

TĚLO ZNÁ ODPOVĚĎ

umění všímavého focusingu



David I. Rome

TĚLO ZNÁ ODPOVĚĎ

umění všímavého focusingu



David I. Rome

*Věnováno památce mých rodičů,
CHAWY a HERZLA,
kteří mě svou láskou přivedli na svět.*

Your Body Knows the Answer: Using Your Felt Sense to Solve Problems,
Effect Change, and Liberate Creativity

© 2014 by David I. Rome

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder,
CO, USA.

Translation © Šimon Grimmich, 2025

Cover illustration © Eliška Charvátová, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5783-9

Obsah

Předmluva	7
-----------------	---

Úvod	15
------------	----

PRVNÍ ČÁST

NAVAZOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ V SOBĚ

1. Kroky k nacházení pociťovaného smyslu	29
--	----

2. Brány k pociťovanému smyslu	39
--------------------------------------	----

3. Pociť pod pociťem	47
----------------------------	----

4. Rozvíjení pociťovaných smyslů	53
--	----

5. Práce se situacemi	59
-----------------------------	----

6. Zaměřování se na pociťovaný smysl	65
--	----

7. Získávání vhledu z pociťovaného smyslu	71
---	----

8. Malé krůčky, pociťované posuny a oceňování toho, co přišlo	77
--	----

9. Rozvíjení empatie vůči sobě a oslabování vnitřního kritika	87
--	----

Intermezzo	99
------------------	----

10. Všímavost, bdělé vědomí a svrchované já	101
---	-----

11. Hluboká podstata životního procesu	109
--	-----

DRUHÁ ČÁST

ŽÍT ŽIVOT SMĚREM VPŘED

12. Od vhledů k akčním krokům	121
13. Hluboké naslouchání	127
14. Konflikt	135
15. Dělání náročných rozhodnutí	147
16. Porozumění	159
17. „První myšlenka, nejlepší myšlenka“: pociťovaný smysl v tvůrčím procesu	165
18. Rozšiřování prostoru	173
19. Kontemplace: tušení něčeho víc	179
Dodatek: Protokol všímavého focusingu	185
Slovo překladatele: Poklad ukrytý uvnitř	189



Předmluva

V létě 1971, krátce poté, co jsem se po dvou letech, kdy jsem působil jako dobrovolník u Mírových sborů v Keni, vrátil do New Yorku, mě můj kamarád ze střední školy Alex pozval, abychom se pár měsíců toulali po Evropě. Začali jsme v Anglii, kde jsme si prohlédli prastaré megality ve Stonehenge, vznosnou katedrálu v Salisbury, slavnou věž v Glastonbury, kam král Artuš přišel hledat svatý grál. Tyto památky na mě udělaly patřičný dojem, zároveň však ve mně vyvolaly zvláštní pocit ztracenosti, neukotvenosti a prázdnoty. K těm divům jsem se nedokázal nijak vztáhnout. Ostatně se mi v té době zdálo, že se v okolním světě nedokážu spojit s ničím.

Alex, gándhíovský politický aktivista, nedávno strávil nějaký čas v Indii a jako další cíl svého putování si vybral „tibetský klášter“ ve Skotsku. Na dlouhé cestě do pusté, větrem ošlehané krajiny, kde stála bývalá lovecká chata nyní sloužící jako buddhistické meditační centrum, jsem ho doprovázel s pramalým nadšením. Na tomto podivném místě jsem se cítil ještě víc nesvůj než předtím, zároveň mi však přišlo pozoruhodné, a tak jsem se poslušně posadil na nízký polštářek, připojil se k zvláštnímu zpěvu – jak nejlépe jsem dovedl – a řídil se jednoduchými pokyny pro tichou meditaci. Jak jsem tam tak nepohodlně seděl a minuty se stále prodlužovaly, zpočátku téměř nepozorovaně jsem se v sobě začal dotýkat něčeho

nového. Nebyl to žádný záblesk světla ani žádný změněný stav vědomí. Bylo to, jako kdyby ve mně vysvitla jiná kvalita bdělého vědomí. Nenacházel jsem pro to slova, ale věděl jsem, že prožívám něco, v čem je správnost nebo opravdovost, skutečnost, která v mém životě chyběla.

