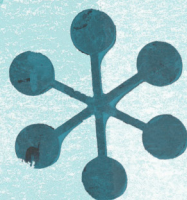
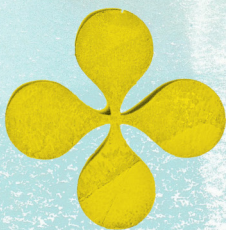


Linda Lehrhauptová
Petra Meibertová

přeložili Šimon Grimmich
a Marie Rákosníková



MAB

Zbavte se stresu pomocí všímavosti

program
na osm
týdnů

pro zvýšení
zdraví
a vitality



Zbavte se stresu pomocí všímavosti

Program na osm týdnů



Linda Lehrhauptová
Petra Meibertová

přeložili Šimon Grimmich a Marie Rákosníková

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lehrhaupt, Linda

[Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Česky]

Zbavte se stresu pomocí všímavosti : program na osm týdnů / Linda Lehrhauptová,
Petra Meibertová ; přeložili Marie Rákosníková a Šimon Grimmich. -- První vydání. -- Praha :
Alferia, 2020. -- 200 stran

Název anglické verze: Mindfulness-based stress reduction

Přeloženo z rozšířené anglické verze německého originálu -- Vydal Nakladatelský dům Grada
pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii a bibliografické odkazy

ISBN 978-80-247-2121-7 (brožováno)

* 159.913 * 613.86 * 159.952.4+159.923.2 * (035)

– stres (psychologie)

– zvládání stresu

– všímavost

– příručky

159.9 - Psychologie [17]

Text © Linda Lehrhaupt, 2017

Text © Petra Meibert, 2017

Translation © Marie Rákosníková, 2020

Translation © Šimon Grimmich, 2020

© Nakladatelský dům GRADA, 2020

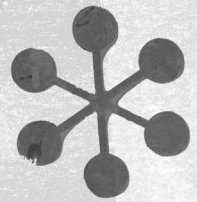
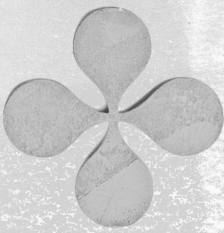
ISBN 978-80-271-1493-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-1492-4 (pdf)

ISBN 978-80-247-2121-7 (print)

Linda Lehrhauptová
Petra Meibertová

přeložili Šimon Grimmich
a Marie Rákosníková



Zbavte se stresu pomocí všímavosti

program
na osm
týdnů

pro zvýšení
zdraví
a vitality

Norbertovi a Taye.

*Děkuji vám za důvěru a za podporu.
A za smích.*

L. L.

Jörgovi.

*Děkuji za každý den,
který spolu prožíváme,
a za tvoji upřímnost a přátelství.*

P. M.

OBSAH

Úvod.....	9
-----------	---

ČÁST PRVNÍ

Začínáme s MBSR: Základní informace

1 Co je MBSR a komu může pomoci?.....	14
2 Co je všímavost?	26
3 Stres, náročné životní situace a všímavost.....	46

ČÁST DRUHÁ

Osmítýdenní kurz MBSR

4 Vydáváme se na cestu: Kompas všímavosti.....	68
5 Osmítýdenní program MBSR.....	82
1. týden: Objevování všímavosti	86
2. týden: Jak vnímáme svět a sebe sama	98
3. týden: Být doma ve svém těle	112
4. týden: Co je stres	120
5. týden: Stres – Reakce, nebo všímavá odpověď.....	126
6. týden: Všímavá komunikace	144
Den všímavosti – Prohlubování praxe v tichu.....	154
7. týden: Pečujeme sami o sebe	158
8. týden: Ohlížíme se zpět, jdeme dál.....	170

Doporučená četba	180
------------------------	-----

Jak najít učitele MBSR	182
------------------------------	-----

O autorkách.....	184
------------------	-----

Seznam poznámek	187
-----------------------	-----

Doslov.....	190
-------------	-----

Úvod

Jestliže čtete tyto řádky, pak možná trpíte obtíží, která je v dnešní době velmi rozšířená: jste ve stresu! Možná se cítíte zahlcení a doufáte, že se díky kurzu snižování stresu pomocí všímavosti naučíte vyhnout pocitům, které se na vás valí jako lavina. Možná vám dny ubíhají, jako byste měli zařazenou nejvyšší rychlost a nemůžete se zastavit ani zpomalit. A možná je to přesně naopak – něco vás přinutilo zatáhnout za nouzovou brzdu a váš život se se skřípěním zastavil. Třeba to byla diagnóza těžkého onemocnění nebo ztráta zaměstnání či domova. Nebo to byly problémy ve vztahu, náročná situace v práci nebo tíže spojená s péčí o někoho blízkého.

