

JITKA ŠEVČÍKOVÁ

EMOCE JAKO NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS



Využití emoční inteligence
v každodenních situacích

 P R E S S

Emoce jako náš životní kompas

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Jitka Ševčíková

Emoce jako náš životní kompas – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

JITKA ŠEVČÍKOVÁ

EMOCE JAKO NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS

Využití emoční inteligence
v každodenních situacích

The logo for CPRESS, featuring a stylized 'C' inside a circle followed by the word 'PRESS' in a bold, sans-serif font, all underlined.

© Jitka Ševčíková, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-264-4909-6

ISBN e-knihy 978-80-264-4929-4 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-264-4930-0 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-264-4928-7 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Obsah

Poděkování	6
Úvod	7
Emoce versus pocity	12
Bdělost	16
Připravit se na strádání	29
Víra	52
Autenticita emocí	58
Svět před zrcadlem, za zrcadlem, v zrcadle...	76
Manželství, rodičovství, přátelství	84
Sendvičová generace	97
Puberta dítěte jako maturita z emoční inteligence	108
Jak se nezbláznit z puberty našich dětí	121
Uvolnění: dovolit si	125
Stud	141
Zlost	146
Neúspěch jako zdravá součást života	155
Štěstí není povinnost	167
Zralost ke změně	172
Bolest	189
Náš virtuální svět, online svět našich dětí a emoce	197
Zatnout zuby a ramena k uším?!	204
Směr	209
Přání na závěr	213
O autorce	214

Poděkování

Děkuji svému muži Petrovi a svým dětem, že jsem v knize mohla sdílet část našeho osobního příběhu.

Děkuji svým rodičům, kteří mne vychovávali, jak nejlépe dovedli, a své sestře Hance za její podporu.

Děkuji svým klientům za důvěru a odvahu pustit se do společné práce, vytrvat a růst spolu se mnou.

Děkuji za velkorysost Liboru Šlosárovi a rodině Došlíkové, že jsem tuto knihu mohla dopsat v jejich krásném resortu Sleeping Elephant na Srí Lance jako jejich host. Byli prvními odvážnými čtenáři.

Děkuji Honzovi Vojáčkovi, Karolu Suchánkovi, Karolině Jarošové a Dáše Kožinové, že přispěli do této knihy svými cennými a praktickými radami.

Děkuji Žanetě Potančok a Šimonu Balskému za dlouhodobou podporu v oblasti zdraví a fyzické kondice.

Děkuji své kamarádce a redaktorce Martině Rybičkové, bez jejíhož impulsu by tato kniha nevznikla.

S velkou vděčností a pokorou k životu a jeho (ne)konečnosti

Jitka Ševčíková

Všechny příběhy z mé praxe v této knize slouží pouze jako příklady, podobnost s tím vaším je čistě náhodná.

Úvod

Vzpomínám si na šťastné okamžiky ze svého raného dětství: když se mi asi ve třech letech podařilo zmocnit se láhve sunaru mé o dva roky mladší sestry, když jsem dostala vytoužený malý kolotoč s panenkami, lopatku na písek, trumpetku z pouti a pak na jeden tichý, ale velmi intenzivní moment: když za mnou na louku přiletěl čáp. Hrála jsem si v našem sadě ve vysoké trávě, seděla jsem u stružky, když v tom zašustila křídla a on dosedl vedle mě. Ten okamžik byl až magický a překvapivý pro nás oba. Tak jsme tam na sebe chvíli zírali... Pamatuju si to doteď. Včetně onoho svistu křídel, jak měl červené nohy a byl (tenkrát) vyšší než já.

Šťěstí je energie a dá se „zakonzervovat“ na horší časy. Tedy aspoň já jsem se to naučila. Ne tehdy, ale mnohem, mnohem později... když jsem zjistila, že to jde. A taky že nemusím žít jenom ze šťastných konzerv minulosti. Že si můžu vybrat, z jaké energie čerpat, a stačí, když mám vnitřní tichou radost, a pak můžu být laskavá, klidná, spokojená. Že úspěch je to, co žiju. Že vědět a dělat je obrovský rozdíl.

Vzpomínám i na své první strachy. Z pírek, která lezla z peřiny, ze tmy na schodech do sklepa, ze souseda v noci za oknem, z jakéhokoli pavouka, který mne svou pouhou přítomností dováděl k nepřítomnosti. I klíčová vzpomínka na vztek je z raného dětství, kdy jsem se asi jako dvouletá vztekala sedíc na kuchyňské lince Jitona s červeným umakartem, protože mi maminka nechtěla dát přičichnout ke kořence. Dostala jsem záchvat vzteku a ječela ostošest, že to chci! Mámě tehdy ruply nervy a kořenku mi pod nos přistrčila: byl to pepř.

Vzpomínám i na další emoce. Lítost. Plakávala jsem jako malá nad vším. Když jsme po delší nedělní procházce nestihli film pro pamětníky nebo Večerníček. Když jsem místo koukání na Studio Kamarád musela do kostela. Když náš autobus cestou z Trnavy píchl duši. Rodiče moje slzy nechápali. Nerozuměli, proč pořád brečím. Ve zdravotní kartě u dětské lékařky, paní doktorky

Kratochvílové, jsem měla nápis: *Přehnaně lítostivá!!!* Opravdu, i s těmi třemi vykřičníky. A tam někde se začaly zatahovat moje kohoutky slzných kanálků. Abych byla hodná holčička, přestávala jsem plakat. Nechtěla jsem být „přehnaně lítostivá“. Navíc nesnáším, když mě někdo lituje. Vím, z čeho ten odpor k lítosti pramení. Když jsem byla „ta lítostivá“, bývala jsem i ta litovaná. Chudinka. Nechtěla jsem být chudinka, co se vždy rozpláče. Ano, tam někde jsem se začala učit, že potlačit emoce je přijatelnější pro okolí, že se mi s tím jednodušeji žije. Přestala jsem být lítostivá, vzteklá, ustrašená, přestala jsem se ale i radovat a těšit nahlas, začala jsem emoce skrývat, potlačovat. Připadalo mi, že to tak bude lepší.

