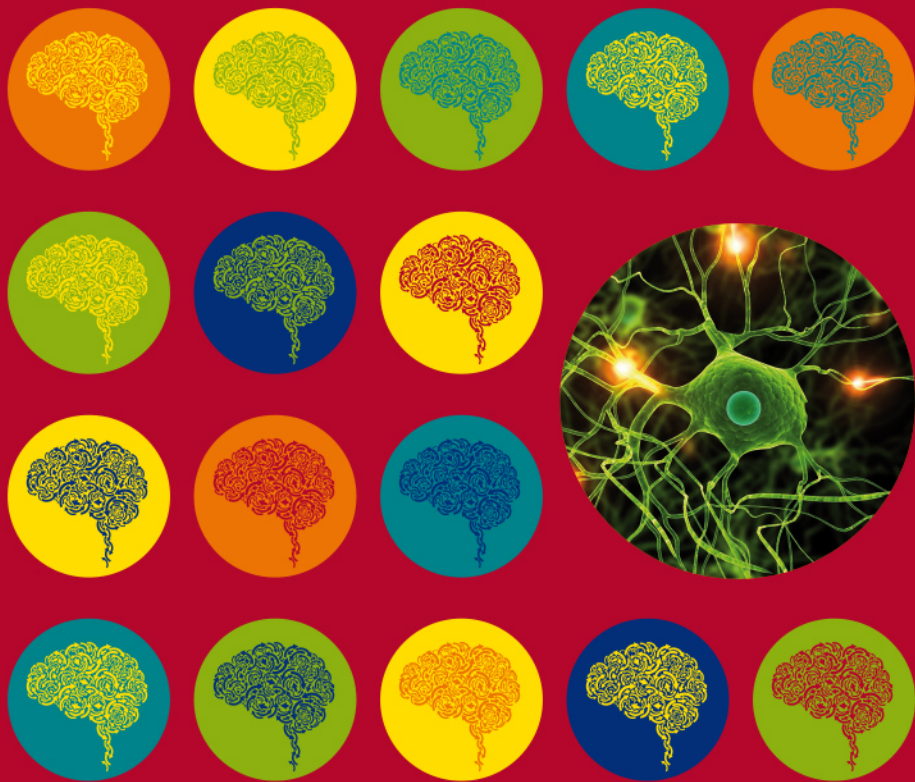


DANIEL J. SIEGEL



vnitřní nazírání

TRITON

NOVÁ VĚDA OSOBNÍ TRANSFORMACE



TRITON
Praha / Kroměříž

Daniel J. Siegel

VNITŘNÍ NAZÍRÁNÍ

Nová věda osobní transformace

Daniel J. Siegel

Vnitřní nazírání

Nová věda osobní transformace

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

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

Copyright © 2010 by Mind Your Brain, Inc.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014

Translation © Eva Klimentová, 2014

Illustrations © Jiří Hlaváček, 2014

Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-800-9

*Věnováno dvěma úžasným jedincům, kteří mi říkají táto,
a mým bývalým i současným pacientům,
kteří mě toho tolik naučili o odvaze a proměně.*

OBSAH

Předmluva	11
Úvod: Ponoření do vnitřního moře	13

ČÁST I: Cesta k celkové duševní pohodě: Osvětlené vnitřní nazírání

1 Porouchaný mozek, ztracená duše: Trojúhelník celkové duševní pohody ...	23
O mozků: Můzek na dlani	34
2 Nesváry kvůli palačinkám: Vnitřní nazírání ztracené a nalezené	44
O mozků: Neuroplasticita v kostce	59
3 Odchod z Éterové bány: Kde je mysl?	66
O mozků: Na obvodech rezonance	80
4 Pěvecký sbor komplexnosti: Objevení harmonie zdraví	86