Podobné situace patří mezi četné důvody, pro které se lidé přihlašují na kurzy snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction). V takových situacích pocítujeme stres, protože nás dané události zastihly nepřipravené a narušují nám život tak, že nic již není jako dřív. Pocit, že daný problém je naléhavý, nás nutí hledat řešení, nebo nás naopak přemůže, takže vzdáme veškerou snahu a sklouzneme k pohodlnosti nebo se nedokážeme ani hnout. Tento nový stav se nám může podepsat i na zdraví: zvýší se nám například krevní tlak, začneme pít přespříliš alkoholu, přejídat se nebo trpět bolestmi bez zjevné příčiny.

Mnozí z těch, kdo se přihlásí na kurzy MBSR, říkají, že došli do bodu, kdy již nemohli pokračovat ve svém dosavadním způsobu života. Cítili potřebu zastavit se a změnit směr. Jiní tvrdí, že ztratili vztah k sobě samým a rádi by ho obnovili. Nemusejí si být zrovna jistí, co by měli udělat, ale jedna věc je jim zřejmá: nemohou dál žít tak jako dosud.

V kurzu MBSR jsou účastníci vedeni k tomu, aby si vybuovali hluboké spojení se svým vlastním životem. Praktikovat všímavost znamená být přítomen, být bdělý a vnímavý. Znamená to ani na okamžik neztrácet kontakt s proudem života, a to neposuzujícím způsobem, ve kterém se odráží laskavý přístup k sobě samému i k celému světu. Všímavost nám neumožňuje vyhnout se náročné situaci nebo ji popřít, ale podporuje nás, abychom byli přítomni, když vyvstává.

Tato kniha je úvodem ke kurzu MBSR. Nabízí základní informace o kurzu a pak také několik cvičení. Naším cílem je:

- přiblížit program osmitýdenního kurzu, který většinou probíhá každý týden v podobě dvě a půl až tři hodiny dlouhých setkání
- poskytnout návod k některým cvičením z kurzu MBSR
- popsat některé z hlavních teorií stresu a ukázat, jak nám může všímavost pomoci k větší rovnováze a klidu
- představit všímavost jako způsob života

Můžeme se MBSR naučit z knihy? Odpověď zní ano... i ne. Praktikovat všímavost – což je jádrem programu MBSR – je bez vedení někoho zkušenějšího možné a mnozí ji skutečně začali cvičit podle knihy, přesto však kniha nenahradí účast na kurzech. Praktikovat ve skupině a nechat se vést učitelem je nesmírně cenné. Skupina člověka inspiruje, motivuje a skrze kontakt s ostatními mu poskytne úplnější pohled. Učitel vám spolu se skupinou pomůže zkoumat vaše zkušenosti z praxe všímavosti a dovede vás k jejich hlubšímu pochopení. Ačkoli kniha může být skvělým východiskem, doporučujeme vám, abyste pokud možno vyhledali příležitost zúčastnit se kurzu ve skupině a pod vedením učitele.

Pokud zvažujete, že byste se přihlásili na kurz MBSR, pak z této knihy získáte představu, jak bude takový kurz asi probíhat. Probereme zde postoje, které vám pomohou při praktikování všímavosti, i to, jak si takové postoje udržet v každodenním životě.

Jestliže se kurzu právě účastníte, nebo jste se ho již zúčastnili v minulosti, pak vám tato kniha pomůže ještě hlouběji porozumět tématům, kterým jste se během jednotlivých setkání věnovali. Tato kniha doplňu-

je pracovní sešit a úkoly pro domácí praxi, které dostanete v průběhu kurzu.

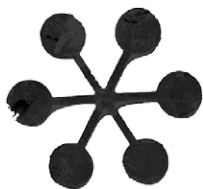
Naše kniha vám může být užitečná, i když zrovna nemáte možnost se kurzu zúčastnit. Dozvíte se díky ní, jak vám může být všímavost oporou, abyste žili způsobem, který vám umožní zůstat v přítomnosti a v kontaktu se sebou a s druhými, takže získáte pocit, že svůj každodenní život žijete plněji.