Meditační centrum neslo název Samye Ling a jeho součástí bylo i malé knihkupectví s výběrem těch několika málo knih o buddhismu, které v té době byly dostupné v angličtině. Jedna z nich mě obzvláště zaujala – útlý svazek s názvem *Meditace v akci* Chögyama Trungpy rinpočeho, mladého tibetského lámy, který toto centrum před několika lety založil a který, jak jsem se dozvěděl, v době naší návštěvy žil a vyučoval v Severní Americe. Knihu jsem si přečetl v letadle po cestě zpět do Států a v říjnu, v tom magickém měsíci, kdy Nová Anglie zaplανε pestrobarevným listím a zazářil jasně modrou oblohou, jsem odjel do severního Vermontu navštívit Ocas tygra (nyní se jmenuje Karmě Chöling), nové meditační centrum, které založili první američtí žáci Trungpy rinpočeho. Tam jsem se setkal se svým učitelem, sbíral spadaná jablka a lisoval z nich voňavý mošt a začal s upřímným celoživotním studiem a praxí buddhismu.

Následující léto jsem se přestěhoval do Boulderu v Coloradu, do starého hornického města a sídla Coloradské univerzity na úpatí Skalistých hor, které se stalo novým domovem a sídlem Trungpy rinpočeho. Po absolvování rinpočeho prvního každoročního tříměsíčního učení pro pokročilé praktikující jsem měl to štěstí, že jsem se v lednu 1974 stal jeho osobním tajemníkem. Tuto funkci jsem vykonával přes devět let. Toto

období se vyznačovalo přílivem mimořádně rozmanitých tvůrčích příspěvků Trungpy rinpočeho – včetně založení Institutu Naropa (nyní Univerzita Naropa) v létě téhož roku –, které měly nesmírně hluboký vliv na vývoj západního buddhismu a současné kontemplativní praxe obecně.

Byla to také léta pro mě důležitého osobního růstu. Poznal jsem svou ženu Marthu a oženil se s ní, narodila se nám dcera Rebecca a rychle jsem navázal přátelství, která trvají dodnes. V roce 1983 jsme odešli z Boulderu do New Yorku, kde jsem začal pracovat v malém, ale významném nakladatelství Schocken Books, které založil můj dědeček Salman Schocken. Během této doby jsem vydával knihy, našel a zrenovoval nové kanceláře pro firmu a naučil se mnoho o výzvách světa podnikání, v němž hraje důležitou roli zisk. Než společnost v roce 1987 odkoupil nakladatelský dům Random House, zastával jsem v ní dva roky pozici ředitele. Následovalo šest let v Halifaxu v Novém Skotsku, novém sídle Trungpy rinpočeho a dnešním ústředí Shambhala International, celosvětové sítě meditačních center pod vedením Trungpova syna Sakyonga Miphama rinpočeho.

V roce 1993 jsem přijal pozvání od průkopníka buddhistického sociálního aktivismu Bernieho Glassmana, židovsko-amerického zenového róšiho, abych se připojil ke Greyston Foundation, mandale ziskových i neziskových organizací v Yonkers ve státě New Yorku, která se věnuje rozvoji městských komunit a sociálním službám. Byl to osvěžující návrat ke službě, která začala během mých let v Mírových sborech ve východní Africe a nyní se propojovala s mou buddhistickou

kontemplativní cestou. Dvanáct let, která jsem strávil v Greystonu, bylo obdobím skutečného naplnění – přesto se ve mně kdesi na úrovni, kterou jsem si uvědomoval jen nejasně, probouzel pocit, že mi něco chybí, ne nepodobný tomu, co jsem zažíval ve dvaceti letech. Chtěl jsem mít hlubší přístup k vlastním pocitům. V té době jsem také prožil svou první vážnou a dlouhodobou nemoc.

