

# Velká kniha meditačních technik



*Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*



---

*Věnováno mé lásce Gině,  
která je mi oporou i inspirací...*

*... a mým rodičům Claire a Solovi,  
kteří jsou mými nejdůležitějšími učiteli.*

---

Ronald D. Siegel

# Velká kniha meditačních technik



*Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*

Grada Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické, audiovizuální či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

**Ronald D. Siegel, PsyD**

## **Velká kniha meditačních technik**

### **Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy**

Přeloženo z anglického originálu knihy Ronalda Siegela *The Mindfulness Solution. Everyday Practices for Everyday Problems*, vydaného nakladatelstvím The Guilford Press, New York, USA, 2010.

Copyright © 2010 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.  
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 6101. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová  
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková  
Počet stran 320  
První vydání, Praha 2016  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-271-9011-9 (ePub)  
ISBN 978-80-271-9010-2 (pdf)  
ISBN 978-80-247-5569-4 (print)

---

# Obsah

O autorovi .....	12
Řekli o knize .....	13
Předmluva .....	15

## První část: Proč je všímavost důležitá

1. Život je těžký – pro každého .....	21
1.1 Štěstí přijít může, ale nemusí .....	21
1.2 Všímavost jako protilék .....	23
1.3 Naše prognóza je děsivá .....	24
1.4 Závislost na příjemných prožitcích .....	26
1.5 Chytrá mysl jako nástroj přežití .....	27
1.6 Filtrování života .....	30
1.7 Všechno jednou pomine .....	31
1.7.1 Prastarý problém .....	32
1.8 Selhání úspěchu .....	33
1.9 Láska bolí .....	37
1.10 Bolest je silnější než slast .....	38
1.11 Všechno je to moje chyba .....	39
1.12 Techniky všímavosti jako záchrana .....	40
2. Všímavost .....	41
2.1 Řešení .....	41
2.1.1 Zní to jednoduše .....	41
2.2 Každodenní (ne)všímavost .....	42
2.3 Na čem nejvíc záleží .....	44
2.4 Historie všímavosti .....	45
2.5 Praktikování všímavosti .....	47
2.6 Důkazy z laboratoře .....	48
2.6.1 Vliv na funkce mozku .....	48
2.6.2 Vliv na strukturu mozku .....	49

---

2.6.3	Vliv na myšlenky a pocity .....	50
<b>2.7</b>	<b>Jeden problém, nebo mnoho problémů?</b> .....	50
2.7.1	Vyhýbání se prožitkům .....	51
<b>2.8</b>	<b>Ochranný skafandr</b> .....	51
2.8.1	Maminčin malý pomocník .....	52
2.8.2	Radost z rozptýlení .....	52
2.8.3	Vězněm ve vlastním těle .....	53
<b>2.9</b>	<b>Naučte se lépe snášet své prožitky</b> .....	54
<b>2.10</b>	<b>Rozmanitost praxe všímavosti</b> .....	55
2.10.1	Neformální cvičení všímavosti .....	55
2.10.2	Formální meditační praxe .....	56
2.10.3	Meditační pobyty v ústraní .....	57
<b>2.11</b>	<b>Jak začít?</b> .....	57
<b>2.12</b>	<b>Co všímavost není (aby nedošlo k nedorozumění)</b> .....	59
2.12.1	Neusilujeme o vymazání mysli .....	59
2.12.2	Nezbavujeme se emocí ani nejsme bezcitní .....	60
2.12.3	Nestahujeme se ze života .....	60
2.12.4	Neusilujeme o stav blaženosti .....	60
2.12.5	Neunikáme před bolestí .....	61
2.12.6	Nepřecházíme k nové víře .....	61
<b>3.</b>	<b>Učíme se praktikovat všímavost</b> .....	63
<b>3.1</b>	<b>Zaostření objektivu</b> .....	63
<b>3.2</b>	<b>Nesedíte jen tak, meditujte</b> .....	65
<b>3.3</b>	<b>Vyberte si, kam namíříte objektiv</b> .....	70
<b>3.4</b>	<b>Jeden dech, mnoho způsobů, jak jej sledovat</b> .....	71
<b>3.5</b>	<b>Jak začlenit meditační praxi do života</b> .....	74
<b>3.6</b>	<b>Meditace v pohybu: Chůze</b> .....	76
<b>3.7</b>	<b>Od hlavy až k patě: Meditace zaměřená na prozkoumávání těla</b> .....	80
<b>3.8</b>	<b>Méně je někdy více: Meditace zaměřená na jídlo</b> .....	82
<b>3.9</b>	<b>Vědomý přístup k jídlu</b> .....	85
<b>4.</b>	<b>Jak začlenit všímavost do života</b> .....	88
<b>4.1</b>	<b>Od koncentrace k všímavosti</b> .....	88
<b>4.2</b>	<b>Rozvíjíme schopnost přijímat věci takové, jaké jsou</b> .....	90
4.2.1	Paradoxní reakce .....	93
<b>4.3</b>	<b>Začíná se to komplikovat: Kterou meditaci si mám vybrat?</b> .....	93
4.3.1	Bezpečí versus otevřenost .....	94