Začít praktikovat všímavost znamená vydat se na cestu, která nikdy nekončí. Všímavost není něco, co můžeme „získat“ nebo dovršit. Je to praxe na celý život a je to celoživotní praxe. Pokud se rozvíjení všímavosti budete věnovat opravdu naplno, může vám v řadě ohledů obohatit život.

Stará čínská taoistická moudrost říká, že „cesta není Cesta, nýbrž Cesta je cesta“. Díky všímavosti náš život prostoupí pozornost, laskavost a upřímný zájem. Je to pravá síla bez násilí, pravý soucit bez přecitlivosti. Mírně, ale rozhodně se tím říká to, co už dávno víme: existuje jen tento okamžik! S všímavostí spatříme, jakou má hodnotu, když jsme přítomni ve svém životě, který skýtá mnohá bohatství a nabízí nové a nové možnosti.

*Život se nemusí ubírat naší cestou.
Když víme, že náš život je cestou,
poznáme klid a skutečné naplnění,
nezávislé na jakýchkoli okolnostech.*

Linda Lehrhauptová



ČÁST PRVNÍ

Začínáme s MBSR

Základní informace

1

CO JE MBSR A KOMU MŮŽE POMOCT?

Snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR) se učí v rámci osmitýdenního kurzu, který většinou sestává z dvě a půl až tři hodiny dlouhých setkání a jednoho celodenního setkání v tichu, které se koná mezi šestým a sedmým setkáním. Program MBSR vyvinul Dr. Jon Kabat-Zinn z Lékařského centra Massachusettské univerzity ve Worcesteru. Kabat-Zinna ovlivnila zkušenost s vipassanou, se zenovou meditací a také s jógou. První kurz uspořádal v roce 1979. Kurz MBSR patří do tehdy poměrně nové oblasti, která se dnes nazývá psychosomatická či celostní medicína. Program MBSR je především intenzivním výcvikem všímavosti, kterou Kabat-Zinn definoval jako „uvědomování, které přichází skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování“.¹

Největší pozornost věnují výcviku a zkoumání všímavosti buddhistické tradice, obzvláště vipassaná, o všímavosti však mluví i další kontemplativní tradice. Od sedmdesátých let tvoří součást lékařství, školství a dalších oblastí i na Západě a považuje se za druh výcviku, který se neváže k žádné denominaci či náboženskému vyznání a který je určen každému bez ohledu na jeho víru. Jak poznamenává Kabat-Zinn, všímavost

je metoda, jak se dívat hluboko do vlastního nitra v intencích sebezkoumání a porozumění sobě samotnému. Proto je mindfulness něco, co se lze naučit a praktikovat (jak se to ostatně děje všude na světě v rámci programů založených na všímavosti), aniž bychom se odvolávali na asijskou kulturu nebo buddhismus kvůli nějakému obohacení či dodání autentičnosti. Všímavost sama o sobě představuje mocný nástroj sebeporozumění a zlepšování zdraví. Jednou z největších předností MBSR a všech programů na všímavosti postavených, jako je například kognitivní terapie založená na všímavosti (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), je vlastně fakt, že nejsou závislé na žádném systému víry nebo ideologii.²

Nedlouho poté, kdy začal Kabat-Zinn vést kurzy MBSR, byla v nemocnici Massachusettské univerzity založena Klinika pro snižování stresu, v níž byl stěžejním programem právě kurz MBSR. Klinika v rámci zkušební fáze po celý rok poskytovala kurzy snižování stresu, jichž se účastnilo vždy až třicet osob, mezi nimi i mnoho pacientů s chronickými bolestmi. Protože účastníci se naučili své bolesti lépe zvládat, prokázala se účinnost programu. Zmírnilo se jejich osobní utrpení a v některých případech se u nich snížila i míra bolesti.

Kabat-Zinn spolu se svými spolupracovníky prováděl od počátku výzkum.³ Ukázalo se, že MBSR zmírňuje příznaky a zvyšuje kvalitu života u lidí, kteří trpí širokou škálou onemocnění.

