



Stop stresu a vyhoření v pomáhající profesi

Jiří Sobek



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

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. Těšíme se na vás!

Obsah

Úvod	4
I. Na počátku bylo nadšení	5
Hlavní příznaky syndromu vyhoření	10
Jak se liší stres a vyhoření	11
II. Techniky a cvičení prosti stresu a vyhoření	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
III. Jak pomáhat a nevyhořet	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 pokušení v pomáhající profesi	79
IV. Jak zvládnout stres	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
V. 28 denní protistresový program	110
O autorovi	114
Literatura	115

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 maminčina 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. Podařilo 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.“

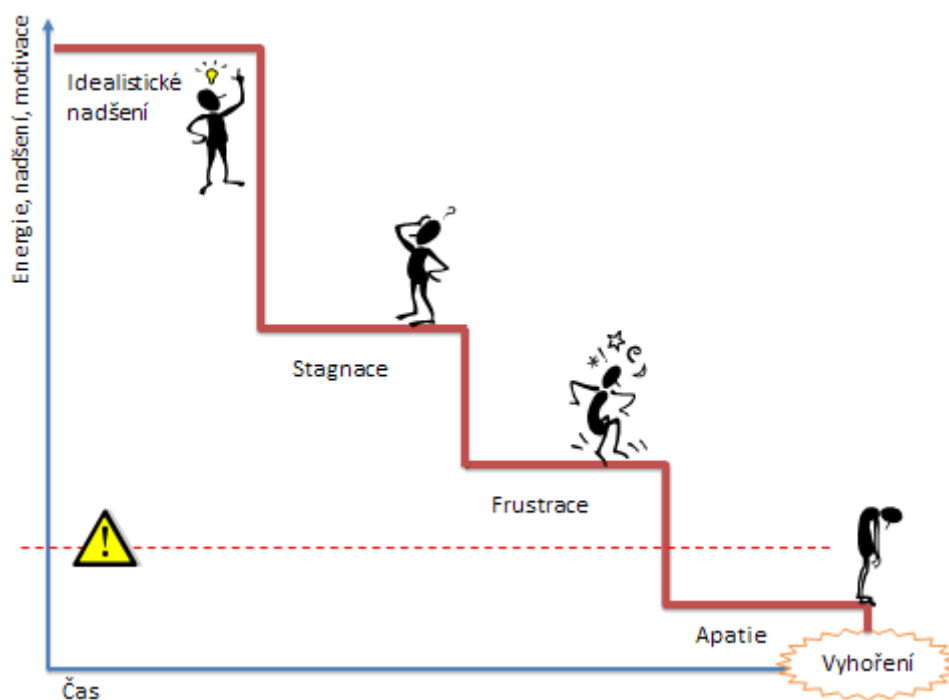
Hněv, zklamání, pocit bezmoci. A únava. Neradostné období. „Vlastně jsem si nikdy neuvědomila, jak mě ta práce vysává,“ myslí si Jana. „Potřebovala bych si odpočinout. Ale jak, když zrovna já dostávám ty nejhorší služby? Jak je to vlastně dlouho, kdy jsem měla víkend jen pro sebe?“ Jana zjišťuje, že 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.¹ 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

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

- zanedbává své vlastní potřeby
- zanedbává své vztahy (kamarády, přátele, partnera, partnerku atd.)
- zanedbává své koníčky a oblíbené aktivity
- chce vše zvládnout vlastními silami a jen zřídka požádá někoho o pomoc

S velkým nadšením bývá spojeno i velké očekávání. Co člověk ve fázi nadšení vědomě či podvědomě očekává? Čeká, že energie vložená do práce se mu nějakým způsobem vrátí. Čeká, že jeho práce bude odpovídajícím způsobem oceněna, a to finančně i jinak. Čeká, že mu někdo poděkuje. Že klienti budou vděční za jeho pomoc. Že spolupráce s kolegy bude probíhat hladce a harmonicky. Že projekty, na kterých pracuje, se povedou a budou mít úspěch. Zkrátka čeká, že mu práce nějakým způsobem přinese pocit spokojenosti a naplnění. Pocit smyslu. Ale toto očekávání je až příliš velké a přehnané. A proto se většinou nenaplní.

2. Fáze stagnace

Ve fázi idealistického nadšení může člověk vydržet několik měsíců nebo i několik let. Záleží na výdrži. Ale nakonec se (dříve nebo později) jeho zásoby energie vyčerpají a přichází fáze stagnace. Fáze stagnace bývá spojena s pocitem zklamání a rozčarování, protože očekávání a naděje, které člověk vkládal do své práce, se nenaplnují. Alespoň ne v té míře, jak člověk očekával. Zdá se, že ta spousta energie, kterou člověk do své práce vložil, se mu nevrátila. Že jeho práci vlastně nikdo pořádně neoceníl. Je tedy jasné, že fáze stagnace je provázena i výraznou ztrátou motivace.

Stagnace se projevuje formálním, nebo i chladně profesionálním přístupem k práci i ke klientům. Na první pohled se zdá být všechno v pořádku. Člověk ve fázi stagnace v zásadě dělá to, co má. Ale zatímco ve fázi nadšení měl člověk desítky nápadů, nyní nemá žádné. Zatímco dříve bylo nadšení pro práci snad až přehnané, nyní je ho naopak příliš málo. Zatímco dříve byl klientům k dispozici kdykoliv, nyní velmi dbá na úřední hodiny na dveřích své kanceláře. Zatímco dříve problémy řešil za pochodu, nyní každý problém pečlivě zapíše do dokumentace a odloží k pozdějšímu zpracování. Ve fázi stagnace se vše pohybuje ve vyjetých koleích podle hesla: takhle se to tady dělá už roky a nebudeme na tom nic měnit. Fáze stagnace může být spojená s pocitem, že se člověk ve své práci nějak zaseknul, že se jeho kariéra nerozvíjí tak, jak očekával.

3. Fáze frustrace

Někteří lidé mohou ve fázi stagnace prožít většinu svého pracovního života. Dělají práci, která je příliš nebaví, nic moc od své práce nečekají, ale kupodivu na tom nechtějí nic měnit. Ale prohlubující se zklamání a postupné vyčerpání mohou způsobit, že se dostaví další fáze syndromu vyhoření: frustrace. Člověka ve fázi frustrace poznáme snadno. Řídí se jednoduchým heslem: všechno je špatně. To je také důvod, proč na všechno a na všechny nadává. Klienti jsou nevděční, bezohlední a příliš nároční. Kolegové hází klacky pod nohy a vždycky na vás nechají tu nejhorší práci. Vedoucí je úplně neschopný a ani ředitel nic nedělá správně. Samozřejmě i zřizovatel nestojí za nic a na ministerstvu všechno řídí banda hlupáků a darebáků. Všechno se jenom zhoršuje. Všude samé

problémy. Nemá cenu snažit se něco měnit, protože po každé změně je to horší než předtím. Ve fázi frustrace mohou lidé strávit docela dlouhou dobu. Určitě znáte někoho, kdo už roky pořád jenom nadává na lidi a věci okolo sebe, ale vlastně si žije vcelku spokojeně dál a nic v jeho životě se nemění.

4. Fáze apatie

Dokud má člověk sílu nadávat, je to vlastně ještě dobré. Ve fázi apatie už je energie téměř na bodě nula (viz graf) a člověk se už v podstatě jen snaží přežít. Nic už neřeší. Dělá jen to, co musí. Zatímco dříve společnost klientů vyhledával a trávil s nimi i své volno, nyní se snaží kontakt omezit na minimum. Projevuje se u něj naprostá ztráta zájmu a motivace. Projevuje se i tělesné vyčerpání. Často se člověk nevědomky snaží získat chybějící energii například konzumací velkého množství čokolády, koly, energetických drinků nebo uvolnit napětí pomocí alkoholu. Ve fázi apatie většinou člověk nevydrží příliš dlouhou dobu. Vyčerpání už je příliš velké, člověk už překročil určitou kritickou hranici. Fáze apatie proto obvykle vyústí do jednoho z následujících scénářů:

- dostaví se psychické nebo fyzické zhroucení a vyhoření (případně oboje)
- objeví se nemoc nebo úraz
- přijde výpověď z práce (většinou nedobrovolná)

Všechny tyto situace znamenají pro člověka pauzu (většinou nucenou), která umožní tělu opět doplnit alespoň minimální zásoby energie a nalézt ztracenou rovnováhu.

Nabízí se otázka, jak vlastně může člověk dojít až do fáze vyhoření? Proč nechá zajít věci tak daleko? Proč například sám nezmění práci, která ho vyčerpává, nebo si nevezme delší volno? Samozřejmě může nastat situace, že člověk ve fázi apatie sám a dobrovolně změní práci, vezme si dovolenou nebo například vyhledá pomoc supervizora či psychologa a podnikne potřebné kroky. Ale nestává se to příliš často. Ve hře je hned několik důvodů.

Člověk ve fázi apatie je prostě již příliš vyčerpaný. Změnit práci, naplánovat si delší volno nebo udělat v životě jiné potřebné změny vyžaduje energii, kterou člověk ve fázi apatie jednoduše nemá. S postupujícími fázemi vyhoření se také rapidně zhoršují i nálady, pocity a emoce, které člověk prožívá. Čím méně má člověk energie, tím méně příjemné emoce zažívá. Zatímco s fází idealistického nadšení jsou spojeny pocity radosti a optimismu, fáze stagnace přináší pocit zklamání, které se v další fázi mění ve frustraci a hněv. Ve fázi apatie pak člověk zažívá pocity selhání, bezmoci a beznaděje. Nic nemá cenu. Takový člověk ani nepřemýšlí o nějaké změně práce, protože má pocit, že by žádnou jinou práci nenašel, nikde by ho nechtěli, a že tedy nemá cenu se o nějakou změnu ani pokoušet.

A je zde ještě jeden pozoruhodný důvod, proč někteří lidé zcela vyhoří. Lékaři pracující s lidmi trpícími chronickým stresem si všimli, že pokud je člověk dlouhodobě přetížený a vyčerpaný, na svůj stav si zvykne a přestává ho vnímat jako znepokojující. Organismus se adaptuje na nepřírozený způsob fungování, kdy se člověk pohybuje daleko za hranicemi svých sil. Člověk přestává vnímat své tělo a jeho signály. Přestává jasně vnímat míru své únavy a nevšímá si, že jeho síly jsou prakticky vyčerpány. Takový člověk se podobá automobilu, u kterého přestaly fungovat důležité kontrolky: řidič nevidí, že v nádrži dochází benzín nebo že v motoru chybí olej. Jede stále dál a neví o tom, že již za několik

kilometrů auto zastaví a nepojede dál. Neví o tom, že je potřeba zastavit a situaci řešit. Podobně i člověk, který se blíží úplnému vyhoření, je schopen svůj stav do poslední chvíle přehlížet a nebrat příliš vážně.

Protistresové techniky, které najdete v další části knihy, vám mimo jiné pomohou lépe vnímat vnitřní kontrolky a ukazatele a včas si uvědomit, že hladina v nádrži klesá. Tato schopnost je pro zvládání zátěže a stresu zásadní. Čím dříve jsme schopni tiché signály našeho těla zachytit, tím dříve můžeme zastavit, doplnit palivo a udělat vše potřebné pro další spokojenou jízdu.

Hlavní příznaky syndromu vyhoření

Shrňme si nyní, jaké jsou hlavní příznaky syndromu vyhoření. Na příběhu Jany jsme viděli, že postupující vyhoření se projevuje v různých oblastech lidského života.

Tělo a fyzická oblast:

- chronická únava a vyčerpání
- svalové napětí, bolesti zad
- časté infekce
- poruchy spánku
- problémy se srdcem a zažíváním
- bolesti hlavy
- zhoršená paměť, časté zapomínání
- nehody, úrazy
- vyšší konzumace sladkostí, čokolády, energetických drinků, alkoholu a návykových látek

Emoce:

- časté prožívání nepříjemných emocí: sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, strach, prázdnota, apatie
- vnitřní rezignace, negativní postoj k sobě samému, k životu, k práci, k lidem
- snížená sebeúcta, pocit nedostatečnosti a méněcennosti, nízká sebedůvěra

Vztahy:

- zanedbávání blízkých vztahů (rodina, přátelé, kamarádi)
- uzavírání se před blízkými vztahy (absence partnerského vztahu nebo nefunkční vztah, vztah na dálku apod.)

Koníčky a aktivity:

- omezení oblíbených aktivit a koníčků (ztráta zájmu, nedostatek času a energie)
- odkládání svých plánů, cílů a oblíbených věcí na později
- nedostatek času pro sebe, pro odpočinek, relaxaci a obnovu sil

Práce:

- nespokojenost s vlastním výkonem, pocit selhání
- nižší produktivita, zvýšená potřeba času a energie na stejné úkoly, nerozhodnost
- ztráta nadšení a motivace, pocit zklamání
- nižší kvalita práce, více chyb a opomenutí
- nezáměr o další profesní rozvoj

Vztah k uživatelům a klientům:

- vyhýbání se kontaktu s uživateli nebo jeho minimalizace
- přehnané zdůrazňování profesní role, odstup od klientů
- člověk/klient se stává případem, diagnózou (zvěcnění)
- nenaplněná očekávání (klienti mě zklamali)
- zneužívání klientů (fyzické, sexuální, finanční...)
- hrubé chování (emoční výkyvy pracovníka)

Samozřejmě čas od času se některé položky z tohoto výčtu vyskytnou u každého člověka, a není hned potřeba propadat panice a obávat se vyhoření. Ovšem pokud se ve vašem životě po delší dobu vyskytuje větší počet těchto jevů současně, je to určitě důvod k vážnému zamyšlení. Jednotlivé příznaky pro vás mohou být ukazateli (kontrolkami), které vám naznačují (někdy jemně, jindy důrazně), jak velká je míra vašeho vyčerpání a kolik paliva máte ještě v nádrži. Smůla je, jak již bylo řečeno, že máme silný sklon tyto ukazatele a kontrolky jednoduše přehlížet právě ve chvíli, kdy je nejvíce potřebujeme. Na svoji nezdravou zátěž si postupně zvykneme a přestáváme ji vnímat. Čím dříve jsme však schopni zareagovat na signalizaci naší kontrolky, tím menší škody sami na sobě napácháme.

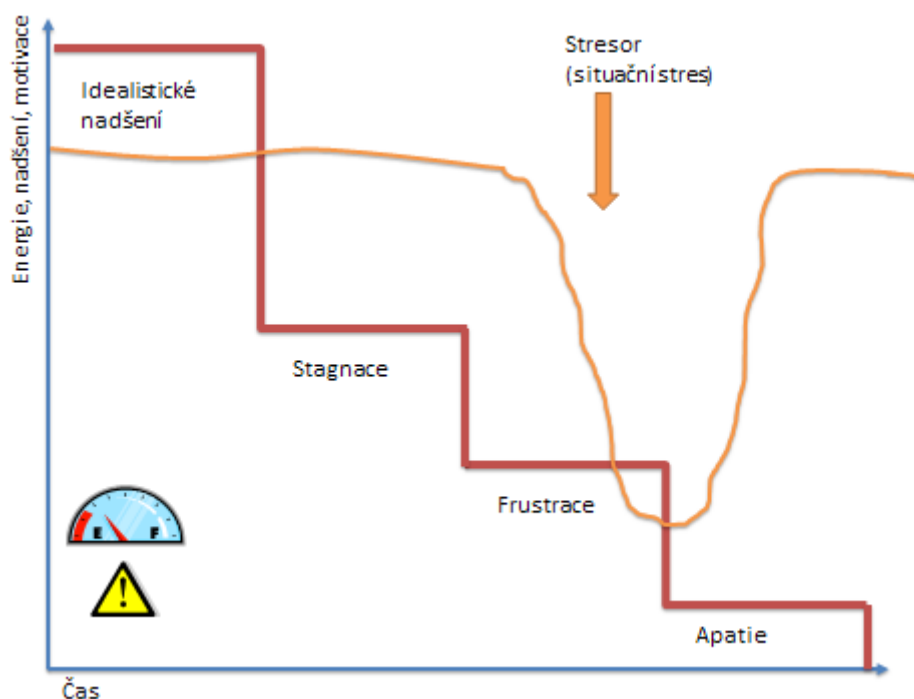
Malá kontrolní otázka pro řidiče: pečujete lépe o svoje auto, nebo o sebe samotné? Dovedete si představit, že byste v klidu jezdili v autě, které vám hlásí nedostatek oleje, málo vody v chladiči, málo brzdové kapaliny a sjeté brzdové destičky? Většina lidí má své auto ráda, a pokud upozorují nějaký problém, vcelku neprodleně odvezou svého plechového miláčka do servisu. Dopřejí mu nový olej jako odměnu za věrné služby a nechají udělat vše potřebné. Kolik lidí je však schopno zcela ignorovat své vlastní kontrolky, které vytrvale hlásí, že je potřeba zvolnit, ubrat plyn, odpočinout si a nabrat síly?

Jak se liší stres a vyhoření

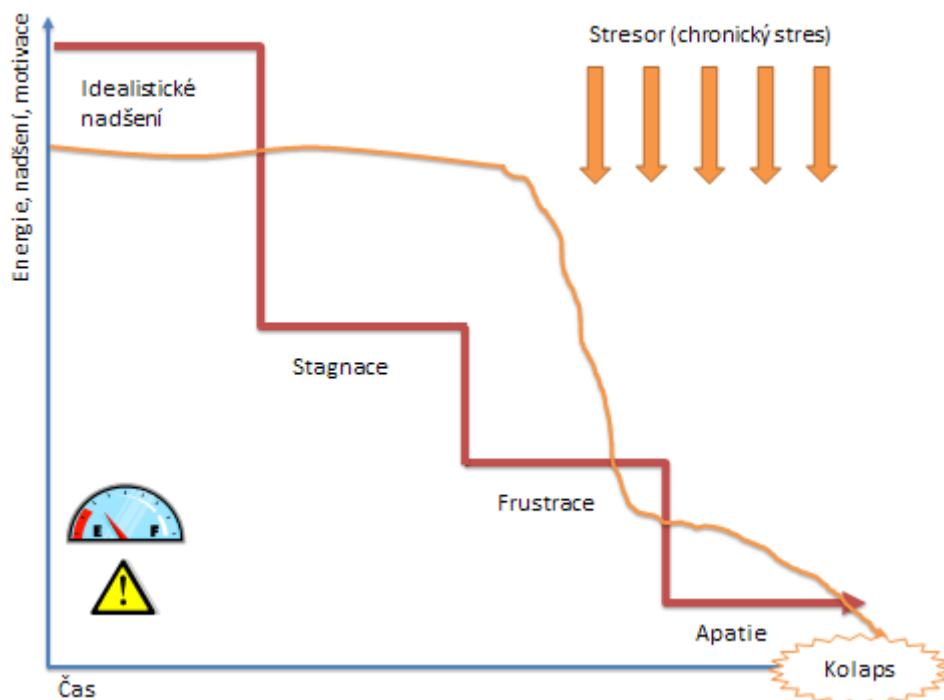
Dosud jsme sledovali příběh Jany, která patří mezi lidi, kteří jsou náchylní k vyhoření. Nyní se krátce seznámíme se Simonou, která je vyrovnanější než Jana a k vyhoření žádné velké sklony nemá. Příběh Simony je v grafu vyznačen zelenou čarou. Simona, stejně jako Jana, studovala speciální pedagogiku. Studium ji bavilo, ale kromě školy si vždycky udělala dost času na své přátele, koníčky nebo na obyčejné lenošení. Po škole nastoupila do týdenního stacionáře pro děti s postižením. Práce se jí od začátku líbila, ale její nadšení nebylo tak přehnané jako u Jany. Víkendy trávila s přítelem a i přes týden měla dost svých vlastních aktivit. Občas udělala do práce i něco navíc, ale brala to spíš jako výjimku. Pár týdnů před Vánoci však přišla chřipková epidemie a téměř polovina kolegyně zůstala

doma na neschopence. Simona musela zaskakovat i za nemocné kolegyně a najednou měla dvakrát víc práce než obvykle. Musela oželeť i část svého volna. Zvýšená zátěž (stresor) vykonala své a po dvou týdnech zdvojených služeb se Simona cítí úplně vyčerpaná. Přepadá jí pocit frustrace a zlobí se, proč zrovna ona dostala tolik služeb navíc. Po dalším týdnu Simona už jen tiše doufá, že se kolegyně brzy uzdraví.

