



Alferia

PĚT KLÍČŮ K VNITŘNÍ SÍLE

*PŘÍRUČKA DUŠEVNÍ
GRAMOTNOSTI*



Martina Vančurová

Mateřství je začátek nové cesty.

Cesty, na které máma objevuje sebe znovu —
s větší jemností, hloubkou i silou.

Věříme, že každá máma může růst,
tvořit i pečovat — svým tempem a po svém.

Proto vznikl Mamamood – e-shop,
který vybírá s láskou produkty,
jež přinášejí maminkám víc lehkosti,
radosti a prostoru v každodenním životě.

*Na stejné cestě se setkáváme i s Martinou Vančurovou,
autorkou této knihy, se kterou sdílíme myšlenku,
že malé kroky mohou přinášet velké změny.*

Tým maminek z www.mamamood.cz

mama
mood



PĚT KLÍČŮ K VNITŘNÍ SÍLE

*PŘÍRUČKA DUŠEVNÍ
GRAMOTNOSTI*

Martina Vančurová



Alferia®

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 či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. Martina Vančurová, MBA

Pět klíčů k vnitřní síle

Příručka duševní gramotnosti

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 10355. publikaci

Recenzent:
MUDr. Jiří Dvořáček, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Petra Královcová
Jazyková korektura a redakce Štěpán Sirovátka
Sazba a zlom Jaroslav Kolman
Počet stran 176
1. vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025
Cover Design © Johana Švejdlíková, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-8373-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-8372-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-5567-5 (print)

Obsah

Předmluva	7
Věnování	9
Proč jsem napsala tuto knihu?	11
Co je ta vnitřní síla	13
Kde se vzalo pět klíčů?	15
 1. ČÁST	
Pět klíčů k vnitřní síle	19
 1. KAPITOLA	
Tělo jako brána	21
 2. KAPITOLA	
Emoce jako poslové	33
 3. KAPITOLA	
Mysl jako architekt	55
 4. KAPITOLA	
Duch jako veškerenstvo	75
 5. KAPITOLA	
Život jako proměna	99

2. ČÁST

Techniky osobního rozvoje	121
--	------------

3. ČÁST

Pro odborníky	157
--------------------------------	------------

Doslov	165
-------------------------	------------

Poděkování	166
-----------------------------	------------

O autorce	169
----------------------------	------------

Použité zkratky	170
----------------------------------	------------

Poznámky	171
---------------------------	------------

Předmluva

Kdykoli se setkám s tématem osobního rozvoje či duchovní cesty, bývám nedůvěřivý. Jedním extrémem bývá mentorování všelijakých samozvaných guruů a zasvěcenců, opačným pak neosobní výčet neprožitých témat, která autor slyšel jinde a vlastně jim ani moc neporozuměl. V naprosté většině pak tito autoři vycházejí z podivných a zjednodušených představ, jak duše a člověk vůbec fungují. Kniha *Pět klíčů k vnitřní síle: Příručka duševní gramotnosti* je jiná a je v mnohém výjimečná.

Téma knihy je zásadní. Téma cesty k nalezení životní spokojenosti, životního smyslu, osobnostní celosti a zralosti a k rozvinutí svého vlastního pozitivního potenciálu je o to důležitější právě nyní, kdy vnější svět je natolik pestrý a poskytuje tolik možností, že jsme přestali hledat vnitřní zdroje a trpíme pocitem odcizení sami sobě. Kniha je promyšlená a chytrá! Autorka se věnuje všem podstatným tématům, která je zapotřebí na cestě k duševní (duchovní) celosti rozvinout a která musí být v souladu. Nic není vynecháno, nic nepřebývá. Současně mluví jazykem zjednodušujícím složitosti (zejména velmi dobrá přirovnání a obrazy usnadňují pochopení témat a pojmů, které už jsme mnohokrát slyšeli a můžeme k nim být hluchí) a současně vychází z velmi dobrého odborného základu (myšlenky autorky jsou ve velmi dobrém souladu s tím, jak se dnešní věda dívá např. na fungování mozku a na příčiny duševních potíží – ostatně, i tímto je kniha jedinečná). Autorce se ale podařilo ještě něco, co oceňuji snad více: je autentická, vše, co říká, působí dojmem prožitého, procítěného. Autorce jsem její přemýšlení uvěřil hned na prvních stránkách a pak se už nechal unášet její cestou. Kniha skoro působí, jako by nás přizvala k četbě svého duchovního deníku, v němž popisuje svou lidskou cestu. Mluví lehce, samozřejmě, bez zadrhnutí a v tématech si je jistá. Odbornou promyšlenost dokládá i uvedení bohatých zdrojů a inspirací, z nichž některé jsou zcela recentní.

Byl jsem zvědavý, jak se vypořádá s částí *Techniky osobního rozvoje*. Zde se nabízel prostor pro již zmíněné mentorování zkušeného či pro výčet triků a technik. Autorka tuto past přeskočila elegantně: mluví o tom, co ona sama měla ráda a co jí samotné pomohlo. A plynule – s nezmenšenou důvěryhodností – pokračuje k popisu toho, co může být využitelné i pro druhé. A pro ty, kterým by případně něco připadalo až příliš divoké, hned vede diskuzi nad limitujícími přesvědčeními a pochybující tak mile odzbrojuje.