<b>4.4</b>	<b>Neformální praktikování všímavosti</b> .....	96
<b>4.5</b>	<b>Vyzkoušejte si malý meditační seminář</b> .....	98
<b>4.6</b>	<b>Krizové techniky</b> .....	98
<b>4.7</b>	<b>Jak to všechno skloubit a žít plně vědomě</b> .....	99
<b>4.8</b>	<b>Základní techniky</b> .....	101
	Formální meditační techniky .....	101
	Neformální techniky .....	101
	Krizové techniky .....	101
<b>4.9</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	102
<b>4.10</b>	<b>Překážky a podpora</b> .....	102
	4.10.1 Proč je tak snadné přestat cvičit? .....	103

## Druhá část: Každodenní techniky pro zklidnění mysli, těla a vztahů

<b>5.</b>	<b>Jak se skamarádit se strachem</b> .....	109
<b>5.1</b>	<b>Práce s obavami a úzkostí</b> .....	109
<b>5.2</b>	<b>Co přesně je úzkost?</b> .....	112
<b>5.3</b>	<b>Amok vyvolaný fyziologickými projevy: Další evoluční přehmat</b> .....	112
<b>5.4</b>	<b>Nemoc myšlení nás žene stále vpřed</b> .....	114
	5.4.1 Obavy nás baví .....	114
<b>5.5</b>	<b>Čeho se skutečně bojíme?</b> .....	116
	5.5.1 Triumf a pohroma .....	116
	5.5.2 Tygři v naší mysli .....	116
<b>5.6</b>	<b>Vyhýbavé chování: Ochranný skafandr v akci</b> .....	118
	5.6.1 Jak vzniká návyk unikát a vyhýbavé chování .....	118
	5.6.2 Jak se osvobodit .....	119
<b>5.7</b>	<b>Posila kognitivně-behaviorální terapie</b> .....	122
<b>5.8</b>	<b>Techniky všímavosti pro úzkostná období</b> .....	123
	5.8.1 Přizpůsobení pravidelné praxe .....	124
	5.8.2 Záchraný kruh do rozbouřených vod .....	127
<b>5.9</b>	<b>Kdy je třeba jednat</b> .....	132
<b>5.10</b>	<b>Jak to všechno skloubit</b> .....	132
<b>5.11</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci s úzkostí a strachem</b> .....	135
	Formální meditační techniky .....	135
	Neformální techniky .....	136
	Krizové techniky .....	136
<b>5.12</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	136
<b>5.13</b>	<b>Když potřebujete další pomoc</b> .....	138

---

6.	Vstupujeme do temných míst .....	139
6.1	<b>Smutek a deprese v novém světle</b> .....	139
6.2	<b>Typy deprese</b> .....	139
6.3	<b>Všechno, nebo nic</b> .....	141
6.3.1	Všímavý přístup k emocím .....	143
6.3.2	Hledání chybějících emocí .....	146
6.4	<b>Nemoc myšlení opět útočí</b> .....	146
6.4.1	Od smutku k depresi .....	148
6.4.2	Emoční meteorologie .....	148
6.4.3	Alternativa všímavosti .....	149
6.4.4	Myšlenky nejsou realita .....	150
6.5	<b>Nalezení útočiště v přítomném okamžiku</b> .....	154
6.6	<b>Vstupujeme do temných míst</b> .....	155
6.7	<b>Deprese jako příležitost</b> .....	159
6.7.1	Černá hodinka duše .....	161
6.8	<b>Jak to všechno skloubit</b> .....	162
6.8.1	Jak se vyrovnat s nemocí myšlení .....	163
6.8.2	Hoďte si záchraný kruh .....	164
6.9	<b>Techniky všímavosti pro práci s depresí</b> .....	166
	Formální meditační techniky .....	166
	Neformální techniky .....	167
	Krizové techniky .....	167
6.10	<b>Příprava plánu</b> .....	167
6.11	<b>Prospěla by mi psychoterapie, farmakologická léčba nebo jiný přístup?</b> .....	169
7.	Nestačí jen řešit symptomy .....	171
7.1	<b>Transformace bolesti a zdravotních problémů zapříčiněných stresem</b> .....	171
7.2	<b>Jedna příčina, mnoho nedeuhů</b> .....	172
7.3	<b>Zvláštní případ chronické bolesti zad</b> .....	173
7.3.1	Špatná záda? .....	175
7.3.2	Cyklus chronické bolesti zad .....	176
7.4	<b>Revoluční program léčby bolestí zad</b> .....	176
7.4.1	První krok: Pochopení problému .....	177
7.4.2	Druhý krok: Obnovení tělesné aktivity v plném rozsahu .....	178
7.4.3	Třetí krok: Práce s negativními emocemi .....	185
7.5	<b>Jak to všechno skloubit</b> .....	186
7.6	<b>Další bolestivé obtíže</b> .....	188
7.7	<b>Zaživací potíže</b> .....	189
7.7.1	Techniky všímavosti k řešení zaživacích potíží .....	191