Vidíme, že vlivem trvající zátěže začíná Simona prožívat podobné pocity jako předtím Jana. Frustrace, hněv, apatie. Ovšem pokračování příběhu je jiné. Kolegyně Simony se postupně uzdravily, a tím pádem stresor (zvýšená zátěž) přestal na Simonu působit. A v průběhu dalších dvou týdnů si Simona postupně odpočinula a obnovila své síly, takže se opět začala cítit dobře, těšit se do práce a stihla si i užít spokojené Vánoce.



Můžeme si také představit situaci, kdy by za poklesem počtu zaměstnanců byl jiný důvod, než nemoc. Například stacionář dostal velmi málo peněz od svého zřizovatele a v rámci úsporných opatření bylo propuštěno několik zaměstnanců. Výsledkem je, že zbývající zaměstnanci včetně Simony mají najednou daleko více práce, než dříve. Ale tento stav je trvalý. V předchozím případě jsme byli svědky situačního stresu, kdy stresor působí na člověka omezenou dobu. Nyní by se jednalo o chronický stres, který je výsledkem dlouhodobé nadměrné zátěže. Výsledek chronického stresu pak může být podobný jako výsledek syndromu vyhoření: psychický či fyzický kolaps nebo onemocnění.



Ačkoliv chronický stres i syndrom vyhoření vedou k podobným koncům, je zde jeden důležitý rozdíl. Stres (ať už situační nebo chronický) je většinou reakcí na určitý **vnější podnět** (stresor). Naproti tomu syndrom vyhoření je spíše důsledek **vnitřního nastavení** daného člověka. Janu nikdo nenutil, aby se do práce vrhala po hlavě. Nikdo ji nenutil, aby kvůli práci omezila své koníčky nebo kontakty s přáteli. Bylo to čistě Janino rozhodnutí, výsledek jejího vnitřního nastavení a jejích nepřiměřených očekávání.

V této kapitole jsme se velice stručně seznámili s projevy a průběhem vyhoření a stresu. Věnovali jsme se i některým příčinám. K tématu vyhoření se podrobněji vrátíme ve III. kapitole a stres podrobněji prozkoumáme ve IV. kapitole. Ovšem nejprve se v následující kapitole seznámíme s praktickými technikami, které nám pomohou lépe zvládat stres a které zároveň posílí naši odolnost proti vyhoření.

II. Techniky a cvičení proti stresu a vyhoření

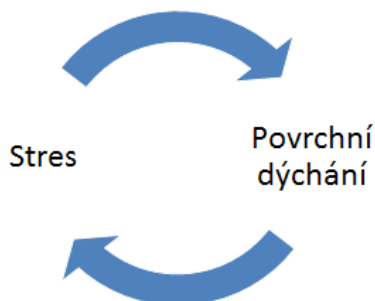
Na světě existuje spousta prostých a jednoduchých věcí, které mohou výrazně zlepšit, zpříjemnit a obohatit náš život. A k tomu jsou mnohé z nich zadarmo. Sem patří i techniky a cvičení, se kterými se seznámíte v této kapitole. Statisticům lidí po celém světě podobné techniky pomáhají lépe zvládat stres a různé problémy, najít ztracenou stabilitu, zažívat v životě více radosti a uspokojení. K tomu, abyste i vy mohli mít z těchto technik prospěch, je potřeba pouze jedna maličkost. Udělat si chvíli času a tyto techniky si vyzkoušet a začít v běžném životě používat. Pokud možno hned, bez odkládání. Možná je ale čas právě to, co vám chybí. Možná máte tolik aktivit, činností, závazků a povinností, že si ani nedovedete představit, že byste například dvacet minut denně věnovali sami sobě a těmto technikám. Ale možná právě toto rozhodnutí může být prvním a možná nejdůležitějším krokem k obnovení vašich sil a posílení životní rovnováhy.

Vědomé dýchání (technika č. 1)

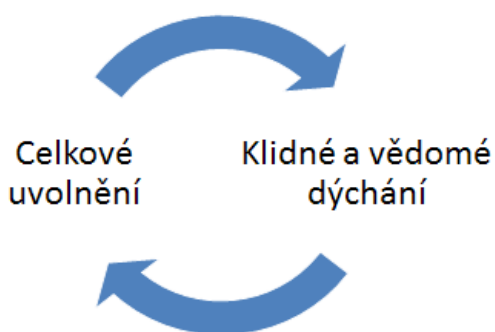
První protistresová technika je zdánlivě jednoduchá a přesto může mít na náš život velký dopad. Základem prvního cvičení bude vnímání a pozorování vlastního dechu. Jak může něco tak prostého pomoci při zvládání stresu? Dech je viditelný projev našeho života. Když vnímáme svůj dech, vnímáme život. Jak žijeme, tak dýcháme. Jak dýcháme, tak žijeme. Dech má několik podivuhodných vlastností. Probíhá naším tělem ve vlnách celý náš život. Většinu času dýcháme automaticky, ale zároveň máme možnost ovlivnit náš dech vůlí. Náš dech velice citlivě zrcadlí náš vnitřní stav. Když jsme v pohodě a uvolnění, i náš dech je klidný a uvolněný. Naopak když zažíváme stres, naše dýchání se změní. Ve stresu začínáme dýchat rychleji a povrchněji. Využíváme pro dýchání jen horní část plic. Stres je spojený s pocitem ohrožení. Podvědomě napínáme břišní svaly, abychom tuto citlivou část svého těla chránili před případným útokem. Tím ovšem zároveň omezíme břišní dýchání a výsledkem je rychlý a povrchní dech, který je typický pro stav stresu.

Vzniká však ještě další problém. Člověk se velice snadno dostává do stavu napětí, stačí i poměrně nevinný stresor. Zároveň však má člověk poměrně omezenou schopnost se napětí rychle a účinně zbavit. Jak uvidíme dál, zvířata v tomto ohledu žádný problém nemají. Nepříjemného napětí se zbavují okamžitě, jakmile stresující situace pomine. Člověk však v sobě napětí spíše hromadí a výsledkem je to, že se napětí ukládá v těle a stává se chronickým. A to se týká i našeho dechu.

Povrchní a mělké dýchání, které je výsledkem stresu, se u mnoha lidí stává běžným způsobem dýchání. Dobře to popisuje věta: většina dospělých lidí dýchá pouze natolik, aby se neudusila. Vzniká začarovaný kruh. Povrchní dýchání je důsledkem stresu, ale pokud tento způsob dýchání přetrvává, tak je to pro náš mozek znepokojující a stav napětí trvá dál, i když vnější stresor už dávno pominul.



Všichni víme, že je velice těžké se na povel uvolnit. Vlastně je to téměř nemožné. Když jste napjatí a někdo vám poradí, abyste se prostě uvolnili, výsledkem může být pravý opak. Stav uvolnění nemůžeme vyvolat pouhým svým přáním nebo silou vůle. Je velice těžké se o něco takového pokusit. Existuje však daleko snadnější způsob uvolnění, který vede skrze náš dech. Ve chvíli napětí a stresu máme možnost zaměřit svoji pozornost na svůj dech. Vnímat, jak dýcháme, není pro většinu lidí vůbec těžké. A pokud začneme svůj dech naplno vnímat, obvykle se náš dech po pár minutách zklidní, uvolní a prohloubí. A můžeme zjistit, že zklidnění a uvolnění dechu nastartuje proces celkového zklidnění a uvolnění.



Je zde ale ještě další důvod, proč je náš dech velice účinným protistresovým nástrojem. Dech je dobře postřehnutelná tělesná funkce. Je to dobře vnímatelný projev našeho života. A ve chvíli, kdy začínáme vnímat svůj dech, začínáme zároveň vnímat své tělo a sami sebe. A to je ve chvíli stresu naprosto zásadní obrat. Běžně totiž v průběhu dne věnujeme svoji pozornost věcem, které jsou okolo nás. Přijdeme do práce a kolegyně se nás na něco ptá. Do toho zvoní telefon. O pár minut později přichází klient a žádá si naši pozornost. Řešíme problémy, plníme úkoly, komunikujeme, telefonujeme, odpovídáme na e-maily... Všechny tyto činnosti, zvláště když jsme ve stresu, zcela pohlcují naši pozornost. Výsledkem je, že vnímáme dění okolo nás a snažíme se na vše reagovat. A nemáme jednoduše dostatek kapacity na současné vnímání toho, co se děje uvnitř nás. Přestáváme vnímat důležité tělesné signály. Člověk pak jde z práce domů a uvědomí si například: „To mám ale žízeň, vždyť já jsem se celý den pořádně nenapil.“ Ovšem naše tělo už mnoho hodin vysílalo tichý

signál žízně. Ale naše pozornost byla pohlcena vírem různých pracovních úkolů a povinností a signál žízně byl příliš slabý, aby pronikl do našeho vědomí. Nebo si člověk uvědomí, že se za celý den pořádně nenajedl, nebo najednou pocítí, jak moc má ztuhlé svaly okolo ramen, nebo si teprve cestou domů všimne, jak moc je unavený. Signály našeho těla jsou většinou jemné a tiché a ve víru denních událostí může být snadné je jednoduše přehlédnout. A v minulé kapitole jsme si ukázali, že právě při déle trvajícím stresu má člověk silný sklon přestat vnímat své tělo. Přestáváme si všímat důležitých tělesných signálů a kontrol, které nás upozorňují, že množství paliva v naší nádrži povážlivě klesá.

Pokud začneme vnímat svůj dech, vracíme se tím na chvíli sami k sobě. Společně s dechem máme šanci na chvíli si uvědomit sebe samotné a své tělo. Stres se podobá víru, který nás unáší od jedné myšlenky k druhé, od jedné činnosti k další. A tento vír nás unáší pryč od nás samotných. Ve chvíli, kdy začínáme vnímat svůj dech, se tento vír na chvíli zastavuje a my začínáme vnímat sami sebe.

Nyní přichází ten správný čas vyzkoušet si první jednoduchou dechovou techniku: Pozorování dechu I. Najděte si klidné místo, kde se budete cítit dobře a kde vás nebude nikdo a nic rušit. Nezapomeňte vypnout zvonění na svém mobilu. Připravte si doprovodnou nahrávku, která vás bude celým cvičením provázet. Cvičení se provádí vsedě. Můžete sedět buď na židli, nebo se zkříženýma nohama na zemi na vhodné podložce. Důležité je, abyste měli vzpřímená záda a uvolněná ramena. Při sezení na židli je lepší neopírat se o opěradlo. Pokud sedíte na zemi, je vhodné dát si pod zadek tvrdší polštář nebo složenou deku. Najděte si zkrátka polohu, která vám umožní vzpřímený, avšak uvolněný sed a je pro vás pohodlná. Cvičení provádějte se zavřenýma nebo přivřenýma očima, aby vás okolí příliš nerozptylovalo. Při cvičení je vhodné se řídit několika jednoduchými doporučeními:

- Neočekávejte žádný konkrétní výsledek. Každý člověk toto cvičení prožívá jinak a každý způsob prožívání je ten pravý. Cílem není dosáhnout nějakého konkrétního výsledku, navodit stav relaxace a pocit uvolnění. Pokud se při provádění této techniky budete cítit příjemně a uvolněně, je to v pořádku. Pokud se naopak budete cítit napjatě a nervózně, je to také v pořádku. Jednou to může být tak, podruhé zase jinak.
- V průběhu několika minut budete za pomoci nahrávky vnímat a pozorovat svůj dech. Pouze vnímat a pozorovat dech v jeho přirozeném rytmu. Nesnažte se svůj dech nějak ovlivnit, „vylepšit“, dýchat hlouběji apod. Nesnažte se v podstatě o nic. Spíše nechte všemu volný průběh a nechte věci, aby se vyvinuly samy. Pouze pozorujte, co se v průběhu cvičení děje. A pokud se nebude dít nic zvláštního, je to naprosto v pořádku.
- Vaším základním úkolem je v průběhu cvičení vnímat a pozorovat váš dech. Každý váš nádech a každý váš výdech. Důležité je zaměřit se na fyzické pocity, které jsou s dýcháním spojené. Pohyby břicha, pohyby hrudníku apod. Fyzicky vnímat svůj dech. Vnímat pocity, které jsou s dýcháním spojené. Nahrávka vám v tomto procesu pomůže. Někteří lidé ale místo vnímání dechu začnou o dýchání přemýšlet. Ovšem přemýšlet o dýchání, přemýšlet o pohybech břicha a hrudníku je něco zcela jiného, než tyto věci přímo fyzicky vnímat a zakoušet. Cílem tohoto cvičení je přímé vnímání a prožívání, nikoliv přemýšlení.
- Je potřeba počítat s tím, že ať už chcete nebo nechcete, ve vaší hlavě se začnou vynořovat nejrůznější myšlenky a budou vás odvádět od vnímání a pozorování vašeho dechu. Po chvíli

se možná přistihnete, že jste se v myšlenkách úplně zatoulali a už vůbec o svém dýchání nevíte. To vůbec nevadí, je to běžná součást tohoto cvičení. Naprosto to není chyba. Není nutné rušivé myšlenky násilím potlačovat. Jediné, co je potřeba v tu chvíli udělat, je vrátit jemně svoji pozornost zpět k vnímání a pozorování svého dechu. V průběhu cvičení to pravděpodobně budete muset udělat mnohokrát. To je úplně v pořádku. Vaším úkolem jednoduše bude všimnout si, že se vaše pozornost zatoulala, a vrátit ji zpět ke svému dechu. Znovu a znovu, jemně a trpělivě.

Nyní si vyzkoušejte techniku vědomého dýchání a až poté pokračujte v další četbě. Použijte doprovodnou nahrávku.



Pokud máte cvičení za sebou, můžete se teď podívat na vlastní zkušenosti, které jste při pozorování dechu získali. Zodpovězte si sami pro sebe několik následujících otázek:

- Jak se vám dařilo vnímat vlastní dech? Které fyzické pocity spojené s dýcháním se vám pozorovaly nejlépe? Některým lidem vyhovuje soustředit se na pohyby břicha, pro jiné je nejsnazší pozorovat rozpínání hrudníku. Já sám se rád soustředím na to, jak vzduch proudí nosními dírkami dovnitř a zase ven. Co vyhovovalo nejlépe vám?
- Změnil se v průběhu cvičení nějakým způsobem váš dech? Dýchali jste na konci cvičení jinak než na začátku? Proběhla tato změna sama od sebe, nebo jste dýchání nějak ovlivňovali svou vůlí?
- Všimli jste si nějakých dalších fyzických pocitů či vjemů? Někdy si v průběhu cvičení člověk všimne napětí, nebo dokonce bolesti v některé části svého těla. Často je to tak, že napětí či bolest byly v těle již před začátkem cvičení, ale až v průběhu cvičení jsme dostali šanci si je naplno uvědomit. Někteří lidé si také všimnou, že se v průběhu cvičení zostřilo jejich smyslové vnímání. Více vnímají zvuky či pachy a vůně, které je obklopují. Všimli jste si něčeho podobného?
- Jaké pocity a emoce jste v průběhu cvičení zažívali? Hodně lidí se v průběhu cvičení cítí příjemně a uvolněně. Ale někteří lidé zažívají například nudu, jsou nervózní nebo je pro ně pozorování dechu vyloženě nepříjemné. Není dobré sám sebe do něčeho násilím nutit, ale pokud vaše pocity nejsou nějak extrémně nepříjemné, vyplatí se vytrvat. Jon Kabat-Zinn, o kterém bude řeč dále, k tomu říká: „Tohle cvičení nemusíte mít nějak zvlášť rádi. Stačí prostě, když ho budete provádět.“ Někdy můžete zjistit, že cvičení, které vám nebylo zase až tak příliš příjemné, pro vás mělo nakonec největší přínos.

- Jak se vám dařilo samotné pozorování dechu? Kolik nádechů a výdechů jste byli schopni vnímat, než jste se v myšlenkách někam zatoulali? Pokud jste zjistili, že jste schopni se soustředit maximálně na tři nebo čtyři nádechy a výdechy a potom se chtě nechtě začnete toulat v myšlenkách, nic si z toho nedělejte. Je to úplně normální. Dobrá zpráva je, že s každým opakováním tohoto cvičení vaše schopnost soustředění sílí a vaše myšlenky vás nebudou moci vyrušit tak snadno. Důležité je si vyrušení uvědomit a jemně vrátit svoji pozornost zpět k pozorování dechu. Stále znovu a znovu.
- A poslední otázka: dokázali jste si uvědomit a zakusit, jak je dýchání pro vaše tělo příjemné? Jak je příjemné se na pár okamžiků zklidnit a dopřát svému tělu to, co potřebuje? Pokud se na chvíli zastavíme a těšíme se z toho, že dýcháme, možná si uvědomíme, že v danou chvíli je to vlastně vše, co potřebujeme ke spokojenosti. Můžeme si představit, jaké by to bylo, kdybychom se z nějakého důvodu nemohli nadechnout. A pak můžeme další nádech prožít jako skutečnou slast. Můžeme si dopřát tolik kyslíku, kolik potřebujeme! A stále znovu a znovu.

Pojďme se nyní blíže podívat, co přesně se s námi v průběhu cvičení dělo. Jak na toto cvičení reagoval například náš mozek? Lidský mozek ve vztahu ke světu funguje v zásadě dvěma způsoby. První způsob můžeme jednoduše označit jako **myšlení**. V naší hlavě běží téměř nepřetržitý proud myšlenek, kdy plánujeme, vzpomínáme, představujeme si, oddáváme se fantaziím a dennímu snění nebo v myšlenkách různě komentujeme věci a lidi okolo nás či promýšlíme řešení různých problémů a úkolů. Jak jsme mohli pozorovat v průběhu cvičení, myšlenky se v naší hlavě objevují často samy od sebe, bez našeho přičinění. Náš mozek totiž miluje přemýšlení. Pokud nejsme něčím intenzivně zaměstnáni, v našem mozku se automaticky aktivuje tzv. výchozí neuronová síť neboli „vypravěčský obvod“. Ten zahrnuje různé oblasti našeho mozku, které společnými silami začnou vytvářet nejrůznější myšlenky, a ty nám jakoby samy běží hlavou. Schopnost myšlení nám samozřejmě dává řadu výhod. Můžeme analyzovat, plánovat, vynalézat, řešit problémy. Nevýhodou je, že náš mozek přímo zbožňuje zabývat se různými problémy. Když například čekáte na autobus a necháte myšlenky jen tak běžet hlavou, na co asi budete myslet po několika minutách?

- A) Začnete jen tak sami od sebe myslet na to, jak je vám na světě dobře, co pěkného jste dnes zažili a na co se těšíte, až dorazíte domů?
- B) Nebo spíše začnete myslet na to, co jste dneska ještě nestihli a co je potřeba udělat, vzpomenete si na nepříjemný telefonát nebo na nezaplacenou složenku?