Na základce jsem opravdu byla „stydlivá brýlatá chudinka“ v silonových te-silkách a zděděných šatech. Pak oplácaná zaražená studentka, která nikdy nepřeskočila kozu, nevyšplhala po laně a neudělala jediný výmyk. Pak jsem byla taky jeskyňářka, horolezkyně, tramp, milenka, manželka, máma, manažerka, analytička, marketérka, cestovatelka... a pořád jsem se i v těch běžných život-ních rolích nějak lišila od „standardu“. Lišila, ale konečně tím zajímavějším směrem. Vzbuzovala jsem emoce v druhých a sama ty své moc nevnímala. Třeba moje role „řidička“ byla řidička nákladáku, kdy jsem brázdila Brno v otřískané vojenské V3S se zoufalstvím v očích, ale odvahou v srdci, že „sedím vysoko, vi-dím daleko“ a že jsem *jediná* holka, která tenkrát v devatenácti dělala v auto-škole řidičák skupiny C. Byla jsem v té době tak jaksi tiše šťastná, klidná, spo-kojená, nenápadně nadšená. Jen jsem ty emoce neuměla dávat najevo, prožívat je a vnímat, chápat.

Emoce byly tedy mým kompasem vždy. Často byl ten emoční kompas hluboko v kapse a já se tvářila, že ho vlastně nemám, nevidím, necítím. Že se kom-pas ztratil. Ale on tady byl vždycky. Vždycky pro mě.

A pak jsem najednou byla pozůstalá. Když nám nejstarší syn tragicky ze-mřel, potemněl nám svět. Zhaslo slunce. Cítila jsem obrovskou bolest, zoufal-ství, frustraci, hluboký žal. Taky totální zmatek, nejistotu, jak budeme žít dál, boj o každý nový den. Závist vůči těm, kteří nic takového nezažili a nemuseli to řešit. Avšak i tyto emoce jsem potlačovala. Nepřipouštěla si je a tvářila se jako „muž se železnou maskou“. Neplakala jsem.

S Viliamem Poltikovičem jsme natáčeli dokumentární seriál *Brána smrti*, ze kterého později vznikl film *Smrt jako brána*. Štáb tenkrát plakal, mně se zatím však jen leskly oči a chvíl hlás. To, co mě tenkrát mimo jiné drželo nad

vodou, byly vzpomínky na šťastné společné okamžiky, kdy jsme byli ještě kompletní rodina.

Tehdy jsem začala spolupracovat s občanským sdružením Dlouhá cesta a setkávala jsem se tam s rodiči, kteří podobou cestu po smrti dítěte zvládli, anebo i nezvládli. V té době mého akutního prožívání ztráty a znovuhledání smyslu života mě fascinovalo, že někteří lidé dokážou být po čase znovu spokojení, klidní, šťastní a dávají to světu najevo. Přestože přišli o svou milovanou bytost. Jak to dokázali? Ptala jsem se jich, jezdila za nimi po celé republice a mluvila s nimi.

V tomto intenzivním období jsem si uvědomila, že přes to všechno, co mi život přináší, jsem taky emočně bohatý člověk. Mám velké vnitřní bohatství, které mi nikdo nemůže vzít, i kdyby všechno hmotné bylo pryč. Chci pestré emoční okamžiky prožívat zas a znova a je jenom na mně, jaké si to v životě udělám, jaký postoj k tomu zaujmu.. Jak na situace budu reagovat, jak se s nimi poperu. Nebýt oběť, zoufalec nebo životní snílek, který bude o tom spokojeném životě jen kecat. To se stalo mojí motivací. Začala jsem studovat emoční inteligenci.

Čekaly mě však další náročné zkoušky.

Přišli jsme o toužebně očekávané miminko. Manželův tatínek si vzal život. Propustili mě z práce. Nejmladší dceři byl tehdy rok a já splácela hypotéku, auto na leasing, půjčky. Jako by Vesmír neustále zkoušel, jak jsme pevní ve svém postoji: ustát to tady s důstojností. Nechtěla jsem být ta litovaná chudinka. *Zase*. Už jsem se toho přece jen dost naučila. Emoce jsou můj maják a taky anděl strážný.

Ale nejde o popření toho, co se stalo, co se děje, jak se to děje, o nasazení růžových brýlí, jak je ten život ve všech směrech bezva. Jen jde o vnímání všech souvislostí i každodenních drobností. Nejen těch zásadních zlomových událostí. Často teď bývám šťastná víc, než kdykoli předtím. Stárnu, zrajou, cítím pomíjivost chvíle, vnímám jinak tělo, vztahy i čas. Už ho nemám před sebou nekonečně, jak jsem si myslela v mládí. A vůbec mi to nevadí. Přijímám smrtelnost, svou i svých blízkých. Nejsme tu navěky. Nedávnou smrt maminky jsem přijala v klidu, v pokoře, připravená. Smířená.

