



# **Stop stresu a vyhoření v pomáhající profesi**

**Jiří Sobek**

**adpontos**

# STOP STRESU A VYHOŘENÍ V POMÁHAJÍCÍ PROFESI

---

Autor: Jiří Sobek

Jazyková korektura: Hana Jarčevská

Vydal: Jiří Sobek | Adpontes

Fetrovská 937/26

160 00 Praha 6

Tel.: +420 602 885 857

[www.adpontes.cz](http://www.adpontes.cz)

První vydání, Praha 2014

Součástí publikace jsou tři doprovodné audionahrávky:

1. Pozorování dechu
2. Protistresové dýchání
3. Body scan

*Jména osob v příkladech kazuistikách byla změněna tak, aby byla zachována anonymita všech osob. Informace, postupy a příklady v této knize byly zpracovány s nejlepším vědomím autora. Z jejich uplatňování v praxi však pro autora ani vydavatele nevyplývají žádné právní důsledky.*

## Kurzy a workshopy

Navštivte naše kurzy zaměřené na oblast sociálních služeb:

- Jak pomáhat a nevyhořet
- Jak zvládat stres
- Arteterapie v sociálních službách
- Time management
- Základy týmové práce
- Jak dobře individuálně plánovat

Aktuální témata a termíny naleznete na [www.adpontes.cz](http://www.adpontes.cz). Těšíme se na vás!

# Obsah

---

<b>Úvod</b>	4
<b>I. Na počátku bylo nadšení</b>	5
Hlavní příznaky syndromu vyhoření	10
Jak se liší stres a vyhoření	11
<b>II. Techniky a cvičení proti stresu a vyhoření</b>	14
Vědomé dýchání (technika č. 1)	14
Protistresové dýchání (technika č. 2)	21
Tři úlevné výdechy (technika č. 3)	24
Technika STOP (technika č. 4)	26
Body scan aneb vědomé vnímání vlastního těla (technika č. 5)	29
Dotýkání hory (technika č. 6)	32
Protistresová procházka (technika č. 7)	35
Vědomé vnímání a bdělá pozornost v každodenním životě	38
<b>III. Jak pomáhat a nevyhořet</b>	46
Péče o sebe, péče o druhé	46
Praktický postup, jak omezit svoji zátěž (technika č. 8)	60
Poznejte své vnitřní poháněče	65
Seznamte se se svými poháněči (technika č. 9)	72
Pilíře vaší stability (technika č. 10)	74
Vnější příčiny vyhoření	77
Sedm pokusů v pomáhající profesi	79
<b>IV. Jak zvládnout stres</b>	81
Drama v savaně	81
Jaký je rozdíl mezi člověkem a gazelou	82
Jste sprinteři, nebo maratonci?	83
Náhradní boj, nebo útěk (technika č. 11)	85
Emoce, myšlení a stres	87
Jak černé jsou vaše brýle?	89
Vypínáme autopilota a přehazujeme výhybku	91
Zapojujeme vědomé vnímání a bdělou pozornost	92
Přerámcování	94
Co nefunguje, a co funguje (technika č. 12)	96
Protistresový deník (technika č. 13)	97
Stres v pomáhající profesi	98

Zmapujte si stresory na vašem pracovišti (technika č. 14)	105
Jak lépe prožít pracovní den	106
Kotvy proti stresu	108
<b>V. 28 denní protistresový program</b>	<b>110</b>
<b>O autorovi</b>	<b>114</b>
<b>Literatura</b>	<b>115</b>

# Úvod

---

Tato publikace je průvodcem na cestě od stresu a napětí ke klidu a uvolnění. Obsahuje užitečné informace, které vám mohou pomoci zbavit se stresu a chránit se před vyhořením. Ale především jsou pro vás připraveny praktické techniky a postupy, které mají sílu dlouhodobě posílit vaši odolnost proti stresu a vaši schopnost zvládat zátěžové situace klidně a s přehledem.

Pro mě osobně jsou vyhoření a stres hluboká témata. Když hovoříme o tom, jak předcházet vyhoření, hovoříme zároveň o tom, jak dobře pečovat sami o sebe, jak věnovat dostatek pozornosti svým potřebám, jak se sebou zacházet jemně a vlídně. Téma stresu je spojené s otázkou, jak ve svém životě omezit různé druhy trápení. Stres a napětí jsou spojeny s pocitem nepohody. Zbavit se stresu zároveň znamená zažívat v životě více uvolněnosti, radosti a spokojenosti.

Publikace je členěna do pěti částí. První část vás stručně seznámí s problematikou stresu a vyhoření v pomáhající profesi. Možná vás překvapí, co všechno se s námi vlastně děje, když zažíváme stres a hrozí nám vyhoření. A možná zjistíte něco nového sami o sobě nebo o svých spolupracovnících. Ovšem samotné čtení informací a přemýšlení o nich ještě nikoho stresu nezbavilo. Obvykle tato aktivita skončí povzdechem: to je sice pěkné, ale jak to uvést do života?

Proto je klíčová především druhá kapitola, která obsahuje praktické a účinné postupy a techniky, které se statisícům lidí osvědčily při zvládání stresu. Doufám, že se hned pustíte do experimentování a techniky si vyzkoušíte. Pomohou vám navíc i doprovodné audionahrávky, díky nimž si jednotlivé techniky snadno osvojíte. Odolnost proti stresu je určitá schopnost, dovednost nebo vnitřní síla, kterou je možné rozvíjet, pěstovat a posilovat. Je to podobné, jako když chceme zlepšit svoji fyzickou kondici. Je potřeba opakovaně provádět určitou aktivitu: běhat, chodit, jezdit na kole, navštěvovat fitcentrum. Druhá část publikace vám nabízí techniky, jejichž prováděním můžete výrazně posílit svoji schopnost zvládat stresující a zátěžové situace. Naštěstí jsou pro většinu lidí tyto techniky příjemné a osvěžující a mohou se i pro vás stát kotvou v proudu každodenních úkolů a starostí.

Třetí část publikace se hlouběji věnuje tématu vyhoření a nabízí další užitečné postupy, které vám pomohou se před vyhořením chránit. Čtvrtá část je věnována stresu. V páté části publikace najdete praktický 28 denní protistresový program, který vám krok za krokem pomůže posílit vaši odolnost proti stresu a vyhoření.

# I. Na počátku bylo nadšení

---

Jana vždycky ráda pomáhala druhým lidem. Už jako malá byla maminkina pravá ruka a pomáhala s vařením, s pečením cukroví před Vánoci, s úklidem a mytím nádobí, jednoduše s čímkoliv, co zrovna maminka potřebovala. Měla ráda ten pocit, že je šikovná a užitečná, a těšila se, jak ji rodiče vždycky pochválí.

Když byla na střední škole, měla Jana spoustu zájmů. Jezdila s dětmi v létě na tábory. Pomáhala vysazovat nové aleje v jižních Čechách. Byla v Chorvatsku na brigádě v rezervaci ohrožených dravých ptáků. Přes rok chodila jako dobrovolnice jednou týdně do stacionáře, kde odpoledne malovala s dětmi s postižením. Nikoho proto nepřekvapilo, že se Jana rozhodla studovat speciální pedagogiku na vysoké škole. Škola ji bavila. V létě jezdila na stáže po Evropě a navštěvovala různá sociální zařízení. Zajímaly ji nové trendy v sociální práci a na půl roku si vyjednala studijní pobyt v Izraeli. Zkušenosti z Izraele použila i ve své diplomové práci.

Po škole nastupuje Jana do svého prvního zaměstnání. Vybírá si docela velké zařízení pro lidi se zdravotním postižením. Ředitel však chystá modernizaci a velké změny. Líbí se mu Janiny zkušenosti ze světa a Janě se zase líbí, že se může podílet na změnách a vytváření něčeho nového. Do práce se vrhá s nadšením, doslova po hlavě. Kromě pravidelných služeb s klienty pracuje v týmu, který připravuje projekt nových domků a bytů pro klienty. Shání informace, překládá zahraniční materiály, jezdí na konference. Do toho práce s klienty na oddělení. Má nápady na spoustu nových aktivit, které by s klienty mohla zkusit. Podářilo se jí vybudovat malou rukodělnou dílničku, kam klienti moc rádi chodí něco vyrábět nebo jen tak posedět. Jen kdyby bylo víc času. Stále častěji se totiž stává, že Jana v práci zůstává o něco déle, aby stihla všechno, co si naplánovala. A občas na některou akci s klienty vyráží i ve svém volném čase. „Lidí je málo a jinak to zkrátka nejde zorganizovat,“ myslí si Jana. Ale má radost, když například s klienty navštíví hrad Křivoklát a zažijí představení šermířů, sokolníků a ještě si dají dobrý oběd. Na takový zážitek klienti dlouho vzpomínají a ta trocha námahy a volného času za to určitě stojí.