ČÁST II: Síla změnit se: Vnitřní nazírání v akci

5 Rozkolísaná mysl: Posilování středu uvědomění	103
6 Skrytá půlka mozků: Vyvažování levé a pravé	126
7 Odříznutá od krku dolů: Opětovné propojení mysli a těla	144
8 Vězni minulosti: Paměť, trauma a uzdravení	169
9 Pochopení smyslu vlastního života: Přimknutí a narativní mozek	190
10 Naše různá já: Napojení na nitro	214
11 Neurobiologie „nás“: Jak se zastávat druhého	235
12 Běh času: Střetnutí s nejistotou a smrtelností	258

Epilog: Rozšiřování kruhu: Seberozvíjení	282
Poděkování	289
Příloha	292
Poznámky	297
Jmenný rejstřík	340
Věcný rejstřík	343
O autorovi	351

PŘEDMLUVA

Velké pokroky v psychologii pocházejí z originálních vhledů, které náhle objasní lidské prožívání z nového úhlu a odhalí skryté vzorce spojitostí. Freudova teorie nevědomí a Darwinova evoluční teorie nám nadále pomáhají pochopit nejnovější vědecké objevy o lidském chování i některé záhady každodenního života. Podobně převratná je také teorie Daniela Siegela o vnitřním nazírání (*mindsight*) – mozkové schopnosti vzhledu a empatie. Siegel nám vysvětluje, jak pochopit emoce, které někdy mohou být krajně nesnesitelné a komplikované.

Schopnost poznat vlastní mysl a vnímat vnitřní svět druhých je možná jedinečné lidské nadání, které je klíčem k vypěstování zdravé mysli a srdce. Touto oblastí jsem se zabýval ve své práci o emoční a sociální inteligenci. Sebeuvědomění a empatie (společně se sebezvládním a sociálními dovednostmi) jsou sféry lidských schopností nezbytných pro úspěch v životě. Lidem, kteří si je dobře osvojí, se daří ve vztazích, rodinném životě a manželství, jakož i v práci a vedení.

Z těchto čtyř klíčových životních dovedností je základem pro všechny ostatní sebeuvědomění. Jestliže postrádáme schopnost pozorovat své emoce, bude pro nás těžké je zvládat nebo se z nich poučit. Jestliže nejsme naladěni ani na rozsah vlastního prožívání, bude pro nás ještě obtížnější naladit se na tentýž rozsah v druhých. Účinné interakce závisejí na bezproblémové integraci sebeuvědomění, zvládnání a empatie. Nebo jsem si to aspoň myslel. Dr. Siegel vnáší do diskuse novou perspektivu, když tuto dynamiku nahlíží z hlediska vnitřního nazírání a předkládá pádné důkazy o jeho rozhodující úloze v lidském životě.

Dr. Siegel coby nadaný a citlivý klinický lékař i mistr syntézy vědeckých objevů z neurovědy a dětského vývoje mapuje nová území. V průběhu let ve svých průkopnických pracích neustále přináší nové poznatky o mozku, psychoterapii a výchově; jeho semináře pro odborníky jsou nesmírně oblíbené.

Jak nám připomíná, mozek je sociální orgán. Vnitřní nazírání je klíčový pojem „interpersonální neurobiologie“, vědního oboru, jehož je dr. Siegel zakladatelem a průkopníkem. Jeho dvouosobnostní pohled na mozkové procesy nám umožňuje pochopit, jaký neurologický dopad mají každodenní interakce a jak utvářejí neurální obvody. Každý rodič pomáhá utvářet rostoucí mozek dítěte; součástí zdravé mysli je naladěný, empatický rodič – s vnitřním nazíráním. Taková rodičovská výchova podporuje tutéž rozhodující schopnost v dítěti.

Vnitřní nazírání hraje integrační úlohu v trojúhelníku, který propojuje vztahy, mysl a mozek. Při proudění energie a informací mezi těmito prvky lidského prožívání se objevují vzorce, které je všechny tři utvářejí (a mozek se zde zapojuje prostřednictvím nervového systému po celém těle). Tento pohled je celostní v pravém smyslu tohoto slova, zahrnuje celou lidskou bytost. S vnitřním nazíráním můžeme tento životně důležitý tok bytí lépe poznat a řídit.