---

<b>7.8</b>	<b>Sexuální problémy</b> .....	192
	7.8.1 Vztahy .....	194
	7.8.2 Optimalizace sexuálního života .....	195
<b>7.9</b>	<b>Nespavost</b> .....	195
	7.9.1 Techniky všímavosti pro klidný spánek .....	197
<b>7.10</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci s bolestí a zdravotními potížemi zapříčiněnými stresem</b> .....	198
	Formální meditační techniky .....	198
	Neformální techniky .....	199
	Krizové techniky .....	199
<b>7.11</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	200
<b>7.12</b>	<b>Když potřebujete další pomoc</b> .....	202
<b>7.13</b>	<b>Jeden problém, mnoho tváří</b> .....	202
<b>8.</b>	<b>Jak přežít katastrofu</b> .....	203
<b>8.1</b>	<b>Všímavost v partnerských vztazích, rodičovství a jiných důvěrných vztazích</b> .....	203
<b>8.2</b>	<b>Kdo jsem?</b> .....	204
	8.2.1 Narcismus .....	205
<b>8.3</b>	<b>Proč to nevidíme?</b> .....	206
	8.3.1 Soubytí .....	207
<b>8.4</b>	<b>Jak vzniká vlastní identita a bytostné já</b> .....	208
	8.4.1 Objektívni pozorování mysli .....	210
<b>8.5</b>	<b>Abychom dokázali vyjít s druhými, musíme nejprve pochopit sebe</b> .....	212
	8.5.1 Měl jsem malý stín... ..	213
<b>8.6</b>	<b>Přijímání emocí</b> .....	215
	8.6.1 Není v tom nic osobního .....	216
<b>8.7</b>	<b>Vzájemné naslouchání</b> .....	216
<b>8.8</b>	<b>Život ve skafandru a bez něj</b> .....	218
<b>8.9</b>	<b>Všímavost ve vztazích</b> .....	220
	8.9.1 Vztahu je třeba věnovat pozornost .....	221
	8.9.2 Mysl začátečníka .....	223
<b>8.10</b>	<b>Rodičovství</b> .....	224
	8.10.1 Plné vědomí v přítomnosti .....	224
	8.10.2 Vstupujeme do světa dětí .....	226
<b>8.11</b>	<b>Láska a pevné hranice</b> .....	227
	8.11.1 Opět v tom nehledejte nic osobního .....	228
	8.11.2 Nastavení hranic .....	229
	8.11.3 Změny chování rodičů .....	230
	8.11.4 Rozhřešení .....	230

<b>8.12</b>	<b>Jak to všechno skloubit: Praktikování všímavosti ve vztazích</b> .....	231
<b>8.13</b>	<b>Techniky všímavosti, které vám pomohou přežít vztahové katastrofy</b> .....	233
	Formální meditační techniky .....	234
	Neformální techniky .....	234
	Krizové techniky .....	234
<b>8.14</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	234
<b>8.15</b>	<b>Když váš vztah potřebuje další pomoc</b> .....	236
<b>9.</b>	<b>Jak se odnaučit zlozvyky</b> .....	237
<b>9.1</b>	<b>Naučte se správně rozhodovat</b> .....	237
<b>9.2</b>	<b>Vina, ostuda a jiná „potěšení“</b> .....	239
<b>9.3</b>	<b>Vědomý nácvik etického chování</b> .....	241
	9.3.1 Selhání principu slasti .....	241
<b>9.4</b>	<b>Závislosti</b> .....	244
<b>9.5</b>	<b>Jídlo</b> .....	245
	9.5.1 Jak to všechno skloubit a jíst vědomě .....	249
<b>9.6</b>	<b>Návykové látky</b> .....	251
	9.6.1 Jak najít motivaci .....	252
	9.6.2 Prevence relapsu založená na všímavosti .....	255
	9.6.3 Jak to všechno skloubit: Vědomý přístup k intoxikaci .....	256
<b>9.7</b>	<b>Práce, hazard, nakupování a sex</b> .....	259
	9.7.1 Jak to všechno skloubit: Vědomý přístup k práci, hazardu, nakupování a sexu .....	260
<b>9.8</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci se škodlivými návyky</b> .....	261
	Formální meditační techniky .....	261
	Neformální techniky .....	261
	Krizové techniky .....	261
<b>9.9</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	262
<b>10.</b>	<b>Dospívání není snadné</b> .....	264
<b>10.1</b>	<b>Změny vztahů v souvislosti se stárnutím, nemocemi a smrtí</b> .....	264
<b>10.2</b>	<b>Čeho se bojíme</b> .....	264
	10.2.1 Sebezdokonalování .....	266
	10.2.2 Co nezabírá .....	267
<b>10.3</b>	<b>Mysl převáží nad hmotou</b> .....	268
	10.3.1 Jak čelit realitě .....	268
<b>10.4</b>	<b>Všechno se mění</b> .....	269
<b>10.5</b>	<b>Práce s nemocemi</b> .....	273
	10.5.1 Je to vážné? .....	273