Jana už pracuje v zařízení více než tři roky, když v tom přichází rána. Ředitel, který stál za projektem nových domků, je ze dne na den odvolán. Brzy je jmenován jeho nástupce. Po prvním setkání je Jana zděšena. Nový ředitel změnám vůbec nefandí a prý na ně ani nejsou peníze. A dokonce ani pro Janinu rukodělnou dílničku nemá příliš mnoho pochopení. Bylo by prý lepší, kdyby se Jana pořádně věnovala své práci na oddělení, jako to dělají všichni ostatní. „Cože?“ myslí si Jana. „Taková nespravedlnost! Znamená to, že snad svoji práci nedělám pořádně? Zrovna já, která nikdy nejdu domů včas a pro klienty dělám první poslední?“ Zklamání. To je to, co Jana v tuto chvíli cítí. Zklamání a únavu z toho všeho. Neví si rady a potřebuje to s někým probrat. Ale s kým? Kamarádky poslední dobou trochu zanedbávala, a také si všimla, že její vyprávění novinek z práce vlastně nikoho moc nebaví. Co se dá dělat? Bude se s tím muset poprat sama.

Pro Janu začíná nové období. Chodí do práce tak, jako dřív, ale zjišťuje, že se nějak přestala těšit. Dílničku musela zrušit, protože chyběl prostor pro novou kancelář. Klienti jsou sice pořád fajn, ale nějak už to není úplně ono. Párkrát zkusila na poradě navrhnout nějaký svůj nápad, ale nikdy neuspěla. S dalšími nápady už štěstí nepokouší, těch pár odmítnutí jí úplně stačilo. Navíc jí vedoucí několikrát vytknula, že má špatně vyplněnou dokumentaci. „To snad není možné,“ myslí si Jana, „důležité je přece to, co s klienty děláme, a ne to, co napíšeme do papírů.“ Zdá se ale, že vedoucí má přesně opačný názor.

A tak se nakonec Jana přistihne, že stále více času tráví nad papíry. A to ji začíná dost štvát. Navíc se stala ještě další nemilá věc. Jeden klient podal na Janu stížnost. Kvůli hlouposti sice, ale stejně se jí to pořádně dotklo. „Co si vlastně všichni představují?“ zlobí se Jana. „Že jim budu dělat služku? S čím asi tak přijdou příště?“ Ale nevděční klienti nejsou jediní, na koho má Jana vztek. „K čemu je vlastně dobrá moje vedoucí? Jak to, že se mě ani pořádně nezastala? A ředitel? Radši ani nemluvit. Ale co vlastně může člověk čekat. Stejně to tu jde od desíti k pěti.“

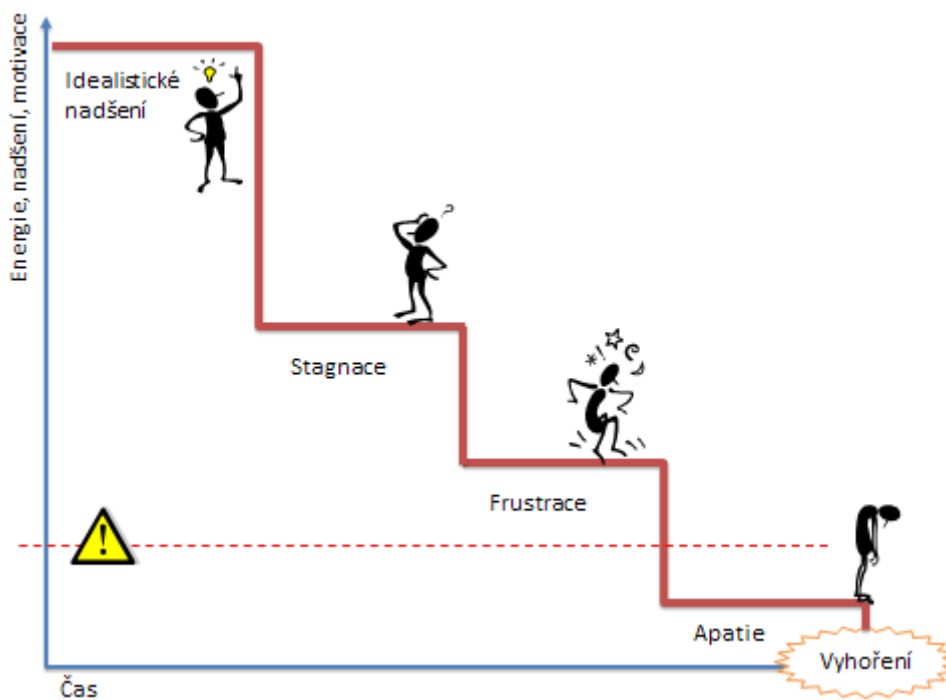
Hněv, zklamání, pocit bezmoci. A únava. Neradostné období. „Vlastně jsem si nikdy neuvědomila, jak mě ta práce vysává,“ myslí si Jana. „Potřebovala bych si odpočinout. Ale jak, když zrovna já dostávám ty nejhorší služby? Jak je to vlastně dlouho, kdy jsem měla víkend jen pro sebe?“ Jana zjišťuje, že už se v práci snaží hlavně přežít. Když po ní někdo něco chce, často jako by ani neslyšela. Na konec směny čeká jako na smilování. Dělá jen to, co je na oddělení nezbytně potřeba. A někdy ani to ne, docela často totiž na něco zapomene. Ale ředitel má oči všude. A po pár měsících si zve Janu do kanceláře. Má jen dvě možnosti. Buď půjde sama, nebo dostane výpověď za porušování pracovních povinností. Jana nemá sílu se ani pořádně naštvat, ani odporovat... Druhý den přichází s výpovědí.

„Ta výpověď mě vlastně zachránila,“ vzpomíná po letech Jana. „Já jsem vlastně tou dobou vůbec nevěděla, jak je to se mnou vážné. A i kdybych to věděla, tak jsem vůbec neměla sílu s tím něco dělat. Teprve pár týdnů po té výpovědi jsem si uvědomila, že jsem vlastně vyhořela a začala jsem se pomalu dávat dohromady. Několik měsíců to sice trvalo, ale dopadlo to dobře. Našla jsem si novou práci, která mě dodnes baví. Ale práce už pro mě zdaleka není všechno. Už to mám v hlavě trochu jinak nastavené...“

Na příběhu Jany můžeme dobře pozorovat, co to vlastně vyhoření je a co mu předchází. Za malou chvíli se na jednotlivé fáze syndromu vyhoření podíváme podrobněji. Vyhořet může člověk v jakékoliv práci. Nicméně syndromem vyhoření jsou ohroženi především lidé, kteří v rámci své profese pracují s jinými lidmi a jsou s nimi v intenzivním kontaktu. Lidé, u kterých je, slovy psychologa Karla Kopřivy, lidský vztah součástí jejich profese. Lidé, kteří do své práce dávají kus sebe: učitelé, lékaři, zdravotní sestry, psychologové, terapeuti, pracovníci v sociálních službách.

Ovšem zároveň je potřeba zdůraznit, že ne každý člověk, který pracuje v pomáhající profesi, nutně musí vyhoření zažít na vlastní kůži. Jedním z cílů této publikace je právě to, abyste se podobného zážitku dokázali vyvarovat. Abyste sami sebe dokázali před vyhořením chránit. A abyste si případně dokázali co nejdříve uvědomit první varovné příznaky a včas udělat potřebné změny. Vyhoření se

obvykle popisuje jako příběh o čtyřech dějstvích. Hovoříme o čtyřech fázích syndromu vyhoření.<sup>1</sup> Tyto čtyři fáze si můžeme znázornit formou jednoduchého grafu.



## 1. Fáze idealistického nadšení

Zajímavé je, že syndrom vyhoření začíná obvykle na úplně opačném pólu. Začíná tím, že se člověk vrhá do práce s velkým nadšením a s plným nasazením. Jak vidíme na našem grafu, člověk vkládá do práce maximum energie. Těší se na nové výzvy. Nic není problém. Všechno půjde. Spousta nových nápadů čeká na uskutečnění. Práce je úžasná a naplňující. Kolegové jsou fajn. Klienti jsou bezvadní.

Čeho si můžeme konkrétně všimnout u člověka ve fázi idealistického nadšení:

- má spoustu nápadů a chce je uskutečnit
- často zůstává v práci déle nebo si bere práci domů
- práci věnuje i část svého volného času
- chce klienty podpořit v jejich rozvoji a samostatnosti, zdůrazňuje jejich možnosti a potenciál, má s klienty přátelské vztahy
- nemá strach z možných rizik
- každý problém se dá řešit; kde je vůle, tam je cesta
- je obětavý, dělá i věci, do kterých se ostatním nechce

Ovšem nadšení pro práci a velké nasazení má pro takového člověka i své stinné stránky:

- nemá dost času na odpočinek a obnovu sil

<sup>1</sup> STOCK, CH., *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010.



## Tři úlevné výdechy (technika č. 3)

Při provádění tří úlevných výdechů<sup>2</sup> využijeme zkušenosti z předchozích dvou cvičení, ve kterých jsme se věnovali pozorování dechu. Úlevný výdech je něco zcela přirozeného. Když jdeme v noci temným lesem a něco nás poleká, strneme a zadržíme dech. Když potom zjistíme, že to byl jen ježek ve křoví, zcela instinktivně si zhluboka oddechneme a poté začneme opět dýchat normálně. Hluboký úlevný výdech je přirozenou součástí procesu uvolnění. A někdy – tak jako při tomto cvičení – může hluboký výdech proces uvolnění nastartovat a podpořit.