Jednoho dne jsem při návštěvě venkovského vermontského antikvariátu narazil na malou a nesmírně úspěšnou brožovanou knihu. Celou obálku vyplňovala lehce abstraktní fotografie kamenů různých barev, tvarů a velikostí, snímaných skrze hladinu mírně se vlnícího potoka. Název tvořilo jediné slovo: *Focusing*. Jméno autora, Eugene Gendlin, jsem neznal. Ze zvědavosti jsem za tento malý svazek zaplatil dva a půl dolaru.

Stejně jako před lety *Meditace v akci* mi *Focusing* otevřel zcela nové území sebepoznání. Přestože praxe všímavosti a bdělého vědomí osvětlila mnoho mentálních, fyzických a emocionálních jemností v mém životě, které bych jinak možná nepoznal, základní aspekty mé osobnosti zůstávaly skryté. *Meditace* se úžasně hodí k tomu, abyste se vzdálili od rychlosti a složitosti každodenního života a našli útočiště v klidnější, prostornější kvalitě mysli. Nemusí však stačit k tomu, abyste odhalili hlubší kořeny pocitů, vzpomínek a přesvědčení, včetně zdrojů emocionálních a tvůrčích bloků. Vzhledem k důrazu na „pouhou pozornost“ – pouhé zaznamenání toho, co se objevuje ve zkušenosti přítomného okamžiku, a následné nechávání jít – není také nejlepším nástrojem pro řešení praktických

problémů (Buddha byl koneckonců mnich, který se zřekl světského života, aby pronikl ke kořenům lidského utrpení a rozpoznal konečnou povahu skutečnosti). Technika, kterou Eugene Gendlin pojmenoval focusing, mi poskytla chybějící spojení: jednoduchý, ale účinný prostředek, jak meditační praxi vsedě propojit s podstatou běžného každodenního života. Byla to kontemplativní metoda, která mi pomohla odhalit hlubší pocity, pracovat s nimi a řešit konkrétní, reálné výzvy v práci, manželství, rodičovství a v mnoha dalších oblastech.

Všímavý focusing, metoda řešení problémů a vnitřní kultivace představená v této knize, odráží mnou popsanou osobní cestu. Nabízím jej jako novou integraci účinné introspektivní techniky z moderní západní filosofie a psychologie s dávnými praxemi všímavosti a bdělého vědomí, které vznikly v Indii před třemi tisíci lety.

Jsem hluboce zavázán mimořádným učitelům, od nichž jsem měl tu čest se učit a nechat se jimi vést. Byli to především Chögyam Trungpa rinpoče a Eugene Gendlin. Nesmírný přínos těchto dvou géniů lidské zkušenosti tvoří jádro této knihy. Mezi další významné myslitele a umělce, kteří ovlivnili mou práci a poskytli mi osobní vedení, za něž jsem hluboce vděčný, patří Ashley Bryan, Allen Ginsberg, Arawana Hayashi, Robert Kegan, Otto Scharmer, Peter Senge, Daniel Siegel a Francisco Varela.

Můj život hluboce ovlivnila vyživující práce s uvědomováním těla Hope Martin, mistryně v Alexandrově technice, která byla mou osobní učitelkou a s níž jsme zároveň společně vytvořili a učili kurz Vtělené naslouchání. Mé pojetí focusingu

inspirovali a formovali mistři a učitelé Ann Weiser Cornell, Mary Hendricks Gendlin, Robert Lee, Kye Nelson a moje dráhá přítelkyně a partnerka ve focusingu Carolyn Worthing.