Velmi oceňuji, že popis cesty není egocentrický. Cílem není dokonalý a úspěšný člověk, který by si jel své úspěchy a dokonalost navzdory všemu okolo. Cesta, kterou popisuje autorka, není oddělená od druhých lidí a od světa, lze jí jít jen v souladu s nimi. V knize také nenajdete jediný stesk na to, jak jsou druzí či svět takový či onací a doba že je těžká – autorka věří, že náš potenciál (nás, druhých lidí i světa) je pozitivní. Není to ale pozitivita programová, byť při čtení knihy snadno uvěříme, že tento potenciál ani jiný než pozitivní být nemůže. Bonusem tak je, že se pak rozhodně cítíte lépe.

Knihu může ocenit každý člověk hledající cestu. Každý člověk, který na hledání zapomněl (jako kupříkladu já) a kniha mu může leccos připomenout. Každý člověk s životními problémy (protože jsme zde u jádra všech problémových témat, která lidi trápí). Kniha tak může být terapeutickou pomůckou. A může být také připomenutím profesionálům, že existují základní věci, na které je třeba v záplavě odborných konceptů nezapomínat.

MUDr. Jiří Dvořáček, Ph.D.
ředitel a primář Psychiatrické léčebny Červený Dvůr

Věnování

Klíč je symbolem poznání. Tuto knihu věnuji všem, kdo mi na mé životní cestě nějaké poznání zprostředkovali. A že vás nebylo málo – od rodiny, přátel, známých, klientů, kolegů a učitelů přes autory uměleckých děl a celebrity až po paní pokladní nebo kolemjdoucí, s nimiž jsem prohodila jen pár slov.

Všem vám děkuji a přeji, abyste si občas vzpomněli, že každý z nás je pro ostatní učitelem. A že stojí za to aspoň trochu vědět, co svým životem chceme ostatním předávat. Z druhé strany se tou zodpovědností nenechte zastrašit a hlavně si svůj život užijte podle svých představ. Ostatně právě tak se stanete těmi nejlepšími učiteli.

PROČ JSEM NAPSALA TUTO KNIHU?

Umění žít, bytí člověkem a poznání světa mě fascinují odjakživa. K napsání této knihy mě vedla touha zprostředkovat čtenářům několik věcí.

- Jednou z nejcennějších hodnot je pro mě stejně jako pro každého člověka svoboda. Vědomí, že mohu dělat věci podle sebe, že nemám omezení, že existuje nekonečné pole možností, i to mi dává pocit svobody. Nevěřím tomu, že existují univerzální pravidla, jak co dobře v životě dělat, protože každý potřebujeme něco jiného. Věřím však, že existuje pár univerzálních pravidel, jak zacházet se sebou samým, aby byl člověk spokojený s tím, jak žije, a zároveň svobodný. My lidé se necháváme omezovat nejrůznějšími představami, a tak sami sebe o svou svobodu ochuzujeme. Tato kniha dává naději, že svůj život si každý může zařídit svobodně podle sebe.
- V životě svých klientů, svých blízkých i svém vlastním pozoruji, že když začneme fungovat určitým způsobem, jsme spokojenější. O tom, jak se sebou zacházet, aby nám to prospívalo, ještě stále není ve společnosti dostatečné povědomí. Informací je sice spousta, ale jsou roztříštěné a mnohdy i protichůdné. Všeobecná neznalost základních informací o lidském prožívání se odráží na duševním zdraví naší společnosti. Narůstá počet osob trpících nějakou formou psychiatrické nemoci (nárůst o cca 22 % v dekáde 2010–2021),¹ roste užívání psychofarmak (za posledních 25 let až šestinásobně).² Nedostatečná informovanost pak ovlivňuje to, kým je každý z nás, jaká je společnost, ve které žijeme, jací jsme my Češi nebo obecně lidské bytosti. A já si přeji, abychom byli skvělí. V této knize popisují, jak zacházet s tím, co má každý člověk k dispozici (zdarma, jako součást povinné výbavy), abychom si své životy užívali, a nejen přežívali. Tato kniha zprostředkovává základy duševní gramotnosti pro každého.
- Existuje jedno moudro, které mám velmi ráda. Říká se, že vše, co potřebuješ, máš v sobě. Naprosto s tím souzním, protože je to v souladu s mým poznáním, vírou a přesvědčením. Cítím to tak, že každý člověk musí mít přístup k tomu, co je pro něj nejdůležitější, a to si každý z nás nosí v sobě. U konstatování, že jde o inspirující výrok, jsem se ale nezastavila a rozhodla jsem se zkonkretizovat, o čem je řeč. Co má každý z nás v sobě k dispozici, co mu pomůže k čemukoliv, co potřebuje? Jak to má používat? V této knize najdete odpověď.
- V životě se ukazuje, že možnosti člověka jsou daleko větší než ty, které běžně zažívá ve své každodennosti. Týká se to nejen toho, co dokážeme a zvládneme, když zapojíme svou důslednost, vášně, odhodlání nebo talent, ale i zážitků, které se

nám občas v životě přihodí samy od sebe, aniž bychom na jejich vzniku osobně měli zřejmý podíl. Takové chvíle jsou nevídaně silné a tehdy se cítíme silnější i my. Já takovým zážitkům ve vlastním životě říkám soukromě „kouzla“. Vždy pro mě bylo důležité v životě tato kouzla mít a jistě nejsem sama. Proto píšu i o tom, jak vytvořit prostor, aby se nám tato kouzla v životě děla, o lidském potenciálu, který je uskutečňován v našem sebepřesahu, když se naše já spojí se světem.