Toto cvičení si nejprve vyzkoušejte na klidném a nerušeném místě. Postup je následující:

- **Zhluboka se nadechněte** (zhluboka, ale ne přehnaně). Vnímejte, jak se rozpíná vaše bránice a břicho a jak se napínají dýchací svaly. Uvědomte si mírný pocit napětí, který je s nádechem spojen.
- **Při výdechu se úplně uvolněte**, povolte všechny svaly a pomalu vydechněte. Všimněte si, jak se napětí mění v uvolnění. Vydechnout můžete ústy. Pomůže vám, když k výdechu přidáte i jemný úlevný zvuk, úlevné oddechnutí, óoch. Představte si, jak s výdechem odchází všechno napětí a starosti.
- **Vnímejte pauzu a klid** před dalším nádechem. Na okamžik nedělejte nic. Počkejte, až se tělo samo nadechne.
- **Vše třikrát zopakujte** a pak se vraťte ke svému běžnému přirozenému dýchání. Chvilí zůstaňte v klidu a jen pozorujte svůj dech. Sledujte každý svůj nádech i každý výdech.

Tuto základní variantu cvičení můžeme dále rozvíjet. Všimněte si, jak se mění poloha vašich ramen, když jste uvolnění, a naopak když jste ve stresu. Poloha ramen může být pro vás barometrem napětí. Co dělají vaše ramena ve stresu? Stoupají vzhůru. Je to důsledkem toho, že ve stresujících situacích podvědomě napínáme svaly v oblasti ramen. Zkuste si párkrát v průběhu dne uvědomit polohu svých ramen. Pravděpodobně zjistíte, že se nacházejí centimetr nebo dva nad jejich základní uvolněnou pozicí. Když jsme pod velkým tlakem, můžeme najednou zjistit, že máme ramena téměř v úrovni uší. A co se stane, když ramena jemně spustíme dolů? Přinese nám to úlevu a uvolnění.

Nyní si zkuste udělat další tři úlevné výdechy. K základní variantě tohoto cvičení nyní připojíme jemné pohyby ramen.

- Třikrát se hlouběji nadechněte a vydechněte. S každým nádechem mírně zvedněte ramena a s výdechem je pomalu a jemně spouštějte dolů.
- Když ramena při nádechu zvedáte, vnímejte napínání a stahování svalů.
- Když při výdechu ramena spouštíte dolů, nedělejte to silou. Pouze svaly uvolněte a nechte působit zemskou přitažlivost. Ramena sama klesnou na své místo. Vnímejte pocit uvolnění.

---

<sup>2</sup> HARRISON, E., *Rychlé meditace pro zklidnění těla i mysli*. Praha, Grada, 2011.

- Můžete si představovat, jak při výdechu z vašich ramen padá dolů nějaké těžké břemeno. S výdechem všechny starosti odchází pryč. A vaše ramena jsou najednou lehká. Užijte si ten pocit!

Tři úlevné výdechy můžeme dovést až k úplnému mistrovství. V poslední variantě tohoto cvičení nám pomůže síla naší představivosti. Naše myšlenky a představy mohou v našem mozku vyvolat viditelnou fyzickou odezvu. Představte si například, že jste na dlouhém výletě a zapomenete si svačinu. Když už jste pořádně hladoví, začnete si s kamarády povídat, co si dáte k jídlu, až dorazíte do nejbližší hospody. Guláš? Steak? Nebo raději svíčkovou? V tu chvíli pouhá představa jídla způsobí, že se vám v puse začnou honit sliny. Nebo jiná situace. Dostanete zprávu, že s vámi chce mluvit váš přísný šéf. Pouhá představa tohoto rozhovoru způsobí, že se trochu opotíte a začnete mít divný pocit okolo žaludku.

Sílu naší představivosti můžeme využít i v náš prospěch, pokud chceme podpořit proces uvolnění. Pro tuto variantu tří úlevných výdechů si vyberte příjemnou uvolňující představu. Zde je několik návrhů:

- Představte si nějaké místo, kde se cítíte v pohodě, klidně a uvolněně. Ideální je pro tento účel přírodní scenérie: tráva, stromy, slunce, voda. Může se jednat o skutečné místo, kam rádi chodíte nebo kde jste třeba byli na dovolené. Nebo si můžete takové místo vymyslet a představit ve své fantazii.
- Představte si, že máte okolo ramen navléknutá nafukovací křidélka, jaká nosí děti do bazénu. Ve fázi nádechu si představte, že jsou křidélka nafouknutá až k prasknutí. Jsou úplně tvrdá. A při výdechu si představte, že najednou vytáhnete z křidélek špuntíky, křidélka se trochu vyfouknou a změknou. Tím podpoříte proces uvolnění.
- Představte si, jak vám při výdechu z ramenou padá nějaké těžké břemeno. Nebo jako kdybyste při výdechu odložili těžký batoh. Nebo jako kdybyste na sobě měli železnou košili, jakou nosili rytíři do boje, a při výdechu vám tato košile sklouzne z ramen a vy cítíte ulehčení a uvolnění.

Vyberte si nyní jednu z těchto podpůrných představ nebo si vymyslete nějakou jinou, vlastní a naposledy si vyzkoušejte tři úlevná vydechnutí. A sledujte, jak pouhé tři nádechy a výdechy dokáží zlepšit vaši náladu.



## Technika STOP (technika č. 4)

Tři úlevné výdechy jsou základem rychlé a účinné protistresové techniky STOP.<sup>3</sup>  
Tato technika má čtyři postupné kroky:

1. Zastav se
2. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni
3. Zůstaň v klidu, vnímej a pozoruj
4. Rozhodni se, co dál



### 1. Zastav se

Když jsme ve stresu, jsme obvykle v jednom kole. Spěcháme od jedné činnosti k druhé. Děláme více věcí najednou a přitom myslíme na něco ještě úplně jiného, než co právě děláme. Hlavou nám pádí vodopád myšlenek a starostí. Co ještě musím stihnout? Co ještě musím vyřešit? Na co jsem zapomněl? Situace nás pohlcuje a nemáme žádný odstup.

V tomto stavu jsme vydáni stresu na milost a nemilost. Jsme pohlceni problémy a přestáváme vnímat sami sebe. A čím méně vnímáme sami sebe, tím více se necháme pohltit věcmi okolo nás a tím větší moc má nad námi stres. Je to začarovaný kruh.

Prvním krokem je udělat úplně opačnou věc, než běžně ve stresu děláme: zastavit se. Opravdu se fyzicky zastavit, i když se nám v tu chvíli vůbec zastavovat nechce. Chvilí stát nebo sedět a začít vnímat sám sebe. Pár vteřin bude bohatě stačit. Ale zastavit se není vůbec jednoduché, protože naše pozornost byla ještě před chvílí zcela ponořena do problémů a situací okolo nás. A vnímat sám sebe, co to vlastně znamená? Zde je pár záchytných bodů, které vám při zastavení a vnímání sebe mohou pomoci:

- Uvědomte si, že dýcháte, a **pozorujte chvíli svůj dech**.
- **Uvědomte si své tělo**: bolí vás někde něco? Cítíte ztuhlé svaly? Máte hlad nebo žízeň? Nebo se cítíte příjemně a uvolněně?
- Máte v této chvíli dostatek **energie**? Nebo vás právě přemáhá únava? Zkuste zachytit hladinu své energie na škále od 0 do 10. 0 = naprostá únava a vyčerpání, 10 = cítím se super, mám plno energie. Kde jste v tuto chvíli?
- Uvědomte si své **pocity a emoce**. Jak se v tuto chvíli cítíte? Jakou máte náladu?

Zastavit se je pravděpodobně to nejtěžší. Pokud si vzpomenete a podaří se vám na chvíli zastavit, zbytek už pro vás bude hračka.

---

<sup>3</sup> S technikou STOP jsem se poprvé seznámil v knize GALLWEY, T., The Inner Game of Stress, New York, 2009. Zde je však tato technika výrazně modifikována.

## 2. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni

Udělejte tři úlevné výdechy, které jste si vyzkoušeli v minulém cvičení. Můžete zavřít oči, aby vás nic nerušilo.

## 3. Zůstaň v klidu, vnímej a pozoruj

Možná jste si všimli, že když jsme ve stresu, ztrácíme snadno kontakt s realitou. Jsme ponořeni ve svých problémech a obavách a vlastně ani pořádně nevnímáme, co se okolo nás děje. Okolí vnímáme jen napůl. A chmurné myšlenky nás udržují ve stavu stresu. Pokud dokážeme svoji pozornost alespoň na chvíli přesměrovat a začneme pozorně vnímat okolní svět, přeladí nás to na příjemnější vlnu. Sevření stresu povolí a chvilka klidného vnímání a pozorování nás dokáže neuvěřitelně občerstvit.