Uvědomila jsem si, že ani bohaté emoční prožívání není zadarmo. Že štěstí, spokojenost, lásku i to všechno ostatní si prostě musím odmakat. Nemusí to být ale nutně dřina. Prožívat okamžiky života v lehkosti a přitom intenzivně je

ovšem taky umění. Pracuju a žiju tak, aby mi každé moje rozhodnutí přineslo pocit radosti, spokojenosti nebo úlevy. A když cítím bolest, neutíkám od ní. Do- volím si v ní pobýt, dát jí čas. Prožít ji, přijmout, dát si prostor se s ní sžít a pak ji teprve řešit.

Od novinářů i klientů občas slychám otázku, zda jsem *skutečně* šťastná. Jsem. Ale ne pořád. I u mě přicházejí horší chvílky, stačí zdravotní nepohoda, onemocnění dcery, konflikt, nedorozumění s manželem, náročný den s klienty nebo pár vypjatých okamžiků při řízení na dálnici a ke šťastnému člověku mám v té chvíli daleko. Také prožívám chvílky nejistoty, úzkosti, hořkosti, zklamání, strachu, frustrace, zloby. Jsem normální lidská bytost.

V následujících kapitolách se budeme věnovat emocím. Jak se jim otevřít, a to i těm, které zrovna v životě mít nechceme. Chci vás inspirovat, jak s nimi pracovat, jak je přijmout, zvládat, jak je nechat projít tělem, aby jej nepoškodily a nezanechaly na něm následky.

Cítím, že končí období neustálých hledačů štěstí a navyšování pozitivní in- teligence, že se otvíráme všemu, co přichází, včetně nejistoty. Sami si můžeme vybrat, zda se emocemi necháme zmítat, nebo je budeme zvládat. A zvládat ne- můžeme něco, co nejsme schopni ani pojmenovat. Víte například, že si spousta lidí plete strach s hladem? Cítí nějaký neurčitý pocit v oblasti žaludku a místo toho, aby mu věnovali pozornost, jdou se automaticky najíst. Je to jednodušší. Na chvíli se krev shrne do žaludku a pocit zmizí. Příčina však ne. Strach zají- dáme, stres zajídáme, nudu zajídáme, zoufalství možná taky. Nebo si vytvoříme jinou kompenzaci.

Tak pojďme spolu hledat jiné cesty práce se emocemi. Takové, aby nás ba- vily. Aby nás nasytily.

Jednou v létě jsem se na pohybovém kempu Psychologie potkala s do- kumentaristkou Erikou Hníkovou. Točila zrovna velmi zajímavý časosběrný dokument o emočním prožívání rodiny Hanuliakových: Každá minuta života. Domluvily jsme si spolu předvánoční setkání s punčem na jedné z jejich akcí v Opero u židovské synagogy na Starém Městě. Přišla jsem tam a Eriku jsem nikde neviděla. Zato tam měl přednášku charismatický kněz Ladislav Heryán. Mluvil zajímavě, já ho poslouchala tak na půl ucha, pořád jsem očima hleda- la Eriku. A pak se kněze někdo z publika zeptal, jakým způsobem se modlí. Řekl větu, která mne zasáhla jako blesk: „Já se při modlitbě Bohem nechávám milovat.“

Nevím, jestli znáte ten okamžik, že jste si **někam pro něco přišli**, třeba pro něco jiného, setkat se s někým, ale pak vám nějak dojde, že *toto je ono!* **Nechat se milovat životem.** Jen se tomu otevřít, poddat, být vstřícný, ne pasivní, ale ani agresivní, nebránit se, přestože se životní situace právě teď podobá tak trochu nedobrovolnému milostnému aktu. Někdy je to vášnivá rychlovka, jindy dlouhé pomalé seznamování a opatrné dotýkání, než dojde k navázání dlouhodobého vztahu intimity a důvěry. S životem samotným. Proč máme pořád snahu se životu bránit? Aby nás život mohl milovat a my jeho, potřebujeme zdravé funkční tělo, otevřenost, upřímnost, zájem, hloubku. Starostlivost a porozumění. Respekt. Autenticitu. Prožívat vztahy s druhými. Rodičovství, partnerství.

Já se chci nechat milovat životem. I když to někdy bolí, i když někdy na ty emoce nejsem připravená. I když u toho někdy brečím nebo se vztekám. A jindy je to vášně, překvapení, odvaha...

Štěstí prý není stav, ale postupná dovednost. Souhlasím. Tuto dovednost chci ovládat mistrovsky.

Nemusíme všemu rozumět. Nebudeme z toho dělat vědu. Kam jde naše pozornost, tam jde naše energie. Tam se děje změna, tam to žije. V životě se nám bude dařit, pokud tolik energie, kolik věnujeme svým strachům, dáme svým záměrům, snům a také emocím. Tomu našemu kompasu v nás.

Dovolte mi vás k tomuto milování životem inspirovat.

Emoce versus pocity

Čím se liší emoce a pocity? Emoce jsou děje, pochody v našem fyzickém těle. Můžeme si je představit jako neurochemické reakce, které chystají náš organismus k nějaké akci. Můžeme si je představit na třech osách: nabuzení nebo útlum, přiblížení nebo oddálení, spolupráce nebo rivalita. Překládání těchto tělesných dějů do vědomí, tedy to, co jsme schopni si uvědomit na základě těchto neurochemických reakcí, jsou pocity. Emoce jsou intenzivní a trvají krátce, zajišťují momentální přežití situace. Pocity zajišťují dlouhodobé přežívání, jsou jemné a trvají déle.