---

10.5.2	Jak pomáhají techniky všímavosti .....	275
10.5.3	Jak prostřednictvím nemoci podpořit praxi všímavosti .....	276
<b>10.6</b>	<b>Smrt</b> .....	<b>278</b>
10.6.1	Strašidelný dům smrti .....	279
10.6.2	Odhodte rozžhavený uhlík .....	280
10.6.3	Tradiční meditace zaměřené na smrt .....	281
<b>10.7</b>	<b>Souznění</b> .....	<b>283</b>
10.7.1	Hořčičné semínko .....	283
<b>10.8</b>	<b>Jak to všechno skloubit a přijmout pomíjivost</b> .....	<b>285</b>
<b>10.9</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci s problematikou stárnutí, nemocí a smrti</b> .....	<b>288</b>
	Formální meditační techniky a cvičení k rozjímání .....	288
	Neformální techniky .....	289
	Krizové techniky .....	289
<b>10.10</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	<b>289</b>
<b>10.11</b>	<b>Když potřebujete další pomoc</b> .....	<b>291</b>
<b>11.</b>	<b>Co dál?</b> .....	<b>292</b>
<b>11.1</b>	<b>Příslib všímavosti</b> .....	<b>292</b>
<b>11.2</b>	<b>Hédonická adaptace</b> .....	<b>293</b>
<b>11.3</b>	<b>Važte si toho, co máte</b> .....	<b>294</b>
<b>11.4</b>	<b>Prospěšnost ostatním</b> .....	<b>295</b>
<b>11.5</b>	<b>Štědrost</b> .....	<b>297</b>
<b>11.6</b>	<b>Stav plynutí</b> .....	<b>297</b>
<b>11.7</b>	<b>Cesta bez cíle</b> .....	<b>298</b>
<b>11.8</b>	<b>Cesta k životní spokojenosti</b> .....	<b>299</b>
	<b>Když potřebujete další pomoc: Jak hledat vhodného terapeuta</b> .....	<b>301</b>
	<b>Užitečné kontakty a další podpora</b> .....	<b>304</b>
	Centra pořádající kurzy všímavosti.....	304
	Nahrávky s pokyny k technikám všímavosti a další užitečné odkazy.....	306
	Nahrávky a program přednášek některých učitelů meditace.....	306
	Jóga jako technika všímavosti.....	307
	<b>Užitečné kontakty a podpora v České republice</b> .....	<b>308</b>
	<b>Poznámky</b> .....	<b>309</b>

## O autorovi

**Ronald D. Siegel, Psy.D.**, je klinickým profesorem psychologie na Lékařské fakultě Harvardovy univerzity, kde vyučuje už pětadvacet let. Dlouhodobě se věnuje meditaci všímavosti a je členem správní rady Institutu meditace a psychoterapie (Institute for Meditation and Psychotherapy). Doktor Siegel přednáší po celém světě na téma využití všímavosti v psychoterapii a v psychosomatické terapii, už mnoho let poskytuje svou odbornou péči v oblasti duševního zdraví dětem a rodinám v místní komunitě a vede vlastní klinickou praxi v Lincolnu ve státě Massachusetts v USA. Je spoluautorem svépomocné terapeutické příručky *Back Sense* (česky Vnímání bolesti zad), v níž kombinuje západní a východní přístup k léčbě chronické bolesti zad, podílel se také na vydání uznávané knihy pro odborníky *Mindfulness and Psychotherapy* (česky Všímavost a psychoterapie). Doktor Siegel žije v Lincolnu se svou ženou a dcerami. Techniky prezentované v této knize pravidelně využívá při práci se svou zaneprázdněnou a neposlušnou myslí.