Zvláštní místo v mém srdci mají organizace a lidé, kteří mě sponzorovali, hostili nebo publikovali mou práci: Michael Chender a Susan Szpakowski v ALIA; Melinda Darer ve Focusing Institute; Diana Rose, Rob Gabriele, Tish Jennings a Mary Pearl v Garrison Institute; Julie Martin v Goddard College; Bernie a Jishu Glassmanovi a Charles Lief v Greyston Foundation; Patton Hyman v Karmê Chöling; Richard Brown, Susan Skjei, Mark Wilding a Charles Lief (opět) na Univerzitě Naropa; Jim Kullander z Omega Institute; Tracy Cochran v *Parabole*; Dale Asrael, Adam Lobel a další jednotlivci, jejichž výčet je příliš rozsáhlý, v centrech Shambhala International v Severní Americe a v Evropě; Melvin McLeod, James Gimian a Barry Boyce v časopisech *Shambhala Sun* a *Mindful*; Craig Richards, Robin Stern a Aliko Nicolaides v Teachers College na Kolumbijské univerzitě; Andrew Cooper a Sam Mowe v *Tricycle*; a Jim a Margaret Drescherovi na Windhorse Farm.

Za povzbuzení, vedení a podporu jak praktickou, tak emocionální si mé vřelé poděkování zaslouží: Michael Baime, David Bolduc, Richard Brown, Michael Carroll, Gayna Havens, Evan Henritze, Carol Hyman, Roger a Susan Lipseyovi, Andy a Wendy Karrovi, Jackie Meuse, Susan Piver, Dan Rome, Rebecca Rome, Jim Rosen, David Sable, Rose Sposito a další kolegové, přátelé a rodina.

Jsem velmi zavázán štedré skupině čtenářů, jejichž bystré připomínky v různých fázích psaní mě zachránily před řadou

faux pas a nedokonalostí (za ty, které zůstaly, jsem odpovědný jen já sám). Mezi tyto čtenáře patří Barbara Bash, Ann Weiser Cornell, Joan Klagsbrun, Ellen Meisels, Jerome Murphy, Martha Rome, Pamela Seigle, Donna Siegel a Rona Wilensky.

Bylo mi ctí a potěšením pracovat se šéfredaktorem Davem O'Nealem a jeho nesmírně talentovanými a obětavými kolegy z nakladatelství Shambhala Publications, stejně jako se *zcela mimořádnou* redaktorkou Tracy Davis.

Tato kniha by nevznikla nebýt F. Josepha Spielera, mého drahého přítele a agenta, se kterým se znám již mnoho desetiletí a který mě po léta povzbuzoval – „Máš v sobě knihu.“, „Napiš, co víš.“. Jeho povzbuzování mi nejprve dodalo důvěru se o to pokusit a jeho moudré rady a neochvějná víra mě dovedly k dokončení knihy. Joe, dlužím ti víc než lze vyjádřit slovy.

A konečně, ani tato kniha, ani já jako člověk schopný ji napsat bychom neexistovali bez lásky, věrnosti, prozíravosti, trpělivosti, netrpělivosti a hluboce pečující společnosti mé ženy, se kterou jsem třicet sedm let. Děkuji ti, Martho, že jsi mi to všechno umožnila.



Úvod

Co mají společného následující situace?

- Tušíte, že v životě je něco víc, ale nevíte, jak to najít.
- Máte potíže navázat kontakt se svými pocity.
- Zakoušíte intenzivní emoce, které jsou pro vás bolestivé a někdy vás v přítomnosti druhých dostávají do problémů.
- Vaše práce vás nenaplnuje.
- Příliš často se hádáte s partnerem nebo s někým z rodiny, s kolegy v práci nebo přítelem.
- Víte, co máte udělat, ale nedokážete se do toho pustit.
- Objevují se u vás nenadálé kritické myšlenky o vlastní inteligenci, vzhledu nebo schopnostech.
- Musíte se rozhodnout a neustále probíráte klady a zápory, ale pořád si nejste jistí, co udělat.
- Něco vám nesedí, ale nedokážete určit, co to je.
- Dobře jste začali s tvůrčím projektem, ale pak jste se zasekli a nic z toho, co děláte, vám nepřipadá správné.
- Jsou věci, které byste na sobě rádi změnili, ale nevíte jak.