Tato kniha je o tom, jak prostřednictvím své vnitřní síly žít autenticky, svobodně a ve spokojenosti, ku prospěchu svému i ostatních. Upřímně si přeji, aby každý věděl, že tuto sílu má k dispozici, a používal ji.

Zároveň mám ráda, když se věci uvádějí do praxe, a proto přináším čtenářům jasný návod, jak se k té síle dostat. Touto knihou chci přispět k uvědomění, jak skvělé je být člověkem, k pocitu vděčnosti za vše, co má každý z nás k dispozici. Je totiž radost žít spolu s lidmi, kteří jsou sami se sebou spokojeni. Každý je tím spokojenější, čím víc může realizovat sám sebe. To svoje důležité. O to v konečném důsledku jde, i proto jsem tedy napsala tuto knihu.

Napsala jsem ji z celého srdce, taková, jaká jsem, se svými přednostmi i nedokonalostmi a píšu ji pro dnešního moderního člověka, právě takového, jaký je on, se všemi jeho přednostmi a nedokonalostmi, aby se mu s nimi dobře žilo.

CO JE TA VNITŘNÍ SÍLA?

Ta síla je potenciál naší přirozené skvělosti, který naplníme, když budeme účinně používat své vnitřní zdroje. Stojí za to ji objevit a vejít s ní v kontakt, protože nám dodává na cestě životem jistotu, vedení a radost.

Je přístupná každému, ať žije na jižní, nebo severní polokouli, má pět švestek, nebo pět porsche, je žena, nebo muž, vzdělaný vysokoškolsky, nebo analfabet. Prostředky k tomu, aby se nám dobře žilo, máme každý na dosah a vlastně ještě blíž, máme je totiž v sobě.

Nejsme si toho ale vědomi, a tak si myslíme, že abychom mohli dobře žít, musíme nejdříve vstřebat nějaké externí pravdy, skrytá pravidla, učení nebo filozofie. Něco nějak dělat, nějak se chovat. Myslíme, že návod na život se musíme dozvědět, že nám někdo řekne, co je správně.

Je to proto, že všude kolem nás lítá spousta informací, které vypouští naši blízcí, authority, experti, a my jim prostě věříme na úkor vlastního úsudku, pocitu nebo víry. Pokud se jimi budeme řídit, pak to, co si na jejich základě vytvoříme, ovšem nebude náš vlastní život a asi nás ani nebude moc bavit.

Že na svůj život si každý musí recept najít sám, si mnohdy nemáme ani šanci uvědomit, protože už odmala slýcháváme, co je správně a co špatně, a takové hodnocení a posuzování nás provází celým životem. Říkají nám to rodiče, paní učitelky, ostřílejší kamarádi. A my vstřebáváme a vstřebáváme.

Přidávají se sociální sítě a jiná média, která nám také neustále něco servírují. Po škole nastoupíme do práce, kde se po nás chce, abychom se sžili s filozofií firmy, vzali za své její cíle, vize a mise. Ty nám třeba úplně nesedí, ale z něčeho žít musíme, takže se podvolíme. A protože nejsme zas tak úplně šťastní, začneme poslouchat různé podcasty, kde nám nejruznější odborníci říkají, co je vědecky podložené, co se v jaké studii prokázalo, takže je to určitě pravda. Zařídíme se podle toho, ale žádný velký efekt to nepřinese. Pocítíme pusto v duši, a tak zatoužíme po duchovní potravě. Osloví nás nějaké učení, učitel nebo náboženství. Nasloucháme, učíme se, ale i tam se objeví něco, co nám „hapruje“... A tak pořád nejsme spokojení a hledáme a hledáme dál. V knihách, na sítích, na seminářích...

Nechci říct, že nemáme poslouchat rodiče, učitelky, firemní stratégy, kněze nebo spirituální učitele. To, co nás učí oni, obsahuje jistě kus pravdy, jejich pravdy, která se v mnohém může shodovat i s tou naší. Zároveň to však obsahuje pravdy, které jsou pro nás nepřijatelné, a přijímat je násilím za své, když s nimi nejsme v souladu, by nám jen uškodilo. Neznamená to, že když je někdo v něčem autorita, musíme ho přijímat bez výhrad. Z čehokoliv si můžeme vzít jen to, co nám sedí, ani o píd víc.