Většina lidí odpovídá B. Proč to tak je, prozkoumáme později. Nevýhodou ovšem je, že naše myšlenky zaměřené na různé problémy, úkoly, nevyřízené záležitosti či emočně nabitě prožitky se samy o sobě stávají výrazným zdrojem stresu. Pouhá naše myšlenka totiž dokáže být účinným spouštěčem stresové reakce. Najdeme ve schránce obálku s modrým pruhem a hned se objeví myšlenky na placení pokut, kontroly a podobné nepříjemnosti. Nebo pomyslíme na prezentaci, která nás čeká v práci, a rovnou se opotíme a rozbuší se nám srdce. Nebo si představíme setkání s přísným šéfem a sevře se nám žaludek. Naše myšlenky a představy mohou snadno uvést do chodu stresovou reakci, jejímž projevem je právě pocení, bušení srdce nebo svírání žaludku. Štěstí je, že převážná většina našich chmurných myšlenek a očekávání se nikdy nenaplnila a pravděpodobně ani nenaplní. Ale

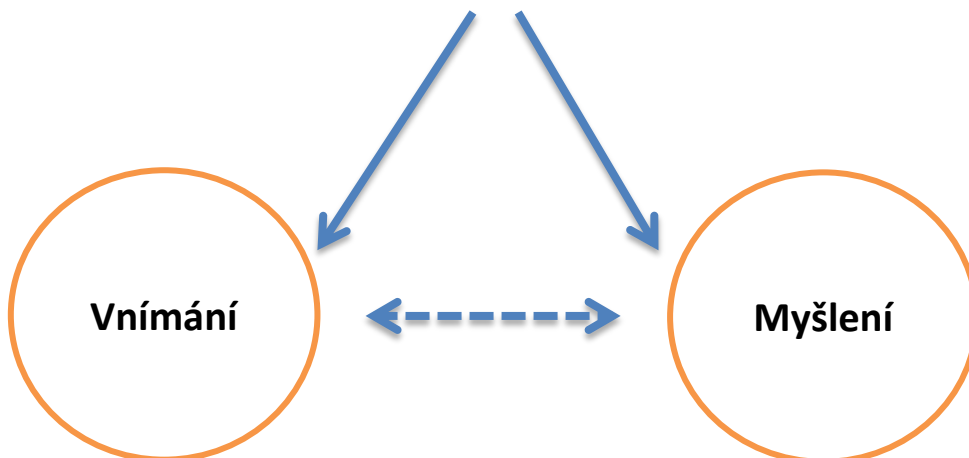
přesto nám tyto myšlenky působí skutečný a škodlivý stres. Stresujících myšlenek se zřejmě nemůžeme nikdy úplně zbavit. Ale jejich vliv lze výrazně omezit. Co pro to můžeme udělat?

Pomoci nám může druhá důležitá funkce našeho mozku, a tou je vnímání. Přímé smyslové vnímání. Přímý prožitek toho, co v danou chvíli vnímáme svými smysly. Bezprostřední zkušenost. Představte si, že máte v létě dovolenou a z verandy své chatičky pozorujete nádherný západ slunce. Mraky jsou zbarvené do oranžova, slunce se již dotýká vzdáleného kopce, na obličeji cítíte dotyk posledních paprsků a chladivý večerní větřík. Užíváte si ten krásný okamžik a čas jako by na chvíli přestal existovat. Nebo pracujete na zahrádce, vnímáte dotyk hlíny, vůni a barvy okolních květin, chladivý stín. Nebo jedete na kole a cítíte, jak vaše svaly pracují, vnímáte svoje tělo, jak se začíná lehce potit v kopci a jak je vítr příjemně chladí. To všechno jsou chvíle, kdy naplno vnímáme, kdy máme naplno zapojené své smysly. A možná jste si všimli, že ve chvíli, kdy naplno vnímáme a jsme ponořeni v právě probíhajícím prožitku, tak vlastně na nic moc nemyslíme. Myšlenky jako by na chvíli někam odlétly. Nekonečný proud myšlenek se na chvíli zastavuje. A zde přichází zásadní zjištění: **Náš mozek nedokáže současně naplno vnímat a naplno myslet.**² Ve chvíli, kdy pozorujeme západ slunce a začneme myslet na to, co budeme vařit k večeři, prožitek té krásné chvíle je najednou pryč. Ponoříme se do myšlenek a západ slunce je najednou pouhá nezřetelná kulisa v pozadí. Čím více jsme ponořeni do přímého smyslového prožitku, tím méně pozornosti zbývá pro naše myšlenky. A naopak: čím více pozornosti věnujeme svým myšlenkám, tím méně vnímáme svými smysly.

A právě schopnost přímého smyslového vnímání jsme aktivovali a posilovali v průběhu cvičení pozorování dechu. My jsme o dechu nepřemýšleli, ale snažili jsme se přímo vnímat pocity a vjemy, které jsou s dýcháním spojené. Vnímali jsme pohyb břicha. Práci dýchacích svalů. Dotyk vzduchu na sliznici v nose. A tím jsme v našem mozku aktivovali funkci přímého prožívání. Ovšem ne na dlouho. Už za malou chvíli se sám od sebe aktivoval vypravěčský obvod, začali jsme přemýšlet a vnímání dechu bylo pryč. Ale nevzdali jsme se, a když jsme si své myšlenky uvědomili, opět jsme se vrátili k pozorování dechu. Opět jsme aktivovali funkci přímého prožívání. V průběhu celého cvičení jsme byli jakoby na houpačce. Chvíli se naše pozornost zhoupla směrem k vnímání, po malé chvíli zpět k myšlení a za chvíli jsme ji přesměrovali opět k vnímání. V průběhu celého cvičení jsme trénovali velice důležitou schopnost: vnímat, co v tuto chvíli skutečně prožívám, okamžik za okamžikem. Mohli jsme si uvědomovat: teď vnímám, teď myslím, teď opět vnímám. Mohli jsme pozorovat, co se odehrává v našem vědomí. Uvědomovat si sami sebe, svůj dech, své tělo, své pocity a emoce i své myšlenky. Pozorovat, jak se mění pocity v našem těle, jak se mění naše emoce a jak jednotlivé myšlenky přicházejí a zase odcházejí. Být plně přítomní teď a tady. Být plně při smyslech. Neztrácet se v myšlenkách, ale naplno vnímat, co prožíváme v přítomném okamžiku. Tato schopnost se anglicky nazývá mindfulness, česky bychom mohli toto slovo přeložit jako vědomé vnímání či bdělá pozornost. Kultivace bdělé pozornosti (mindfulness) je základem velice účinného protistresového programu Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Tento program v 70. letech minulého století vytvořil americký psycholog Jon Kabat-Zinn.³ V průběhu minulých desetiletí ho absolvovaly stovky tisíc lidí po celém světě. Jednou z klíčových technik, které tento program využívá, je právě pozorování dechu, které jsme trénovali a ve kterém budeme pokračovat i v průběhu dalšího cvičení.

² ROCK, D., *Jak pracuje váš mozek*. Praha: Pragma, 2010.

³ KABAT – ZINN, J., *Full catastrophe living*. New York, Random House, 2013.



Vnímání

Přímé prožívání:

vnímáme to, co k nám přichází skrze naše smysly, zakoušíme bezprostřední zkušenost, naplno vnímáme sami sebe i svět okolo nás.

Vnímání se vždy váže k **PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU**. Vnímáme to, co se děje **TEĎ**.

Vnímání a přímé prožívání nás zakotvuje v realitě. Přináší nám **ZKLIDNĚNÍ** a schopnost zvládnout i náročné situace.

Myšlení

„Vypravěčský obvod“:

vytváří proud myšlenek, vzpomínek, představ, komentářů a hodnocení (vnitřní monolog nebo dialog).

Myšlení se většinou týká **MINULOSTI** (vzpomínky) nebo **BUDOUCNOSTI** (plány a představy).

Máme sklon myslet na různé problémy, úkoly, nevyřízené záležitosti, emočně nabitě vzpomínky a představy. To je samo o sobě výrazný **ZDROJ STRESU**.

Při cvičení vědomého dýchání:

Vnímáme každý nádech a výdech a pocity, které jsou s dýcháním spojené.

Přemýšlíme, co dnes ještě musíme stihnout, vzpomínáme na včerejší den apod.

Protistresové dýchání (technika č. 2)

V minulém cvičení jsme se seznámili s naším dechem. Pozorovali jsme dech, aniž bychom se ho snažili jakkoliv ovlivňovat. Vnímali jsme fyzické vjemy a pocity, které jsou s dýcháním spojené. Uvědomovali jsme si, co prožíváme, okamžik za okamžikem. Nyní budeme v tomto pozorování pokračovat a budeme náš dech zkoumat do větší hloubky.

Také toto cvičení provádějte na klidném místě, kde vás nic nebude rušit. Pohodlně se posaďte a připravte si doprovodnou nahrávku. Nejprve si cvičení alespoň jednou vyzkoušejte a teprve potom pokračujte v další čtbě.



Jak se vám tentokrát dýchalo? Pravděpodobně jste si všimli, že oproti minulému cvičení se vaše dýchání ještě více prohloubilo. Jemně jsme aktivovali břišní dýchání. Již byla řeč o tom, že ve stresu podvědomě napínáme břišní svaly, a tím pádem omezujeme dýchání spodní částí plic. Nyní jsme se snažili tuto část svého těla uvolnit a tímto způsobem se vrátit zpět k našemu přirozenému způsobu dýchání. Přirozená dechová vlna začíná tak, že nejprve nabereme vzduch do dolní části plic, jakoby do břicha, a poté i do horní části plic. Tímto způsobem dýchají například malé děti, miminka, která ještě nepodlehla vlivu dlouhodobého stresu a nevytvořila si chybné dechové vzorce. Naše dýchání bychom se ovšem neměli snažit napravovat silou, s nasazením vůle a úsilí. Také v tomto cvičení jsme pouze pozorovali pohyby břicha a nechali jsme dech, aby se uvolnil sám, aby si sám našel potřebný prostor. Přílišná snaha by v tomto ohledu byla spíš na závadu. Plná pozornost, kterou našemu dechu v průběhu cvičení věnujeme, je dostatečně silným nástrojem.

V průběhu cvičení jsme také zkoumali jednotlivé fáze svého dechu. Každý nádech je projev našeho života a naší vitality. Je důkazem toho, že náš život pokračuje. Když si to uvědomíme, je každý nádech důvodem ke skutečné radosti. Žijeme a náš život pokračuje dál. S každým nádechem přijímáme potřebný kyslík pro své tělo. S každým nádechem přichází něco nového.

Nádech je akce, naše dýchací svaly se musí napnout, abychom se nadechli. Naopak výdech je fází uvolnění. Stačí, abychom všechny svaly uvolnili, a tělo vydechne samo. Můžeme si představit, že s výdechem necháváme z našeho těla odejít všechno nepotřebné napětí, které se v nás v průběhu dne hromadí. S výdechem také z našeho těla odcházejí látky, které již tělo nepotřebuje; oxid uhličitý a další produkty metabolismu. Výdech je uvolňující a očišťující.

A po každém výdechu následuje chvíle klidu, kdy se neděje vůbec nic. Čekáme na další nádech. Nemusíme nikam pospíchat, pouze čekáme, až se tělo bude chtít samo nadechnout. Na krátký

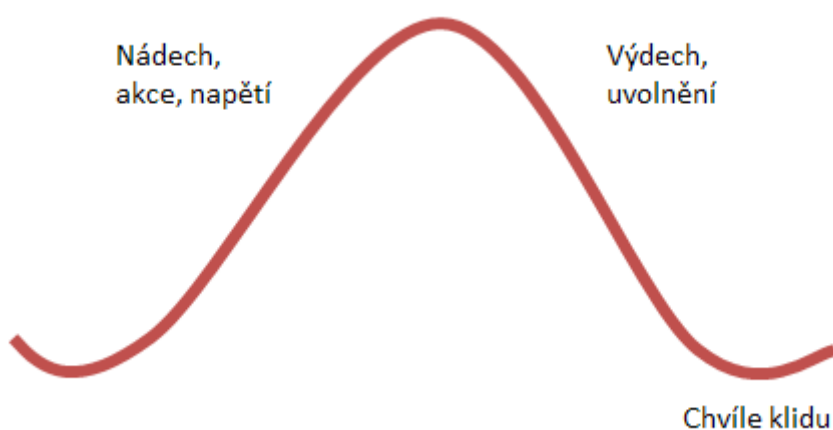
okamžik ustává veškerý pohyb a my si můžeme užít chvíli ryzího klidu. Tento okamžik je podivuhodný. Čas jako by se na chvíli zastavil. A my si můžeme uvědomit, že mezi každým výdechem a následujícím nádechem se skrývá prostor klidu. Je to celé jezero hlubokého klidu. A my se po každém výdechu můžeme tohoto klidu na chvíli dotknout, smočit v hlubokém klidném jezeře alespoň prst a kousek klidu si pro sebe načerpat. Když jsme ve stresu a máme hodně úkolů, tak si obvykle představujeme, že až všechno uděláme, až bude všechno hotové, pak možná bude chvíli klid. Možná večer, možná o víkendu nebo o dovolené. Ale při tomto cvičení si můžeme uvědomit, že na chvíli klidu nemusíme čekat. Klid nás stále provází a je na dosah. Je skrytý mezi každým naším výdechem a následujícím nádechem. Klid máme stále na dosah.

Pokud cvičení děláte poprvé, možná si uvědomíte spíše svůj neklid a spěch. Pozorujeme svůj výdech a už už spěcháme, abychom se zase nadechli. Jaképak čekání na další nádech? Jen ať to dýchání pěkně odsýpá. Uvědomit si v této situaci svůj spěch může být velmi přínosné. A ještě přínosnější může být na chvíli zaexperimentovat a opravdu si dovolit tu malou chvíli zastavení po každém výdechu. Když uděláme něco přesně opačného, než k čemu nás nutí pocit stresu, a místo dalšího zrychlování na chvíli zpomalíme, máme šanci začít měnit náš stresový stereotyp. Většina lidí ve stresu jednoduše přidá a zrychlí, aby všechno stihli. Výsledkem ale bývá ještě větší stres a vyčerpání. Chvilky klidu, kterou si dopřejeme mezi výdechem a dalším nádechem, se pro nás může stát prvním krokem na cestě k uvolnění. A můžeme objevit zcela nový způsob, jak ve stresující situaci reagovat a jak ji řešit.

Nyní tedy můžeme v našem dechu pozorovat tři důležité fáze:

- **nádech**, akce, napětí, přijetí nového
- **výdech**, uvolnění, necháváme odejít napětí a vše, co již nepotřebujeme
- **chvilky klidu** a zastavení před dalším nádechem

V našem dechu se tak zrcadlí náš život. Akce a napětí, uvolnění a klid. Akce a napětí, uvolnění a klid. Stále znovu a znovu, vlna za vlnou. A pokud je naším cílem snižování stresu, pak je důležité si v tomto cvičení naplno prožít především fázi uvolnění a klidu. Člověk má totiž sklon v sobě napětí hromadit. Pokud se chvíli vědomě soustředíme na svůj dech, máme šanci se s každým výdechem části nahromaděného napětí zbavit.



Základní instrukce v tomto cvičení zůstala stejná jako při vědomém dýchání v minulém cvičení: uvědomovat si každý váš nádech a každý výdech. A pokud vaše pozornost ochabne a vy zjistíte, že jste se začali ztrácet v myšlenkách, vaším úkolem je jemně vrátit svoji pozornost zpět k pozorování a vnímání dechu. Znovu a znovu. Desetkrát nebo stokrát v průběhu jednoho cvičení. Je to pro tuto chvíli jednoduše vaše práce: pozorovat svůj dech a vracet svoji pozornost stále zpět, když se někam zatoulá. A vaše pozornost se zcela jistě bude toulat. Nemusíme se na sebe zlobit nebo si vyčítat nedostatek soustředění. Právě naopak. Pokaždé, když se naše pozornost zatoulá a my si to uvědomíme a vrátíme se zpět k pozorování dechu, děláme dobře svoji práci. O malý kousek v tu chvíli posílíme svoji schopnost bdělé pozornosti. Pomocí těchto cvičení v sobě bdělou pozornost krok za krokem posilujeme a kultivujeme. A získáváme tak schopnost, která je při zvládání stresu nenahraditelná. Ale nejen při zvládání stresu. Schopnost bdělé pozornosti je kvalita, které má sílu pozitivně ovlivnit všechny oblasti našeho života: naše zdraví, vztahy, práci, způsob, jak prožíváme své emoce.

Protistresové dýchání nemusíte provádět pouze v sedě ve svém pokoji. Když se s touto technikou dostatečně seznámíte, můžete ji používat prakticky kdykoliv a kdekoliv. Za chůze na procházce, ve frontě v supermarketu, v autě, na poště, zkrátka kdekoliv. Samozřejmě v tu chvíli nemusíte přestat vnímat své okolí. Právě naopak. Pouze část své pozornosti zaměříte na svůj dech a začnete si uvědomovat, že dýcháte. To vám pomůže přerušit proud starostí a myšlenek ve své hlavě a naladit se na přímé prožívání. Uvědomíte si sami sebe a začnete ostřeji vnímat i své okolí. Na chvíli přestanete přemýšlet a začnete naplno prožívat to, co se zrovna děje, okamžik za okamžikem. A to může být velice osvěžující. Protistresové dýchání má tu výhodu, že je o trochu intenzivnější než náš obvyklý dech. To mnoha lidem pomáhá v soustředění a v naladění se na přímé prožívání přítomné chvíle.

Já sám používám protistresové dýchání například při čekání v supermarketu. Stojím v dlouhé frontě a všimnu si, že se v mé hlavě začínají objevovat zbytečné stresující myšlenky: „Proč to jde tak pomalu? Proč si vždycky vyberu nejdelší frontu? Proč to není lépe zorganizované? Co všechno ještě musím stihnout?“ V tu chvíli mám dvě možnosti. Buď se budu dál oddávat těmto stresujícím myšlenkám a z obchodu vyjdu podrážděný a vystresovaný, nebo přehodím výhybku, uvolním se a začnu vnímat svůj dech. Po malé chvíli mě dýchání naladí na přímé prožívání toho, co se právě děje. Už se neztrácím v našťvaných myšlenkách, ale začínám vnímat lidi kolem sebe. Dívám se, co nakupují. Rozhlížím se, jako bych byl v tomto obchodě poprvé. Vnímám barvy a zvuky. Z reproduktorů zní písnička od Rolling Stones. Poslouchám s potěšením. Všímám si různých detailů kolem sebe. A někdy si také všimnu, že se chystá otevření nové pokladny. Protože v tu chvíli naplno vnímám, zareaguji obvykle dříve než ostatní lidé. A z obchodu se dostávám rychleji a navíc v dobré náladě. Soustředěná pozornost nám tedy pomáhá zvládnout stresující situaci nejen příjemněji, ale i efektivněji.

Tři úlevné výdechy (technika č. 3)

Při provádění tří úlevných výdechů⁴ 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 oddechujeme 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. Vydechovat můžete ústy. Pomůže vám, když k výdechu přidáte i jemný úlevný zvuk, úlevné oddechnutí, óóó. 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.
- 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!

⁴ HARRISON, E., *Rychlé meditace pro zklidnění těla i mysli*. Praha, Grada, 2011.

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.⁵
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.

⁵ 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), nevadí. 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 chvilku 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.

Body scan aneb vědomé vnímání vlastního těla (technika č. 5)

Již v první kapitole jsme si všimli, že ve stresu člověk přestává vnímat sám sebe a své tělo. Je pohlcen starostmi, událostmi okolo sebe, ztrácí se v myšlenkách. V tomto stavu člověk zároveň ztrácí kontakt se sebou samotným, se svými pocity, potřebami, se svým tělem. Ke své škodě přestává slyšet důležité zprávy, které se mu tělo snaží sdělit. Pozornost je zcela zaujata událostmi „venku“.