Dr. Siegel má obdivuhodný životopis. Vystudoval Harvardovu univerzitu, působí jako klinický profesor psychiatrie na UCLA a jako spoluředitel tamějšího Výzkumného centra pro všímavé uvědomění. Také založil a řídí Institut pro vnitřní nazírání (Mindsight Institute). Mnohem působivější je však jeho skutečná bytost, všímavá, naladěná a laskavá přítomnost. Dr. Siegel ztělesňuje to, co učí.

Pro odborníky, kteří se chtějí zabývat tímto novým vědním oborem, doporučuji Siegelův text o interpersonální neurobiologii z roku 1999, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Vývoj mysli: K neurobiologii interpersonálního prožívání). Pro rodiče je neocenitelná kniha, kterou napsal s Mary Hartzellovou: *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive* (Rodičovská výchova pro rodiče: Jak vám může hlubší sebepochopení pomoci vychovávat zdravé a spokojené děti). Kniha, kterou právě držíte v ruce, však přináší přesvědčivé a praktické odpovědi pro každého, kdo hledá uspokojivější život.

Daniel Goleman

PONOŘENÍ DO VNITŘNÍHO MOŘE

V každém z nás existuje vnitřní duševní svět, který jsem si začal představovat jako vnitřní moře. Je nesmírně bohaté, plné myšlenek a pocitů, vzpomínek a snů, nadějí a přání. Samozřejmě to také může být bouřlivé místo, kde prožíváme temnou stránku všech těchto úžasných pocitů a myšlenek – strachy, strasti, děsy, výčitky a noční můry. Když nám připadá, že se na nás toto vnitřní moře valí, a hrozí, že nás stáhne do temných hlubin, můžeme mít pocit, že se topíme. Kdo z nás někdy neměl pocit zahlcení počitky z nitra vlastní mysli? Někdy jsou tyto pocity jen pomíjivé – špatný den v práci, hádka s někým, koho máme rádi, nervozita ze zkoušky, kterou musíme udělat, z projevu, který musíme přednést, nebo prostě jen nevysvětlitelný krátkodobý smutek. Jindy nám však podobné pocity připadají mnohem obtížněji řešitelné, natolik jsou součástí naší niterné podstaty, že nás možná dokonce ani nenapadne, že je dokážeme změnit. Právě zde přichází vhod dovednost, kterou jsem nazval „vnitřní nazírání“ (*mindsight*, doslova zrak mysli). Jakmile ji jednou ovládneme, je to skutečně transformační nástroj. Dokáže nás osvobodit od duševních vzorců, které nám brání žít život naplno.

Co je vnitřní nazírání?

Vnitřní nazírání je druh soustředěné pozornosti, která nám umožňuje vidět vnitřní fungování vlastní mysli. Pomáhá nám uvědomovat si své duševní procesy, aniž bychom se jimi nechávali strhnout, umožňuje nám, abychom se přestali automaticky uchylovat k zakořeněnému chování a navyklým reakcím, a vymaňuje nás z reaktivních emočních smyček, v nichž máme všichni tendenci uvíznout. Dovoluje nám „pojmenovat

a zkrotit“ emoce, které prožíváme, místo aby nás ovládly. Zamyslete se nad rozdílem mezi slovy „jsem smutný“ a „je mi smutno“. Ačkoli tyto dvě věty se mohou zdát podobné, ve skutečnosti je mezi nimi zásadní rozdíl. „Jsem smutný“ je jakási sebedefinice – a velmi omezující. „Je mi smutno“ značí schopnost rozpoznat a přiznat pocit, aniž se jím necháme pohltit. Dovednosti soustředění, které jsou součástí vnitřního nazírání, umožňují vidět, co je uvnitř, přijmout to a díky tomuto přijetí nechat být a nakonec transformovat.