Tři úlevné výdechy stačí k tomu, aby v nás posílily přímé smyslové vnímání. Při každém nádechu a výdechu si stále více uvědomujeme svůj dech, své tělo, sami sebe. Proud myšlenek se na chvíli zastavuje a my začínáme lépe vnímat sebe i své okolí. Tento stav přímého vnímání a zakoušení toho, co se děje právě teď, je výrazně protistresový. Proto je dobré po dokončení tří úlevných výdechů chvíli setrvat v klidu a vnímat přítomnou chvíli, okamžik za okamžikem. Věnovat svoji soustředěnou pozornost tomu, co právě v daný moment zažíváme, co vnímáme, jak se cítíme. Není potřeba o tom přemýšlet, stačí chvíli naplno vnímat. V této chvílce klidného vnímání máte několik možností:

- Zapojte svoje smysly. Zaposlouchejte se do zvuků, které vás obklopují. Jsou příjemné, nebo nepříjemné?
- Uvědomte si vůně a pachy, které cítíte.
- Soustřeďte se chvíli na to, čeho se vaše tělo dotýká. Čeho se dotýkají vaše ruce, nohy? Jak vnímáte dotyk židle při sezení?
- Vnímejte teplo nebo zimu, dotyk větru na obličeji.
- Důkladně pozorujte předměty, rostliny nebo lidi kolem vás, jako byste je viděli poprvé. Nepřemýšlejte, nepopisujte, nehodnoťte, jen pozorujte.
- Vnímejte své pocity, emoce, náladu. Jak vám v tuto chvíli je? Pociťujete radost, zlost, očekávání, zklamání, euforii, smutek nebo něco úplně jiného? Zkuste dát svým pocitům jméno.
- Užívejte si všechny příjemné vjemy. A zkuste bez zvláštního odporu vnímat i vjemy nepříjemné. Věnujte zkrátka svoji plnou pozornost tomu, co právě v tuto chvíli zažíváte.
- Pokud v průběhu pozorování a vnímání začnete přemýšlet (což se asi stane), nevádí. Nenechte se myšlenkami pohltit a vraťte se zpět k pozorování. Trénujete tím svoji schopnost směřovat pozornost tam, kam sami chcete. Posilujete schopnost vědomého vnímání.

## 4. Rozhodni se, co dál

Když jsme ve stresu, jsme v jednom kole. A někdy to může být i bludný kruh. Jsme příliš ponořeni v problémech a nemáme potřebný odstup. Stres omezuje naši schopnost přemýšlet a najít tvůrčí

řešení problémů. Proto máme ve stresu sklon reagovat na problémy stereotypně. Znovu a znovu opakovat věci, které mnohdy ani moc nefungují a nevedou k řešení. První tři kroky vám pomohou najít ostrov klidu a uvolnění v moři starostí. Pomohou vám vytvořit si na chvíli potřebný odstup a získat nadhled. V tu chvíli máme možnost vnímat svoji momentální situaci z nové perspektivy. Máme šanci vyřešit tvořivě i obtížnou situaci. Poslední krok před nás staví otázku, co dělat dál. Než techniku STOP zakončíte, položte si následující otázky:

- Je dobré pokračovat v tom, co jsem dělal předtím, nebo by bylo lepší zkusit něco jiného?
- Do čeho se mi teď opravdu chce?
- Má moje tělo nějaké potřeby, kterým by bylo dobré se věnovat (napít se, doplnit energii, protáhnout se, udělat si pauzu...)?
- Napadl mě ve chvíli klidu a uvolnění nějaký zajímavý nápad?

Technika STOP zakončená těmito otázkami může být pomocníkem ve zcela konkrétních situacích. Představte si například, že jste dostali nepříjemný e-mail a chystáte se naštvaně odpovědět. Uděláte si ale nejprve techniku STOP a možná vás napadne, že odpověď odložíte na zítra, až trochu vychladnete. Nebo se vás vaše vedoucí zeptá, jestli si můžete vzít službu navíc. Vy už téměř souhlasíte. Vezmete si ale chvíli na rozmyšlenou a uděláte si rychlou stopku. A během té krátké chvíle si uvědomíte, jak moc jste unaveni a že další služba by pro vás znamenala už naprosto neúnosnou zátěž. Zkusíte se proto zeptat vedoucí, jestli by pro tentokrát mohla požádat někoho jiného.

Technika STOP vám může zabrat několik vteřin nebo i několik minut. Záleží na situaci. Vyzkoušejte si rychlou i pomalou variantu. Zkoušejte tuto techniku v nejrůznějších prostředích. Na klidných i na rušných místech. Uvnitř i venku. V sedě, ve stoje i za chůze. V různých situacích, například:

- když cítíte první příznaky únavy
- když máte za sebou nebo před sebou obtížnou situaci
- když vás něco zaskočí
- když se vás něco nepříjemně dotkne
- když vás někdo o něco požádá a vy nevíte, jak odpovědět
- když máte přestávku
- když jdete domů z práce
- když si sedáte do auta a chcete někam jet
- kdykoliv si vzpomenete...

A nezapomeňte, že v opakování je síla! Vraťte se k technice STOP několikrát za den. Aby vám tato i další techniky přinesly užitek, je potřeba se s nimi nějakou dobu seznamovat a hledat při jejich používání způsob, který vám vyhovuje. Teprve pak vám přejdou do krve a stane se z nich nová dovednost, díky které budete lépe zvládat různé stresující situace.

## Dotýkání hory (technika č. 6)

Cvičení Dotýkání hory pochází až z dalekého Íránu. Je součástí systému cvičení breema.<sup>4</sup> Tato cvičení vycházejí ze zkušenosti lidí, kteří jsou více spojeni s přírodou a rovněž i citlivěji vnímají své tělo, než běžní Evropané. V rámci breemy mají všechna cvičení poetické názvy. Až si cvičení vyzkoušíte, možná přijdete na to, proč se nazývá právě Dotýkání hory.

Ve cvičení Dotýkání hory můžeme využít naše zkušenosti z vědomého vnímání těla (body scan). Dotýkání hory může sloužit jako rychlý a koncentrovaný body scan. Je tu však jeden důležitý rozdíl. V minulém cvičení jsme se jednotlivých částí svého těla „dotýkali“ naší soustředěnou pozorností. V tomto cvičení používáme fyzický dotek. Důležité oblasti svého těla tedy budeme vnímat bezprostředně a zcela fyzicky.

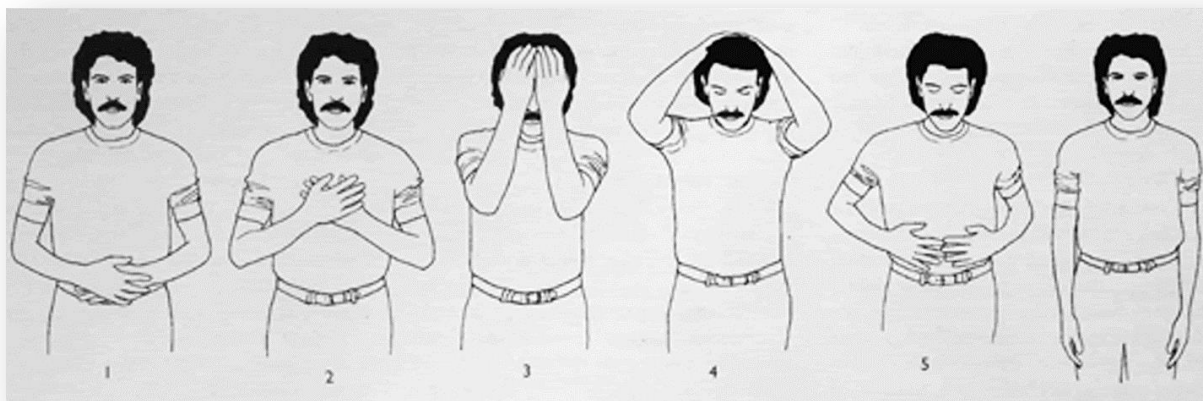
Cvičení můžete provádět na jakémkoliv klidném místě v místnosti, ale i v přírodě. Postup cvičení je následující:

- Postavte se pohodlně s nohama mírně rozkročenýma (zhruba na šířku ramen). Uvědomte si své tělo a svůj dech a sledujte tři nádechy a výdechy.
- Položte levou dlaň zhruba tři centimetry pod svůj pupek, pravou dlaň položte na hřbet levé ruky (1). V tomto postoji stůjte po dobu tří nádechů a výdechů. Vnímejte své tělo i svůj dech.
- Pomalu přesuňte dlaně na hrudník do výšky srdce a setrvejte zde po dobu tří nádechů a výdechů (2). Vnímejte naplno oblast své hrudi.
- Přesuňte dlaně směrem nahoru po hrudníku a před obličejem (obličej se však v průběhu pohybu přímo nedotýkejte). Plochami vašich dlaní zakryjte zavřené oči, prsty spočívají na čele. Zde opět setrvejte po dobu tří nádechů a výdechů (3) a vnímejte tuto část svého těla.
- Nyní vaše dlaně putují nahoru přes temeno hlavy (4) a poté míří po zadní straně hlavy dolů přes týl, šíji, ramena, hrudník a břicho (5). Při tomto pohybu se dlaně jemně dotýkají uvedených částí těla. Nakonec zůstanou ruce volně viset podél těla (6). Také v této pozici setrvejte po dobu tří nádechů a výdechů.

Než budete pokračovat v dalším čtení, doporučuji vám, abyste si cvičení jednou či dvakrát vyzkoušeli. Nikam nespěchejte, postupujte svým vlastním tempem.