Emoce zásadně ovlivňují naše vnímání, myšlení a chování. Jejich funkcí je pomoci nám se vhodně přizpůsobit dané situaci a nasměrovat nás k přiměřené reakci. To se však mnohdy neděje, protože emoce ovládá nás místo toho, abychom my ovládali emoci. A toto se dá naučit.

Pokud jste viděli animovaný film *V hlavě*, krásně připodobňuje, jak u nás funguje jakýsi pomyslný řídicí pult. Podle toho, která emoce u něj převezme vládu, se chová i naše tělo a mysl.

Zjednodušeně tedy můžeme říct:

- Emoce jsou naším navigátorem, strážcem i kompasem, říkají nám v přeneseném slova smyslu: „Na sever!“ nebo „Na jih!“, „To mám nebo nemám ráda!“, „Je to dobře nebo špatně!“ Říkají nám, co cítíme, kde to cítíme a co se kolem nás děje ve vnějším světě. Startují v nás určité postoje. Upozorňují nás na aktuální nebezpečí. Nebo nám dovolují prožívat radost, žasnout, hněvat se.
- Pocity jsou jemné „ladičky“ harmonie. Říkají nám, jak žít, zda je to správné, nebo není, informují nás o našem vnitřním světě, vytvářejí dlouhodobé postoje a upozorňují nás na potenciální nebezpečí.

Půjčím si zde krásnou a přehlednou tabulku MUDr. Radkina Honzáka pro názorné přirovnání:

Pocity (dlouhodobé, jemné)	Emoce (intenzitní, prchavé, trvají krátce)
ŠTĚSTÍ je pocit.	K němu příslušná emoce je RADOST.
STAROST je pocit.	K němu příslušná emoce je STRACH.
NEPŘÁTELSTVÍ je pocit.	K němu příslušná emoce je HNĚV.
DEPRESE je pocit.	K němu příslušná emoce je SMUTEK.
PŘEKVAPENÍ je pocit.	K němu příslušná emoce je ÚDIV.
NECHUŤ je pocit.	K němu příslušná emoce je ODPOR/ HNUS.

Žádná emoce zpravidla nepřichází sama, oddělená od ostatních emocí. Můžete zjistit, že prožíváte celý gejzír emocí, jakýsi emocionální mix. Jako byste pili koktejl, který se míchá z různých přísad. Ty přísady mají různé účinky, různé projevy na našem těle a někdy působí s určitým zpožděním. Tak jako zmíněný alkoholický drink. Při jeho pití se neuvědomíme, že se budeme chovat jinak, až to všechno začne působit.

Někdy vnímáme pocity jako následek toho, jak emoce zpracujeme a jak na ně může reagovat naše tělo, pokud má dostatek energie. Pokud dostatek energie nemáme, už jsou to spíše instinktivní reakce, jedeme na autopilota a dochází mnohdy k emočním přestřelením. Viz příklad dále.

Co z toho tedy na nás působí déle a víc nás ovlivní? Vyprchá emoce rychleji, než si myslíme? Ano, emoce vyprchá, pocit zůstává déle. Emoce svým působením dokážou zcela zastínit logiku, která by je měla usměrnit a zkrotit.

Emoce stále vládnu. Je to i proto, že 98 % naší psychické aktivity se děje podvědomě. A i vědomá kontrola se mýlí ve svých interpretacích. Asi jako když instinktivně zabrzdíte a až po půl vteřině si uvědomíte, proč jste zabrzdili. Pro lepší představu můžu uvést konkrétní příklad.



Nedávno jsem jela vyzvednout dceru k autobusu z letního tábora, kde s sebou děti nemohly mít mobilní telefon. Cestou na místo určení mi protijedoucí řidič auta v ohromné rychlosti urazil v zatáčce zpětné zrcátko. Šíleně jsem se lekla (*šok*). Než automaticky instinktivně zabrzdíte, trvá to pár vteřin a auto ujede ještě několik desítek až stovek metrů. Zastavila jsem, klepala jsem se, protože mi blesklo, že jsme se také mohli čelně srazit. Viník nehody však už byl dávno pryč. Vystřídala se směs emocí *strachu, odporu, údivu i radosti*, že se nestalo nic horšího. Zajistily mi momentální přežití. Chtělo se mi zvracet, podlamovala se mi kolena. Do toho intenzivní pocit euforie, že žiju, že to odneslo „jen“ to zrcátko. Nikdo neumírá, neteče krev. Jsou to jen střepy, rozbité plasty a elektronika. Pociť *překvapení a znechucení*. Jak to, že ten řidič ujel? I jemu se muselo rozbít zrcátko, kterým do mého narazil. Proč to neřeší? Vždyť na to je havarijní pojistka! *Starost*: Já to teď nemohu řešit, je to přece *jen* zrcátko a čeká mne dcera, sama s kufrem věcí z tábora, musím jet pro ni a pak to dořeším.