Vnitřní nazírání si také můžete představovat jako zvláštní čočku či objektiv, které dávají schopnost vnímat mysl jasněji než dříve. Tento objektiv si může vytvořit prakticky každý, a jakmile jej máme, můžeme se ponořit hluboko do duševního moře ve svém nitru, prozkoumávat svůj vnitřní život i vnitřní životy druhých. Tato jedinečná lidská schopnost umožňuje bedlivě, podrobně a důkladně zkoumat procesy v jádru myšlení, cítění a chování. Také nám dovoluje přetvářet a přesměrovávat své vnitřní prožívání, abychom měli větší svobodu rozhodování v každodenním jednání, větší sílu vytvářet budoucnost, stát se autorem vlastního příběhu. Jinak řečeno, vnitřní nazírání je základní dovednost, která je v jádru všeho, co máme na mysli, když hovoříme o sociální a emoční inteligenci.

Z poznatků neurovědy nyní víme, že duševní a emoční změny, kterých můžeme docílit pěstováním dovednosti vnitřního nazírání, se projevují na fyzické úrovni mozku. Rozvíjením schopnosti soustředit pozornost na svůj vnitřní svět bereme do ruky „skalpel“, který můžeme používat k přetváření nervových drah a ke stimulaci růstu částí mozku, které jsou rozhodující pro duševní zdraví. O tomto tématu budu podrobně hovořit v následujících kapitolách, protože jsem přesvědčen, že lidé si uvědomí obrovskou možnost změny, když pochopí, jak mozek funguje.

Změna však nikdy nepřijde sama od sebe. Musíme na ní pracovat. Ačkoli schopnost plavit se po vnitřním moři své mysli – mít vnitřní nazírání – máme vrozenou, a někteří lidé ji mají mnohem rozvinutější než ostatní (z důvodů, které ozřejmíme později), nefunguje automaticky, stejně jako skutečnost, že jsme se narodili se svaly, ještě neznamená, že

jsme sportovci. Je vědecky prokázáno, že pro rozvinutí této nezbytné lidské schopnosti potřebujeme určité prožitky. Rád říkám, že první lekce plavání v tomto vnitřním moři nám dávají rodiče a pečující osoby, a pokud jsme měli v raném dětství štěstí na laskavé a pečující vztahy, vybudovali jsme si základ vnitřního nazírání, na němž dále můžeme stavět. I když však tato raná podpora chyběla, určité činnosti a zkušenosti mohou rozvíjet vnitřní nazírání v průběhu celého života. Jak uvidíte, je to jakási forma odborné kvalifikace, v které se může zdokonalovat každý z nás bez ohledu na své rané dětství.

Když jsem se poprvé začal odborně zabývat povahou mysli, v běžném jazyce neexistoval výraz, který by vystihoval, jak vnímáme své myšlenky, pocity, počítky, vzpomínky, názory, postoje, naděje, sny a fantazie. Tyto duševní aktivity samozřejmě naplňují náš každodenní život a k jejich prožívání nepotřebujeme žádnou dovednost. Jak si ale vlastně vypěstujeme schopnost vnímat myšlenku – nejen ji mít – a vědět, že je to naše duševní činnost, abychom se jí nenechali zcela pohltnout? Jak můžeme být vnímaví vůči bohatosti mysli, a nejen reagovat na její reflexy? Jak můžeme soustředit své myšlenky a pocity, a nebýt v jejich vleku? A jak můžeme poznat mysl druhých, abychom opravdu pochopili, „odkud pochází“, a mohli účinněji a soucitněji reagovat? Když jsem začínal jako psychiatr, bylo málo použitelných vědeckých, ba i klinických výrazů, které by tuto schopnost popisovaly v celé šíři. Proto jsem zavedl výraz „vnitřní nazírání“ (*mindsight*), abych byl schopen pomáhat pacientům a abychom společně mohli hovořit o této důležité schopnosti, která nám pomáhá vidět a utvářet vnitřní fungování vlastní mysli.