---

<sup>4</sup> SCHREIBER, J., BEREZONSKY, D., *Self-Breema: Exercises for Harmonious Life*, Breema Center Publishing, 2004



Jak se vám cvičilo? Už víte, proč se cvičení jmenuje Dotýkání hory? Pojdme se nyní společně podívat, v čem spočívá protistresový přínos tohoto krásného cvičení. V tomto cvičení propojujeme symbolicky i naprosto hmatatelně tři důležité oblasti našeho těla a zároveň i tři důležité oblasti našeho života a naší osobnosti.

## Břicho

Oblast břicha je tradičně spojována s životní silou, s naší energií a vůlí. Místo pod pupkem je ve východních bojových uměních zvané bod hara a je bráno jako těžiště celého těla. Pro Japonce je toto místo centrem psychické síly a rovnováhy. Je to místo, kde nacházejí oporu v sobě samém před splašeným tempem života.

Oblast břicha je rovněž místem, kde naše tělo čistě fyzicky získává energii z potravy. Probíhá zde proces trávení. Co cítíte, když své dlaně položíte na své břicho? Nebo co byste slyšeli, kdybyste na břicho jiného člověka přiložili své ucho? Břicho je měkké a teplé. Je to oblast kypící životem. Vše je v pohybu: žaludek, střeva, peristaltika. Tento pohyb je živelný, chaotický.

Naše břicho citlivě reaguje na to, co se děje kolem nás. Z některých věcí je nám doslova špatně od žaludku. Když se cítíme ohroženi, naše břicho se napíná. Když máme trému, reaguje náš trávicí trakt zrychlenou činností, nebo se naopak jeho činnost zastaví.

## Srdce

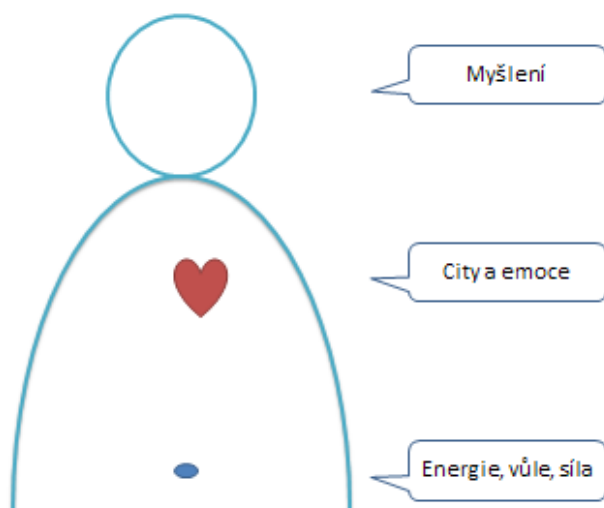
Oblast hrudníku a srdce je tradičně spojována s našimi city a emocemi. Již v Homérově Iliadě můžeme najít věty: „Jeho hrud' byla naplněna odvahou. Srdce mu přetévalo hněvem.“ A i my říkáme, že nám srdce poskočilo radostí, rozbušilo se vzrušením nebo leknutím přestalo na chvíli tlouct. Oblast hrudi citlivě zrcadlí všechny naše emoce.

Co cítíme, když si položíme ruku na hrud? Cítíme život a rytmický pohyb. Pohyby v břiše byly chaotické a neuspořádané. Pro oblast hrudníku je typický rytmus. Rytmus našeho srdce a rytmus našeho dechu. Vlna za vlnou.

## Hlava

Hlava je oblast, kterou spojujeme s myšlením. Sídli zde náš rozum, rodí se zde naše myšlenky. Zajímavé ovšem je, co můžeme vnímat, když sem položíme své ruce. Co cítíme? Vlastně skoro nic. Oproti břichu a hrudi, které jsou plné pohybu a života, je hlava místo klidu. Jako by se zde nedělo téměř nic. To je ovšem v přímém rozporu s naší obvyklou zkušeností. Míváme hlavu plnou myšlenek, v hlavě nám hučí, myšlenky pádí a ne a ne se zastavit. Navenek ale téměř žádný pohyb a oproti našemu břichu a hrudi jen minimální známky života.

Ovšem máme zde ještě obličej, který cítíme pod svými dlaněmi. Oblast okolo očí, čelo. Náš obličej bývá velice živý. Usmíváme se, mračíme se, krabatíme čelo, zatínáme zuby... Někdy náš obličej může být napjatý, strnulý. Obličej je naší tváří, kterou nastavujeme světu. A někdy může být i naší maskou.



Při cvičení Dotýkání hory tyto tři důležité oblasti našeho života postupně vnímáme a zároveň propojujeme. Uvědomujeme si, že tvoří jeden celek.

Když jsme ve stresu, tak se velice snadno stane, že se vůle, emoce a myšlení, tyto tři důležité části naší osobnosti, rozpojí, rozdělí. Obvykle to vypadá tak, že se naše vědomí přesouvá do hlavy. Přemýšlíme nad úkoly, řešíme problémy. Přestáváme vnímat své tělo. Přestáváme také vnímat své emoce a přehlížíme známky únavy a nedostatku energie. Vrháme se do činností, které racionálně dávají smysl (hlava říká: musí se to udělat). Ale už nevěnujeme pozornost tomu, že se nám do těch činností vlastně vůbec nechce, že nás nebaví (srdce, emoce), že nás nadměrně vyčerpávají (břicho,



## III. Jak pomáhat a nevyhořet

### Péče o sebe, péče o druhé

Než se pustíte do čtení této kapitoly, zkuste si udělat malý experiment. Napište na kus papíru seznam všech činností, aktivit, událostí a úkolů, kterým jste se věnovali v minulém týdnu nebo deseti dnech. Do seznamu patří věci pracovní i soukromé, příjemné i nepříjemné, významné i nedůležité. Patří sem věci, které děláte pravidelně, i to, co děláte jen občas či výjimečně. Zkrátka vše, co vás napadne. Vše, čemu jste věnovali část svého času a energie. Zkuste dát dohromady přibližně 15 – 20 položek. Podívejte se do svého diáře. Zkuste si projít pár dnů hodinu po hodině a všimněte si, čemu věnujete svůj čas. Do seznamu patří i věci obyčejné a samozřejmé, jako například: nákup, venčení psa, čtení knížky... Buďte konkrétní. Nepište „práce“, ale konkrétně uveďte např. „porada“, „psaní výkazů“ apod. Neuvádějte „odpočinek“, ale konkrétně např. „procházka v lese“, „sledování filmu“ apod.

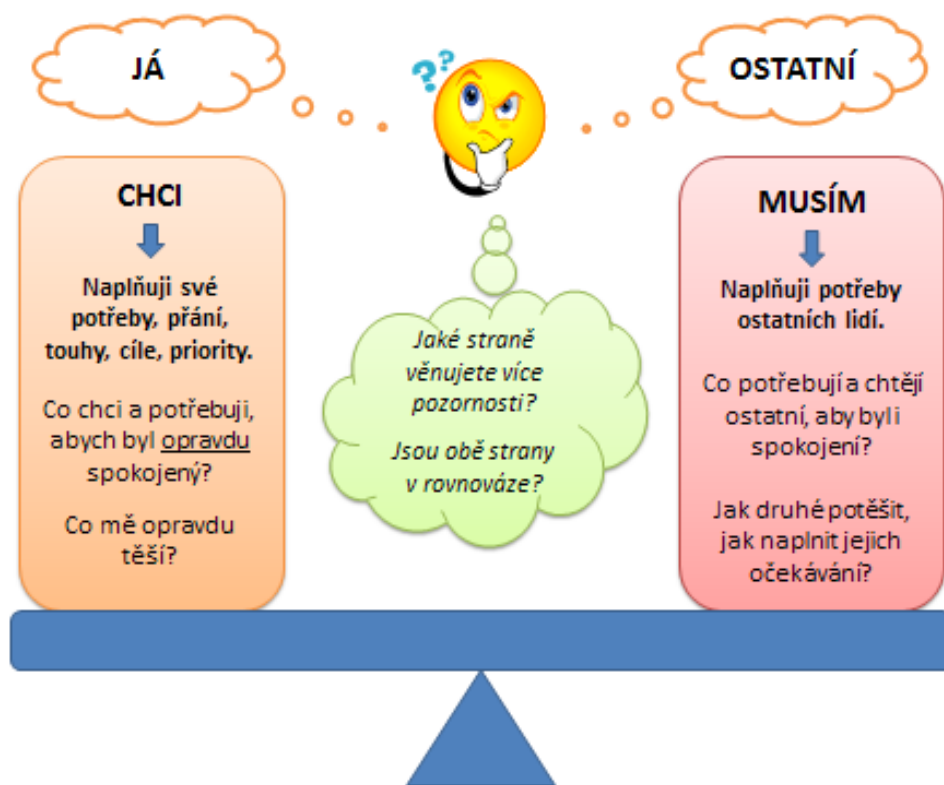
Máte svůj seznam hotový? Odolejte pokušení číst hned dál a seznam si skutečně udělejte.



Nyní dáme celý váš seznam na váhu. Jedna miska váhy je označená jako „CHCI“. Na tuto misku patří vaše činnosti a aktivity, které děláte, protože je skutečně chcete dělat. Aktivity na této misce naplňují vaše skutečné potřeby, vaše cíle a priority. Jsou to věci, které děláte rádi, na které se těšíte, které vám dodávají energii a pocit spokojenosti. Patří sem samozřejmě i věci, které děláte pro druhé lidi, ovšem pouze za předpokladu, že vás to skutečně a opravdu těší.