Někdy odmítáme něco, co později nakonec přijmeme za své. Není však třeba se na sebe zlobit, že jsme tehdy neposlouchali. Dříve se to prostě neshodovalo s naším viděním světa, životní situací, ve které jsme právě byli, věkem... Je to úplně v pořádku, udělali jsme to správně, přesně tak to mělo být. Zkrátka to v tu chvíli nebylo pro nás, všechno má svůj čas.

Chci jen říct, že inspirovat se můžeme nechat čímkoliv, ale úplně nejlepší je začít hledat v sobě. Hledat v sobě? Ano, může to znít abstraktně, ale tahle kniha vám to velmi konkrétně vysvětlí.

Nějakou část svého života jsem setrvala v představě, že existují životní pravidla nebo principy, které jsou správné, a to univerzálně správné pro každého. Že to a to je třeba dělat a dodržovat, aby to bylo správné, a naopak že něco je třeba nedělat a za každou cenu je třeba se toho vystříhat, aby to člověk dělal dobře. Později mi došlo, že nic takového neexistuje. Že každý má to své „správné“ jinak a je na každém, aby si právě ta svá pravidla našel a nastavil on sám.

To, co je pro nás v danou chvíli správné, pravdivé, opravdové, a tudíž nejlepší, můžeme kdykoliv nalézt v sobě. Každý z nás má tu nejlepší odpověď na všechny životní situace, v nichž se právě nachází. Máme sílu vypořádat se se vším, co je v našem životě právě přítomno, i kdyby to pro nás bylo mimořádně těžké. Zároveň máme obrovský dar užívat si krásu a kouzlo života a také je vytvářet. Vše, co potřebujeme pro svůj život, nosíme v sobě. Jen to poznat, pochopit a používat.

Sílu člověka objevíme, když začneme využívat to, co nás činí člověkem: naše tělo, emoce, mysl a ducha. Naše člověčenství, jehož součástí je i to, co nás přesahuje, a právě odtamtud pocházejí ta kouzla.

KDE SE VZALO PĚT KLÍČŮ?

Pět klíčů reprezentuje dovednosti, které vám tuto sílu zpřístupní. Pro náš život jsou to poměrně zásadní „lifehacky“, ale nikde se je uceleně neučíme, určitě ne v rámci všeobecného vzdělání poskytovaného systémem. Jedná se o klíčové dovednosti zacházení se sebou samým, jsou to klíče k naší vnitřní síle.

Není to tak, že by se o nich nemluvilo, vůbec nevyučovalo nebo nepsalo v knihách. Informace o nich jsou ale roztržštěné. Tím, že jsme si zvykli oblasti našeho vědění třídit do vědních disciplín, se nám tyto klíče zatoulaly do všech koutů lidského poznání. Pokud se na témata, kterých se tyto dovednosti týkají, díváme v tradičním pojetí těchto oborů, najdeme o nich zmínky ve filozofii, psychologii, medicíně, biologii, v náboženstvích, neurovědě...

Pět klíčů se týká **pěti úrovní našeho prožívání**. O tématu prožívání pojednává a edukuje například oblast duševní hygieny nebo mentálního zdraví. Nevím jak na vás, ale na mě tato slova nepůsobí zrovna sexy a nedávají mi chuť se o ně více zajímat. Znějí mi totiž, jako bych byla nemocná.

Pak se také mluví o wellbeingu, to zas připomíná wellness a masáže, tam také člověk neočekává žádnou zlatou informační žílu. Není to jen tak, aby se těch důležitých informací člověk sám dopátral.

Každopádně ať už jsme to rozsegmentovali jakkoliv a ať už nám různá slova evokují cokoli, já na tyto informace o našem prožívání pohlížím jako na praktické dovednosti, které je třeba ovládnout, abychom mohli spokojeně žít. Nedívám se na ně primárně z oblasti vědy, abych je zkoumala, popisovala, klasifikovala nebo měřila. Přicházím z praxe, ze života, svého i mých klientů, abych naplnila naši praktickou potřebu, kterou je touha po dobrém životě.

Informace, které v této knize prezentuji, vnímám jako základy duševní gramotnosti, k níž by měl mít přístup každý z nás. Týkají se balíčku výchozí výbavy nás všech, kdo pobýváme v dnešním světě v lidském těle, a měli bychom si je osvojit stejně jako dovednost čtení, psaní nebo základních počtů.

Vede mě univerzální zájem každého člověka o spokojené a vyrovnané bytí. Proto v této knize přináším jednoduchý a ucelený návod, jak využívat našich zdrojů, aby se nám dobře žilo a mohli jsme být udržitelně spokojení. Chci, aby to, co píšu, bylo srozumitelné a přístupné, zároveň jsem si vědoma toho, že věci kolem našeho prožívání jsou občas složité.

Tuto knihu píšu pro každého z nás, aby oslovila spíše lidsky než odborně, i když v ní najdeme i část určenou pro odborníky.