Prvních pět smyslů nám umožňuje vnímat vnější svět – slyšet zpěv ptáka nebo varovné syčení hada, jít po rušné ulici nebo cítit hřejivou jarní zem. Díky takzvanému šestému smyslu vnímáme vnitřní tělesné stavy – rychlý tlukot srdce, který signalizuje strach nebo vzrušení, pocit „šimrání“ v břiše nebo bolest, která se dožaduje pozornosti. Pro celkovou duševní pohodu je stejně nepostradatelné také vnitřní nazírání, schopnost hledět dovnitř a vnímat svou mysl, reflektovat své prožívání. Vnitřní nazírání je náš sedmý smysl.

Jak bych vám rád ukázal v této knize, tato zásadní dovednost nám pomáhá budovat sociální a emoční inteligenci, posouvat život od chaosu k duševní pohodě a vytvářet uspokojivé vztahy na základě napojení a soucítění. Vedoucí pracovníci obchodních společností i vládních organizací mi řekli, že pochopení, jak mysl funguje ve skupinách, jim pomohlo k efektivnější práci a větší produktivitě. Kliničtí lékaři a psychologové mi sdělili, že vnitřní nazírání změnilo jejich přístup k pacientům a že díky tomu přicházejí s novými, užitečnými intervencemi. Učitelé, kteří se seznámili s vnitřním nazíráním, se naučili „učit s ohledem na mozek“ a daří se jim předávat studentům hlubší a trvalejší vědomosti.

V individuálním životě nám tato schopnost nabízí příležitost zkoumat subjektivní podstatu toho, kdo jsme, vytvářet život s hlubším smyslem a bohatším a pochopitelnějším vnitřním světem. Díky tomu dokážeme lépe vyvažovat emoce a dosahovat vnitřní rovnováhy, která nám umožňuje zvládat drobné tlaky i velký stres. Prostřednictvím schopnosti soustředit pozornost vnitřní nazírání také pomáhá tělu a mozku dospět k homeostáze – k vnitřní rovnováze, koordinaci a adaptivitě, která tvoří základ zdraví. A konečně, vnitřní nazírání může zlepšit naše vztahy s přáteli, kolegy, partnery a dětmi – a dokonce i vztah, který máme sami k sobě.

Nový přístup k duševní pohodě

Vše, co následuje, spočívá na třech základních principech. Zaprvé, vnitřní nazírání lze vypěstovat pomocí velmi praktických kroků. To znamená, že celková pohoda v duševním životě a v blízkých vztazích, ba dokonce i tělesné blaho, jsou dovednosti, které se můžeme naučit. Každá kapitola této knihy zkoumá tyto dovednosti plavby po vnitřním moři – od základních až po pokročilé.

Zadruhé, jak jsem již řekl, když si rozvíjíme dovednost vnitřního nazírání, skutečně měníme fyzickou strukturu mozku. Budování objektivu, který umožňuje vidět mysl zřetelněji, stimuluje mozek k vytváření nových spoju. Vyplyvá to z jednoho z nejpozoruhodnějších vědeckých objevů za posledních dvacet let: způsob zaměření pozornosti utváří strukturu mozku.

Neurověda zastává názor, že rozvíjení reflektivních dovedností vnitřního nazírání aktivuje obvody, které vytvářejí odolnost (rezilienci) a celkovou duševní pohodu a také jsou v základu empatie a soucítění. Neurověda rovněž definitivně prokázala, že tyto nové spoje se mohou vytvářet po celý život, nejen v dětství. Krátké podkapitoly O mozku v první části knihy jsou jakýmsi cestovním průvodcem po tomto novém území.

Třetí zásada je jádrem mé psychoterapeutické, pedagogické a vědecké práce. Celková duševní pohoda nastává, když si v životě vytváříme spojení – když se naučíme využívat vnitřní nazírání, abychom mozku pomohli dospět k *integraci* a zachovat ji. Integrace je proces, který propojuje samostatné prvky do funkčního celku. Víím, že to zpočátku může znít nesrozumitelně a abstraktně, ale doufám, že brzy zjistíte, že je to přirozený a užitečný způsob uvažování o životě. Například integrace je v jádru zdravého vzájemného kontaktu, kdy vzájemně cítíme své rozdíly, a přitom máme zcela otevřené komunikační kanály. Vzájemné propojení samostatných identit – integrace – je také důležité pro uvolnění kreativity, která se objevuje, když pravá a levá strana mozku fungují v součinnosti.