Je docela snadné rozpoznat, že všechny tyto situace zahrnují nějaký druh osobní výzvy. Některé z nich jednoznačně představují problém, jiné spíše příležitost. Nebo, jak tomu často

bývá, jsou to problémy, které zároveň přinášejí příležitosti, nebo příležitosti, které zároveň představují problémy. Jejich společným jmenovatelem je to, že všechny vyžadují *změnu*. Navíc změna, kterou vyžadují, není přímočará a jednoduchá jako výměna opotřebovaných pneumatik na autě. Není to však ani velká a složitá změna jako stěhování do jiné části země kvůli nové práci nebo studiu.

Změna, kterou všechny tyto situace vyžadují, ať už jsou velké nebo malé, je *změna vnitřní*. Vyžadují druh změny, jejíž kroky nejsou zpočátku nijak zřejmé, a i když vám ostatní lidé mohou poskytnout užitečné rady a informace, nakonec ji nemůže provést nikdo jiný než vy sami. Vnitřní změna toho druhu, o které mluvím, od vás vyžaduje, abyste *udělali něco, co nevíte, jak udělat*.

Všímavý focusing je vnitřní dovednost zahrnující mysl, tělo i srdce, kterou je možné si osvojit a která vám ukáže jiný způsob práce právě s těmi problémy, na něž zdánlivě není odpověď.

Neurověda vyrovnaného života

Nový obor kognitivní neurovědy stále více osvětluje složité fungování lidského mozku a na základě toho začínáme mozek oceňovat jako vrcholný orgán koordinace, integrace a udržování životních procesů v rovnováze. Nejnovější výzkum se zaměřil na rozdíly ve funkci pravé a levé mozkové hemisféry. Zatímco levá hemisféra se specializuje na jazyk, logiku, opakující se vzorce a kontrolní mechanismy, pravá hemisféra dohlíží na uvědomování si těla, emoce, kreativitu a odolnost

tváří tvář novým situacím. Moderní kultura klade stále větší důraz na funkce levé hemisféry a zanedbává schopnosti té pravé. (Vymizení výtvarné a hudební výchovy z mnoha amerických školních osnov je toho znepokojivým příkladem.)

Jako živočišný druh jsme dospěli do bodu, kdy tato zrychlující se a přehnaná specializace na jazyk a logické myšlení a nesmírně výkonné technologie a ekologické turbulence, kterým dala vzniknout, ohrožují naše přežití. Dochází ke ztrátě rovnováhy a celistvosti v životech jednotlivců i v životě, který sdílíme jako společnost. Nejen naše duševní zdraví, ale i náš pocit smyslu, identity a směřování – nemluvě o štěstí – závisejí na tom, zda se nám podaří rozmanité funkce našeho mozku, které podporují život, navrátit do rovnováhy. Tato kniha představuje všímavý focusing, jedinečnou syntézu dvou disciplín mysli a těla, jedné starověké a jedné moderní, syntézu, která je vysoce účinným prostředkem k rozvíjení rovnováhy, dobrého zdraví, radosti, úspěchu a moudrosti v životě.

Starověká praxe všímavosti rozvíjí klid, jasnost a emoční rovnováhu prostřednictvím vědomé pozornosti věnované prožívání v přítomném okamžiku. Kognitivní neurověda pomocí nových výkonných technologií, jako je funkční magnetická rezonance (fMRI), potvrzuje četné fyziologické i psychologické přínosy technik všímavosti, které zahrnují snižování stresu, zdraví kardiovaskulárního systému, zlepšení nálady a zvýšení emoční inteligence. Chögyam Trungpa rinpoče popsal praxi všímavosti jednoduše jako cestu, jak se spřátelit sám se sebou.