Kurz MBSR byl první z přístupů, jež se dnes nazývají „přístupy založené na všímavosti“. K programům, jejichž forma (včetně délky kurzu a důrazu kladeného na domácí praxi) vychází z kurzu MBSR, patří mimo jiné kognitivní terapie založená na všímavosti (MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy), výcvik uvědomování návyků spojených s jídlem založený na všímavosti (MB-EAT, Mindfulness-Based Eating Awareness Training), prevence relapsu založená na všímavosti (MBRP, Mindfulness-Based Relapse Prevention) a výcvik všímavosti při onemocnění rakovinou (Mindfulness-Based Cancer Care). Od kurzu MBSR se programy s užším zaměřením liší především tím, že většinou cílí na sku-

piny s konkrétními potížemi – například na osoby s chronickými bolestmi nebo s opakovanými relapsy deprese, na osoby závislé na návykových látkách, trpící rakovinou atd. Kurzy MBSR jsou pak určeny účastníkům, kteří trpí řadou různých obtíží a nejsou rozdělení podle diagnózy či stavu.

Kurzy MBSR vede řada odborníků, k nimž patří lékaři, psychologové, psychoterapeuti, učitelé, sociální pracovníci, kouči, fyzioterapeuti, zdravotní sestry, ergoterapeuti, kaplani, učitelé jógy a mnozí další a vedou je na celém světě ve velice rozmanitých podmínkách a v nejrůznějších institucích, jako jsou nemocnice, psychiatrické kliniky, univerzity, soukromé ordinace, školy, hospice, instituty celoživotního vzdělávání, firmy, vězení, poradny, lékařské fakulty, vojenská zařízení a mnohé další.⁴

Program MBSR využijí ti, kdo se chtějí naučit svými vlastními schopnostmi zvládat stres a zvýšit tak kvalitu svého života. Klíčovou složkou kurzu je uvědomění, že je možné změnit způsob, jakým pohlížíme na životní události a omezující okolnosti. Účastníci v kurzu MBSR zjistí, že praktikováním všímavosti mohou rozšířit pohled na svůj stav a zmírnit tak jeho příznaky. Naučí se nesoustředit tolik na samotnou situaci a spíš sledovat, jak je ovlivňuje na emocionální a mentální úrovni a jak ovlivňuje i jejich chování. Například, pokud jde o vztah k bolesti, někteří z našich účastníků uvedli, že je emocionální utrpení (vztek, obviňování, rezignace a pocit bezmoci), které zažívali před začátkem kurzu, již neprovází na každém kroku. Během účasti na kurzu se cvičili v tom, aby myšlenky vnímali jako myšlenky, a ne jako skutečnosti, čímž si vytvořili určitý odstup, takže se jimi již nenechávají unést. Pacienti s bolestmi mohou při formálních cvičeních programu MBSR, obzvláště pak při procházení těla (body scan), pomalu proměnit svůj vztah k bolesti od „Já jsem moje bolest“ k „Mé tělo zakouší bolest, já jsem však víc než jen ta bolest.“ Fyzickou bolest možná zakoušejí i nadále, ale již do takové míry neomezuje to, jak se rozhodnou žít, ani tolik neovládá jejich myšlenky.

Kabat-Zinn ve shrnutí vlivu vědeckých studií na to, jak sami na sebe pohlížíme, poukazuje na skutečnost, že bdělé uvědomování myšlenek a emocí prospívá našemu zdraví:

Zejména *na základě osobní zkušenosti*, stejně jako z důkazů podaných vědeckými studii, bychom mohli vyvodit, že určité postoje a způsoby vidění sebe sama a ostatních posilují zdraví. Afiliativní důvěra, soucit, laskavost a vidění základní dobroty v ostatních i v nás mají přirozenou hojivou sílu. Stejnou sílu má nahlížení na krize, a snad také na ohrožení, jako na výzvy a příležitosti. Dokážeme-li si to uvědomovat, můžeme všímavě pracovat na tom, abychom v sobě uvedené vlastnosti vědomě rozvíjeli. Okamžik za okamžikem, den za dnem. Stávají se z nich nové možnosti, které můžeme kultivovat. Stávají se z nich nové a hluboce uspokojující možnosti vidění světa a bytí v něm.⁵

Komu může kurz MBSR pomoci?