Integrace nám umožňuje být flexibilní a svobodní; bez těchto spojů je život buď rigidní, nebo chaotický, buď „zaseknutý“ a jednotvárný, nebo výbušný a nepředvídatelný. S propojující svobodou integrace přichází pocit životní síly a celková duševní pohoda. Bez integrace můžeme zabřednout do rutiny a stereotypu – úzkosti a deprese, chamtivosti, obsese a závislosti.

Osvojením dovedností vnitřního nazírání můžeme změnit způsob fungování mysli a směřovat svůj život k integraci, pryč od krajností chaosu či rigidity. Dokážeme soustředit mysl tak, aby se mozek doslova integroval a směřoval k odolnosti a zdraví.

Mylné pochopení vnitřního nazírání

Je úžasné, když mi od čtenáře, posluchače nebo pacienta přijde e-mail, v němž píše: „Změnilo se mi celé vnímání reality.“ Ne každý však takto chápe vnitřní nazírání hned od začátku. Někteří lidé mají obavy, že je to

jen další způsob, jak být ještě zahleděnější do sebe – že je to jakási forma sebestřednosti, zaměření na „reflexi“, místo abychom žili naplno. Možná jste se dočetli o výsledcích nejnovějšího výzkumu nebo o prastaré moudrosti – z obojího vyplývá, že štěstí je závislé na tom, aby se člověk „dostal ven ze sebe“. Odvrací nás vnitřní nazírání od tohoto vyššího dobra? Je pravda, že sebestřednost brání štěstí, ale vnitřní nazírání nás ve skutečnosti osvobozuje, abychom se méně zaobírali sami sebou. Když nás nezahlcují vlastní myšlenky a pocity, můžeme zřetelněji vnímat vlastní niterný svět i vnitřní svět druhých. Tuto myšlenku podporují vědecké studie, z nichž vyplývá, že jedinci s rozvinutějším vnitřním nazíráním jeví větší zájem o druhé a více s nimi soucítí. Výzkum také jasně prokázal, že tato dovednost podporuje nejen osobní a interpersonální pohodu, ale také větší efektivnost a lepší výsledky ve škole a v práci.

Jednou, když jsem si o vnitřním nazírání povídal se skupinou učitelů, vyvstala další, dosti naléhavá obava. „Jak po nás můžete chtít, abychom děti vybízeli k reflexi nad vlastní myslí?“ řekl mi jeden učitel. „Neznamená to, že otevřeme Pandořinu skříňku?“ Jak si jistě vzpomenete, když Pandora otevřela skříňku, vylétly z ní všechny lidské bědy a svízele. Opravdu si takto představujeme svůj vnitřní život nebo vnitřní život svých dětí? Z vlastní zkušenosti vím, že dochází k velké transformaci, jestliže na svou mysl pohlédneme se zvědavostí a úctou, nikoli se strachem a vyhýbavostí. Když si uvědomíme své myšlenky a pocity, můžeme se z nich poučit a nechat se jimi vláčet. Můžeme je zklidnit, aniž bychom je přehlíželi; můžeme naslouchat jejich moudrosti, aniž by nás děsily jejich křičící hlasy. A jak uvidíte v některých příbězích z této knihy, dokonce i překvapivě malé děti si mohou vypěstovat schopnost zamyšlení a rozhodování, jak mají jednat, jestliže si více uvědomují své impulzy.

Jak si rozvíjíme vnitřní nazírání?

Vnitřní nazírání není schopnost, kterou buď máte, nebo nemáte. Je to forma odborné kvalifikace, můžeme si ji budovat, když jí věnujeme čas, úsilí a cvik.