Focusing je moderní metoda uvědomování si celku mysli a těla, jejíž účinnost při snižování stresu, zvyšování odolnosti

a podpoře osobního růstu dokládá také stále více výzkumů. Od svých počátků v psychoterapii se focusing v posledních letech rozšířil v podobě četných praktických aplikací do různých oblastí od vzdělávání přes medicínu až po podnikání. V desáté a jedenácté kapitole najdete další informace o všímavosti i o focusingu. Nyní se chci zaměřit na průlomový objev, který stál u zrodu všímavého focusingu.

Nalezení pocíťovaného smyslu

V padesátých letech 20. století se Eugene Gendlin, mladý postgraduální student Chicagské univerzity, který pracoval se slavným americkým psychologem Carlem Rogersem, rozhodl zjistit, proč někteří lidé při terapii dosahují úspěšných výsledků a jiní ne. Prostřednictvím pečlivě kontrolované analýzy nespočtu audiozáznamů psychoterapeutických sezení se Gendlinovi a jeho týmu podařilo prokázat, že rozhodující proměnnou nebyl druh prováděné terapie, a dokonce ani dovednosti terapeuta, nýbrž spíše schopnost, kterou úspěšní klienti projevovali již od prvního sezení a kterou ti neúspěšní postrádali. Jednalo se o schopnost spojit se s problémy, které je trápily, z *nekonceptuálního, tělesně pocíťovaného prožívání* a odtud o nich také mluvit.

Místo aby úspěšní klienti mluvili v celých, logicky konzistentních větách, vyjadřovali se spíše nejistě a tápavě. V průběhu terapie říkali třeba: „Nejsem si jistý, jak to vyjádřit.“ Nebo řekli jednu věc, pak se zastavili a řekli ji jinak: „Mám takový těžký pocit na hrudi... no, ne úplně těžký, spíš tísnivý...“ Analýzou řečových vzorců úspěšných klientů – těch, kteří byli

schopni nově nahlédnout své problémy a skutečně učinit pozitivní kroky ke změně – Gendlin prokázal, že tito jedinci byli v kontaktu s určitým nejasným vnitřním vjemem, tělesně pociťovaným *významem*, který nebylo možné plně vyjádřit slovy. Gendlin tento neverbální vnitřní zdroj vědění nazval tělesně pociťovaným smyslem nebo prostě pociťovaným smyslem.

Pociťované smysly lze nalézt v subtilní, většinou nerozpoznané zóně prožívání uvnitř nás, v jakési hraniční zóně mezi naším vědomím a nevědomím. Tato úroveň prožívání spočívá pod naším každodenním vědomím předmětů, myšlenek, emocí a přesvědčení. Je to zárodečná forma vědomí, v níž „tělo“ a „mysl“ nejsou odděleny. Pociťované smysly jsou jak *tělesně prožívané*, tak *významuplné*. *Ztělesňují* jedinečnou skutečnost našich individuálních životů způsobem, který zatím nelze vyjádřit slovy.

Pociťované smysly jsou nejasné somatické vjemy, které většinou zůstávají bez povšimnutí, ale nejsou zcela nevědomé. Lze je „nalézt“, když do zóny subtilního tělesného prožívání, v níž se utvářejí, vneseme určitou kvalitu jemné všímavosti. Pokud jim věnujeme přátelskou, ale nezaujatou pozornost, mohou se pociťované smysly, které jsou zpočátku nejasné a nepopsatelné, projevit s větší jasností a přítomností. Pociťovaný smysl může ožít a nabídnout to, co již ví o životních situacích a co vy – vědomé, konceptualizující já – ještě nevíte. Vstup do procesu zkoumání s tímto pociťovaným smyslem vyvolává spontánní záblesky intuitivního poznání, které přinášejí nové pohledy a porozumění, což vede ke svěžím řešením životních výzev.