Lidé přicházejí na kurzy MBSR z různých důvodů. Zde je pár typických výpovědí našich účastníků:

- „Když jsem ve stresu, většinou mě ovládnou negativní myšlenky, které ovlivní moji náladu v takové míře, až zcela přestanu být produktivní. Chci se naučit zvládat výzvy s větším klidem.“
- „Ráda bych si vytvořila lepší vztah k vlastnímu tělu.“
- „Chtěl bych se naučit zvládat stres jiným způsobem, než jaký jsem používal dosud, kdy jsem vždycky cítil bezmoc a ochromenost a začal jsem obviňovat druhé.“
- „Beru léky na nemoc a dělám to, co mi lékař řekne. Ale rád bych pečoval o celé své já, ne pouze o ty části, které nefungují.“
- „Chtěl bych si lépe uvědomovat své hranice a být ve větším souladu sám se sebou. Chci sám sebe víc vnímat, i když je to někdy emočně náročné.“
- „Chtěla bych si uvědomovat dřív, že ve mně narůstá stres, a mít po ruce nástroje, abych s ním mohla pracovat.“

- „Chtěl bych se naučit, jak zůstat uvolněný, i když se ocitnu ve stresující situaci.“
- „Na program MBSR se mi líbí, že se naučím věnovat každý den určitý čas sám sobě a začít si sám sebe opět vážit.“
- „Hledám něco, čím bych vyvážila svůj hektický pracovní život, a chtěla bych se opět naučit odpočívat.“
- „Chtěl bych najít nějaký lepší způsob, jak zvládat drobné potíže všedního dne.“
- „Chronické bolesti mě omezují do takové míry, že nemyslím na nic jiného. Ráda bych přišla na lepší způsob, jak zvládat bolest.“
- „Donedávna jsem vůbec neměl potíže se stresem, naopak skoro jako bych stres potřeboval, abych se cítil dobře. Dnes už to však očividně nefunguje a já nevím, co se to se mnou děje. Připadá mi, že jsem čím dál neklidnější a nervóznější, a moje rodina říká, že jsem v poslední době velmi podrážděný.“
- „Pracuji okolo deseti hodin denně a baví mě to. Večer však nemohu zpomalit. Jsem pořád v jednom kole a mám pocit, že to z dlouhodobého hlediska není dobře. Chtěl bych umět vypnout.“

Zmírnit příznaky nemoci a stresu patří k důležitým prvkům kurzu MBSR a je to i pochopitelný důvod, proč se do něj mnozí lidé hlásí, ale praktikování všímavosti a její začlenění do každodenního života má dalekosáhlejší důsledky, než je pouhé zmírnění příznaků nemoci. Všímavost není jen metoda, jak vyřešit problém. Je to zásadní proměna postoje k sobě samému a svému stavu. Umožňuje nám využít své vnitřní zdroje a schopnosti a získat přístup k uzdravujícímu potenciálu, který v sobě každý máme. Díky tomu si pak vytvoříme základ pro vnitřní nasměrování k zdravému způsobu života. V tomto smyslu je všímavost základním *postojem a způsobem života.*

Rozvinout za pomoci všímavosti laskavý a soucitný postoj k sobě samému je klíčovým krokem k uzdravení. *Uzdravením* nemáme na mysli vyléčení nemoci nebo zbavení omezujících příznaků. Uzdravení se v této souvislosti pojí s prožitkem celistvosti, s pocitem, který *můžeme zažít* dokonce i v průběhu vážné nemoci.

Mluví o tom i Klára, jedna z účastnic kurzu, která trpí roztroušenou sklerózou. Pravidelně se účastní setkání určených bývalým účastníkům kurzu. Těmito slovy popsala, jak moc ovlivnilo její život praktikování všímavosti: „Je čím dál víc zjevné, jak mi kurz pomohl v tom, jak se stavím ke své nemoci. Když jsem se vydávala na cestu všímavosti, vnímala jsem sama sebe jako někoho, kdo ‚trpí‘ roztroušenou sklerózou. Díky MBSR teď mohu říct: ‚Žiji s roztroušenou sklerózou.‘ Možná že smyslem praktikování všímavosti je právě zaujmout tento postoj a zažít si ten rozdíl, pro mě je nicméně důležité i to, že dokáži trpět a žít zároveň.“

Studie Univerzitní nemocnice v Basileji potvrzuje Klářinu osobní zkušenost. Výzkum ukazuje, že lidé s roztroušenou sklerózou, kteří se zúčastnili kurzu MBSR, pociťovali větší životní sílu a větší kvalitu života a méně trpěli depresí.⁶

Při jakých obtížích pomáhá MBSR?

Vědecký výzkum ukázal, že MBSR hraje nejen preventivní a podpůrnou roli při každodenním zvládnání stresu – v práci i doma – nýbrž může přispět i ke zmírnění příznaků a psychického utrpení při řadě potíží. Mezi ně patří:

- chronické bolesti
- kardiovaskulární onemocnění (například vysoký krevní tlak)
- poruchy spánku
- deprese a úzkosti
- fibromyalgie
- psoriáza