## Řekli o knize...

*„Věcná a užitečná kniha. Doktor Siegel nabízí skutečně praktický kurz transformativního umění všímavosti.“*

Jack Kornfield, Ph.D.  
autor knihy *Cesta srdce*

*„Všímavost je vrozená schopnost. Pokud ji dále rozvíjíme, může nás přivést k opravdovému zdraví a štěstí. Kniha doktora Siegela je jasným a srozumitelným průvodcem pro každého, kdo se chce pomocí síly vědomé pozornosti naučit lépe zvládat náročné emoce, fyzickou bolest a problémy ve vztazích. Kniha je plná moudrých a zároveň praktických rad a ukáže vám, jak prožívat každý okamžik života skutečně vědomě a od srdce.“*

Tara Brachová, Ph.D.  
autorka knihy *Radikální přijetí*

*„Držíte v ruce velmi čtivou knihu, která vás krok za krokem přivede k lepšímu životu. Uvědomování si a přijímání přítomného okamžiku není jen obyčejná technika cvičení – je to zásadní, výzkumem prověřená strategie, která podporuje tělesné a duševní zdraví a také zdravé mezilidské vztahy. Teď je ta správná doba vykročit k novému způsobu existence, který pomáhá zmírnit úzkost a strach a posiluje radost, vděčnost a pocit celkové životní pohody – pozvánku držíte v ruce.“*

Daniel J. Siegel, M.D.  
autor knihy *Vnitřní nazírání*

*„Tento jasný a praktický průvodce vám pomůže objevit vlastní potenciál k rozvíjení všímavosti. Nabízí návod, jak si sestavit program formálních meditací, i neformální techniky, které vám pomohou lépe zvládat každodenní život.“*

Sharon Salzbergová  
autorka knihy *Lovingkindness* (česky Milující laskavost)

*„Doktor Siegel nabízí spoustu cvičení, transformativních technik a praktických nástrojů, které vám umožní prožívat život plně vědomě a navazovat smysluplná spojení. Tleskám mu a doporučuji jeho unikátní přístup, v němž se snoubí celoživotní zkušenosti s meditací, psychoterapeutická praxe a výzkum. Tato úžasná kniha je obrovským přínosem v oblasti studia životní spokojenosti a duchovního rozvoje.“*

Lama Surya Das  
autor knihy *Awakening the Buddha Within* (česky Probuzení vnitřního Buddha)

„Když se mluví o všímavosti a vědomé pozornosti, každému se vybaví mniši, kteří se celé roky v ústraní věnují jakýmsi tajemným praktikám. Ale doktor Siegel nám ukazuje, jak můžeme tyto jednoduché a moudré principy všímavosti a přijímání skutečnosti přenést i do každodenních činností v běžném životě. Kniha čtenáře citlivě, upřímně a moudře přesvědčuje a vede, nabízí nezkreslený pohled na fungování lidské mysli a škodlivé návyky a podrobně popisuje jednoduché a účinné techniky, které nám umožní žít skutečně takový život, jaký bychom si přáli.“

Steven C. Hayes, Ph.D.

autor knihy *Get Out of Your Mind and Into Your Life* (česky *Vystupte z mysli a začněte žít*)

„Kniha je dobře srozumitelná a přesvědčivá, ukazuje, jak nám uvědomování si přítomnosti a všímavost umožňují lépe o sebe pečovat, zvládat nevyhnutelné výzvy, jež život přináší, a udržet si rovnováhu.“

Zindel V. Segal, Ph.D.

spoluautor knihy *The Mindful Way through Depression* (česky *Všímavá cesta z deprese*)

## Předmluva

Techniky všímavosti jsem si poprvé vyzkoušel na vysoké škole. Nadchly mě. Díky nim jsem se naučil věnovat pozornost přítomnému okamžiku a přijímat ho – opravdu se zastavit a oceňovat krásy života – což mělo okamžité příznivé účinky. Postupně jsem si přestal dělat starosti, jak získat dobré známky, jak si najít přítelkyni a být v pohodě. Nuda se z mého života prakticky vytratila. Představoval jsem si, že po pár letech praktikování už se mě nic nedotkne, úplně se zbavím bolesti a všech starostí a budu si blaženě užívat zbytek svého života.