Klíče, které nás dovedou k naší síle, souvisejí se základními oblastmi lidského prožívání: s tělesnou, emoční, mentální a duchovní. Z moderního hlediska vycházím z bio-psycho-socio-spirituálního konceptu, který integruje biologické, psychologické, sociální a duchovní aspekty naší existence.³

Čtyřsložkové pojetí má zároveň starší kořeny. Už Aristotelés ukazuje, že člověka lze chápat ve čtyřech základních principech – prostřednictvím živlů: země, vody, vzduchu a ohně. Tyto živly nejsou jen hmotnými prvky, ale odpovídají i různým dimenzím lidského života. Země představuje pevnost těla, voda tekutost a hloubku emocí, vzduch lehkost a pohyblivost myšlení a oheň energii ducha a vůle.⁴

Na tuto linii navazuje například také český filozof Zdeněk Neubauer, který v knize *Skrytá pravda Země* ukazuje, že symbolika živlů je klíčem k pochopení vztahu člověka a světa, a to jak v rovině mýtu, tak vědeckého myšlení.⁵

Podobné vnímání nacházíme i v šamanské tradici. Angeles Arrien ve své knize *The Four-Fold Way* popisuje čtyři archetypální cesty – cestu bojovníka, léčitele, vizionáře a učitele –, které odpovídají vyváženému rozvoji těla, emocí, mysli a ducha a potvrzují tak univerzálnost tohoto čtyřčlenného modelu.⁶

Čtyřčlenné členění lidského prožívání je tedy pojetím, které se opakuje napříč kulturami i epochami a potvrzuje tak svou trvalou relevanci.

Zatímco první čtyři klíče nás směřují dovnitř a vycházejí z našeho vnitřního prožívání, pátý klíč je propojuje a zohledňuje lidskou zkušenost pobývání ve světě, otevírá nás navenek.

Pětice klíčů je nástrojem seberegulace. Učí nás se sebou účinně zacházet tak, abychom mohli využívat bohatství, které v sobě už máme. Jsou návodem pro vědomé zacházení s jednotlivými složkami lidského prožívání, se sebou samým. Seberegulace je jakési sebe-ovládání, nikoliv však ve smyslu potlačování něčeho v sobě, ale spíš vědomého manévrování se sebou samým tak, aby to člověku bylo ku prospěchu.

Obrazně řečeno, tato kniha je manuálem k našemu porsche, které má ve své stodole zaparkované každý z nás. I my lidé máme nějaké funkce, které je dobré sledovat a ovládat, podobně jako má auto své kontrolky, řadičí páku, brzdu a plyn. I v lidském prožívání je dobré vědět, k čemu jaká kontrolka slouží, kdy šlápnout na jaký pedál a kdy zas ubrat, co sledovat na palubní desce.

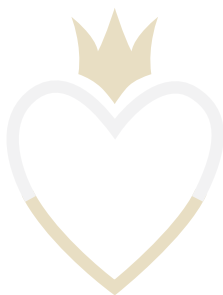
To, jak věci prožíváme, vnímáme jako jednu velkou skrumáž, která formuje naši životní zkušenost. Je ale dobré vědět, že naše prožívání se odehrává na vícero úrovních a s každou z těchto úrovní je důležité zacházet jinak. Když nám bude jasné, co je v našem prožívání irelevantní a čemu věnovat pozornost, bude se nám žít lehčeji.

Pět klíčů podává pět způsobů, jak zacházet s jednotlivými úrovněmi prožívání, které se v nás společně melou jako v pytli a vytvářejí v nás chaos. Proto se postupně zaměříme na každou z nich. Podíváme se na to, jak každá úroveň funguje sama

o sobě, a naučíme se s ní zacházet. S každou z nich, s jednou po druhé. A pak je zas složíme zpátky jako puzzle, abychom se mohli těšit svou celistvostí.

Moc si přeji, abyste o tělu, emocích, mysli, duchu a světu vůbec uvažovali jako o svých spojencích, zdrojích. Mají pro nás úžasné věci, stačí s nimi jen umět zacházet. V každé kapitole najdete protokol, který vám krok po kroku pomůže si klíčovou kompetenci osvojit. Pěti klíčům věnuji první část knihy.

V její druhé části najdete kapitoly o technikách osobního rozvoje, které jsem si osvojila a používám je ve své osobní i klientské praxi a jež klíčové dovednosti rovněž rozvíjejí. Třetí část je věnována odbornému a celospolečenskému přesahu duševní gramotnosti.



1. ČÁST

PĚT KLÍČŮ K VNITŘNÍ SÍLE

1. KAPITOLA

Tělo jako brána



Jak to máme s tělem

Naše tělo. Je zvláštní, jak my lidé na svá těla pohlížíme, jak s nimi zacházíme, jak se k nim vztahujeme a co s nimi děláme. Většinou to máme velmi podobně, ale vlastně bychom k tělu mohli přistupovat úplně jinak.

Aby nějak vypadalo

Ve svém těle se rodíme, žijeme v něm své životy. Vizuálně ho známe velmi dobře, obzvlášť my ženy jsme v tomto směru přebornice. Díváme se na něj do zrcadla a na základě toho, co zjistíme, si o něm i něco myslíme. Bývá to cosi ve stylu „to je moc malé, tohle zas velké, tamto příliš plné nebo málo pevné...“ Tělesnému vzhledu věnujeme pozornost poměrně velkou, a tak vznikla celá řada služeb a odvětví, jako je kosmetika, kadeřnictví, estetická medicína, fitness, nutriční terapie, móda atd., které se zabývají tím, jak naše těla vypadají.