Naši pozornost si můžeme představit jako reflektor, který lze namířit určitým směrem. Ale kužel světla je poměrně úzký, obsáhne pouze omezený prostor. Stejně tak naše pozornost obsáhne pouze pár věcí najednou. Všichni víme, že je těžké a vyčerpávající věnovat pozornost třem nebo čtyřem věcem současně. A soustředit se naráz na deset věcí je zcela nemožné. Rozsah naší pozornosti je zkrátka poměrně úzký. Pokud tedy věnujeme svou pozornost událostem okolo nás, nemůžeme zároveň vnímat i to, co se děje uvnitř nás. Navíc podněty z vnějšího světa bývají velice intenzivní: zvonící telefon, klient dožadující se naší pozornosti, urgentní e-mail, troubící auto, výhružná upomínka z úřadu apod. Naproti tomu signály, které přicházejí „zevnitř“, bývají často velice jemné. Pocit hladu, pocit žízně, stoupající napětí ve svalech, začínající únava, prchavé nepříjemné pocity a emoce – všechny tyto důležité signály a zprávy jsme schopni přehlédnout a nevnímat. Jsou zastíněny intenzivními podněty z vnějšího světa. Začneme si jich všímat, až když zesílí a jsou nepřehlédnutelné: nesnesitelně nás rozbolí hlava, zablokují se nám záda, zachvátí nás depresivní nálada apod. V tu chvíli je však náprava složitá. Nechali jsme věci dojít zbytečně daleko. Čím dříve si dokážeme všimnout signálů, které k nám tělo vysílá, tím dříve a účinněji můžeme zareagovat. Naše vlastní tělo se pro nás může stát spolehlivým kompasem při plavbě rozbouřeným dnem. Jeho signály se pro nás stanou neocenitelné. Velká výhoda je, že **naše tělo nám nikdy nelže**. Signály našeho těla jsou vždy pravdivé a můžeme jim stoprocentně věřit. Přináší nám pravdivé zprávy o našem stavu i o situaci, ve které se právě nacházíme. Totéž se ale nedá říci o našich myšlenkách. Ve svých myšlenkách můžeme sami sebe lehce obalamutit nebo dokonce obelhat. Můžeme sami sobě lecos namluvit.

Představte si například, že vám v práci nabízejí novou pracovní pozici nebo účast v novém projektu. Zdá se vám to výhodné, budete mít o něco více peněz. Sice to bude obnášet mnoho papírování a budete muset omezit práci s klienty, která vás opravdu baví, ale rozum říká: jdi do toho. Ale v tu chvíli si všimnete svíravého pocitu okolo žaludku. Uvědomíte si, že máte stažené hrdlo a takový divně nepříjemný pocit. To se vám vaše tělo snaží říct, že nabízená práce pro vás není to pravé.

Naše tělo nám dobře radí i ve zcela obyčejných každodenních situacích. Už hodinu se věnujete nějaké práci a vtom vám vaše tělo vyše signál: je čas na malou pauzu. V tu chvíli máte dvě možnosti. Můžete zavřít oči, párkrát se nadechnout, trochu se protáhnout, dojít se napít. Uděláte pro sebe to, co v danou chvíli potřebujete. Nebo váš rozum zavelí: jasně pauzička by byla fajn, ale nejdřív to chci dodělat. Pracujete dál, ignorujete další tělesné signály a nakonec práci skončíte a jste úplně vyčerpaní.

Naše tělo přesně ví, co je pro nás v daném okamžiku to pravé. Naše tělo nám neřekne, co pro nás bude správné za hodinu nebo za týden. Ale pomůže nám učinit správné rozhodnutí v tento konkrétní moment. Samozřejmě netvrdím, že bychom se měli rozhodovat pouze na základě neurčitých pocitů.

Ale kvalitu našeho rozhodování výrazně zvýší, pokud si tyto pocity budeme jasně uvědomovat, nebudeme je přehlížet a zahrneme je do procesu rozhodování.

V průběhu tohoto cvičení budeme postupně vnímat jednotlivé části našeho těla. Navštívíme různé části těla a podíváme se, jak se jim daří. Může to být zábavné putování. Kdy jste například naposledy navštívili svůj palec u nohy a zeptali jste se ho, jak se mu daří?

Naše tělo pro nás věrně a obětavě pracuje 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Snaží se zvládnout každou zátěž, kterou na něj naložíme. A pokud to jen trochu jde, tak si nestěžuje. Odvádí pro nás výbornou práci, i když si ho vůbec nevšímáme. Tělo samo reguluje rytmus našeho dechu, tlukot srdce, tělesnou teplotu, tlak krve, činnost jednotlivých orgánů, hladinu hormonů v krvi a stovky dalších složitých funkcí. Tělo dovede koordinovat činnost miliard různých buněk, takže dohromady pracují jako jeden dobře sladěný celek. Nabízí nám nespočet dokonalých funkcí. Zkuste například udělat jeden krok a uvědomit si dokonalou souhru všech svalů, které se na tomto pohybu podílejí.

Tělo pro nás zkrátka dělá to nejlepší, co je v jeho silách, ať už si ho všímáme nebo ne. Zkuste si ale představit, že byste například měli psa, který vám věrně a obětavě slouží, ale vy si ho v podstatě vůbec nevšímáte. Chudák pejsek. Já si představuji, že i naše tělo je velmi rádo, když si ho všimneme, když mu věnujeme svoji pozornost. Naše tělo je rádo a odmění se nám ještě lepším fungováním. Tuto představu podporují i vědecké výzkumy, které zjistily, že trénink vědomého vnímání (mindfulness), který zahrnuje i soustředěné vnímání vlastního těla, pomáhá lidem při uzdravování se z různých druhů onemocnění.

Následující cvičení si můžeme představit jako milou návštěvu ředitele v podniku, který vede. Prochází jednotlivými odděleními, všude se na chvíli zastaví, zeptá se lidí, jak se jim daří a co potřebují a poděkuje jim za jejich práci. Pokud ředitel podniká tyto návštěvy často, naváže se svými lidmi dobrý vztah. Podřízení zjistí, že jeho zájem je opravdový a že se o ně ředitel stará. Budou mít do práce větší chuť a celý podnik začne fungovat daleko lépe než předtím.

Toto cvičení je pro nás dalším nástrojem k posilování bdělé pozornosti a vědomého vnímání (mindfulness). V minulých cvičeních jsme vnímali především svůj dech, nyní svou pozornost rozšíříme na celé naše tělo a jeho jednotlivé části. Uvědomění si vlastního těla nás zakotvuje v realitě. Pomáhá nám vnímat, co se děje nyní, v přítomném okamžiku. Pomáhá nám na chvíli přerušit proud myšlenek a naplno vnímat co v určité chvíli zažíváme. Naše vlastní tělo se pro nás může stát bezpečnou kotvou. Jsme odolnější proti proudu stresujících událostí, které se kolem nás odehrávají.

Když přestáváme své tělo vnímat, přestáváme zároveň vnímat sami sebe. Zůstává nám virtuální svět našich myšlenek, představ, plánů a fantazií. Naše myšlenky jsou naší součástí, ale když nejsme zakotveni ve svém těle, něco důležitého schází. Při tomto cvičení se vracíme k sobě samotným. Můžeme ho prožít jako návrat domů, jako návrat k naší vlastní celistvosti.

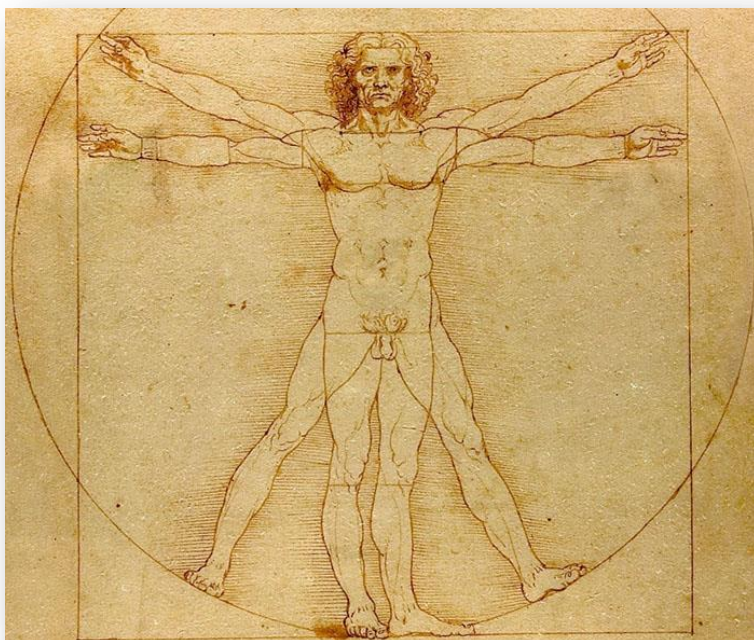
Nyní je ten správný čas, abyste si cvičení vyzkoušeli na vlastní kůži. Použijte nahrávku, která vás bude celým procesem provázet. Cvičení provádějte v klidné místnosti, kde vás nebude nic rušit. Nezapomeňte si ztlumit telefon. Cvičení se provádí nejlépe v leže na zádech, na podložce nebo matraci. Můžete ho provádět také v sedě na židli, i když to není tak pohodlné. Cvičení ve vás může

navodit pocit hlubokého psychického i tělesného uvolnění a relaxace. Důležité ale je, abyste po celou dobu zůstali bdělí a přítomní. Cílem cvičení není navodit spánek, ale naopak posílit vaši bdělou pozornost.



V průběhu cvičení budete za pomoci nahrávky procházet jednotlivé části svého těla, počínajíc prsty u nohou. Vaším úkolem nebude o jednotlivých částech těla přemýšlet. Budete se snažit vnímat fyzické pocity, které v dané části těla cítíte. Mohou to být nejrůznější druhy pocitů: pocit tepla nebo chladu, dotyk oděvu, dotyk s podložkou, šimrání, brnění, chvění, napětí, zkrátka jakýkoliv pocit. A pokud v některé části svého těla žádný pocit nezaznamenáte, můžete chvíli vnímat tuto absenci pocitu.

Je pravděpodobné, že v průběhu cvičení vaše pozornost ochabne a vy místo vnímání svého těla začnete o něčem přemýšlet nebo se věnovat nějakým jiným podnětům. Nebo se vynoří pocity nudy, netrpělivosti, nervozity, touha vstát a jít něco dělat. To vůbec nevadí, je to běžná součást tohoto cvičení. Může se stát, že se vaše pozornost zatoulá mnohokrát v průběhu jednoho cvičení. Pokud si takové vyrušení uvědomíte, vraťte se zase klidně zpět k pozorování pocitů v jednotlivých částech svého těla. Možná si toto cvičení od začátku zamilujete a budete se k němu rádi vracet. Ale i když se stane, že vás toto cvičení nebude bavit, přesto si ho zkuste několik dnů po sobě zopakovat. Možná právě pro vás bude toto cvičení důležitým přínosem.



Dotýkání hory (technika č. 6)

Cvičení Dotýkání hory pochází až z dalekého Íránu. Je součástí systému cvičení breema.⁶ 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.

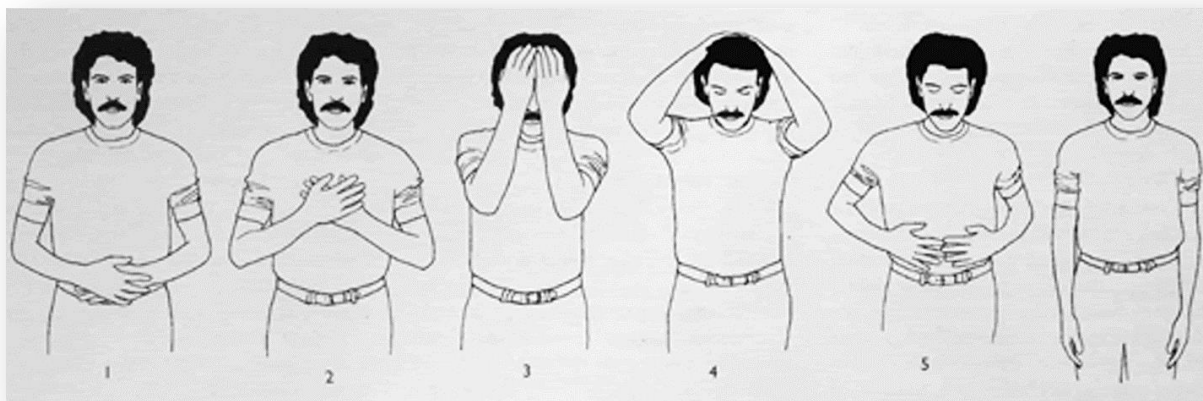
Ve cvičení Dotýkání hory můžeme využít naše zkušenosti z vědomého vnímání těla (body scan). Dotýkání hory může sloužit jako rychlý a koncentrovaný body scan. Je tu však jeden důležitý rozdíl. V minulém cvičení jsme se jednotlivých částí svého těla „dotýkali“ naší soustředěnou pozorností. V tomto cvičení 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.

⁶ 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 hor? 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

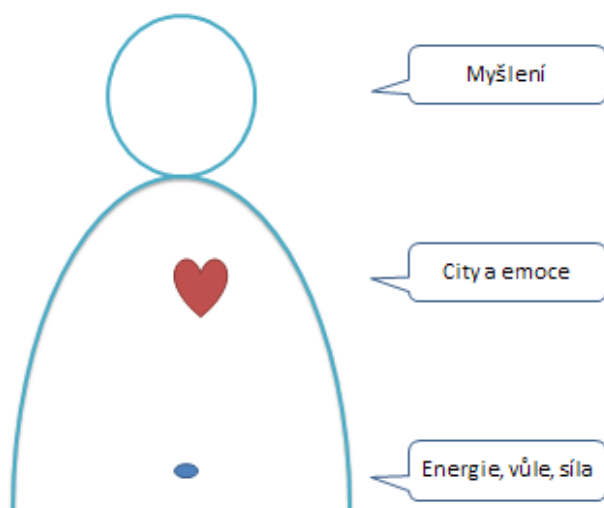
Oblast hrudníku a srdce je tradičně spojována s našimi city a emocemi. Již v Homérově Iliadě můžeme najít věty: „Jeho hrud' byla naplněna odvahou. Srdce mu přetévalo hněvem.“ A i my říkáme, že nám srdce poskočilo radostí, rozbušilo se vzrušením nebo leknutím přestalo na chvíli tlouct. Oblast hrudi citlivě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

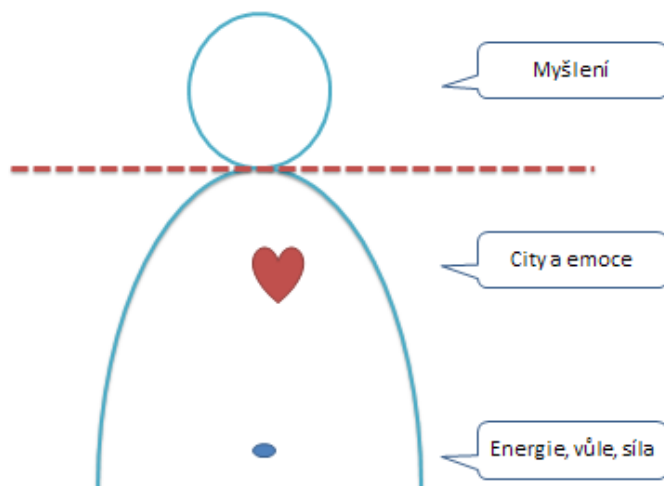


Při cvičení Dotýkání hory tyto tři důležité oblasti našeho života postupně vnímáme a zároveň propojujeme. Uvědomujeme si, že tvoří jeden celek.

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,

energie) a že ve skutečnosti vlastně chceme něco úplně jiného. Pokud se v takovém stavu nacházíme delší dobu, může to pro nás mít nepříjemné následky.

Člověk ve stresu



Cvičením Dotýkání hory si uvědomujeme, že jednotlivé části naší osobnosti tvoří ve skutečnosti jednotu a celek. Hledáme vzájemný soulad mezi vůlí, city a myšlením. Díky tomuto cvičení si můžeme postupně začít uvědomovat, zda jsme opravdu v souladu sami se sebou a s tím, co děláme. Pouze tehdy, jsou-li jednotlivé části naší osobnosti v souladu, mohou být naše činy a akce skutečně účinné a mohou nám i ostatním přinést uspokojení.

Protistresová procházka (technika č. 7)

Vyzkoušeli jsme si protistresové techniky prováděné v leže, v sedě i ve stoje. Zbývá ještě chůze. Nevím jak vy, ale já docela často chodím na procházky. Stará se o to především můj pes Amis, který mě několikrát za den bere ven, abych se trochu prošel. Naštěstí bydlíme na kraji Šáreckého údolí, což je pro tento účel ideální místo. A tak se procházky staly nedílnou součástí mého života.

Vypozoroval jsem, že není procházka jako procházka. Docela často se stane, že s Amisem jdeme deset minut lesem a já pořád nad něčím přemýšlím. Myslím na to, co musím udělat, až přijdu domů. Vzpomenu si na nezaplacenou složenku. Na nevyřízený telefonát. Na nedokončený výkaz. Pak mě napadne, že Amisovi docházejí granule. Hlavou běží jedna myšlenka za druhou. A já si po deseti minutách najednou uvědomím, že sice jdu lesem, ale že les skoro vůbec nevnímám. V myšlenkách jsem někde daleko a les je jen cosi matně zeleného v pozadí mé pozornosti. Stále ještě pracuji, cosi řeším a neodpočívám. Nerelaxuji. Neužívám si procházku. A to je ohromná škoda.

Naštěstí mám vyzkoušeno několik způsobů, které mě spolehlivě přenesou z virtuálního světa mých myšlenek do skutečného lesa. Jsou to jednoduché techniky, které mi pomohou přehodit výhybku, a já

nechávám myšlenky odplynout a začínám vnímat. Začnu naplno vnímat, kde opravdu jsem. Tady a teď, v lese. Od chvíle, kdy se přestanu věnovat svým myšlenkám a začnu naplno vnímat, začínám také relaxovat. Cítím uvolnění a začínám si procházku užívat. Najednou si uvědomím, že kolem mě zpívají ptáci. Až do teď jsem je nevnímal. Ucítím závan větru na tváři. Začnu do sebe vpíjet jasnou zelenou barvu čerstvých jarních listů.

Myšlení může být pěkně otravné a stresující. Vnímání je osvěžující. Zde je pár mých oblíbených způsobů, které mi pomáhají přehodit výhybku od myšlení k vědomému vnímání. Zkuste, jestli i vám tyto jednoduché postupy pomohou na chvíli ztlumit vyprávěčský obvod a aktivovat přímé prožívání. Tento posun od myšlení k přímému prožívání je pro zvládnání stresu klíčový.

- **Zpomalte chůzi:** ve chvíli, kdy je člověk ponořený v myšlenkách, má většinou tendenci zrychlovat. Kráčíme jakoby v mírném transu. Chceme někam dojít (pokud možno rychle) a myslíme na to, co uděláme, až tam budeme. Naše myšlenky jsou někde daleko před námi a naše tělo je chce dohonit. Zpomalení nám pomůže začít vnímat to, co je okolo nás. Zkuste s rychlostí své chůze experimentovat. Postupně zpomalujte a sledujte, v jaké rychlosti jste schopni skutečně naplno vnímat sami sebe a své okolí. Zkuste jít chvíli úplně pomaličku, a pak naopak zrychlovat. Všimněte si, v jaké rychlosti ztrácíte plný kontakt se svým okolím.
- **Zapomeňte na to, že chcete někam dojít.** Vnímejte a užívejte si každý krok, který zrovna děláte. Není kam spěchat. Krok, který zrovna děláte, je to jediné, na čem v tuto chvíli záleží.
- **Uvědomte si, že dýčáte.** Sledujte, jak při nádechu vzduch proudí nosními dírkami dovnitř, jak se pohybuje naše břicho, jak se plíce naplňují vzduchem. Zkuste nenásilně sladit dýchání s rytmem chůze. Ani zvlášť dotěrné myšlenky neodolají, když začnete dýchat více zhluboka a vydechovat ústy. Ale pozor, nepřehánět!
- **Začněte vnímat,** jak se při chůzi chodidla dotýkají země, zvedají se a zase přistávají na zemi, krok za krokem. Uvědomte si, jak vaše tělo podivuhodným způsobem udržuje svoji rovnováhu. Všimněte si, jak se při každém kroku váha přesouvá z jedné nohy na druhou. Vnímejte celé své tělo, jak se pohybuje vpřed. Zkuste vnímat, jakým způsobem se vaše nohy dotýkají země. Je to laskavý dotek, nebo nervózní došlápnutí? Zkuste se země dotýkat laskavým způsobem a vnímejte, že každým takovým krokem se dostáváte do stále větší harmonie sami se sebou i se svým okolím.
- Zaměřte se na **smyslové vjemy**. Zaposlouchejte se, jaké zvuky slyšíte. Podívejte se, co vlastně vidíte. Zaměřte pozornost na detaily. Pozorujte okolí, jako byste na daném místě byli poprvé. Vždycky mě překvapí, kolik nových detailů na důvěrně známé cestě je možné objevit.
- A můj **oblíbený způsob** (pokud není úplně bezvětrí): všimněte si, jak se vzduch dotýká obličeje. Je to překvapivě příjemný pocit, který zároveň účinně aktivuje přímé smyslové vnímání.