S obrovským natlakovaným emočně-pocitovým koktejlem v těle jsem dojela k brněnskému Janáčkovu divadlu. Celou cestu jsem zhluboka dýchala, v garážích pod divadlem jsem se po vystoupení z auta celá fyzicky vyklepala. Protřepala jsem si ruce, nohy, ramena, hlavu. Pana vrátného jsem asi dost pobavila, možná si to pak ještě pouštěl na kameře ze záznamu. Bláznivá ženská. Zavolala jsem manželovi, co se stalo a ať přijede pro dceru (pocit *úlevy*), přivítala se s nadšenou dcerou (*radost, uvolnění, klid, jistota*) a pak jsem zavolala do servisu, jestli mají náhradní auto, že až to vyřeším s policií, potřebuji něčím odjet z Brna domů za manželem a dcerou. A až potom jsem volala policii.

Pocit *překvapení* z telefonátu byl zjevně oboustranný. Můj, že na druhém konci drátu byl milý policista, jeho, že volám až dvacet minut po střetu s jiným autem. Přesto mne uklidňoval, na vše se vyptal a ujistil mne, že policejní vůz dopravky přijede tak nejdříve za hodinu, řeší totiž jiný incident. Dostavil se pocit *pohody* (nestojím v té nebezpečné zatáčce, kde se to stalo, jsem v podzemních garážích, venku prší, mám telefon, jídlo, je tu toaleta, vše je v řešení). S policejní hlídkou však přijel *odpor a pohrdání*. Příslušníci mi se zjevným despektem oznámili, že jsem ujela z místa činu a neznalost zákona že neomlouvá. Čišely z nich

nedůvěra, hněv a naštvanost, že jsem si tady někde urazila zrcátko, nevím asi, co s načatým dopolednem, a přes ně to chci uhrát na škodní událost. Chápala jsem je, mně klienti taky někdy lžou. Tak jsem jim znovu vše v klidu vysvětlila a jeli jsme na místo nehody, přece tam budou ty střepy, důkaz. Podařilo se mi zachovat klid, úsměv, stabilitu. Neoplácela jsem jim jejich nevstřícné chování.

Nakonec to dopadlo jako v pohádce. Ne princ na bílém koni, ale dokonce *dva* princové v bílé policejní dodávce. Dobro zvítězilo, střepy je přesvědčily, místo bylo zaměřeno, protokol sepsán, na pojišťovnu odeslán, viník nezjištěn. Jeden z policistů se neubráníl otázce: „Čím že se to živíte?“ „Lektoruji emoční inteligenci a zvyšování psychické odolnosti. Učím lidi zachovat klid, cítit se dobře. Školím občas i u vás, na policii.“ Tak jsme se nakonec zasmáli. Užila jsem si vyjádření jejich *obdivu*, jak jsem to zvládla (přestože jsem s porušením pravidel opravdu opustila místo nehody; sami vyhodnotili, že to bylo místo extrémně nebezpečné). Rozjžděli jsme se s pocitem *sounáležitosti*.

Celá tato příhoda, která byla prostoupena mírně pocitovanými emocemi, regulovanými emocemi, nevědomky potlačenými emocemi i neúspěšným pokusem nějaké emoce skrývat, by se dala shrnout: Fakt jsem z toho měla *dobry pocit*. Zvládli jsme to nakonec tak nějak emočně inteligentně.

Bdělost

Mám pro vás jednu otázku: Jste teď spokojeni s životem, který žijete? Pokud jste se právě hluboce zamysleli, tápete, vlastně nevíte nebo jste z této otázky v rozpacích, čtěte dál. Zřejmě si racionálně dokážete zdůvodnit, proč každý den děláte to, co právě děláte. Automaticky, mechanicky. A co na to vaše emoce? Neprotestují? Neříká váš vnitřní emoční kompas, že máte vykročit jiným směrem? Nebo naopak ukazuje, že aktuálně jste ve správnou dobu na správném místě? Cítíte se dobře?

Rozum a cit

Používat rozum je naprosto v pořádku. K tomu se některé části našeho mozku přece vyvinuly. A je to nezbytné k přežití. Ovšem odsouvat emoční prožívání na vedlejší kolej, nebo emoce a intuici dokonce popírat? To nedává smysl. Rozum a cit fungují společně mnohem lépe. Kolikrát jsem se už ve své praxi setkala s názorem, že intuice je něco ezoterického, divného, popíratelného, nepochopitelného, neznámého, tedy možná i nebezpečného, a rozhodně něco, čemu je lepší pozornost nevěnovat... Přitom lidé, kteří toto tvrdí, většinou cítí, že něco není v pořádku, v rovnováze, a to je za mnou přivedlo jako moje potenciální klienty.

Představte si, že jste se s někým dlouho neviděli. Vzpomenete si na něj a on vám brzy poté sám zavolá. Náhoda? Pokud svět vnímáte jen racionálně, řeknete si, že takové náhody se prostě dějí. Můžeme to však chápat i jinak. Momenty náhlé inspirace, vnímání mimosmyslových kontaktů, reálný prožitek telepatie nebo situace, kdy něco víme – ač netušíme, proč nebo jak – a to s naprostou jistotou. Takto v praxi funguje intuitivní poznávání světa. Sama trénuji intuici třeba tak, že v čase, kdy si to mohu dovolit, vypínám navigaci a nechávám se vést, abych dojela tam, kam mám, tudy, kudy je to v dané chvíli nejvhodnější. Nebo

chodím lesem a nechávám se svou intuicí dovést na krásná místa mimo vyšlapané cesty.