S lítostí musím přiznat, že se má očekávání tak docela nevyplnila. Brzy jsem zjistil, že všímavost není moc dobrá droga – bolest po ní opravdu jen tak nezmizí. Ale kvůli tomu ještě knihu neodkládejte. Všímavost nabízí něco mnohem cennějšího: nezabírá sice jako anestetikum, ale pomáhá nám jasně vidět návyky myslí, které vedou ke vzniku zbytečného utrpení, a učí nás, jak je změnit. Díky praktikování všímavosti jsem si velmi záhy uvědomil, jak se mysl stále nechává vtahovat do fantazírování o dalším večírku a děsí se další vědecké práce, ale jen málokdy oceňuje přítomný okamžik. Také jsem si všiml, že mými věčnými společníky jsou myšlenky, v nichž se zabývám tím, zda jsem chytrý nebo hloupý, atraktivní nebo ošklivý, dobrý nebo špatný, úspěšný nebo neúspěšný, a uvědomil jsem si, jak tyto myšlenky ovlivňují mou náladu a jak mě stresují. Rovněž jsem zjistil, že euforie, která mě zaplavila, když jsem dostal dobrou známku, zahořel pro novou lásku nebo vyhrál tenisový zápas, mi ani přes veškeré úsilí nikdy nevydržela příliš dlouho – brzy jsem se hnal za dalším vítězstvím nebo potěšením.

Díky praktikování všímavosti jsem si však naštěstí uvědomil nejen to, jak jsem kvůli těmto návykům nešťastný, ale také to, jaká jsou alternativní řešení. Objevil jsem způsob, jak žít ve větší pohodě a jak si dělat méně starostí, uvědomil jsem si, že není třeba hnát se jen za příjemnými zážitky a vyhýbat se nepříjemným. Když jsem praktikoval všímavost cestou na přednášky, zjistil jsem, jaké stromy rostou v areálu univerzity, všímavost mi umožnila vychutnat si jídlo v menze i navazovat důvěrnější vztahy s přáteli. Pozoroval jsem své myšlenky, vnímal jsem, jak vznikají a zase odeznívají, a už jsem se jimi nenechával tolik ovládat. Zaměřoval jsem pozornost na přítomný okamžik, a v důsledku toho se začal měnit i můj vztah k životním výhrám a prohrám. Přestal jsem se vyhýbat hněvu, smutku a pocitu zranitelnosti, ale naopak jsem se naučil jim otevřeně čelit a plně si je uvědomovat. I velmi náročné okamžiky – například když mě opustila přítelkyně a odstěhovala se k jinému muži – mi pak připadaly snesitelnější.

Od té doby uplynulo téměř čtyřicet let a mé děti, které už studují na univerzitě, mi s oblibou připomínají, že na první pohled stále nevypadám jako chodící reklama na příznivé

účinky všímavosti. Když jedu autem na schůzku a mám zpoždění, často bývám ve stresu a hlavou mi zní něco, čemu mé děti láskyplně říkají „ten hlas“. A když mě napomínají: „Ale tati, neučíš snad lidi, jak žít v přítomnosti? Nepomáhá ti všímavost přijímat věci, které nemůžeš změnit?“, obvykle jejich moudré rady neslyším moc rád.

Mé dcery jsou už dnes ve věku, kdy chápou metodiku vědecké práce, a tak můžu argumentovat tím, že nám chybí správná kontrolní skupina. Nevím s jistotou, nakolik by mě stresovaly každodenní problémy, kdybych nepropraktikoval všímavost. Ale jak z vlastní zkušenosti, tak na základě vědeckých výzkumů jsem přesvědčen, že bych byl mnohem vystresovanější. Když jsem s praktikováním všímavosti začínal, doufal jsem, že se má osobnost od základu změní. Místo toho jsem zjistil, že mi všímavost pomáhá být spokojený s tím, jaký jsem, a navíc mi poskytuje účinné nástroje, díky nimž se dokážu vyrovnat s nevyhnutelnými výzvami, které přináší život – obávám se, že bez těchto nástrojů bych na tom byl opravdu špatně.

Nejsem sám, komu se všímavost výborně osvědčila. Úctyhodnému počtu lidí usnadňuje řešení úctyhodně široké škály každodenních problémů. Z výzkumů vyplývá, že všímavost účinně pomáhá vypořádat se nejen s obavami ohledně zpoždění na schůzkách a s různými formami úzkosti, ale také se smutkem a depresemi, zdravotními potížemi vyvolanými stresem, mezi něž patří například nespavost, trávící obtíže, sexuální problémy a chronická bolest, a dále s veškerými závislostmi, od závislosti na alkoholu a drogách až po závislosti na jídle, gamblerství a nakupování. Všímavost nám pomůže lépe vycházet se svými dětmi, rodiči, přáteli, spolupracovníky a intimními partnery. Pomůže nám stárnout s větší noblesou a umožní nám nalézt trvalejší štěstí, které není závislé na vrtošivém osudu.