Samozřejmě nemá cenu snažit se zaměřit pozornost na všechny vyjmenované věci naráz. Zkuste experimentovat a postupně vyzkoušet, co vám bude nejlépe vyhovovat. Počítejte také s tím, že i když

se vám podaří přehodit výhybku a začít vnímat, možná už za pár vteřin se přistihnete, že opět zrychlujete a zase už přemýšlíte, co všechno dneska musíte stihnout. To vůbec nevadí. Opět zpomalte, zhluboka se nadechněte a znovu začněte vnímat. Možná to během protistresové procházky budete muset udělat dvacetkrát nebo padesátkrát. Nevadí. Výhoda je, že čím častěji to uděláte, tím více posilujete svoji schopnost soustředění. Stresující myšlenky vás díky tomu tak snadno nestrhnou do svého víru.

Protistresová procházka může být dlouhá třeba 2 kilometry, ale někdy stačí i 20 metrů. Zkuste jako protistresovou procházku pojmout například odchod z práce. Nebo pár kroků při cestě do obchodu. Nebo chůzi po chodbě z jedné kanceláře do druhé. I takové miniprocházky mohou být velice příjemné a občerstvující. Vyzkoušejte to!



Vědomé vnímání a bdělá pozornost v každodenním životě

Ve cvičeních popsaných v této kapitole jsme rozvíjeli schopnost vědomého vnímání a bdělé pozornosti. Proč je tato schopnost při zvládání stresu tak důležitá? Vědomé vnímání nám umožňuje plně prožívat to, co se právě děje. Naplno vnímat to, co právě prožíváme. Pomáhá nám být plně v kontaktu sami se sebou i s okolním světem. Vnímat, co se děje v našem nitru i co se děje okolo nás. Být zakotven v realitě a neztrácet se v proudu svých myšlenek. Umět naplno prožít přítomný okamžik. Nebýt duchem mimo. Naš život, naše práce i naše vztahy se vždy odehrávají v přítomnosti. A schopnost vědomého vnímání a bdělé pozornosti nám pomáhá, abychom dokázali přítomnost naplno vnímat. Naplno prožívat okamžik za okamžikem. Nic víc, nic míň. Je to něco velice jednoduchého, a přesto pro lidský život zcela zásadního.

Na rozdíl od dětí většina dospělých lidí přirozenou schopnost žít v přítomném okamžiku v určité míře ztratila. Naše myšlenky na nás totiž působí jako magnet. Jakmile se v naší hlavě objeví nějaká myšlenka, což se děje skoro pořád, okamžitě se tou myšlenkou začneme zabývat a věnujeme jí svou pozornost. Na jednu myšlenku navazuje druhá, pak třetí a najednou se přistihneme, že jsme zcela ponořeni v proudu myšlenek. Generátor myšlenek v naší hlavě („vypravěčský obvod“) bohužel nelze jen tak snadno vypnout. A i když se to na chvíli podaří, za nedlouho se opět sám rozeběhne a v našem vědomí se začnou vynořovat další a další myšlenky.

Na myšlení samotném samozřejmě není nic zlého. Právě naopak. Díky schopnosti myslet můžeme psát nebo číst knihy, skládat a zpívat písničky, vynalézat vynálezy, plánovat dovolenou, luštit křížovky a řadu dalších důležitých věcí. Ovšem většina myšlenek v naší hlavě není příliš tvořivých. Hlavou nám jdou opakující se myšlenkové asociace, vzorce a témata, opakující se starosti, věci, na které už jsme mysleli pětadvacetkrát a nic nového už zřejmě nevymyslíme. Něco jako stále se opakující zprávy v rádiu. Nevýhoda ovšem je, že vysílání v naší hlavě nejde vypnout.

Je to podobné, jako když sedíte s přáteli v restauraci, kde je nahlas puštěná televize. Tak nahlas, že ani pořádně neslyšíte lidi u stolu. A i když nechcete, pořád proti vaší vůli sledujete, co se děje na obrazovce, vaše oči jsou k ní znovu a znovu přitahovány. Je to marný boj a z posezení s přáteli toho moc nemáte. Pak ale někdo požádá číšníka, a ten televizi vypne. Jaká úleva. A vy najednou začínáte vnímat, co se děje kolem vás. Konečně jasně slyšíte, o čem vaši přátelé mluví. A všimnete si také různých zvuků od sousedních stolů. Cinkání skleniček a příborů. Šum hovoru. Zvuky a vůně z kuchyně. Auta za okny. A začnete mít konečně požitek z jídla, které už jste nějakou dobu žvýkali, ale dosud jste ani pořádně nevnímali, co jíte.

Podobně velký může být rozdíl, když se nám na chvíli podaří uniknout z víru našich vlastních myšlenek a prostě jen začneme vnímat, co se zrovna děje, co zrovna prožíváme. Teď a tady. A přesně tuto schopnost jsme v minulých cvičeních trénovali. Vědomé vnímání je totiž schopnost, kterou lze trénovat a která pravidelným tréninkem sílí. Například při cvičení vědomého dýchání jste pravděpodobně opakovaně zažili, že místo pozorování dechu jste začali nad něčím přemýšlet, po chvíli jste si to uvědomili a svoji pozornost jste vrátili zpět ke svému dechu. V tu chvíli je to podobné, jako byste v tělocvičně udělali jeden dřep nebo klik. Malinko jste procvičili a posílili svoje vědomé vnímání, svoji schopnost směřovat pozornost tam, kam chcete. Ale v průběhu cvičení se stejná

situace po chvíli zopakuje. Vaše pozornost se opět zatoulá a vy ji opět vrátíte zpět. To byl druhý dřep. A pak přijde další a další. A tak v průběhu těchto cvičení naše schopnost vědomého vnímání postupně zesiluje. Důležité je, že schopnost žít v přítomném okamžiku nezískáme četbou knih nebo přemýšlením, ale právě opakovaným tréninkem této schopnosti. A samozřejmě i jejím využíváním v běžném životě, jak o tom bude řeč dále.

Abychom si ještě lépe přiblížili podstatu vědomého vnímání, představme si člověka, který sedí na břehu řeky a pozoruje. A před jeho očima se toho děje docela dost. Pozoruje, jak voda obtéká balvany uprostřed koryta. Občas se na některém balvanu usadí pták a pak zase odletí. Každou chvíli vyskočí z vody ryba a zase zmizí pod vodou. Za zatáčkou se objeví vodáci, a když připlují blíž, křičí na našeho pozorovatele vodácké ahóó! A po chvíli opět zmizí za zatáčkou a objeví se něco dalšího. Podobný je stav vědomého vnímání. Zvědavě vnímáme a pozorujeme vše, co se objevuje v proudu našeho vědomí, okamžik za okamžikem. Fyzické vjemy, příjemné i nepříjemné, se objevují v našem vědomí a po chvíli zase mizí. Pocity a emoce, příjemné i nepříjemné, se objevují, proměňují se a zase mizí. A podobným způsobem vnímáme i naše myšlenky, které se v našem vědomí objevují, chvíli v něm jsou a pak zase mizí. Zvědavě si všímáme, co naše mysl zrovna dělá, čím se zabývá, ale nenecháváme se tím zcela pohltit. Vnímáme naše vědomí jako prostor, ve kterém se různé vjemy, pocity, emoce a myšlenky objevují a zase mizí.



Může se ale stát, že našeho pozorovatele něco tak silně zaujme, že se začne naklánět dopředu, a najednou šplouch a je ve vodě. A nyní ho proud řeky unáší pryč. V peřejích s ním smýká o kameny, občas mu nějaká vlna šplouchne přes hlavu. To je stav, kdy nás nějaká myšlenka zaujme a pohltí, a my ani nevíme jak, a najednou nás proud myšlenek unáší neznámo kam. A pokud se v tu chvíli naše

myšlenky týkají nějakých starostí, pěkně nás to v peřejích otluče o kameny. Ale my můžeme po chvíli z řeky zase vylézt, opět si najít nějaký vyhrátý kámen na břehu a opět pozorovat, co všechno se na řece děje. Až do chvíle, než do řeky zase na chvíli spadneme. Příklad s řekou by v nás neměl vzbudit dojem, že si od toho, co vnímáme, zachováváme zdvořilý odstup. Právě naopak. Vědomé vnímání nám umožňuje naplno prožívat to, co se děje okolo nás.

Schopnost vědomého vnímání může mít na náš život nečekaně pozitivní vliv. Přináší nám například:

- zklidnění, soustředění a uvolněnost v běžných i náročných každodenních situacích
- lepší kontakt se sebou a se svými potřebami, laskavější zacházení se sebou, respektování svých hranic
- lepší kontakt s okolím, s klientem, s kolegy, cit pro situaci
- emoční vyrovnanost a stabilitu, schopnost zvládat lépe nepříjemné emoce
- místo automatických reakcí získáváme větší možnost volby
- snížení stresu a omezení fyzických obtíží, které jsou se stresem spojené
- objevení vnitřních zdrojů, síly, rovnováhy, celistvosti

Tento vliv vědomého vnímání mohou dosvědčit statisíce lidí, kteří po celém světě absolvovali výše zmíněný program Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR, česky: Program snižování stresu založený na vědomém vnímání). Tento program v 70. letech minulého století vytvořil v Univerzitním lékařském centru ve Worcesteru ve státě Massachusetts Jon Kabat-Zinn. Nyní se tento program využívá po celém světě. MBSR program trvá osm týdnů a jsou při něm využívána cvičení vědomého dýchání, body scan, několik cviků jógy a vědomá chůze. Účastníci programu jsou vyzváni, aby se těmto cvičením věnovali po dobu trvání programu denně alespoň 45 minut. Většina absolventů programu však v těchto cvičeních v nějaké formě pokračuje i po ukončení programu.

V minulých desetiletích zkoumala vliv vědomého vnímání na lidský život také řada vědeckých studií. Pro inspiraci přinášíme několik příkladů⁷:

- Výzkumníci z Massachusettské všeobecné nemocnice a z Harvardské univerzity za pomoci funkční magnetické rezonance (fMRI) ukázali, že osmitýdenní trénink vědomého vnímání (MBSR) vede k posílení těch částí mozku, které jsou spojené s učením, pamětí, regulací emocí a vnímáním sebe. Zjistili také, že amygdala (tělísko v mozku, které uvádí do chodu stresovou reakci) byla po osmi týdnech tréninku menší a stupeň zmenší odpovídal pokroku na škále prožívaného stresu.
- Výzkumníci z Torontské univerzity rovněž za pomoci funkční magnetické rezonance zjistili, že absolventi programu MBSR vykazovali zvýšenou aktivitu v těch částech mozku, které zpracovávají přímé zkušenosti a pokles aktivity „vypravěčského obvodu“, o kterém již byla řeč dříve.

⁷ Více viz KABAT – ZINN, J., *Full catastrophe living*. New York, Random House, 2013.

- Vědci z Wiskonsinské univerzity ukázali, že absolventi MBSR programu lépe zvládali psychologický stres a došlo u nich ke změnám elektrické aktivity v určitých mozkových oblastech, jejichž výsledkem byla zvýšená schopnost zvládat efektivně emoce jako je úzkost a frustrace.
- V roce 1998 byly publikovány výsledky výzkumu, který probíhal v Univerzitním lékařském centru ve Worcesteru ve státě Massachusetts a týkal se pacientů s lupénkou. Bylo zjištěno, že pacienti, kteří v průběhu léčby ultrafialovým světlem používali zároveň cvičení ke zvýšení vědomého vnímání, byli schopni absolvovat celou léčbu v průměru čtyřikrát rychleji než kontrolní skupina, která žádné podobné techniky nevyužívala.

Zdálo by se tedy, že od tréninku vědomého vnímání si lze slibovat mnohé a lze mít vysoká očekávání. Do cvičení popsaným v této kapitole bychom se ale měli pouštět s přesně opačným přístupem. S otevřeností, zvědavostí a trpělivostí, ale bez přehnaných očekávání a bez představ konkrétních výsledků, které by nám podle našeho názoru cvičení měla přinést. Naše očekávání a představy o výsledku by nás mohly na naší cestě brzdit. Určitý typ vnitřního postoje nám naopak může pomoci, abychom z popsaných cvičení získali maximální užitek. Pro tento postoj je charakteristická otevřenost, neposuzování, zvědavost a neusilování.

Otevřenost, neposuzování, přijetí

Vědomé vnímání znamená plné přijetí toho, co se děje v přítomném okamžiku. V běžném životě máme sklon to, co prožíváme, okamžitě posuzovat. Zcela automaticky dělíme prožitky na dobré a špatné, příjemné a nepříjemné, žádoucí a nežádoucí. Víťame to, co je v souladu s našimi představami a plány a odmítáme to, co našim představám neodpovídá. Otevíráme se příjemným prožitkům a uzavíráme se před těmi nepříjemnými.

Když trénujeme vědomé vnímání například při pozorování dechu, snažíme se o odlišný přístup. Věnujeme svoji pozornost všemu, co se v našem vědomí vynořuje. Snažíme se vjemy, emoce i myšlenky neposuzovat jako příjemné nebo nepříjemné. Pouze je naplno a zkoumavě vnímáme. Nesnažíme se uniknout před nepříjemnými pocity a prodloužit ty příjemné. Přijímáme oboje. Odpor proměňujeme v přijetí. Plně přijímáme to, co v tuto chvíli zažíváme, ať už je to příjemné nebo nepříjemné. A postupně můžeme objevit, že tento přístup je velice uvolňující a osvobozující. Můžeme zjistit, kolik sil nás stojí snaha ochránit se před nepříjemnými pocity. A zjistíme také, že pokud před nepříjemným pocitem přestaneme uhýbat a začneme ho naplno vnímat, přestává svým způsobem být nepříjemný. Ano, je silný, je intenzivní, ale můžeme ho pro tuto chvíli snést. A za další chvíli se možná začne měnit. A pak, po určité době, začne odcházet. Otevřenost, neposuzování a přijetí je podmínka toho, že nepříjemný stav v nás může proběhnout a pak odejít. Naopak náš odpor udržuje nepříjemný stav dál při životě.

Můžete si představit, že sedíte na terase své chalupy a právě se věnujete vědomému dýchání. Vnímáte každý nádech, každý výdech, okolo zpívají ptáci, cítíte uvolnění. Krása! Vtom soused zapne sekačku. Ošklivý nepříjemný zvuk. A po chvíli se další soused přidá s cirkulárnou. Hrůza! Výzva spočívá

v dovednosti vnímat zpěv ptáka i zvuk sekačky a cirkulárky se stejnou otevřeností. A vnímat i rozdílné pocity, které v nás tyto zvuky vyvolaly. Nepříjemný zvuk je v tuto chvíli skutečností, kterou nezměním. Ale můžu si vybrat, zda se budu situaci vnitřně stavět na odpor a rozčilovat se, nebo zda se mi podaří situaci pro tuto chvíli přijmout. A pokud můj vnitřní odpor zmizí, pak možná zjistím, že na těch zvucích vlastně není nic tak strašného a lze je docela dobře snést. Je to prostě sekačka a cirkulárka. A dohromady vytvářejí docela zvláštní kakofonii.

Otevřenost, neposuzování a přijetí samozřejmě neznamená, že budeme trpně snášet vše, co se nám přihodí a nebudeme se snažit věci změnit. Právě naopak. Otevřenost a přijetí se týká toho, co v tuto chvíli již probíhá. Neznamená to, že s průběhem věcí bez výhrad souhlasíme. Pouze naplno vnímáme, co právě v tuto chvíli probíhá, a nesnažíme se k tomu otočit zády. V tuto chvíli je to zkrátka tak, a ne jinak. Tento postoj přijetí nás zakotvuje v realitě. Vnímáme skutečnost takovou, jaká je. A pokud chceme něco změnit, je tento postoj dobrým odrazovým můstkem pro naši případnou akci.

Já jsem toto prožil doslova na vlastní kůži, když jsme byli s kamarády v Maroku. Celé své dětství jsem jezdil s turistickým oddílem do přírody pod stan. A celou tu dobu jsem se obával, že v noci může přijít průtrž mračen, my promokneme na kost, bude nám zima a bude to hrozné. Nikdy se to nestalo, až v Maroku. Spali jsme pod stanem a v noci přišla taková průtrž mračen, jakou jsem v Čechách nezažil. Už je to tady! Mé nejčernější obavy se začaly naplňovat. Seděli jsme s kamarádem ve stanu, každý jsme drželi jednu tyčku, aby stan neuletěl, a od hlavy až k patě po nás tekly proudy vody. Ale kupodivu jsem zjistil, že to vlastně vůbec není hrozné. Uklidnil jsem se a začal jsem si tuto nezapomenutelnou noc docela užívat. Bylo to intenzivní, bylo to nezvyklé a bylo to nakonec i zajímavé. Ráno jsme všechny naše věci vyždímali a spokojeně jsme pokračovali v putování.

S otevřeností také přistupujeme k popsaným cvičením a technikám. Bez konkrétních představ, jak by mělo cvičení proběhnout a co by nám mělo přinést. V průběhu cvičení nás může potkat cokoliv. Jednou nás bude cvičení bavit, podruhé nudit. Obojí je v pořádku. Jednou se budeme cítit uvolněně a relaxovaně, podruhé napjatě. Jednou se soustředění na náš dech bude dařit dobře, podruhé vůbec. Jednou se naše tělo bude cítit příjemně, podruhé nás bude všechno bolet. Jedno není lepší než druhé, oboje se počítá.

S otevřeností, neposuzováním a přijetím můžeme přistupovat také sami k sobě. Můžeme se učit přijímat vše, co se v nás odehrává, bez hodnocení a sebekritiky. Můžeme se přestat chválit a odsuzovat. Miguel Ruiz⁸, autor knihy *Čtyři dohody*, říká: „Nikdo nás nemůže soudit přísněji, než soudíme sebe samotné.“ Jednat sám se sebou laskavě je pro některé lidi výzva. Je smutnou skutečností, že lidé náchylní k vyhoření jsou sami k sobě často přísní, nároční a nesmlouvaví. Sami po sobě toho chtějí daleko více, než by se odvážili chtít po někom druhém. Trénink vědomého vnímání je výbornou příležitostí přestat sám sebe posuzovat a začít vůči sobě samému uplatňovat vlídnou laskavost.

⁸ RUIZ, M., *Čtyři dohody*. Praha, Pragma, 2001.