Proč potřebujeme k bdělosti emoce a intuici

Intuitivní poznávání světa je rychlejší a komplexnější, protože se nezdržuje analýzou, která poznání zredukuje na to, co dokážeme vysvětlit slovy a důkazy. Při racionálním poznávání zůstáváme v jakési 2D realitě, zatímco emoční a intuitivní poznávání nám nabízí asociační bohatost různých spojení v nás a posouvá nás ke 3D až 5D vnímání světa (vidím, slyším, cítím, chutnám, dotýkám se). K racionálnímu i intuitivnímu chápání jsme biologicky připravení. Zatímco šedá kůra mozková nám zprostředkovává rozumové poznávání světa, podkorový systém, tzv. bílá hmota, je mnohem více napojený na naši emocionalitu a citové prožívání. Z podkorového systému vychází celý náš vegetativní nervový systém, který řídí naše tělo mimo bdělé vědomí. To znamená růst, vývoj, regulaci tepla, dýchání, hojení v těle a podobně. Ale tento nervový systém je také ovlivňován naším vnitřním prožitkem, emocionalitou, kterou šedá kůra mozková nebere v úvahu. Proto mnoho lidí věnuje pozornost jenom rozumu, a tím pádem tak trochu emočně „spí“.

Představte si bdělou kočku. Sedí u myši díry a pozoruje. Není ve stresu, v napětí, naopak je klidná, uvolněná, pohotově připravená k reagování v okamžiku, kdy se myška objeví. Toto je pro mne nejvýstižnější popis naší bdělosti. Budme takovými kočkami. Bez plýtvání energií.

Jak začít trénovat bdělost

Moc ráda chodím. Chodím u nás v Jedovnicích svoje kolečko okolo velkého rybníka Olšovce, od Hastrmana nahoru na kopec Chochola, pak lesem dolů „Na šestku“ a u penzionu Kůlna zase zabočím mezi rybníky zpět domů. Chůze je pro mě bdělou meditací. Chůze je podpora pro mou meditaci a meditace podporou pro vědomou chůzi. Chůze mou mysl posiluje, oživuje a zbystruje a trénuje mou schopnost žít v realitě. Nenosím žádná sluchátka, neposlouchám při chůzi žádné podcasty, nerozptyluji se vnímáním a uvažováním nad slovy. Nechávám plynout myšlenky a jen je pozoruji. Pak už nepřicházejí ani myšlenky. Zapojuji smysly. Co vidím, slyším v lese, vnímám vůně, dotýkám se kůry stromů, mechu, občas si utrhnu a žvýkám zaječí zelí, mateřídoušku nebo

šťovík... S tím, jak se mozek okysličuje, jak se tělo dostává do formy, do kondice, plíce se nadechují, s každým krokem se mozek čistí a toxické myšlenky už přicházejí méně a méně, nechávám je odplout jako mraky na obloze. První tři kilometry mě většinou doprovázejí myšlenky a vzpomínky na prožitý den, nabíhají starosti, které mi mozek nabízí k řešení. Nechytím-li se na tento „emoční háček“ (Já si například říkám, když mne napadají myšlenky související s konkrétním člověkem: „Chci fakt jít s tímto člověkem ve svých myšlenkách na svou vycházku? Ne, toho teď s sebou nechci... a tak ho nechám tady u tohoto křoví.“), postupně během chůze lesem tam různé všechny „odložím“, až jdu úplně sama, ani v myšlenkách mě už nikdo nedoprovází. Obloha je bez mraků, moje mysl je bez myšlenek, vyčištěná.

Své klientky Klaudie jsem se po pár letech koučování zeptala, jakou ode mne dostala pro sebe nejhodnotnější inspiraci. „Běž se projít do lesa, řekla jsi mi na prvním setkání, a já jsem to tenkrát nechápala a říkala jsem si, co to ta ženská mele,“ smála se Klaudie.

Tenkrát byla Klaudie výkonná vrcholová manažerka banky, nyní novomanželka, realitní makléřka na volné noze s krásným penzionem na samotě v Želivi. Chodí se projít často, protože objevila kouzlo a bohatství „obyčejné“ procházky. A objevila i svůj nový životní příběh. V lese na Vysočině. Příběh o svatební Stodole Želiv, kde první svatba byla ta její. Touláním v lese okolo Želivi si i vychodila svou vizi o projektu Reality v sukních. Ale jasně, že pak musela máknout, nestačí jen chodit a snít...

A jak v tréninku bdělosti pokračovat

Podstatou těla je forma, kondice, podstatou mysli je právě bdělost, vědomí. Tělu dělá dobře pohyb a mysli zase klid. Do meditativního stavu se přece nemusíte dostat jen v pozici lotosového květu. Pro roztěkané lidi bývá představa sedět, zdánlivě nic nedělat a „jen“ meditovat velmi radikální. Praktikovat plné zaměření pozornosti na nějaký objekt nebo činnost lze však i při různých fyzických aktivitách. Tedy s meditativní myslí se dá nejen sedět, ale i chodit, plavat, běhat, cvičit, tvořit, vařit, plet, sázet... Pozornost zaměřujeme na dech, na držení těla nebo na přírodu, na teplotu vody, vzduchu, vůni, dotek hlíny... Trénujeme nejen tělo, ale i mysl, aby byla schopna se soustředit na to, co jsme si vytyčili jako svůj objekt pozornosti nebo činnosti k soustředění.