Aby naše těla nějak vypadala, děláme s nimi různé věci. Mažeme je, barvíme a malujeme různé jeho části, stříháme a holíme různé jeho části, odstraňujeme různé jeho části. Vážíme je, měříme tuky, jíme tak, aby tuky nepřibývaly. Někdo dokonce zvrací nebo nejí vůbec, aby mělo jeho tělo kýženou podobu. Také chodíme do fitka, zvedáme různá náčiní, cvičíme zaklínění v posilovacích strojích, běháme na pásech, které nám utíkají pod nohama. Pak ta těla taky do něčeho oblékáme, ideálně podle toho, co odpovídá trendům.

Aby dobře fungovalo

Svému tělu rovněž věnujeme pozornost v kontextu zdraví, které běžně vnímáme jako funkčnost tělesných systémů. Pokud jsme uvědomělí a dbáme na prevenci, řešíme zdravou stravu, pohyb a tělesnou kondici. Cvičíme, chodíme na masáže, svá těla různě měříme, vážíme, testujeme.

Co si ale budeme povídat, největší pozornost tělu věnujeme tehdy, když přestane fungovat, jak jsme zvyklí, a dostaví se různé nemoci, úrazy, omezení a tělesná bolest, které nám znemožňují zvládat náš běžný režim. To se pak většinou aktivizujeme a začneme dělat vše pro to, abychom se vrátili do normálu. Chodíme k doktorovi, fyzioterapeutovi, někdy ležíme v nemocnici. Polykáme různé léky, aby symptomy co nejdříve pominuly.

Cítím, že žiju

Tělo využíváme také jako prostředek potěšení. Sex, intimita, dotek, relax, dobré jídlo, tělesná aktivita nám dodávají pocit, že jsme naživu. Je to mimo jiné proto, že při těchto

činnostech si uvědomujeme své tělo, to, co cítíme uvnitř. Vnímáme, co se v něm děje. Věnujeme pozornost tělesnému prožívání. A vědomé vnímání těla můžeme použít i jako nástroj, jak se přiblížit ke své vnitřní síle.

Co musíme o těle vědět?

Tělo je extrémně důležitým nástrojem pro náš psychický wellbeing díky své unikátní schopnosti spojit nás se sebou samými a umožnit nám tak čerpat z vlastních zdrojů. Děje se tak díky tomu, že ho dokážeme procítit, vnímat se fyzicky. Je to tělo, co nám otevírá cestu do našeho nitra a k naší síle. Proto ho přirovnávám k bráně. Klíč těla je první, který budeme muset získat, aby nám zpřístupnil i ty ostatní.

Vnímejme své tělo

Pořád něco děláme

V průběhu dne jsme pohlceni činnostmi, které právě vykonáváme. Díky přetíženým agendám, každodenním závazkům a povinnostem má dnešní život takové tempo, že běžně přecházíme bez pauzy z úkolu do úkolu, stanovený program spíše nestíháme a je toho na nás moc. Moment klidu určený k zastavení, nicnedělání, pouhému bytí nebo spočinutí v těle v něm obvykle své místo nemá. Pokud se doženeme k nějaké pauze, obvykle během ní zkontrolujeme mobil, něco do sebe hodíme nebo ještě někomu zavoláme. Efektivita nade vše.

Pořád nám něco vrtá hlavou

Většinu času trávíme ve své aktivní mysli. Ta se zabírá buď tím, co zrovna děláme, anebo něčím úplně jiným. Uvažujeme třeba o tom, co dělají naši milovaní, co nás ten den čeká, co plánujeme, žijeme v představách „co by kdyby“, přemítáme o tom, co bylo. Myšlenka střídá myšlenku, jedna se řetězí za druhou, většinou aniž bychom k něčemu kloudnému dospěli. Jindy se snažíme přijít na nějaké řešení, uvažujeme, přemýšlíme, analyzujeme, omíláme ze všech stran nejružnější problémy a témata, zvažujeme pro a proti. Být v zasetí mysli však vůbec neznamená být v kontaktu se svou podstatou. Naopak, mysl naší podstatu mnohdy zahaluje do mlhy a spojení s ní spíše narušuje.

Pořád něco cítíme

To, čím se naše mysl zabírá, má přímý vliv na to, jak se cítíme. Když přemítáme o tom, co všechno musíme udělat, uvádíme se do stresu. Vzpomínka na nějakou situaci v nás

znovu probouzí stejný pocit, jako když jsme ji prožívali. Pociťujeme emoce v reakci na nejružnější situace, na to, co nám někdo řekne. A co s námi dělají emoce? Vyklánějí nás z našeho neutrálního středu, odkud můžeme nazírat věci takové, jaké skutečně jsou. Když jednáme v emocích, jednáme reaktivně, neuvědoměle, ovlivnění emocí, která nad námi získala nadvládu. Abychom ji získali zpět, je důležité umět se na sebe znovu napojit skrze své tělo, přivést se ke klidu a pak zjistit, jak se věci doopravdy mají.