Zvědavá mysl začátečníka

Otevřenost v sobě zahrnuje také to, co někdy bývá označováno jako „mysl začátečníka“. Vše, co přichází, vnímáme, jako by to bylo poprvé. Jako bychom to neznali. Protože my to opravdu neznáme. Možná víme, jak něco podobného vypadalo nebo probíhalo v minulosti. Ale kdo ví, jaké to bude tentokrát? Jsme zvědaví, jaké to bude. Naše mysl má sklon si zážitky zaškatulkovat a podruhé už jen zkontrolovat, jestli to je stejné jako minule, stejné jako vždycky. Náš mozek tímto způsobem šetří energii. Ale zároveň se tím naše myšlení dostává do strnulých vyjetých kolejí. Všechno je pro nás známé a svým způsobem nudné a předvídatelné. Nic nás už nemůže překvapit. Čekáme, že věci budou probíhat určitým způsobem a zneklidní nás, když probíhají jinak. A tím přicházíme o čerstvost a jedinečnost každého okamžiku, protože každý nový okamžik je jedinečný.

Já sám někdy hraju hru na turistu. Jdu ulicí, kudy jsem šel už tisíckrát a znám ji jako své boty. A najednou zpomalím a představím si, že jsem na prázdninách a že jsem tu poprvé. Začnu se kolem sebe rozhlížet jako zvědavý turista. Začnu si všímat detailů, kterých jsem si nikdy předtím nevšimnul. Začnu si víc všímat lidí a ruchu na ulici. A začnu si uvědomovat, že tu starou známou ulici vlastně vůbec neznám tak dobře, jak jsem si myslel.

Neusilování a trpělivost

Celý život o něco usilujeme. Zcela automaticky můžeme začít usilovat o konkrétní výsledky i při tréninku vědomého vnímání. Můžeme mít představu, že usilovným prováděním popsanych cvičení dosáhneme klidu a pokoje, zbavíme se starostí, budeme lépe spát, klesne nám krevní tlak apod. Při tréninku vědomého vnímání však neusilujeme o nic. Nesnažíme se dosáhnout určitého cíle. Cvičení provádíme zkrátka proto, že nám pomáhají lépe prožít přítomný okamžik. Nic víc a nic méně. Každý náš nádech a každý náš výdech je v tuto chvíli naším cílem. Nepřemýšlíme, že teď musíme vyvinout určitou snahu, abychom v budoucnu zažívali méně stresu, cítili se lépe apod. Při cvičení pouze vytváříme prostor pro vnímání toho, co se děje v přítomné chvíli. Nemáme žádný další cíl, nechceme ničeho dalšího dosáhnout. Netlačíme na pilu. V průběhu cvičení nemusíme mít pocit, že něco děláme, že vyvíjíme nějakou zvláštní aktivitu. Spíše zanecháváme veškeré snahy a dáváme prostor tomu, aby se věci děly svým vlastním způsobem a svým vlastním tempem. Můžeme si představit, že provádění těchto cvičení se podobá práci zahradníka. Kypříme půdu a zaléváme a pak trpělivě a s důvěrou čekáme, až semínka začnou růst.

Kvalitu a přínos neusilování jsem sám zažil, když jsem se učil skákat na koni. Docela dlouho se mi to příliš nedařilo. S koněm Nerem jsme přiběhli k překážce, já jsem se o něco snažil, kůň se o něco snažil, a buď jsme překážku překonali zoufalým skokem, nebo jsme ji shodili. Já jsem se zkoušel řídit pokyny trenérky, udělat všechno správně, ale čím víc jsem se snažil, tím hůř nám to šlo. Až jednoho dne jsem si šel zaskákat sám, jen tak, na pohodu. Neměl jsem žádný tréninkový cíl ani nikoho, kdo by mi říkal, co všechno mám správně udělat. A byl to první den, kdy jsme si s Nerem pořádně zaskákali a užili jsme si to. Najednou to prostě šlo bez velkého tlaku, téměř samo. A mě v hlavě pořád znělo: čím méně se snažíš, tím víc toho dosáhneš.

Každodenní život

Vědomé vnímání a bdělou pozornost můžeme rozvíjet za pomoci cvičení, která jsou popsána v této kapitole. Stejně tak můžeme tyto vlastnosti rozvíjet a uplatňovat v běžném každodenním životě a v situacích, které zažíváme. Naším cílem je, abychom otevřenost, neposuzování a přijetí dokázali postupně vnášet do naší práce, do našich vztahů, do všeho, čemu se věnujeme.

Příležitostí máme každý den nepřeberné množství. V podstatě každou činnost a aktivitu můžeme dělat dvěma způsoby. Buď duchem ne zcela přítomni, kdy něco děláme, ale naše myšlenky jsou jinde, nebo naopak plně soustředěně, kdy naplno vnímáme to, co právě děláme. Pokud chceme do jakékoliv situace vnést více své pozornosti a vědomí, můžeme použít podobné postupy, jako jsme trénovali v jednotlivých cvičeních:

- na chvíli zpomalit, případně se zastavit, stačí pár vteřin
- uvědomit si svůj dech
- uvědomit si, co právě dělám a jak se u toho cítím, jaká je má nálada a emoce
- uvědomit si své tělo a tělesné pocity, teplo, zimu, napětí ve svalech, čeho se dotýkám apod.
- uvědomit si také, co se mi v tuto chvíli honí hlavou

Některé chvíle k vědomému vnímání přímo vybízejí:

- Zkuste chvíli vnímat sami sebe (tělo, dech, emoce, pocity) hned, jak se probudíte, dříve než se vrhnete do ranních činností.
- Když jíte, zkuste se na chvíli zaměřit na pocity a vjemy, které jsou s jídlem spojené: vizuální dojem, vůně, dotyk vidličky a pak celá paleta chutí, když jídlo vložíte do pusy, tvrdost nebo měkkost jídla, teplota a další kvality. Zkuste chvíli nemyslet na nic jiného a naplno vnímat své jídlo.
- Když sedáte do auta, odolejte pokušení hned vystartovat směrem k cíli. Dopřejte si tři hluboké nádechy a výdechy a uvědomte si sami sebe tam, kde právě jste. Vnímejte dotyk sedadla, vůni čalounění. Můžete vnímat i pocit spěchu, pokud právě spěcháte. Chvíli jen vnímejte a teprve potom nastartujte.
- Když se v práci chystáte hovořit s klientem nebo s kolegou či kolegyní, zkuste chvíli před tím vnímat svůj dech a sami sebe. Třeba cestou po chodbě, než se s klientem setkáte. V následujícím rozhovoru pak budete lépe vnímat nejen sami sebe, ale i svého klienta. Myšlenky se vám nebudou toulát a budete lépe slyšet, co vám klient chce říci. Na jeho slova nebudete reagovat automaticky, ale vědomě.
- Když máte krátkou pauzu, zkuste si na začátku opět uvědomit sami sebe, svůj dech, pocity, emoce, tělo. Zabere vám to pár vteřin a odpočinete si daleko víc, než kdybyste to neudělali.
- Když jdete z práce domů, soustředte se chvíli na svůj dech a na svoji chůzi. Vnímejte každý krok. Všimněte si pozorně svého okolí, pozorujte. Pokud se vám myšlenky někam zatoulají,

vraťte se zpět k pozorování svého dechu, chůze a okolí. Přijdete domů odpočatí a pracovní starosti necháte za sebou v práci.

Mezi mé oblíbené činnosti patří soustředěná příprava kávy o pracovní přestávce. Často pracuji doma u počítače a většinou kolem desáté dostanu chuť na kávu. Někdy si dopřeji malý rituál. Snažím se naplno vnímat všechno, co s přípravou kávy souvisí. Jdu do kuchyně a zapnu kávovar. Všimnu si cvaknutí vypínače a chvíli pozoruji zelené světýlko, které bliká, než se kávovar zahřeje. Všechny navyklé pohyby při přípravě kávy dělám o něco pomaleji. Pomalu vyndávám patronu s kávou z krabičky. Moje prsty cítí plast a papír. Pomalu patronu zasouvám do zásobníku v kávovaru. Je příjemné cítit, jak přesně zapadne na svoje místo. Potom zatlačím a je slyšet hlasité cvaknutí, jak jehla v zásobníku probodne obal patrony. Pomalu vezmu do ruky nádobku na vodu. Pustím kohoutek a slyším zurčení vody. Nádobka naplněná vodou bezchybně vklouzne na své místo v kávovaru. Dokonalé. Designer odvedl dobrou práci. Spustím přístroj a ozve se bzučení motorku. Do mého hrnku začíná proudit horká voňavá káva. Je nějak voňavější, než obvykle. A já se ke své práci vracím opravdu občerstvený.



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.

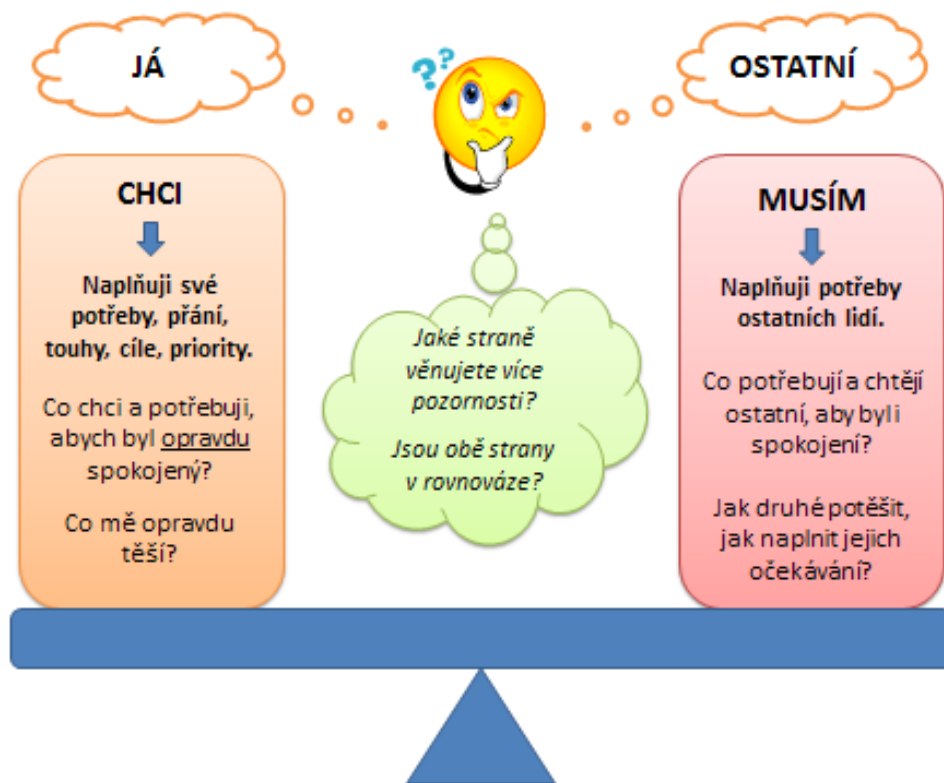
Máte svůj seznam hotový? Odolejte pokušení číst hned dál a seznam si skutečně udělejte.



Nyní dáme celý váš seznam na váhu. Jedna miska váhy je označená jako „CHCI“. Na tuto miskou 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 našťestí 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 zařadte 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 potíží 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.

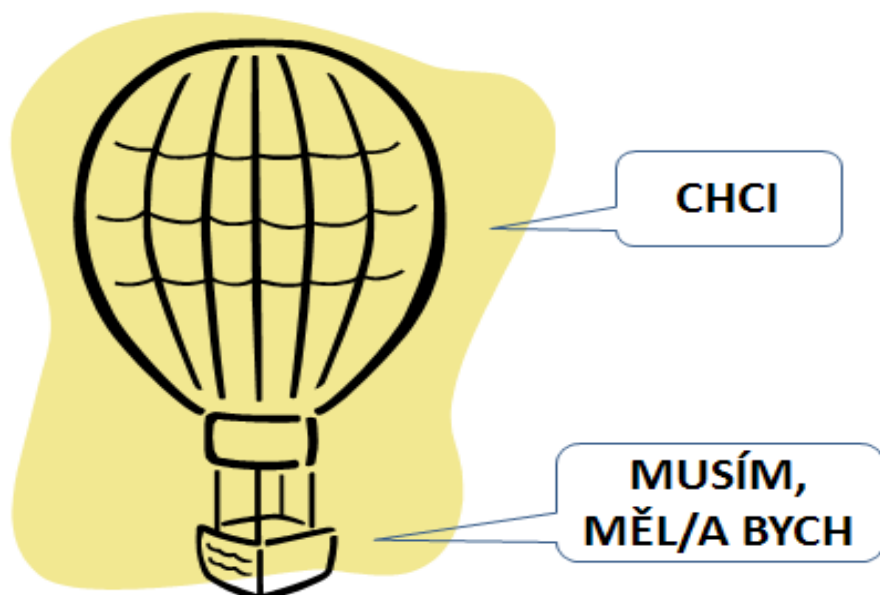
Já sám jsem například dlouhé roky myslel, že mě baví vyrábění poliček. Jelikož jsem docela manuálně zručný, čas od času jsem doma poličky vyráběl. Měl jsem zafixovanou představu, že muž zkrátka doma občas nějakou tu poličku vyrobí. A hlavně se mi líbilo, že za každou novou poličku jsem vždycky sklídl 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 příráměr: 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 políček.

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.



Proč balón (někdy) klesá

Let našeho balónu můžeme do velké míry ovlivňovat svojí vůlí. Ale v běžném životě mnoho našich rozhodnutí probíhá spíše automaticky, v režimu autopilota. Máme určité vrozené nebo navyklé sklony, jak sami se sebou zacházíme. A ne vždycky to přispívá k hladkému a příjemnému letu. O jakých sklonech je tu řeč? Například:

- Máme tendenci **říkat druhým spíše ano**, pokud po nás něco chtějí, a tím narůstá naše zátěž.
- Máme sklon si **na svoji zátěž zvyknout** a přestat vnímat její váhu. Začneme ji brát jako něco samozřejmého. Představme si muže, který v průběhu let ztloustnul o 20 kg. To je váha plně naloženého, opravdu těžkého batohu. Ale muž si již dávno zvyknul, že tento batoh pořád nosí s sebou.
- Abychom zvládli a stihli všechny úkoly a povinnosti, které jsme na sebe vzali, máme sklon **vynechávat věci, které jsou pro nás příjemné**, které nás baví, dělají nám radost a dodávají nám sílu (energie z balónu mizí).
- Máme tendenci řešit věci, které zrovna stojí před námi a **vypadají naléhavě**. Postupně ztrácíme svůj dlouhodobý směr, zapomínáme na své sny, cíle a priority a pak už jen řešíme, aby náš balón aspoň trochu letěl a nehavaroval.
- To, co chceme udělat sami pro sebe, máme sklon **odsouvat do budoucna** (pokud na to postupně úplně nezapomeneme).
- Máme sklon věci opakovat, dělat pořád to samé, reagovat automaticky a **řešit věci stejným způsobem**. Často způsobem, který se kdysi jakž takž osvědčil, ale dnes už skoro vůbec nefunguje.
- Máme schopnost **adaptovat se na nevyhovující podmínky a situace**. Nevyhovující situaci začneme pokládat za normální a přesvědčíme sami sebe, že všechno je v pořádku a že vlastně nemáme jinou možnost. Dokud něco jen trochu funguje, nechceme to měnit.

Popsané sklony způsobují, že náš balón v průběhu času klesá a ztrácí směr. Výletní balón, do kterého jsme původně nastoupili, se už dávno změnil v přetíženou nákladní vzducholod'. A my si toho často ani nevšimneme. Proto je tak důležité začít věnovat svému balónu pozornost. Začít si všímat, kolik věcí ve svém každodenním životě děláme opravdu rádi a kolik spíše z pocitu povinnosti a bez velkého nadšení. Běžně si takovou inventuru neděláme. Proto je důležité si čas od času udělat přehled, jako jste to dělali na začátku této kapitoly. Čas od času se zastavit a zrevidovat, čemu věnuji svůj čas a energii. Nepozornost má na náš balón obvykle zničující vliv. Pokud si svého balónu nevšímáme, dopadá to často tak, že koš se postupně a nepozorovaně plní zátěží a v balónu se objevují díry, kudy uniká horký vzduch. A balón klesá...

Když se na svůj život občas podíváme s odstupem a z nadhledu, začneme si všímat svých navykklých sklonů. Právě těch sklonů, které působí, že náš balón neletí tak, jak bychom chtěli. V tuto chvíli máme šanci vzít řízení balónu opět do vlastních rukou. Zkusit vystoupit ze zajetých kolejí, udělat něco nového, na známé situace reagovat jinak a efektivněji.

Hledání rovnováhy

Hledání rovnováhy naší váhy nebo našeho balónu není vždy jednoduché. V životě každého z nás jsou období, kdy máme více prostoru pro věci, které máme rádi, ale jsou i časy, kdy se musíme dokázat vyrovnat s větší zátěží. V hledání rovnováhy nás může inspirovat moudrý výrok Talmudu: „Když neudělám nic pro sebe, kdo to udělá? A když budu jen pro sebe, k čemu tu jsem?“

Jaký je vlastně rozumný poměr mezi zátěží (MUSÍM, MĚL BYCH) a věcmi, které nám dávají energii (CHCI)? Samozřejmě neexistuje jednoduchá, všeobecně platná odpověď. Co pro sebe tedy považujete za rozumný poměr vy? Co například poměr 1:1? Stejný počet věcí v koši jako v balónu? Poletí takový balón dobře? Bude stoupat vzhůru? Asi ne. Spíše to vypadá na nouzové přistání. Dobrá, potřebujeme tedy o něco více věcí v balónu než v koši. Ale o kolik více? Můžete experimentovat a sledovat, jak vypadá váš balón v obdobích, kdy se cítíte opravdu dobře. Každý člověk a každý balón je jiný. Ale pokud chcete hladký a příjemný let, potřebujete výrazně více věcí v balónu než v koši. To platí hlavně v dobách relativního klidu, kdy nemusíme čelit nějaké nečekané velké zátěži. Když tedy máte v koši pět věcí, v balónu by jich mělo být alespoň deset a raději víc. Ano, tak dobře se o sebe musíme starat. A pro lidi v pomáhajících profesích to platí dvojnásob. Právě tito lidé jsou často v pokušení věnovat všechnu svoji energii potřebám ostatních lidí a na sebe samotné zapomínají. Ovšem pokud je toto vychýlení rovnováhy dlouhodobější, člověk za něj začne platit poměrně vysokou cenu v podobě chronického stresu, frustrace, únavy a ztráty motivace. Můžeme si samozřejmě naložit mnohem více zátěže, než reálně uneseme, ale nebude to příjemná cesta. Ani pro nás, a nakonec ani pro lidi, kterým jsme původně chtěli pomoci.

Jistě máme odpovědnost vůči druhým lidem, ale máme také odpovědnost vůči sobě samým. A i v dobách zvýšené zátěže bychom na sebe samotné neměli zapomínat. Většinou platí jednoduché pravidlo: o naplnění koše se obvykle postarají jiní, naplnění balónu máme na starost my sami. Péče o balón, jinými slovy péče o naše potřeby, je naše odpovědnost. Nikdo jiný na světě není odpovědný za naplnění mých vlastních potřeb. Jen já sám. Samozřejmě že různí lidé mi mohou při naplňování mých potřeb pomoci, ale hlavní odpovědnost leží na mně. Schopnost naplňovat své vlastní potřeby je jedním ze znaků dospělosti. Americký psycholog H. S. Sullivan k tomu říká lapidárně: „Kdo se nedokáže pořádně postarat sám o sebe, neskýtá záruky, že se postará pořádně o ostatní.“⁹

Nalezení rovnováhy vyžaduje, abychom byli v dobrém kontaktu se sebou samotnými. „Kontakt s tím, co se odehrává v mém nitru, mi umožňuje pojmout obě potřeby: na jednu stranu reagovat starostlivě

⁹ Více viz HONZÁK, R., *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha, Vyšehrad, 2013.

na to, co potřebují druzí, a na druhou stranu si uvědomit a lépe se starat o to, co potřebuji já," říká k tomuto tématu další americký psycholog Marshall Rosenberg.¹⁰

Kde se bere všechna ta zátěž

Co vede člověka k nabírání dalších a dalších břemen, povinností a závazků? A co ho zároveň vede k omezování věcí, které má rád a které mu dělají radost? Na první pohled to vypadá záhadně. Důvodů může být víc. Pojďme si nyní povědět příběh, který podobu našeho balónu může zásadně ovlivnit.