Jak může jedna metoda pomáhat s tolika různými problémy? Je to dáno tím, že příčinou zhoršování všech zmíněných problémů je tentýž přirozený návyk: ve snaze cítit se dobře se pokoušíme vyhybat nepohodlí a nepříjemným pocitům nebo před nimi utíkáme. Nakonec ale zjistíme, že se tím naše trápení jen prohlubuje. Jak se dočtete na následujících stránkách, neuvěřitelné množství problémů pramení právě ze snahy zbavit se problémů. Všímavost nás učí vnímat prožitky z minuty na minutu novým způsobem a nabízí překvapivé řešení.

Mnozí lidé jsou tak zaneprázdnění, že je pro ně skličující i pouhé pomyslení, že by se měli věnovat ještě nějaké další činnosti – byť velice prospěšné. Dobrá zpráva je, že všímavost lze praktikovat mnoha různými způsoby a přizpůsobit různým životním stylům. Najít si čas na formální meditace je sice důležité, nicméně všímavost můžete praktikovat i v rámci každodenních rutinních činností, například při čištění zubů, cestou autem do práce, při venčení psa nebo čekání ve frontě. Mnozí lidé zjistí, že díky všímavosti ve skutečnosti získají pocit, že mají v životě více času – dokážou se mnohem lépe soustředit a fungovat efektivněji a zároveň se cítí odpočatější a zažívají méně stresu. Existují dokonce i speciální techniky všímavosti, které můžeme použít, když čelíme krizím a hrozí, že nám „ujedou nervy“, tedy ve chvílích, kdy jsme tak rozčilení, rozrušení či zdrcení, že bychom mohli říci nebo udělat něco, co by nás potom mrzelo. Tyto techniky usnadňují život, protože snižují počet průšvihů, které bychom museli později žehlit.



Všímavost mě na cestě životem provází nepřetržitě od školních let, pomáhala mi při odborném výcviku i v kariéře klinického psychologa. Poskytla mi zázemí při studiu psychologie. V době, kdy jsem začínal s jejím praktikováním, se o ni zajímalo jen málo lékařů. Měl jsem štěstí, že jsem na počátku osmdesátých let 20. století narazil na skupinu podobně zaměřených klinických psychologů, kteří sami všímavost praktikovali. Po mnoho let jsme se pravidelně scházeli a diskutovali jsme o tom, čím mohou tradiční techniky všímavosti obohatit tradiční psychologii, a naopak, čím může tradiční psychologie obohatit techniky všímavosti. V širších odborných kruzích jsme na toto téma moc nehovořili, protože meditace a podobné techniky nebyly v té době považovány za důvěryhodné. Nikdo nechtěl být usvědčen z toho, že se potýká s „*nevyřešenou infantilní touhou vrátit se do stavu oceánské jednoty*“ – takto vnímal nevědomý motiv vedoucí k meditaci Sigmund Freud.

Koncem devadesátých let 20. století se situace začala měnit. Společně s kolegy jsme o tématech, která jsme dosud probírali jen v soukromí, začali veřejně přednášet na semináři. O naše poznatky se postupně začalo zajímat více a více psychologů, psychiatrů a terapeutů. Vlna zájmu brzy nabrala na síle a všímavost se prakticky přes noc stala nezkoumanějším a nejdiskutovanějším terapeutickým přístupem na poli duševního zdraví. Najednou jsme s kolegy začali dostávat spoustu nabídek, abychom psali odborné články a přednášeli o tom, jak lze techniky všímavosti využívat v rámci psychoterapie i v běžném životě k řešení různých emočních a behaviorálních obtíží. Odborníci z celého světa vyvíjeli a zkoumali terapie založené na všímavosti, zaměřené snad na každý myslitelný problém – a potvrzovalo se, že jsou pozoruhodně účinné.

Ač jsou techniky všímavosti v západním světě novinkou, v asijských kulturách se rozvíjely po tisíce let. Společně s kolegy jsme při své práci vycházeli právě ze starobylých učení těchto kultur. V knize tudíž najdete plody úsilí mnoha lidí. Seznámíte se s moudrostí tradic, v nichž techniky všímavosti původně vznikly, s poznatky mých kolegů, kteří společně několik desetiletí zkoumali všímavost a psychoterapii, i s nejnovějšími inovacemi vědeckých i klinických specialistů, kteří rozvíjejí terapeutické přístupy založené na všímavosti tak, aby se daly využít při léčbě široké škály duševních nemocí a obtíží. V knize dále najdete má osobní zjištění, k nimž jsem dospěl jak při praktikování všímavosti, tak při práci s pacienty, kteří využívali techniky všímavosti k řešení běžných i méně obvyklých potíží.