Moje fyzioterapeutka Romana mě učí správně chodit. Abych „nepajdala“, abych posílila střed těla, neměla povolené zádové ani hluboké vnitřní svaly, ani ochablý močový měchýř. Abych měla hybné všechny klouby na chodidle. Romana chůzi vidí v celém postavení těla. Cílem mé meditace tedy může být vědomá chůze se zaměřením na posílení příčné nebo podélné klenby na chodidle, posílení nějaké části těla. Nebo prostě můžu jen tak chodit a soustředit se na chození.

Obecně nám pak taková bdělost, vědomá pozornost (dnes moderní pojem mindfulness), při níž je mysl zaměřena jen na daný okamžik, pomáhá při jakékoli činnosti. Naše smyslové vnímání může být díky tomu ostřejší, paměť a soustředění se stávají aktivnější a také dokážeme být plně přítomni: pro sebe, pro druhé. Naše mysl má totiž běžně tendenci trochu vyšilovat, ulítávat, mozek se přece vyvinul proto, aby nás chránil. Tedy má tendence tekat pozorností ven. Což je energeticky náročné. Na to většinou reagujeme „útekem“ mozku do stavu otupění. Díky uvolněné bdělosti a soustředění najdeme stabilitu a svoji přirozenost. Chůze, nebo pro někoho běh nebo jiná aktivita, pak není útekem před sebou, před životem a jeho trápeními, která jsou a budou součástí našich životních příběhů, ale naopak spojením se se sebou samým. Mysl a tělo nejsou oddělené. Pokud naše mysl tělo opustí a bloumá si kdesi, stane se z nás prázdný balón, ze kterého unikl vzduch.

Při chůzi mi dech slouží jako moje kotva. Je to jeden z prostředků ke zklidnění, je ideálním nástrojem bělosti, protože je s námi pořád, máme ho kdykoli po ruce a ještě je úplně zadarmo. Když věnujeme pozornost dechu, jsme automaticky vedeni k přítomnému okamžiku. Jak často máme mysl zablokovanou přemýšlením o minulosti, o budoucnosti, o Ukrajině, o covidu, o práci? Budoucnost v nás vyvolává úzkost z toho, co všechno se může stát, nebo se naopak oddáváme příliš optimistickým představám, které se pak nevyplní. Mysl zaměřená na minulost se často soustředí na křivdy a zranění, které se už prostě staly. Vzpomíná, jak všechno bylo lepší, nebo se lituje kvůli událostem, které se už změnit nedají. Minulost je pryč a budoucnost ještě nenastala – to nás přivádí zpátky ke skutečnosti, která se právě odehrává. Nic jiného v životě nemáme, nic jiného nevlastníme než tento okamžik. Umět vnímat a oceňovat dech je klíčem k meditaci i k chůzi.

„A co hudba?“ ptají se klienti. „Mohu si u toho pouštět do sluchátek aspoň hudbu?“ „Proč?“ ptám se. „Zvuky přírody, okolí, větru, lesa, města vám nestačí?“

Triatlonista Ondřej Čarňanský jednou řekl: „Hudba ulehčí trénink, pomůže namotivovat se. Ale zároveň je to návyk, který tě odpojí od vnímání vlastního těla. Dostáváš falešný impulz. A hudba je v té chvíli matoucí pro naše smysly, člověk neví, jestli voní vzduch nebo zpívají ptáci. Elitní sportovci netrénují nebo nezavodí se sluchátky.“

V moderní době jsme zahlceni velkým množstvím stimulů, technologií, máme chytré hodinky, náramky, prstýnky, telefony a je snadné být ve stavu nekonečného rozptýlení. Nic se neděje naplno a pořádně, vše jen klouže po povrchu. Telefonujeme a u toho jíme, přepínáme televizi a u toho pročitáme zprávy, pak ještě klikneme na nejnovější posty na instagramu. Vše se děje zrychleně, povrchně, náš životní styl je zrychlený, hektický. V bdělosti nejde jen o zklidnění mysli, ale také o to, účastnit se života naplno. Studie z roku 2016 (Translational Psychiatry) poukazuje na kombinaci meditace a běhu či chůze jako prostředku, kterým až 40 % lidí redukuje symptomy deprese nebo úzkosti. Takže ať už je motivace člověka jakákoli, překonání strachu, nebo touha po menším zadku, každý krok a každý nádech i výdech se počítají.

Probuzení k bdělosti

Bdělý člověk je vlastně člověk probuzený. Už nespí, nesní za bílého dne s otevřenými očima a nekouká do prázdna.

Anthony de Mello ve své knize *Bdělost* píše, že „duchovní cesta je vlastně takové probuzení. Většina lidí, ačkoli to netuší, i během dne prostě spí. Probudte se! Už jste dospělí. Už jste příliš velcí na to, abyste spali. Probudte se! A přestaňte už lpět na svých hračkách. Většina lidí tvrdí, že už chce školku opustit, ale nevěřte jim. Nevěřte jim to! Chtějí po vás jen, abyste jim spravili rozbité hračky. Jen to ve skutečnosti chtějí. Chtějí zpátky své hračky. To je vše. I ten nejlepší psycholog nebo lékař vám to potvrdí, že spousta lidí se ve skutečnosti vůbec nechce vyléčit. Hledají jen úlevu. Vyléčení je bolestivé. Probuzení není nic příjemného. Ve své životní posteli máte své pohodlíčko. Rozčílíte se, když vás někdo budí. To je důvod, proč se moudrý guru nesnaží lidi probouzet.“

Bdělost a přitom lehkost žití nezáleží na okolnostech vašeho života, ale na tom, jak se k nim a k sobě postavíte. Díky bdělosti pak taky můžeme vnímat všech pět dimenzí (vidím, slyším, cítím, chutnám, dotýkám se).