Tělo vysílá signály

Naše tělo si říká o pozornost samo prostřednictvím tělesných potřeb, bolesti, únavy nebo diskomfortu. Tehdy je vnímáme nejvíc, ale mnohdy ani to nestačí a tělesné signály ignorujeme, protože přece máme na práci něco mnohem důležitějšího. Ve spojení se sebou jsme tak minimálně. Nevadí. Pokud tak tomu bylo dosud, nic nám nebrání v tom to jednoduše změnit.

Suma sumárum

Naše prožívání se automaticky odehrává zejména ve strukturách mysli a emocí, které jsou abstraktní a někdy i iluzorní. Oproti tomu tělesné procítění nás jako lusknutím prstů přesune do konkrétní reality (neboť tělesné prožívání je jediné hmotné), ze vzpomínek, plánování a pocitů do přítomnosti. Tělo je nástrojem, který nám umožní se zpřítomnit. Proto je pro nás blahodárné uvědomovat si ho co nejvíc a nejčastěji, směřovat do něj svou pozornost. Záměrně říkám do něj, tedy dovnitř. Právě tomu nás naučí první klíč.

Klíčové pojmy

INTEROCEPCE

Vnímání vnitřních stavů těla, kdy si uvědomujeme například srdeční tep, dech, hlad, bolest, sevření, brnění nebo potřebu jít na toaletu, ale také odraz emocí v těle, se říká interocepce. Bývá dokonce považována za šestý smysl.⁷

Interocepční signály z viscerálních orgánů, jako jsou srdce, plíce, žaludek a střeva, jsou vedeny do mozku různými cestami, včetně bloudivého nervu. Zejména ve střevech tento kanál tvoří součást střevně-mozkové osy, jež umožňuje dvousměrnou komunikaci mezi střevy a mozkem prostřednictvím nervových, hormonálních a imunitních mechanismů.⁸

Ostatně střevo bývá pro svou rozsáhlou síť nervových buněk nazýváno „druhým mozkem“. Střevo tak ovlivňuje nejen trávení, ale také naše emoce, nálady a rozhod-

vání. **Intuice**, často popisovaná jako „pocit v břiše“, ve skutečnosti souvisí s tím, co cítíme právě ve střevech – s těmito jemnými signály a informacemi předávanými mozku.

Díky interocepti proto dokážeme lépe vnímat signály našeho těla, rozvíjet intuici, včas reagovat na stres, úzkost nebo potřeby organismu, a tak se udržovat v rovnováze.

Existují různé techniky, které interocepti podporují a pomáhají nám tělesné signály lépe vnímat. **Mindfulness** (všímavost) učí soustředit se na přítomný okamžik a vědomě vnímat tělo, dech nebo pocity, čímž posiluje citlivost k vnitřnímu prožívání.⁹

Focusing je metoda, při níž člověk naslouchá tzv. *felt sense* – pociťovanému smyslu, který nese význam pro jeho emoce a myšlenky, a prostřednictvím dialogu s tímto pocitem získává vhled a uvolnění.¹⁰

1. KLÍČ: DO TĚLA VSTUPUJ

Esencí prvního klíče je vstupovat do kontaktu se svým tělem a věnovat pozornost tělesnému prožívání.





PROTOKOL

JAK VSTUPOVAT DO TĚLA V 5 KROCÍCH

1. Stop

- Zastavte se. Ustaňte ve všech činnostech.
- Zaujměte polohu: Stůjte, posadte se nebo si lehněte.
- Ideálně zavřete oči.

2. Vstupte

- Tělo je vstupní bránou do vašeho nitra.
- Zaměřte pozornost na dech ve svém těle a jen ho vnímejte.
- Nechte ho, ať je jakýkoliv, nijak ho neměňte, nic si o něm nemyslete.
- Všimněte si, jak dýchání pohybuje vašim tělem zevnitř.

3. Rozhlédněte se

- Rozšiřte svou pozornost do celého těla.
- Všimněte si míst, kde cítíte něco výrazněji, nebo postupujte část po části, je to na vás.
- Registrujte příjemné i nepříjemné počitky.
- Vše, co najdete ve svém těle, je pravdivé a relevantní. Je to čistá stopa.

4. Pojmenujte

- Identifikujte, co v těle cítíte, a pojmenujte to.
- Např. brnění v končetinách, tlak na hrudi, bolest v koleni, teplo v břiše, volnost v srdci...

5. Zůstaňte

- S tím, co v těle cítíte, jednoduše buďte.
- Věnujte pozornost počitkům, které v těle vnímáte.
- Počitek registrujte, ale nijak nehodnotte, neinterpretujte, nehledejte důvod.
- To, že máte sevřenou hrud', znamená, že máte sevřenou hrud', ne že máte infarkt.
- Nakonec pozorně setrvejte ve svém těle jako celku.

⇒ KDY TO DĚLAT?