Většina lidí přichází na svět s mozkovým potenciálem pěstovat si vnitřní nazírání, ale neurální obvody v jeho základu se mohou řádně rozvíjet pouze na podkladě zkušeností. U některých lidí, například u jedinců s autismem a příbuznými neurologickými onemocněními, se může stát, že se nervové obvody vnitřního nazírání nerozvinou ani při nejlepší péči. U většiny dětí se však schopnost vidět mysl rozvíjí prostřednictvím každodenních interakcí s druhými, zvláště díky pozorné komunikaci s rodiči a pečujícími osobami. Jsou-li dospělí na dítě naladěni a odrážejí mu zpět pravdivý obraz jeho vnitřního světa, začne zřetelně vnímat svou mysl. To je základem vnitřního nazírání. Neurovědci nyní rozpoznávají mozkové obvody, které se podílejí na tomto důvěrném tanci, a zkoumají, jak naladění pečující osoby na vnitřní svět dítěte stimuluje vývoj těchto neurálních obvodů.

Jestliže však rodiče nereagují, jsou odtažití nebo mají matoucí reakce, nedostatek naladění znamená, že nemohou dítěti odrážet pravdivý obraz jeho vnitřního světa. V takovém případě, jak vyplývá z výzkumu, se objektiv vnitřního nazírání dítěte může zakalit nebo vytvářet zkreslený obraz. Dítě pak vidí pouze část vnitřního moře nebo ho vidí nejasně. Případně si může vytvořit objektiv, který vidí dobře, ale je křehký, snadno poškoditelný stresem a intenzivními emocemi.

Příznivé je, že bez ohledu na rané dětství nikdy není příliš pozdě začít stimulovat růst nervových vláken, která umožňují rozvoj vnitřního nazírání. Zanedlouho se setkáte s dvaadevadesátiletým mužem, který dokázal překonat bolestné a nešťastné dětství a nakonec se z něj stal mistr vnitřního nazírání. Zde vidíme živoucí důkaz dalšího pozoruhodného objevu moderní vědy: mozek nikdy nepřestává růst v reakci na prožitky. A to platí také pro lidi se šťastným dětstvím. I když jsme měli v raném věku pozitivní vztah k rodičům a pečujícím osobám, a dokonce i když na toto téma píšeme knihy, můžeme si v průběhu celého života rozvíjet životně důležitý sedmý smysl a podporovat spoje a integraci, které jsou jádrem celkové duševní pohody.

V první části se nejprve budeme zabývat situacemi, kdy chybí nepostradatelné dovednosti vnitřního nazírání. Tyto příběhy ukazují, jak zřetelně

vidění mysli a schopnost změnit její fungování tvoří základní prvky na cestě k celkové duševní pohodě. Tato část je teoretičtější, vysvětluji v ní základní pojmy, seznamuji čtenáře s vědou o mozku a nabízím pracovní definice mysli a duševního zdraví. Jelikož vím, že moji čtenáři mají různé zázemí a zájmy, je mi jasné, že někteří budou chtít tyto úvodní stránky spíše prolistovat nebo dokonce přeskočit, aby přešli přímo k druhé části. Zde se hluboce ponoříme do příběhů z mé praxe, které ilustrují jednotlivé kroky při rozvíjení dovedností vnitřního nazírání. V této části knihy se s vámi podělím o poznatky a praktické dovednosti, které lidem pomohou pochopit, jak formovat svou mysl, aby byla zdravá. Na konci knihy je příloha shrnující základní pojmy a závěrečné poznámky s vědeckými prameny, které podporují tyto myšlenky.

Začneme příběhem rodiny, která mi změnila život a celý můj přístup k psychoterapii. Když jsem přemýšlel, jak této rodině pomoci, začal jsem hledat nové odpovědi na některé bolestné otázky o tom, co se stane, když přijdeme o vnitřní nazírání. Proto jsem také začal hledat techniky, které by nám umožnily tuto schopnost obnovit v sobě, v našich dětech a celých společenstvích. Doufám, že se se mnou vydáte na tuto cestu do vnitřního moře. V těchto hlubinách čeká svět bezbřehých možností.