Jsme tvůrci svého příběhu. Jestli to bude příběh oběti, nebo tvůrce/bojovníka, je jen na nás. Štěstí patří pokojným bojovníkům. „Žít s lehkostí ve mně

evokuje obraz mistra meče uprostřed bitvy, soustředěného, ale uvolněného, jed-
najícího s efektivitou i úspěšností. Pána nad situací, přestože (protože) vládne
jen sám sobě,“ napsal můj kamarád, brněnský psychoterapeut Michal Mynář.

A mně se to moc líbí.

Bdělost nepřichází sama od sebe

Není to naše přirozenost, je to umění. Tanec, krasobruslení, gymnastika, akro-
bacie – i tady je zdánlivá lehkost vydřená a je za ní spousta práce. Když vidíte ve
starších filmech Rudolfa Hrušínského, nevnímáte, že hraje svou roli. On prostě
tou postavou v té chvíli je. Pan Mistr.

I v životě to chce práci a úsilí, protože náš mozek není nastavený na bdě-
lost, ale na automatismy přežití. Na bdělosti potřebujeme pracovat. K tomu vy-
užíváme několik postupů, které nám pomáhají zůstat uvolnění a otevření, jako
ten bdělý bojovník. Cesta za bdělostí vede „do kopce“ – musíte pořád šlapat,
nejede to samo.

Život v bdělosti

„Kdo má svůj život ještě před sebou, je dítětem. Kdo žije svůj život přítomně, je
dospělý,“ napsal Carl Gustav Jung.

„Tady a teď“ se vždy něco děje, tyto okamžiky jsou dynamické, akční a ni-
kdy se v nich nenudíte.

Tady a teď má chuť, tvar, vůně a barvy. Jen v bdělém stavu máte skutečnou
šanci ochutnat a vychutnat si život. Tady a teď je nejbližší realitě, jak se k ní do-
kážeme dostat. Je to ten jediný bod, kde se setkáváme s reálným životem a reál-
ným světem. Tady a teď je prostor pro přímou zkušenost. Možnost poznávat.
Učit se ze svého prožitku.



Jezdívám na kole do Rakoveckého údolí. Ve všední den tam, kam cyk-
listé a singletrailisté nejezdí. Dojedu na „svou“ louku a padnu do trá-
vy. Hledím na mraky. Nemedituju, nepřemýšlím, nedělám nic. Cítím
vyhřátou zemi pod sebou (racio by zavelelo: *pozor* na klíšťata!), vní-
mám bzukot hmyzu, zvuky lučních kobylek, zpěv ptáků, krkavce krou-
žící nad lesem. A v tom najednou výčitka: *Neměla by ses už zvednout
a jet? Doma tě čeká práce...* Kdopak to teď ve mně promluvil? Hlas

mého rodiče? Vnitřního kritika nebo soudce? Baví mě i to jen pozorovat ty hlasy a nehodnotit je, nereagovat. Jenom být. Jako když vás volají k obědu a vy nejen, že nejdete, ale čekáte, co bude dál... Jasně, jednou se zvednout musím. Ale taky si můžu dovolit tam jen tak ležet. Ještě chvíli.

Když je to tak úžasné, proč máme s bdělostí takové problémy?

Často zapomínáme, že myšlenkové modely nejsou skutečnost. Mapa není krajina. Slova „káfe“ se nenapijete.

A znalost není zkušenost. Z knihy se lyžovat nenaučíte. Nebo řídit auto z dopravních předpisů. Hledáme informace místo toho, abychom bděli sbírali zkušenosti, protože hledat informace je pohodlnější, rychlejší a bezpečnější. Bezpečnější to je, ale větší pocit bezpečí nám to nepřinese. Byla vydána spousta knih o asertivní komunikaci, o síle slov a efektivnějším vyjadřování, o konfliktech... Lidé, kteří se vzdělávají jen z těchto knížek, mají plné knihovny, přesto často neumějí konflikt otevřít, bojí se odmítnout a bojí se odmítnutí, takže vše u nich stále zůstává jen v teoretické úrovni nasátých informací. Ale jít do konfliktu, vyzkoušet si prakticky, jak druhá strana zareaguje, nezůstat jen u té teoretické znalosti, to je práce, kterou už hodně lidí neudělá. Jako když si koupíte drahou kuchařku, luxusní robot a pak nevaříte.

Stejně tak knihy o time managementu, konci prokrastinace, o spánku, rodičovství... Kolik tisíc knih už bylo vydáno a jak se zlepšila kvalita vztahů? Honza Vojáček má v současné době 190 000 prodaných výtisků svých knih o umění být zdravý, o tom, jak pracovat s nemocí, na klinice má ale stále objednané pacienty na měsíce dopředu. Pracovat s tím, proč je člověk nemocný, jít do podstaty věci, dlouhodobě zaměřit pozornost, to už se často lidem moc nechce. Proto ten příběh s kuchařkou. Rádi si koupíme moderní nebo líbivou publikaci, přečteme ji, občas znovu prolistujeme, ale nekonáme. Máme všechny díly od Vojáčka, ale abychom se posunuli alespoň ve spánkové hygieně a nekoukali do mobilu v deset večer, to už praktikuje málokdo. Nechci navádět lidi k tomu, aby přestali číst. Naopak. Jen si ještě přeju, aby to, o čem zatím „pouze“ čtou, začali ještě více žít.