Nárazově

- Kdykoli když:
 - Potřebujete pauzu.
 - Vás zaskočí něco nečekaného nebo silná emoce.
 - Se cítíte fyzicky unavení nebo psychicky přetížení.
 - Vás něco vychýlí z rovnováhy, něco řešíte.
 - V rychlé verzi to zvládnete i za 30 sekund.
 - Běžně postačí pár minut.

Pravidelně

- Jako součást sebepéče.
- Například před spaním, klidně i 20 minut.

Ideálně

- Alespoň 1x denně.
- Cílem je vytvořit si zvyk vnímat signály svého těla.

⇒ KDYŽ JE TO NÁROČNÉ

Pro některé z nás může být tělesné vnímání zneklidňující, stresující záležitostí. Důvodem bývá nějaká dřívější traumatizující zkušenost spojená s tělem: zranění, zneužití. V takovém případě pak může být obtížné svému tělu věnovat pozornost, můžeme mít pocit, jako by tělo nebylo naše, jako bychom žili jen v hlavě a tělo zelo prázdnotou. Výše zmíněné cvičení pak může být pro nás náročné.

Tedy je dobré začít po malých krůčcích, pozorností v těle zůstat jen pár sekund a zase se vrátet do bezpečí externích kulis a kotvit se tam. Dále navozovat takový kontakt s tělem, který nevnímáme jako ohrožující, třeba vizuálně pohledem na něj nebo dotykem.

⇒ DALŠÍ ZPŮSOBY

V části *Techniky osobního rozvoje* najdete další tipy, které vám první klíč pomohou zpřístupnit. Budete si moci vybrat techniku, která vám bude nejvíc vyhovovat. K propojení s vlastním tělem je velmi příjemná aromaterapie. TRE® prohlubuje vnímání těla skrze třes a má pozitivní vliv na vztah k vlastnímu tělu a vůbec k sobě samému. Oba tyto přístupy jsou navíc prospěšné osobám, pro něž je kontakt s tělem zatěžující. Zkoumáním tělesného prožívání se také zabývá mindfulness nebo terapeutický přístup soucitné dotazování.

Benefity

Budeme-li se se sebou spojovat skrze své tělo a používat ho jako bránu k sobě, uděláme tím pro sebe spoustu blahodárných věcí.

- 1) **Posílení pozornosti.** Budeme-li věnovat pozornost tomu, co se odehrává v našem těle, posílíme pozornost obecně. Pozornost přispívá ke zvýšení efektivity, lepší emoční regulaci, zlepšení kreativity, mezilidských vztahů a obecně životní spokojenosti.¹¹
- 2) **Pěstování intuice.** Lepší vnímání tělesných signálů pomáhá při intuitivním rozhodování, tzv. *gut feeling* (doslovně pocitu ve střevech, v češtině spíš říkáme „cítit to v kostech“). Rozpoznáním tělesné odpovědi na různé situace si rozšiřujeme informační zdroje, které nám pomáhají k lepším volbám. Učíme se tak čerpat z moudrosti těla.¹²
- 3) **Nové vnímání těla.** Takovým přístupem stavíme základy nového vztahu ke svému tělu, kde je tělo díky své inteligenci vnímáno jako „partner“, a ne stroj.
- 4) **Zlepšení autonomní regulace.** Tělesné vnímání pozitivně přispívá k autonomní regulaci, tedy ke schopnosti plynule přecházet podle potřeby mezi napětím a uvolněním, což je klíčové pro rovnováhu nervového systému, a tudíž pro naši psychickou i fyzickou pohodu.¹³
- 5) **Schopnost uzemnění.** Spojením se svým tělem v přítomném okamžiku se uzemníme. Tím se zvyšuje pocit fyzického i psychického bezpečí, což podporuje naši emoční stabilitu. Aktivní pozornost vůči tělesným pocitům vytváří bezpečný bod v přítomnosti, kotvu.¹⁴
- 6) **Snížení reaktivity.** Díky rozvoji interoceptivního vnímání se posiluje schopnost zastavit se, rozpoznat tělesné projevy stresu a reagovat vědoměji. Když se uzemníme, neutralizujeme rozbourané emoce nebo hyperaktivní mysl a nastolíme klid. V klidu můžeme jednat s rozmyslem, nereaktivně, v souladu se svou vůlí. To vede k lepší stabilitě a celkovému pocitu pohody.¹⁵
- 7) **Léčba traumatu.** Interocepce hraje klíčovou roli v procesu léčení traumatu, protože umožňuje jemně vnímat tělesné signály, které jsou z důvodu traumatické zkušenosti často potlačené nebo odpojené. Tělesné prožívání je cestou, jak uvolnit zablokovanou energii a obnovit pocit bezpečí. Skrze postupné uvědomování těla se otevírá možnost regulace nervového systému a dokončení přerušených obranných reakcí.¹⁶
- 8) **Nastolení homeostázy.** Schopnost vnímat tělesné signály a reagovat na úroveň své energie podporuje regeneraci a návrat těla do rovnováhy, přispívá k homeostatické regulaci.¹⁷

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Pět klíčů k vnitřní síle.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.