Druhá miska nese označení „MUSÍM“. Aktivity a činnosti na této misce děláte, protože máte pocit, že z nějakého důvodu musíte, že se to od vás čeká. „Musím, měl bych, je potřeba udělat...“ Patří sem věci, které vnímáte jako své povinnosti, závazky, úkoly. Těmito aktivitami se většinou snažíte naplnit potřeby druhých lidí, uspokojujete jejich přání a očekávání, snažíte se, aby byli spokojení. Často se našťěstí naše potřeby a potřeby okolí shodují nebo doplňují a my děláme různé věci pro druhé lidi s

radostí. Ale mnohdy to tak nebývá a my děláme některé věci ne proto, že nás to těší, ale spíše z pocitu povinnosti a závazku. Chceme se druhým zavděčit a získat jejich ocenění, nechceme je zklamat. A právě takové činnosti a aktivity patří na misku „MUSÍM“.



Nyní si vezměte váš seznam, u každé položky se na chvíli zastavte a určete, zda patří na misku „CHCI“ nebo „MUSÍM“. Zeptejte se sami sebe: těší vás tato věc a opravdu se jí chcete věnovat? Nebo je to spíše něco, co děláte, protože musíte, měli byste, čeká se to od vás? Cítíte při pomýšlení na danou věc či událost radost a potěšení? Nebo je to něco, co byste raději ze svého programu vynechali? Zamyslete se, který z následujících výroků se k dané položce hodí lépe:

- Tuto věc dělám, protože **chci** a protože mě to těší.
- Tuto věc dělám, protože **musím, měl bych**, ostatní to ode mě očekávají, nechci je zklamat, nemám jinou možnost apod.

Při procházení vašeho seznamu se zkuste řídit především svým pocitem. Máte z té věci nebo činnosti radost? Pak ji zařaďte na misku „CHCI“. Anebo ji vnímáte spíše jako nutnost, která vám žádné zvláštní potěšení nepřináší? Pak patří na misku „MUSÍM“.

Můžete si také představit, že by daná položka z vašeho programu zmizela. Už nikdy tu věc nebudete dělat. Mrzelo by vás to? Pak tato věc patří na misku „CHCI“. Nebo byste spíše cítili ulehčení? Pak se nejspíše jedná o položku z misky „MUSÍM“. Většina lidí snadno vycítí, do jaké skupiny ta která

položka patří. Pokud u jedné nebo dvou položek z vašeho seznamu váháte, nevadí. Pokud ale máte potíže rozhodnout se u poloviny položek, pak jste se pravděpodobně někde ztratili. Možná nad seznamem až příliš přemýšlíte. Zkuste více naslouchat svým pocitům.

Tento úkol je někdy těžký. Může být nepříjemné si u některých věcí přiznat, že je vlastně neděláme moc rádi. Ale může to zároveň být i velmi osvobozující. Přiznat sami sobě, že zrovna tuto věc, za kterou nás všichni chválí, vlastně nemáme moc rádi. Neznamená to, že ji už od zítřka dělat nebudeme. Možná v té věci ještě nějakou dobu budeme pokračovat, ale naše vnímání se změnilo. A už pouhé jasnější vnímání toho, jak se věci mají, může časem vést k nenásilné změně.

U některých věcí se také může stát, že co nám před lety přinášelo radost, stalo se postupně spíše zátěží. Nová práce nás před pár lety těšila, ale dnes nás už spíše ubíjí. Když jsme si koupili chalupu, bavilo nás různé vylepšování, ale dnes je to spíše břemeno. Jelikož je u některých věcí nepříjemné si přiznat, že je vlastně neděláme moc rádi, pokouší se někdy lidé lakovat skutečnost na růžovo. Typická věta zní: „Já vlastně všechno, co dělám, dělám rád. I to, co musím, dělám vlastně rád.“ Ale je to skutečně pravda? V tuto chvíli k sobě zkuste být co nejupřímnější.

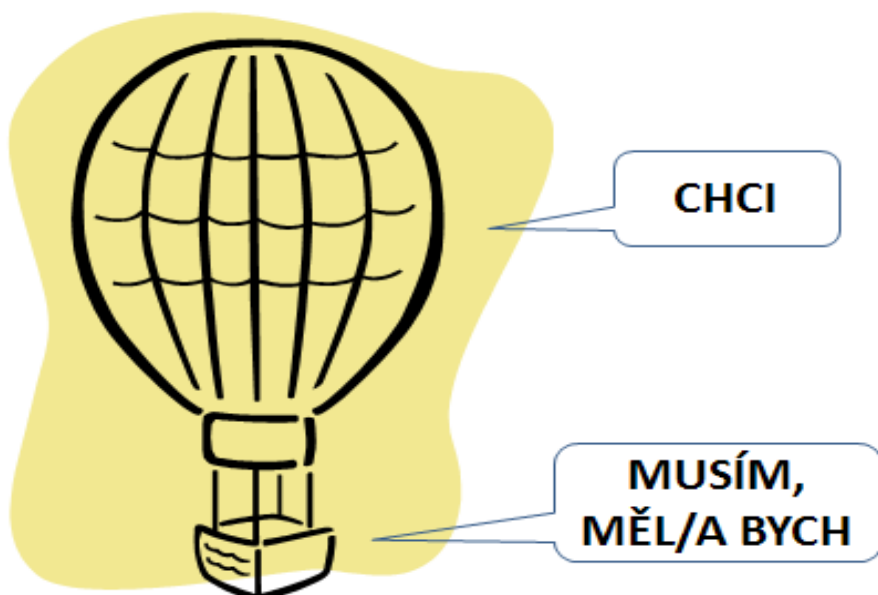
Já sám jsem například dlouhé roky myslel, že mě baví vyrábění poliček. Jelikož jsem docela manuálně zručný, čas od času jsem doma poličky vyráběl. Měl jsem zafixovanou představu, že muž zkrátka doma občas nějakou tu poličku vyrobí. A hlavně se mi líbilo, že za každou novou poličku jsem vždycky sklídl obdiv od své partnerky a případně i od některých návštěv. Ale až před nedávnou dobou mi došlo, že samotné vyrábění poliček mě vlastně vůbec nebaví. Líbil se mi obdiv a ocenění, které jsem svými poličkami získával. Ale uvědomil jsem si, že vlastně mnohem raději věnuji svůj čas jiným věcem. A tak od té doby nakupujeme poličky v Ikea a mě chvíle strávené s pilkou a šroubovákem vůbec nechybí.

Pokud jste si již prošli všechny položky na svém seznamu, spočítejte si nyní, kolik položek máte na misce „CHCI“ a kolik na misce „MUSÍM“. Jak to dopadlo? Máte více položek na misce „CHCI“ nebo na misce „MUSÍM“? A hlavně, jste s výsledkem spokojeni? Poměrně velký počet lidí, kteří působí v pomáhajících profesích, mívá více položek na misce „MUSÍM“. Někdy bývá rozdíl oproti misce „CHCI“ poměrně značný. Na první pohled je jasné, že pokud takový stav trvá delší dobu, může to vést k pocitu přetížení, k frustraci a nakonec i k vyhoření.

Váha znázorňuje váš současný život. Zobrazuje, kolik věcí děláte, protože je skutečně CHCETE dělat, a kolik věcí děláte, protože druzí lidé chtějí, abyste je dělali. Věci a činnosti, které jste zařadili na misku „CHCI“, jsou obvykle zdrojem radosti a spokojenosti. Dávají vám smysl. Čerpáte z nich sílu a chuť do života. Probouzejí vaši tvořivost. Motivují vás. Nikdo vás nemusí přemlouvat, abyste se těmto věcem věnovali. Děláte je rádi! Sami od sebe. Těšíte se na ně. Dávají vám nejen sílu a radost ze života, ale i schopnost úspěšně překonávat různé problémy a nesnáze. Miska „CHCI“ neobsahuje pouze aktivity a činnosti, které děláme sami pro sebe a pro svoji potěchu. Právě naopak. Když se věnujeme věcem, které nás baví a děláme je rádi, většinou z toho mají prospěch i ostatní lidé. Když někdo například rád vaří, většinou nevaří jen sám pro sebe. Když někdo rád píše, většinou své texty zpřístupní i dalším lidem. Když někdo rád pečuje o květiny na zahradě, mají z toho potěšení všichni lidé, kteří chodí okolo. Aktivitami na misce „CHCI“ vyjadřujeme svoji osobnost, obohacujeme svět a lidi okolo sebe, vnášíme do světa radost a tvořivost. Pokud tedy děláme věci, které nás baví a které máme rádi, nejlépe tím prospíváme sobě, světu i ostatním lidem.