Všichni víme, že nejvíce ovlivnitelný je člověk v době svého raného dětství. Je to doba, kdy se utváří naše chování, naše způsoby, jak reagujeme na svět. Představme si následující zcela běžnou situaci. Vidíme dvouletou holčičku Pétu a její maminku. Maminka právě uvařila dobrý oběd, brambůrky a mrkvičku. Nese jídlo Pétě na stůl. Péťa má ale jasno: nechce k obědu brambůrky ani mrkvičku. Řekne mamince: „Nechci papat mrkev! Chci špagety!“ Co se teď stane? Maminka může zareagovat různě, ale projevu souhlasu a nadšení se Péťa pravděpodobně nedočká. Maminka možná řekne: „Musíš to sníst.“ Pohrozí Pétě, že dokud to nesní, nesmí od stolu. Nebo poví Pétě, že takhle se hodná holčička nechová. Že nebude zdravá, když nebude jíst mrkvičku. Možná se maminka jen zamračí a řekne: „Takhle nebudeme kamarádi.“ Což je pro Pétu to nejhorší. Protože ona, tak jako každé malé dítě, s maminkou chce být kamarádka. Za každou cenu. Jako děti jsme zcela závislí na lásce a péči rodičů. Pocit přijetí ze strany rodičů je pro dítě otázkou života a smrti. Je ochotno udělat v podstatě cokoliv, aby si přijetí zajistilo. V tomto případě cena zdánlivě není vysoká. Péťa sní mrkvičku, maminka se rozzáří, pochválí Pétu a řekne jí, jaká je hodná.

Co se však vlastně stalo? Péťa původně jenom vyjádřila, co chce a co nechce. Není v tom nic zlého. Každé dítě i každý dospělý má své preference, něco máme rádi a něco ne. Ale přišla studená sprcha. To, co chceš, není v pořádku. Hodné děti jedí, co jim maminka uvaří. Takhle nebudeme kamarádi. To je zkušenost číslo jedna. Vzápětí následuje druhá zkušenost. Když Péťa zapomene na to, co chce, a udělá, co po ní chtějí druzí, v tomto případě maminka, přichází odměna. Pěkně spapala mrkvičku. Ta je hodná! Ta je šikovná!

Takovýchto zdánlivě nevinných situací zažívá dítě každý den mnoho. A velice rychle si vyvine jemný cit pro to, které chování je rodiči a dalšími blízkými osobami oceňováno a které odmítáno. A může si odnést dvě jednoduchá poselství: „Když dělám to, co chci, často přijde studená sprcha. Odmítnutí. Ostatní se na mě mračí. Bojím se, že mě nebudou mít rádi. To, co chci, je asi špatné. Možná i já samo jsem špatné. Je nebezpečné dělat to, co chci.“ Druhé poselství zní: „Když dělám to, co chtějí druzí, přijde úsměv a pochvala. Hned cítím, jak jsem dobré. Dělat to, co chtějí druzí, je dobré. Je to cesta k přijetí, k jistotě, k ocenění, k lásce.“ Jako děti jsme obvykle chváleni, když něco uděláme „správně“, to znamená tak, jak to od nás očekávají druzí. Spontánní bytí a vyjadřování vlastních impulsů nebývá příliš oceňováno.

¹⁰ ROSENBERG, M. B., *Nenásilná komunikace*. Praha, Portál, 2012.

Samozřejmě se shodneme na tom, že dítě musí respektovat určité hranice a že je úkolem rodičů tyto hranice nastavit a hlídat. Ovšem pokud to rodiče dělají neobratně, dítě snadno získá dvě silná přesvědčení. Dělat to, co chci, je špatné a nebezpečné. Dělat to, co chtějí druzí, je dobré a bezpečné. „Nemysli si, že si budeš dělat, co chceš,“ říkají někdy rodiče svým dětem. Vznikne tak základní nastavení, které člověka provází až do dospělosti. Celý život. Vůbec nevádí, že tato přesvědčení jsou mylná. Že vycházejí z dětského vnímání a prožívání. To jim nic neubírá na jejich síle.

CHCI = pocit nebezpečí, nejistoty, riziko odmítnutí.

MĚL BYCH, MUSÍM = pocit bezpečí, jistoty, ocenění, přijetí ostatními.

Dospělá Petra nastaví sama sobě hranice stejným způsobem, jako to v dětství dělali její rodiče. Mnoho věcí, které by chtěla, bude za touto hranicí. Dělat to, co opravdu chce, je i pro dospělou Petru spojeno s divným nepříjemným pocitem: dělat něco pro sebe je sobecké, dělat věci pro druhé je chvályhodné. Mnoho věcí sama sobě nedovolí pod nejrůznějšími záminkami: není čas, není ta správná chvíle, nejsou peníze, nejprve je potřeba udělat to a ono... Místo toho bude Petra ochotně vycházet vstříc druhým. Potřeby druhých lidí budou stát na prvním místě. Bude dělat, co se od ní čeká. Ve své práci i ve svých vztazích. Bude se držet své dávné zkušenosti, že dělat to, co chtějí druzí, je dobré a bezpečné. Ale myslíte si, že to bude fungovat? Myslíte si, že bude dospělá Petra šťastná a spokojená? A jak bude vypadat Petřin balón?

Čeho lidé litují na smrtelné posteli

Vycházet vstříc ostatním a naplňovat jejich potřeby je jistě chvályhodné. Ale pozor! Kdo žije až příliš podle představ své rodiny nebo společnosti, kdo se až příliš snaží dělat ty „správné“ věci, které mu zajistí přijetí a ocenění, začne toho dříve nebo později litovat.

Australská písničkářka Bronnie Wareová¹¹ prožila několik let svého života jako paliativní pečovatelka. Pečovala o lidi, jejichž život se chýlil k svému závěru. Strávila s těmito lidmi stovky hodin, z nichž mnohé byly naplněné důvěrnými rozhovory. A když se řeč stočila k tomu, čeho tito lidé před svým odchodem litují, ke svému údivu zjistila, že se objevují stále podobná témata. Pět nejčastějších lýtostí a výčitek na smrtelné posteli lze shrnout takto:

- **Přeji si, abych měl/a víc odvahy žít život podle sebe, ne podle očekávání druhých (rodiny, společnosti, přátel).**
- **Přeji si, abych tak tvrdě a dlouho nepracoval/a. Abych netrávil/a tolik času prací.**
- **Přeji si, abych měl/a více odvahy vyjadřovat své pocity a svá přání.**
- **Přeji si, abych byl/a více v kontaktu se svými přáteli.**

¹¹ WARE, B., *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Praha, Portál, 2012.

- **Přeji si, abych si dovolil/a být mnohem šťastnější.**

Bronnie Wareová popisuje ve své knize Čeho před smrtí nejvíce litujeme i své setkání se ženou, která svůj život zasvětila rodině, manželovi, dětem. V manželství byla šťastná a spokojená. Tato hodná a obětavá žena v závěru života dochází ke zjištění, že její manželství bylo sice krásné, ale i tak je škoda, že více svého času nedokázala věnovat sama sobě.

„Vím, jak silný pocit je, když člověk stojí na konci života a něčeho lituje, něco si vyčítá, ale už s tím nemůže nic udělat. Proto jsem se rozhodla varovat ty, kteří s tím ještě něco udělat můžou,“ říká Bronnie Wareová, pro kterou setkání s umírajícími znamenalo impuls k nastartování úspěšné kariéry zpěvačky a písničkářky.

Pomáhání s plnou a prázdnou miskou

V pomáhajících profesích můžeme rozlišit dva způsoby pomáhání. První způsob můžeme nazvat pomáhání s prázdnou miskou. Řeč je zde o naší váze a o misce, kterou jsme označili „CHCI“. Jde o případ, kdy člověk jakoby přeskočí přiměřené naplnění svých vlastních potřeb a hned se vrhne do pomáhání ostatním lidem. Za tímto jednáním může být přesvědčení, že naplňovat své vlastní potřeby a dobře se o sebe starat je sobecké a málo hodnotné, zatímco sloužit potřebám druhých je správné. V pozadí je pocit vlastních nenaplněných potřeb, pocit nedostatku. Motiv pomáhání by se v tomto případě dal vyjádřit zhruba takto: „Něco důležitého mi chybí (= moje miska je prázdná) a necítím se příliš spokojeně, ale doufám, že když budu obětavě pomáhat lidem okolo sebe, tak i já začnu být spokojenější.“ Smutné je, že tato naděje se nikdy nenaplní. I kdyby tento člověk naplnil misky (tj. potřeby) všech lidí okolo sebe, jeho miska stále zůstane prázdná. Jeho potřeby stále zůstanou nenaplněné. To nakonec vede k pocitu zklamání a frustrace. „Tolik jsem se snažil pomoci všem lidem okolo sebe! Tak jak to, že moje miska zůstává prázdná?“

Pocit nedostatku (prázdné misky) ovlivňuje i vztah mezi pomáhajícím a příjemcem pomoci, například mezi pracovníkem v sociálních službách a uživatelem. Při pomáhání s prázdnou miskou pomáhající cosi očekává a příjemce pomoci to cítí. Je pro něj pak například těžší odmítnout pomoc, kterou nepotřebuje, protože cítí, že se tím pomáhajícího může dotknout na citlivém místě.

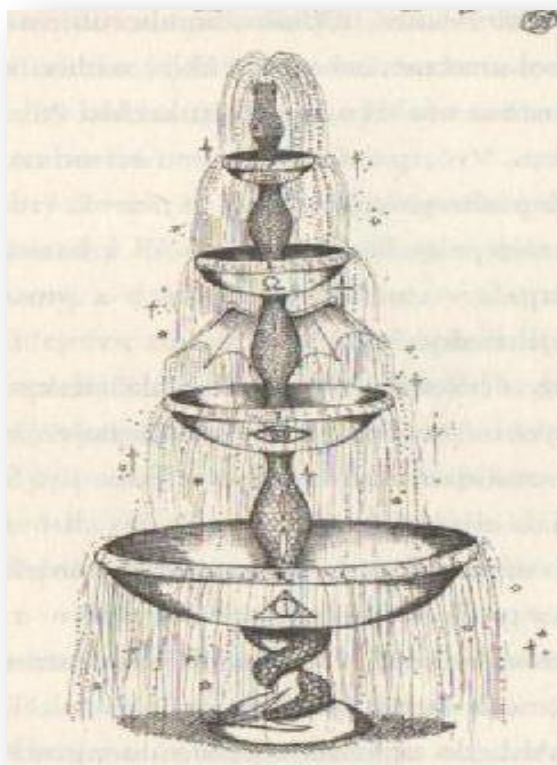
Druhý způsob pomáhání můžeme nazvat pomáhání s plnou miskou. Představme si člověka, který se o sebe a o své vlastní potřeby dobře stará. Pomáhání druhým má pak úplně jinou atmosféru: „Mám se dobře a nic podstatného mi nechybí a chci, aby i lidé okolo mě se měli dobře.“ Cítíme, že tento druh pomáhání má v sobě mnohem více svobody a volnosti. Pracovník nabízí pomoc klientovi a ten cítí, že může pomoc přijmout i odmítnout. Pracovník nemá přehnaná očekávání. Nepotřebuje se cítit užitečný, či dokonce nepostradatelný. Dává ze svého dostatku, dělí se o svoji spokojenost.

Můžeme tedy zpochybnit zakořeněné přesvědčení, že starat se o sebe a o své potřeby je sobecké a méně hodnotné, než starat se o druhé lidi. Vidíme, že opak může být pravdou. K sobectví může často

vést právě pocit nedostatku, vlastní nenaplněné potřeby, nenaplněná vlastní miska. „Mám málo a mám strach, že když se rozdělím, budu mít ještě méně.“ Kdežto pocit dostatku, pocit naplněných potřeb vede obvykle k postoji: „Mám se dobře a chci, aby druzí lidé kolem mě se také měli dobře.“

Dostáváme se tak k poslednímu obrazu této kapitoly. Je to obraz fontány. Nejhořejší a nejmenší miska je miska našich vlastních potřeb. Tato miska je na řadě jako první. Když tuto miskou dokážeme naplnit, začneme se cítit dobře. Proudění vody se ale nezastaví, voda teče dál. Je zde druhá, větší miska. Tato miska symbolizuje naši rodinu, naše blízké a jejich potřeby. Když dokážeme naplnit i tuto miskou, voda proudí dál do další misky. Ta může v pomáhající profesi symbolizovat klienty nebo uživatele, se kterými pracujeme a kterým pomáháme naplňovat jejich potřeby. A pak je zde největší spodní miska, která může symbolizovat náš podíl na životě širší komunity. Někdo se více angažuje v životě obce nebo města, jiný člověk se například aktivně zajímá o ekologii nebo je členem sdružení rodičů v místní škole. Fontána symbolizuje přirozené proudění od nejmenší misky až k té největší, shora dolů. V tomto pořadí věci obvykle dobře fungují. Ovšem pokud se někdo vrhne na řešení problémů a naplňování potřeb lidí kolem sebe, ale své vlastní potřeby a problémy přehlídí, pak jeho aktivity začnou obvykle dříve nebo později drhnout a váznout. Voda zkrátka do kopce nepoteče.

K tomu příklad z praxe. Paní Iveta pracuje v pečovatelské službě. Má jednu klientku, která ze zdravotních důvodů vyžaduje poměrně komplikovanou dietu. Paní Iveta vždy nakoupí potřebné potraviny a klientce připraví jídlo přesně podle jejích potřeb. Sama si k obědu běžně přihřeje konzervu nebo si dá rohlík s bramborovým salátem. A to i přes to, že sama má cukrovku a i ona sama by svému stravování měla věnovat velkou pozornost. Jak dlouho paní Iveta vydrží tímto způsobem fungovat?



Jak pečovat o sebe a o svůj balón

Pokud chceme působit v pomáhající profesi a mít ze své práce i ze života dlouhodobě dobrý pocit, měli bychom čas od času provést revizi svého balónu. Podívat se, jakou zátěž jsme si nabrali a zda je zároveň v našem životě dostatek věcí, které nás těší a které nás táhnou vzhůru. Jinými slovy, jako prevenci syndromu vyhoření každému doporučuji párkrát za rok si vytvořit seznam, který jsme dělali na začátku této kapitoly, a pozorně se na seznam svých činností a aktivit podívat.

Prvním krokem, který nás při péči o náš balón čeká, je revize naší zátěže. Bylo již řečeno, že máme tendenci si na svoji zátěž zvyknout a nevnímat její váhu. To je nebezpečná past. Přestáváme vnímat těžký batoh úkolů, povinností a závazků, který vláčíme na svých zádech. Máme pak tendenci svoji zátěž bagatelizovat a říkat si, že to není zas tak zlé, že to přece v pohodě zvládneme. A co je nejhorší, začneme věřit tomu, že ze svých úkolů a povinností nemůžeme nic ubrat. Všechno je důležité. A nemůže to udělat nikdo jiný, než my. Zajímavé je, že toto přesvědčení je nejsilnější u lidí, kteří mají ve svém koši nejvíce zátěže a málo věcí ve svém balónu. Právě lidé, kteří by nejvíce potřebovali svoji zátěž omezit a získat trochu více prostoru pro své vlastní potřeby, se jakékoliv změně nejvíce brání. Naprosto přesvědčeně, někdy i vášnivě vysvětlují, že v jejich případě rozhodně žádná zátěž ubrat nelze. Mají spoustu rozumně znějících argumentů. Situace je těžká, doba je zlá, jinak to nejde. Téměř nedokážou pochopit, jak nějaký člověk může mít více věcí v balónu než v koši, i když takový člověk může sedět vedle nich na židli.

V tomto postoji můžeme cítit silný pocit bezmoci. A pocit bezmoci, jak dále uvidíme, je jedním z významných zdrojů stresu. Pocit, že nemám nad věcmi kontrolu. Že nemám žádnou volbu a možnost výběru. Že se musím přizpůsobit okolnostem. Že někdo jiný rozhoduje a já se musím přizpůsobit. Že svoji situaci nemůžu vlastními silami ovlivnit a změnit. Že i když zkusím něco udělat, stejně to skončí neúspěchem. Tento postoji si člověk může osvojit na základě dřívějších zkušeností. A pokud jako dítě nebo jako dospělý zažil více situací, ve kterých převládl pocit bezmoci, může se u něj objevit to, co psychologové nazývají naučená bezmocnost.

Tento jev zkoumal psycholog Martin Seligman.¹² Svůj výzkum zahájil sérií pokusů se psy. V první části pokusu rozdělil psy do tří skupin. První skupina psů byla v kotcích s podlahou, do které by zaveden elektrický proud. Pes dostával v určitých intervalech nepříjemné ale ne zvlášť bolestivé elektrické šoky. Elektřinu ale mohl pes odpojit, pokud zatlačil čumákem do desky na stěně kotce. Psi se rychle naučili, že tímto způsobem mohou šokům uniknout. Ve druhé skupině psi dostávali šoky, ale neměli žádný způsob, jak se jich zbavit. Ať dělali cokoliv, šoky stále přicházely. A ve třetí skupině psi žádné šoky nedostávali. Poté přišla hlavní část pokusu. Psi byli přemístěni do kotců, které byly rozděleny na dvě poloviny nízkou přepážkou. V jedné polovině byl v podlaze elektrický proud a psi opět začali dostávat šoky jako v první části pokusu. Ale stačilo přeskočit nízkou přepážku a pes se nepříjemných šoků nadobro zbavil. Jaký byl výsledek? Psi z první a třetí skupiny přepážku rychle přeskočili a nepříjemné situace se zbavili. Zato psi z druhé skupiny zůstali ležet na podlaze kotce, odmítali se pohnout a trpně čekali na další elektrický šok. Nepokusili se cokoliv udělat. Tito psi se totiž již v první části pokusu naučili, že jakákoliv jejich snaha nevede k vysvobození z nepříjemné situace. U těchto psů se rozvinula naučená bezmoc. Jejich předchozí zkušenost jim napověděla, že každá snaha je

¹² SELIGMAN, M. E. P., *Naučený optimismus*. Praha, Nakladatelství Dobrovský, 2013.

marná. Zcela rezignovali na jakékoliv další pokusy o vyřešení a zlepšení své situace a jen trpně očekávali další rány.

Podobný stav naučené bezmoci se může rozvinout i u člověka. Je provázen silným přesvědčením, že nevyhovující situaci je nutné snášet a že změna není možná. Představme si například muže, který přišel o práci. Ze začátku aktivně hledá novou práci. Sleduje inzeráty a odpovídá na ně, rozesílá svůj životopis, chodí na přijímací pohovory. Zažívá však jedno odmítnutí za druhým. Po určité době ho zachvátí pocit marnosti a bezmoci. Tolik toho už pro získání nového místa udělal a je stále bez práce. Přestává hledat a pomalu se smiřuje s životem nezaměstnaného. Jeho pocit marnosti je tak silný, že odmítne i práci, kterou mu nabízí kamarád ve spřátelené firmě. Muž totiž už dopředu „ví“, jak to dopadne: zase ho nebudou chtít, zase ho odmítnou. A tak už se raději ani o nic nepokusí. Tak vypadá naučená bezmoc v praxi.

Rovněž přesvědčení, že svoji zátěž nemůžeme snížit a že nemáme žádnou možnost volby, může být u člověka naučeným postojem. Řada lidí, kterým se v průběhu času povedlo jejich zátěž výrazněji omezit, dochází ke zjištění, že problém byl především v jejich hlavě. Zjistili, že především jejich vlastní přesvědčení a způsob uvažování vedl k tomu, že se tak přetěžovali.