Mé vlastní objevy nicméně tvoří jen velmi malou část knihy, a proto bych rád poděkoval mnoha lidem, kteří mi její vydání umožnili. Na tom, jak dnes chápu všímavost, mají nezměrnou zásluhu mí dlouholetí přátelé a kolegové z Institutu meditace a psychoterapie, kteří mě vždy podporovali v předávání učení i v psaní: Phillip Aranow, díky jehož úsilí a vedení Institut vznikl a který bohužel záhy předčasně zemřel; dále členové představenstva Paul Fulton, Trudy Goodmanová, Sara Lazarová, Bill Morgan, Stephanie Morganová, Susan Morganová, Andrew Olendzki, Tom Pendulla, Susan M. Pollaková, Charles Styron a Janet Surreyová, protože každý z nich přispěl svým jedinečným náhledem a odbornými zkušenostmi, a pak zejména Christopher Germer, který doporučil nakladatelství The Guilford Press, aby mě oslovilo a požádalo o napsání této knihy, a zároveň mě přesvědčoval, abych nabídku přijal.

Rád bych poděkoval všem svým učitelům za to, že jsem měl tu čest se od nich naučit praktikovat všímavost a že mi pomohli pochopit její transformativní sílu. Patří mezi ně zejména Jeho Svatost dalajláma, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzbergová, Čhögjam Trungpa, Thich Nhat Hanh, Šunrjú Suzuki, Ram Das, Pema Čhödrön, Tara Brachová, Surya Das a Larry Rosenberg. Také bych rád poděkoval průkopníkům, kteří se zasadili o rozšíření technik všímavosti a ukázali nám, jak je můžeme uplatnit při řešení každodenních problémů i závažnějších zdravotních obtíží. Mimo jiné mezi ně patří Jon Kabat-Zinn, Marsha Linehanová, Zindel Segal, Steven Hayes, Alan Marlatt, Liz Roemerová, Susan Orsillová, Jack Engler, Daniel Goleman, Daniel Siegel, Richard Davidson, Mark Epstein, Barry Magid a Jeffrey Rubin.

Ve svém nejbližším okolí bych rád poděkoval všem učitelům, přátelům, studentům a kolegům z Vysoké školy aplikované a odborné psychologie při Rutgersově univerzitě, z Lékařské fakulty Harvardovy univerzity/Cambridge Health Alliance, z centra pro mládež Cambridge Youth Guidance Center a z poradenského centra South Shore Counseling Center, kteří mi pomáhali při studiu klinické psychologie. Všem pacientům, kteří se mi po mnoho let svěřovali se svými potížemi, vděčím za to, že jsem se od nich tolik dozvěděl o lidském utrpení a štěstí. Také bych rád poděkoval svým kolegům, kteří mi poskytli příležitost předávat znalosti druhým, a tím rozvíjet mnohé z myšlenek prezentovaných v této knize, rád bych zmínil Ruth Buczynskou, Richarda Fieldse, Roba Guerettea, Gerry Piagetovou, Judy Reiner Plattovou a Riche Simona.

Celému týmu nakladatelství The Guilford Press bych rád poděkoval za nadšenou a neutuchající podporu při vzniku této knihy a za úsilí vynaložené na její dokončení. Zejména bych pak chtěl poděkovat editorům Chrise Bentonovi a Kitty Moorové. Bylo mi ctí a potěšením pracovat s nesmírně inteligentními, vzdělanými a zkušenými odborníky, kteří jsou zároveň opravdu milými lidmi a mají skvělý smysl pro humor.

Na závěr bych rád poděkoval svým přátelům a rodině, jsem jejich velkým dlužníkem. Vděčím jim za to, že mě podporují jak obecně v životě, tak při práci na tomto konkrétním projektu. I když zde není dostatek prostoru, abych vyjmenoval všechny, chtěl bych konkrétně poděkovat svým rodičům Solovi a Claire Siegelovým, kteří mi v dětství poskytli láskyplný domov a stále mě zahrnují podporou a péčí, svému bratru Danu Siegelovi za věrnou společnost a přátelství a svým dcerám Alexandře a Julii Siegelovým za lásku, pochopení a povzbuzování.

Nejvíce dlužím své ženě Gině Aronsové, která mě přesvědčila, abych se na projektu podílel, přestože moc dobře věděla, čeho se bude muset vzdát. Po celou dobu mě zahrnovala láskyplnou podporou, pomáhala mi jak s praktickými záležitostmi, tak s editací, starala se, abych dobře jedl, snášela mé nálady, trpělivě čekala, až se k ní vrátím po nekonečných hodinách strávených u počítače, a byla smířená se spoustou dalších obětí, jež musela podstoupit kvůli tomu, že jsem se rozhodl napsat další knihu.

První část

**Proč je všímavost  
důležitá**