Vedle obrázku váhy si můžeme představit ještě jiný příměr: teplovzdušný balón. Věci, které jste zařadili na misku „CHCI“ – to je váš balón, váš zdroj energie. V balónu se nacházejí věci, které vám dodávají energii a táhnou vás vzhůru. Pokud je váš balón naplněný, pravděpodobně prožíváte i svůj život jako naplněný. Dobře nafouknutý balón je znamením, že sami sobě i svému životu věnujete dostatek pozornosti. Miska „MUSÍM“ – to je koš balónu, zátěž, kterou neseme. Patří sem věci, které děláte, protože někdo jiný chce, abyste je dělali. Musíte se přemlouvat, abyste se do nich pustili. Je to něco, co vás spíše brzdí a táhne k zemi. V této skupině se také mohou nacházet věci, které z nějakého důvodu chcete sami po sobě, i když vám nepřináší žádné velké potěšení. Viz můj příklad s vyráběním poliček.

V reálném životě vždy neseme určitou zátěž a je to tak v pořádku. Jde ale o to, aby náš balón tuto zátěž unesl a byl stále schopný vznést se do výšky a letět. Podmínkou úspěšného a příjemného letu je dobře naplněný balón a míra zátěže, která je přiměřená. Čím lépe váš balón letí, tím spokojeněji se pravděpodobně cítíte. Tím více máte energie a chuti do života. Tím lepší máte náladu. A naopak. Je téměř nemožné prožívat spokojený život s poloprázdným balónem a přeplněným košem. Přesto přesně takhle vypadá mnoho balónů... Pokud se delší dobu cítíme sklesle a nepříjemně, je pravděpodobné, že náš balón letí nízko a blíží se k zemi. Za chvíli se možná zachytí ve vrcholcích stromů. Balón má příliš mnoho nákladu a málo horkého vzduchu. Když náš balón letí nízko, bojujeme o přežití a nemáme potřebný rozhled. Nevidíme širší obzor a možnosti, které bychom mohli využít. Na každém kroku narážíme na nějaký problém. Co je potřeba v tuto chvíli udělat? Na chvíli přestat řešit problémy a nejprve ze všeho nabrat výšku! Snížit zátěž a přidat plamen.



## Poznejte své vnitřní poháněče

Všichni víme, že druzí lidé nás někdy umí pořádně vystresovat. Nespokojený šéf, nároční klienti, děti, manžel či manželka... Víte ale, že uvnitř sebe máme každý svého vnitřního poháněče, který je často přísnější než ten nejpřísnější šéf? A náročnější než ten nejnáročnější klient?

Vnitřní poháněče popsal americký psycholog Taibi Kahler.<sup>5</sup> Jedná se o určité vnitřní programy a přesvědčení, která si v sobě neseme. Tato přesvědčení mají silný vliv na naše myšlení, cítění a chování v různých situacích. A jak název napovídá, poháněč nás obvykle příliš nešetří. Nutí nás zanedbávat naše přirozené potřeby a žene nás do různých aktivit a činností, které jsou často za hranicemi našich sil. Výsledkem je, že přetěžujeme sami sebe, máme na sebe vysoké požadavky, odmítáme zvolnit. A to i v situaci, kdy jsme unavení, kdy toho máme moc, kdy si ze všeho nejvíc potřebujeme odpočinout. Jenomže když vnitřní poháněč zavelí a zapráská bičem, není úniku. Nejhorší na celé věci je, že svých vnitřních poháněčů si obvykle nejsme vědomi, a tím pádem jim nemůžeme příliš odporovat. Jednáme pod jejich vlivem, aniž bychom si to vůbec uvědomovali. A když poháněči začnou řídit náš život, výsledkem je obvykle stres a nespokojenost.

Vnitřním poháněčům naštěstí nejsme vydáni na milost a nemilost. Můžeme je poznat, seznámit se s nimi, naučit se s nimi vědomě zacházet, a tím postupně oslabit jejich vliv. A v některých situacích můžeme své poháněče přímo využít ve svůj prospěch.

Taibi Kahler popsal celkem pět vnitřních poháněčů, pět vnitřních hlasů, pět základních programů, které nám říkají:

- **Buď silný!**
- **Buď dokonalý!**
- **Dělej ostatním radost!**
- **Buď rychlý!**
- **Snaž se a zaber!**



Na první pohled působí těchto pět poháněčů přísně. A oni také přísní jsou! Možná vám připomínají výkřiky nesmlouvaného trenéra, který prohání své svěřence po hřišti. Nebo se nám může vybavit náročný rodič nebo přísný učitel či vychovatel. A právě zde můžeme hledat kořen vnitřních poháněčů. Jsou to vnitřní programy, jejichž původ sahá hluboko do našeho dětství. V této době se formuje způsob, jak vnímáme svět a jak reagujeme v nejrůznějších situacích. Některé způsoby chování, které nám v dětství posloužily při zvládnání náročných situací, však v dospělosti ztrácejí svůj smysl. A to je i případ vnitřních poháněčů.

<sup>5</sup> KAHLER, T., *The process therapy model*. New York, Taibi Kahler Associates, 2008.

Můžeme si představit dítě, které mělo věčně uspěchané rodiče. Takové dítě mnohokrát za den slyší pobízení: „Rychle dojez tu snídani! Dělej, oblékej se! Pojď rychle! No tak, pohni sebou! Nestůj tam!“ Dítě se brzy naučí, že rychlost se cení. Když je rychlé, je chváleno. Když je pomalé, je káráno. Dítě to obvykle pochopí tak, že být rychlý je podmínka lásky a přijetí, podmínka bezpečí. Dobré dítě = rychlé dítě. Pomalé dítě = špatné dítě. Postupně si pokyn „buď rychlý“ internalizuje, zvnitřní, stane se z něho vnitřní program. Už nepotřebuje hlas rodiče nebo vychovatele. Samo sebe pobízí k větší rychlosti. Takový člověk pak i v dospělosti nasadí vysoké tempo a odmítá zvolnit. A vlastně ani sám dobře neví, kam se pořád tak žene.

Nebo si můžeme představit malého chlapce, kterému tatínek neustále říká: „Chlap musí něco vydržet! Chlapi nepláčou! Zatni zuby! To přece vydržíš! Nebuď bábovka!“ Chlapec se naučí, že když chce získat uznání otce, musí být silný. Dobré dítě = silné dítě. Nesmí projevit slabost. A i v dospělosti chce všechno zvládnout sám, všechno mít pod kontrolou a nikomu neřekne o pomoc.

Každý z nás máme uvnitř svého poháněče a toho posloucháme téměř na slovo. Pojďme nyní jednotlivé poháněče prozkoumat podrobněji. Každý člověk je samozřejmě jiný a u každého se poháněči projevují jinak. Přesto však má každý poháněč své charakteristické znaky a projevy. Pokud se se svým poháněčem dokážeme blíže seznámit, dává nám to velkou výhodu. Čím lépe svého poháněče známe, tím menší má nad námi moc. Můžeme snadněji odhalit, ve kterých situacích poháněč přebírá řízení a žene nás k nadměrným výkonům. A máme šanci se v této chvíli zastavit, uvědomit si, co se děje a zvolit alternativní program. Můžeme v dané situaci reagovat jinak, než chce náš poháněč. Jinak, než jsme zvyklí. Při popisu jednotlivých poháněčů zkuste odhalit, kteří poháněči pro vás vypadají známě. Které věty vám přijdou povědomé? Který hlas s vámi nejvíce rezonuje? U většiny lidí nemá všech pět poháněčů stejnou sílu. Zkuste vybrat jeden nebo dva poháněče, u kterých budete cítit, že na vás působí nejsilněji.

## **Buď silný!**

Práce se na vás valí hlava nehlava. Chystá se mimořádná kontrola a vy musíte vedle své obvyklé práce dát dohromady spoustu papírů, doplnit chybějící dokumentaci, zkontrolovat, že je vše v pořádku. Přesčasů se množí, nosíte si práci i domů a je toho na vás moc. Napadne vás, že byste mohla požádat o pomoc šéfa nebo kolegyni. Ale rychle svůj nápad zaplašíte. To přece zvládnou, nějak to přece vydržím, co by si o mně šéf pomyslel... Váš vnitřní poháněč promluvil a vy zatnete zuby a pokračujete v práci.

Vnitřní program „buď silný“ může v naší hlavě rezonovat mnoha způsoby. Říká nám například:

- Musíš to zvládnout!
- Musíš to vydržet!
- Zatni zuby!
- Nesmíš projevit slabost!
- Musíš si s tím poradit sám!

## IV. Jak zvládnout stres

### Drama v savaně

Představte si stádo gazel, které se spokojeně popásá v africké stepi. Je krásný den, všude panuje klid a zvířata s chutí ukusují stonky trávy. Náhle se však situace změní. Z nedalekých křovin vyběhává lvice a rychle se blíží ke stádu. Do gazel najednou jako když střelí. Bleskurychle se dávají do pohybu a již po pár vteřinách běží nejrychleji, jak dokáží. A dnes přeje gazelám štěstí. Všimli si lvice včas a všem se podařilo včas vystartovat. Po několika stech metrech drsného sprintu gazely zvolňují. Nakonec se celé stádo pomalu zastavuje. Jsou v bezpečí. Lvice tentokrát závod vzdala. Gazely ještě chvíli oddychují a obhlížejí terén. Po nějaké době se opět začínají věnovat své oblíbené činnosti a vracejí se k přerušené pastvě.

