*. A na druhé straně, abychom se učili své pocity prožívat způsobem, který nám umožní jejich sílu využít k učení, uzdravení a podpoře růstu, místo abychom na ně reagovali a cítili se jimi chronicky zahlceni a uvězněni. Saki této nanejvýš důležité oblasti nesmírně zručně a jemně vdechuje život. Daniel Goleman uvádí uvědomování přítomného okamžiku, což je v zásadě všímavost, jako základní pilíř emoční inteligence. Sakiho příběhy představují a vysvětlují, jak pěstovat „láskyplnou pozornost“ – slovy učitele meditace a badatele Corrada Pensy – a s naprostou upřímností a soucitem se sebou samým ji přivést k libovolnému emočnímu stavu, třeba sebevíc znepokojivému nebo zmáhajícímu, a přiblížit se tak hluboké zkušenosti svobody a vědomí možnosti zacelení starých i nedávných ran.

Posledních patnáct let jsem měl to potěšení se Sakim úzce spolupracovat na Klinice snižování stresu. Předtím byl prvním studentem medicíny, který jako stážista prošel