Gazelám však nepomohlo pouze štěstí. Život jim zachránila především schopnost bleskově vystartovat a dát se na útěk. Během několika krátkých okamžiků byly gazely schopné dosáhnout své maximální osmdesátikilometrové rychlosti, což je obrovský výkon. A základem rychlého startu je bezchybně fungující stresová reakce. Bez této reakce by se staly velice snadnou kořistí. Příroda gazely i lidi vybavila stresovou reakcí, aby nám pomohla přežít náročné a ohrožující situace. Klasik v oblasti výzkumu stresu Hans Selye<sup>6</sup> říká: „Bez stresu by nebyl žádný život.“ Ale zatímco gazelám tato reakce pomáhá přežít v náročném a nebezpečném prostředí, u člověka je dnes situace jiná. Na rozdíl od gazel žijeme v prostředí, které je velice bezpečné. S bezprostředním ohrožením života se setkáváme naštěstí zcela výjimečně. A přesto zažíváme možná více stresu než gazely a tento stres nás daleko více ničí.



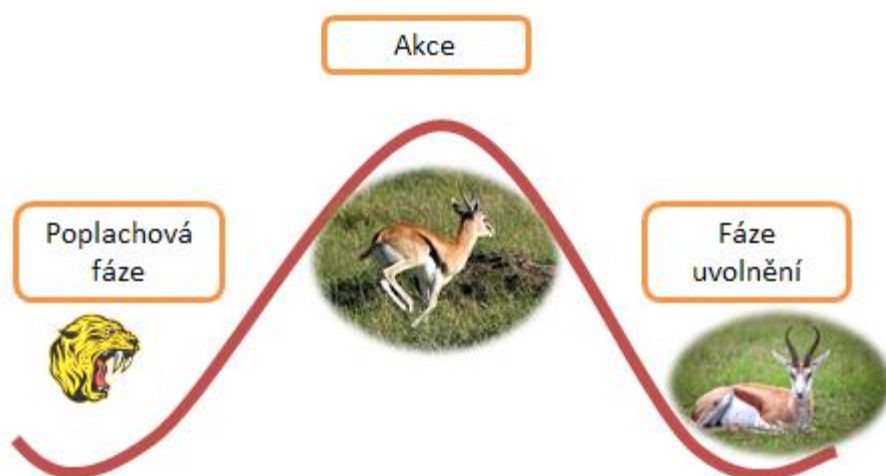
<sup>6</sup> SELYE, H., *The stress of life*. New York, The McGraw-Hill Companies, Inc., 1978.

## Jaký je rozdíl mezi člověkem a gazelou

Pojďme nejprve prozkoumat, v čem je rozdíl mezi námi a gazelami. Jak to gazely dělají, že jim stresová reakce pomáhá, ale neškodí? Co se od nich můžeme naučit my, lidé? V čem nás mohou gazely při zvládnání stresu inspirovat?

Podívejme se nyní na celý příběh ještě jednou z pohledu průběhu stresové reakce. Na začátku je všude klid a pohoda, gazely se popásají, nacházejí se ve stavu uvolnění a jejich aktivita je poměrně nízká. Náhle se však objevuje silný stresor v podobě lovcí lvice. A v tu chvíli má gazela pouze několik málo okamžiků k tomu, aby ze stavu uvolnění přešla do stavu maximální aktivity. Jinými slovy, za několik málo sekund musí zrychlit z nulové rychlosti na rychlost maximální, což je v případě gazely až 80 km/hod. To je obrovská akcelerace. Něco podobného dokážou jen drahá sportovní auta, kterým rozjezd z nuly na stovku trvá také jen několik vteřin. Dosáhnout takového výkonu vůbec není jednoduché. A zatímco silná auta mají pod kapotou spousty technických vymožeností, které jim rychlou akceleraci usnadní, gazela je vybavena jen stresovou reakcí.

Ve chvíli, kdy se na scéně objeví šelma, začne v těle gazely v rychlém sledu probíhat celá řada reakcí. Nejprve přijde ke slovu amygdala, což je párové mandlovitě tělíčko v našem mozku, které funguje podobně jako poplachové čidlo. Amygdala vyhodnotí lvici jako nebezpečí a uvede celou stresovou reakci do chodu. A v tu chvíli se začne dít mnoho věcí téměř naráz. Do krve se začnou vyplavovat stresové hormony, jako je adrenalin a kortizol. Svaly se napnou v očekávání vysokého výkonu. Mozek zbystří a zaměří se výhradně na hrozící nebezpečí. Zrychlí se dýchání a srdeční tep, aby se do svalů dostalo co nejvíce kyslíku. Ovšem samotný kyslík k výkonu nestačí, takže se do krve začnou uvolňovat cukry z našich energetických zásob. Trávení se v tuto chvíli zastaví, protože trávení je proces náročný na energii, jak si můžeme všimnout po vydatném obědě. Nyní bude potřeba všechna energie k útěku. Ze stejného důvodu je po dobu útěku potlačena i funkce imunitního systému a sexuální funkce. Vidíme, že stres je totální tělesná reakce. Účastní se jí prakticky všechny orgánové systémy. Tělo je velice rychle připraveno podat maximální výkon. V případě gazely to bude útek, u jiného zvířete by to mohl být boj. To je první fáze stresové reakce.





## O autorovi

---

Mgr. Jiří Sobek vystudoval Pedagogickou fakultu UK, dále absolvoval dlouhodobé vzdělávací programy z oblasti managementu a sociálního podnikání. Má za sebou dvouletý výcvikový program Gestalt přístup v osobním a pracovním kontextu (IVGT Praha) a následně výcvik v Gestalt koučování (Gestalt Essence). Práci s lidmi, vedení lidí a jejich rozvoji se věnuje již více než 20 let. Dlouhé roky působil jako ředitel Portus Praha, o.s. V současné době působí jako lektor a kouč. Jeho kurzy na téma stres a vyhoření prošly již stovky účastníků. Je autorem řady oblíbených publikací (Práva uživatelů sociálních služeb, Práce s rizikem v sociálních službách, jak dobře individuálně plánovat).



# Použitá a doporučená literatura

---

**BOLTEOVÁ TAYLOROVÁ, J.**, *Můj okamžik prozření*. Praha, Ikar, 2010.

**D'ANSEBOURG, T.**, *Přestaňte být hodní, buďte sami sebou*. Praha, Rybka Publishers, 2013.

**DIAMANDIS, P. H., KOTLER, S.**, *Hojnost*. Praha, Dokořán, 2013.

**GENDLIN, E.T.**, *Focusing*. Praha: Portál, 2003.

**GUGGENBÜHL-CRAIG, A.**, *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2007.

**FRANKLIN, E.**, *Jak se zbavit napětí*. Bratislava, Eugenika, 2004.

**GALLWEY, T.**, *The Inner Game of Stress*, New York, 2009.

**GOLEMAN, D.**, *Emoční inteligence*. Praha, Metafora, 2011.

**HARRISON, E.**, *Rychlé meditace pro zklidnění těla i mysli*. Praha, Grada, 2011.

**HONZÁK, R.**, *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha, Vyšehrad, 2013.

**HUBER, J., HADEMAR, B., EWAN, H.**, *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha, Grada, 2009.

**KABAT – ZINN, J.**, *Full catastrophe living*. New York, Random House, 2013.

**KAHLER, T.**, *The process therapy model*. New York, Taibi Kahler Associates, 2008.

**KOPŘIVA, K.**, *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 1997.

**KŘIVOHLAVY, J.**, *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. Praha, Grada, 2004.

**KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I.**, *Syndrom vyhoření*. Praha: SZÚ, 2003.

**LEVINE, P. A.**, *Probouzení tygra*. Praha, Maitrea, 2011.

**McKENNA, P.**, *Stres pod kontrolou*. Bratislava: Eastone Books, 2010.

- NHAT HANH, T.**, *Cesta k plnému vědomí*. Praha, Pragma, 1999.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H.**, *Asertivitou proti stresu*. Praha, Grada, 2010.
- ROCK, D.**, *Jak pracuje váš mozek*. Praha: Pragma, 2010.
- ROSENBERG, M. B.**, *Nenásilná komunikace*. Praha, Portál, 2012.
- RUIZ, M.**, *Čtyři dohody*. Praha, Pragma, 2001.
- SAPOLSKY, R. M.**, *Why zebras don't get ulcers*. New York, St. Martin's Griffin, 2004.
- SELIGMAN, M. E. P.**, *Naučený optimismus*. Praha, Nakladatelství Dobrovský, 2013.
- SELYE, H.**, *The stress of life*. New York, The McGraw-Hill Companies, Inc., 1978.
- SCHMIDBAUER, W.**, *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000.
- SCHMIDBAUER, W.**, *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008.
- SCHREIBER, J., BEREZONSKY, D.**, *Self-Breema: Exercises for Harmonious Life*, Breema Center Publishing, 2004
- SIEGEL, D. J.**, *The mindful brain*. New York, W. W. Norton & Company, 2007
- STOCK, CH.**, *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010.
- TOLLE, E.**, *Moc přítomného okamžiku*. Praha, Pragma, 2002.
- URY, W.**, *Síla a moc pozitivního nesouhlasu*. Praha, Management press, 2007.
- WARE, B.**, *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Praha, Portál, 2012.
- WOOD, G.**, *Nečekej na svou loď, připlav k ní*. Brno, Computer Press, 2009.