Někdy nás naše vlastní mylné přesvědčení může vést do zcela komických situací. Paní Milena například byla dlouhé roky přesvědčená, že se večer musí dívat s manželem na televizi. Přitom by si raději četla v posteli knížku. Měla však pocit, že manžel od ní očekává, že budou společně sledovat televizní pořady. Konečně po dlouhých letech našla odvahu a zeptala se manžela, jestli by mu nevadilo, kdyby se díval sám. A světe div se, manželovi to nevadilo ani trochu. Možná byl dokonce trochu rád, že si může programy přepínat podle své libosti. A paní Milena tráví večery spokojeně se svými oblíbenými knížkami. Jediné, čeho lituje, je to, že se manžela nezeptala o pár roků dříve.

Jiná žena, paní Zuzana, byla skálopevně přesvědčena, že pro svoji rodinu musí každý den vařit teplé večeře. Vůbec si nedokázala představit, že by to mohlo být jinak. Problém spočíval v tom, že jí vaření vůbec nebavilo. Dlouho váhala, ale nakonec se manžela a dětí zeptala, jestli by jim nevadilo, kdyby dva dny v týdnu večeře nevařila. A jaké bylo její překvapení, když od zbytku rodiny slyšela, že to není vůbec žádný problém. Zjistila, že manžel a děti vůbec teplou večeří každý den nepotřebují a že s jejím rozhodnutím naprosto souhlasí.

Je pravděpodobné, že každý z nás máme mezi svými úkoly, závazky a povinnostmi podobné položky. Věci, o kterých jsme přesvědčeni, že je dělat musíme, i když to vůbec není pravda. Věci, které děláme ze zvyku a o kterých mylně předpokládáme, že je od nás ostatní očekávají a že je dělat musíme. Jediný problém je, že sami nedokážeme vidět, které věci na našem seznamu to jsou.

Život člověka se lety spíše komplikuje, než zjednodušuje. Přicházejí nové výzvy, nové situace, nové životní role a s nimi další a další závazky, povinnosti, úkoly. Zátěž narůstá. Je to podobné jako s naším fyzickým majetkem a věcmi, které „potřebujeme“ k životu. Když jsem se poprvé stěhoval v osmnácti letech, stačilo mi k přestěhování osobní auto. O deset let později už byla potřeba dodávka. A o dalších deset let později nákladník. Vypadalo to, že to časem dotáhnu až na kamion. Před posledním stěhováním jsem ale udělal radikální krok a spousty věcí jsem se zbavil. Rozdal jsem je nebo vyhodil. Byla to obrovská úleva. A co je nejlepší, ani jedna z těch věcí mi nikdy nechyběla. Podobně může být

přínosné zamyslet se nad různými oblastmi svého života a hledat cestu ke zjednodušení. Podívat se, co už nepotřebujeme. Prozkoumat, co v našem životě je příliš složité, co už nám neslouží, co vyžaduje příliš mnoho naší energie a přináší jen malé uspokojení. A tyto věci pak můžeme postupně začít omezovat. Můžeme je nechat odejít z našeho života. Kupodivu i tuto dovednost jsme trénovali při pozorování našeho dechu. Při každém výdechu necháváme odejít to, co už nepotřebujeme. Necháváme odejít zbytečné napětí. A v tu chvíli zároveň přichází uvolnění a pocit klidu.

Samozřejmě ne všechny své závazky, povinnosti a úkoly můžeme radikálně omezit nebo škrtnout a nechat odejít z našeho života. I když se vám to v některých případech podaří, váš seznam toho, co musíte a měli byste, může zůstat ještě pěkně dlouhý. Některé závazky a povinnosti z vašeho života zkrátka jen tak nezmizí a možná ani nechcete, aby zmizely. Můžete ale zkusit přehodnotit svůj vztah a postoj k těmto povinnostem a závazkům. Pomoci nám může například přístup psychologa Marshalla Rosenberga, autora konceptu nenásilné komunikace.¹³

Rosenberg doporučuje následující postup. Zkuste si znovu projít váš seznam věcí, které musíte. Můžete ho klidně ještě doplnit o další položky, které vás napadly. A u každé položky se nyní na chvíli zamyslete, jak tato věc souvisí s naplněním vašich potřeb. Ne s naplněním potřeb ostatních lidí, ale s naplněním vašich vlastních potřeb. Jak konkrétně činnost, kterou musíte udělat, přispěje k naplnění vašich potřeb?

Příklad situace: „Musím vyluxovat byt.“ Jaké jsou v této situaci moje potřeby? Může to být potřeba hezkého a čistého prostředí. Touha mít vše hotovo. Potřeba starat se o věci kolem sebe. Nebo potřeba ocenění v případě, že si vyluxovaného bytu někdo všimne.

Nebo jiná situace: „Musím dokončit výkazy.“ Jaké jsou v této situaci moje potřeby? Může to být potřeba ocenění od šéfa. Touha po finanční odměně. Potřeba být dobře hodnocen a udržet si práci. Potřeba mít ve věcech pořádek.

A do třetice: „Musím dát auto do servisu.“ Tato situace může souviset s mojí potřebou jistoty a bezpečí. Opravené auto se neporouchá v nevhodnou chvíli a jízda bude bezpečnější. A také je zde potřeba dostat se pohodlně z místa na místo.

Nyní, když jsme si uvědomili, jak určitá konkrétní činnost souvisí s naplněním našich potřeb, může dojít k posunu, jak tuto činnost vnímáme a jak o ní přemýšlíme. Tento myšlenkový posun se projeví i ve způsobu, jak o dané věci hovoříme. Nyní zkusíme experimentálně slovo „musím“ nahradit formulací „rozhodnul jsem se..., protože chci ...“

Rozhodnul jsem se vyluxovat byt, protože chci mít kolem sebe čisto. Rozhodnul jsem se dokončit výkazy, protože chci být dobře hodnocen. Rozhodnul jsem se dát auto do servisu, protože chci cestovat bezpečně a s dobrým pocitem. Jak vám to zní? Tento změněný pohled znamená posun od bezmocnosti k autonomii, k možnosti volby. Pokud přemýšlíme o věcech a používáme slova jako musím, měl bych, je nutné apod., zdůrazňujeme tím naši bezmoc. Nechci, ale musím. Nemám na výběr. Musím se podřídit nutnosti. Jinak to nejde. Pocit bezmoci je ovšem sám o sobě výrazným

¹³ ROSENBERG, M. B., *Nenásilná komunikace*. Praha, Portál, 2012.

zdrojem stresu. A samotný tento pocit může způsobit, že se nám daná věc jeví jako zátěž. Naproti tomu slova „rozhodnul jsem se“ vyjadřují naši možnost volby a naší svobodu. Rozhodnul jsem se a vím proč. Rozhodnul jsem se udělat určitou věc, abych tak naplnil své potřeby. Ale mohl jsem se rozhodnout i jinak. Svoji potřebu dostat se z místa na místo jsem mohl vyřešit pomocí taxíku nebo hromadné dopravy. Ve skutečnosti mě nikdo nenutil dávat auto do servisu. Byla to moje volba. I potřebu hezkého prostředí můžu naplnit různými způsoby, nejenom luxováním. A například i dobré hodnocení v práci mohu získat i mnoha jinými cestami, nejenom psaním výkazů.

Pocit zátěže se může výrazně snížit, když si uvědomíme, že i činnosti, které vnímáme jako nepříjemné povinnosti, jsou ve skutečnosti výsledkem naší volby. Nejde zde o laciný trik, kdy slovo musím nahradíme slovem rozhodnul jsem se a zátěž bude pryč. Jde o skutečnou změnu způsobu, jak své závazky a povinnosti vnímáme, jak o nich přemýšlíme a nakonec i jak o nich hovoříme. A můžeme samozřejmě zjistit, že u nějaké naší povinnosti tento posun není možný, alespoň ne pro tuto chvíli. Zkrátka nemůžeme říct rozhodnul jsem se, zní nám to falešně.

Marshall Rosenberg doporučuje hlouběji prozkoumat i motivaci, která se za našimi povinnostmi a závazky skrývá. Položme si pár otázek. Děláme danou věc kvůli penězům? Na tom není samozřejmě nic špatného. Ovšem pokud příliš mnoho věcí děláme jen kvůli penězům, může nás to připravit o životní radost.

Děláme danou věc kvůli uznání? Ani na tom není nic zlého. Můžeme se ale stát závislími na uznání druhých, na jejich úsměvech, pochvalách a poplácání po ramenou. A můžeme začít zcela mylně předpokládat, že chceme-li získat uznání druhých, musíme sami sebe zapírat, obětovat své potřeby a starat se o druhé, aby nás měli rádi.

Nebo se chceme vyhnout trestu? Někteří rozvedení otcové například platí výživné na dítě hlavně proto, aby se vyhnuli soudu a vězení. Ovšem řada jiných otců posílá peníze s potěšením, protože to vnímají jako jednu z forem péče o dítě, které milují.

Některé věci můžeme také dělat proto, abychom se vyhnuli studu a pocitu viny. Víme, že kdybychom je nedělali, měli bychom výčitky, odsuzovali bychom sami sebe, měli bychom pocit, že jsme zklamali sami sebe nebo své okolí. Marshall Rosenberg k tomu říká: „Ať to vypadá seberadikálněji, je možné dělat jen věci, které nás těší. Jsem přesvědčen, že do jaké míry se v každé chvíli zapojujeme do života s potěšením, motivování čistě přáním ho obohatit, do té míry jsme sami k sobě empatičtí.“

Praktický postup, jak omezit svoji zátěž (technika č. 8)

V tomto cvičení využijete svůj seznam CHCI – MUSÍM. Při omezování vlastní nadměrné zátěže vás čeká šest kroků:

Krok 1: Nový pohled na staré věci

Pozorně se podívejte na každou položku svého seznamu, kterou jste označili „MUSÍM“. Prozkoumejte každou svoji činnost a aktivitu, u které máte pocit, že ji musíte dělat, i když se vám nechce. U každé takové činnosti či aktivity si položte pár otázek. Zkuste se na každou položku podívat čerstvým pohledem, novými očima:

- Proč tuto věc dělám? Opravdu tuto věc musím dělat? Jak vím, že ji musím dělat právě já? Kdo jiný by ji mohl dělat se mnou nebo místo mě?
- Co by se stalo, kdybych ji nedělal? A jak vím, že by se stalo právě toto? Zkusil jsem to někdy? Jaký byl výsledek?
- Jaké mám možnosti? Jak by šla daná situace vyřešit jinak? Koho můžu požádat o pomoc? S kým se můžu o tento úkol podělit? Kdo jiný se o tuto věc může postarat? Jaká je další varianta řešení? Co bych ještě mohl vyzkoušet? Co jsem ještě nezkusil?
- Kdybyste si zlomili nohu nebo ruku a nemohli tuto věc dělat z objektivních důvodů, jak by se to pravděpodobně vyřešilo? A nemohli byste toto řešení vyzkoušet i bez zlomené nohy a ruky?

Krok 2: Najděte přebytečnou zátěž

Vyberte ze své zátěže jednu nebo dvě věci, u kterých si dovedete představit, že byste je mohli škrtnout nebo podstatně omezit či zjednodušit. A skutečně je na svém seznamu škrtněte nebo jinak označte. Zatím se jedná pouze o myšlenkový experiment, ale i ten je důležitý. Představte si, že by něco mohlo být jinak. Že by zátěž mohlo být méně. Že přestanete dělat některou z věcí, které vás netěší.

Tento krok je pro řadu lidí těžký. Již jsme se zabývali tím, že právě lidé, kteří mají hodně zátěže, mají často pocit, že vynechat nejde vůbec nic. Už pouhá představa, že své úkoly, závazky a povinnosti nějakým způsobem omezíme, může v lidech vyvolávat různé nepříjemné pocity: obavy, strach, nejistotu. Můžu si to dovolit? Není to sobecké? Není to nezodpovědné? Co se stane? Co tomu řeknou ostatní? Nezklamu je? Nebudou mě odsuzovat? Nepřijdu o práci? Neopustí mě manžel? Atd. Vzpomeňme si na malou Péťu a její přesvědčení: „Lásky ostatních, přijetí, pocitu bezpečí a naplnění vlastních potřeb dosáhnu tak, že budu dělat to, co chtějí druzí. To je bezpečná cesta k cíli, sázka na jistotu. Dělat to, co chci já, je nejisté a riskantní.“ Těmto pocitům, představám a fantaziím je potřeba

věnovat pozornost. Právě tyto pocity jsou často tím hlavním důvodem, proč nejsme schopni svoji zátěž omezit, a naopak si přibíráme stále další a další. Je to paradoxní, ale vzdát se části své zátěže znamená pro mnoho lidí zároveň vzdát se svých jistot a svého bezpečí. Ovšem jak tvrdě odpracované je toto zdánlivé bezpečí a jistota? Jakou cenu za ně člověk musí platit?

V tuto chvíli se můžeme vrátit k vědomému vnímání, které jsme trénovali ve cvičeních v II. kapitole. Pokud narazíte na podobné pocity, na chvíli se klidně posadte a začněte vnímat svůj dech. Každý svůj nádech a každý výdech. Společně s dechem vnímejte i své nepříjemné pocity. Nesnažte se je zaplašit, ani se jim nepoddávejte, ani o nich nepřemýšlejte, pouze je naplno vnímejte a pozorujte. Zkuste si uvědomit, kde se daný pocit projevuje ve vašem těle. Může to být napětí v břiše, stažené hrdlo, cokoliv. Můžete zkusit svůj pocit pojmenovat. Je to strach? Smutek? Zklamání? Nejistota? Věnujte svému pocitu plnou pozornost a zároveň stále vnímejte svůj dech. Možná si po chvíli všimnete, že se váš pocit sám od sebe mění. Například strach se promění v hněv. Hněv se promění ve smutek. A smutek se po chvíli začne sám od sebe vytrácet. Sledujte proměny svých pocitů, jejich kvality a intenzity. A můžete si všimnout, že stejně jako náš dech, i pocity přicházejí ve vlnách. Přicházejí a zase odcházejí.

Toto cvičení vám může pomoci, abyste se ve svých pocitech lépe zorientovali a abyste se s nimi lépe propojili. Je to paradoxní, ale čím více se nepříjemné pocity snažíme zaplašit, tím větší nad námi mají moc. A naopak, pokud se rozhodneme své pocity vědomě vnímat a věnovat jim plnou pozornost, nepříjemné pocity se začnou proměňovat a ztrácet na své síle. To se samozřejmě nestane hned, jako mávnutím kouzelného proutku. K tomuto cvičení je potřeba se opakovaně vracet.

Krok 3: Odhoďte přebytečnou zátěž

Nyní nezbývá nic jiného, než abyste své rozhodnutí proměnili v čin. Zkuste reálně experimentovat a opravdu omezte některý ze svých závazků nebo povinností. Pro začátek je dobré si vybrat něco malého a nevinného. Nesnažit se hned o razantní změnu, ale spíše o malý krok. To znamená: neoznamujte rodině, že úplně přestáváte vařit večeře, ale zkuste například přestat vařit jen jednu večeři v týdnu. Zkuste to a uvidíte, co se stane, jaká bude reakce okolí a jakou zpětnou vazbu získáte. Je pravděpodobné, že v některých případech možná narazíte na odpor, ale jindy bude reakce okolí lepší, než jste čekali. Experimentujte se snižováním zátěže, zkoušejte malé krůčky a nenechte se odradit.

Krok 4: Zkuste se rozhodnout

Na zbývající položky vašeho seznamu se podívejte z pohledu svých potřeb. U každé položky si uvědomte, jaké vaše potřeby pomáhá daná činnost naplnit. Poté zkuste slovo „musím“ nahradit slovy „rozhodnul jsem se...“, protože...“. Vnímejte, jestli ve vašem vnímání dané činnosti nastal nějaký posun. Pokud vám pro danou věc lépe vyhovuje slovo „musím“, nechte to tak být a k dané položce se vraťte někdy později. Ovšem věci, činnosti a aktivity, u kterých ani po delší době nemůžete s dobrým

pocitem říci „rozhodl jsem se“, byste měli ve svém životě začít cílevědomě omezovat. Právě tyto věci mohou být tou nejhorší zátěží.

Krok 5: Přidejte něco do svého balónu, naplňte svoji vlastní misku

Pokud se vám úspěšně podařilo omezit alespoň malý díl vaší zátěže, je na čase přidat něco do svého balónu. Naplánujte si nějakou příjemnou aktivitu, milé setkání nebo klidný odpočinek. Udělejte si chvíli času sami na sebe a na doplnění potřebné energie. Udělejte si seznam deseti věcí, které vám pomáhají načerpat energii a cítit se dobře. A jednu z těch věcí zrealizujte. Zde je několik inspirací:

- pobyt v přírodě, protistresová procházka, výlet
- fyzický pohyb, sport, cvičení
- chvíle o samotě
- chvíle s přáteli nebo s rodinou
- váš oblíbený koníček
- koncert, divadlo, film
- tanec
- večere v příjemné restauraci
- sauna, masáž
- jóga, meditace
- koupit si něco, co vám udělá radost
- čtení knížky
- vědomé vnímání dechu, body scan

Kromě těchto milých a drobných radostí můžete také naplánuvat a uskutečnit něco zásadnějšího. Něco, co byste už dlouho rádi udělali a neustále to odkládáte a posouváte na později. Možná si vzpomenete na nějaký svůj dávný sen, který už téměř upadl v zapomenutí.

Mohlo by se zdát, že udělat pro sebe něco příjemného není žádný problém. Ve skutečnosti to však může být pořádně těžké. Právě lidé, kteří toho dělají hodně pro druhé, mívají desítky „rozumných“ důvodů, proč nemůžou nic udělat pro sebe samotné. Otázka je, proč je vlastně tak obtížné překročit své vlastní hranice a zkusit něco nového? Proč je tak těžké přestat dělat něco, co nám nepřináší žádné velké uspokojení? A proč je tak namáhavé začít dělat to, co opravdu chceme?

Stojí za tím pocit, o kterém jsme již hovořili. Dělat něco pro druhé je bezpečné. Je to cesta k jistotě a ocenění. Ale dělat něco pro sebe může být paradoxně spojeno s pocitem velké nejistoty. Můžu si to dovolit? Co tomu ostatní řeknou? Člověk může být konfrontován s celou záplavou nepříjemných pocitů: nechuť, nejistota, obavy, strach, výčitky, vina... Ale tyto pocity jsou dobrým znamením. Jsou znamením, že se chystáte opustit své vyjeté koleje a prozkoumat nová území. Prozkoumat ve svém životě nové možnosti. A každá takováto změna obvykle nejprve vyvolává vnitřní odpor. Jak se konkrétně může projevat odpor ke změně a k novým věcem či aktivitám:

- váháme, čekáme, přemýšlíme stále dokola, odkládáme první krok

- shromažďujeme důvody, proč teď není ta vhodná chvíle
- začneme o sobě pochybovat
- máme přehnané obavy, vidíme všude samá rizika a nebezpečí
- najednou se nám do žádné změny a do ničeho nového nechce
- něco začneme, ale pak se zastavíme a stále odkládáme dokončení
- pohádáme se s lidmi okolo sebe, s partnerem či partnerkou, s kolegy v týmu
- dostaneme špatnou náladu nebo onemocníme

Pokud skutečně chcete lépe vyvážit svůj balón, omezit nadbytečnou zátěž a věnovat ve svém životě více prostoru věcem a aktivitám, které vás opravdu těší, může to být poměrně velká změna. A když děláme ve svém životě změnu a vydáváme se mimo naše vyjeté koleje, musíme se postavit tváří v tvář svým obavám a strachům. Děláme změnu, ale velká část naší osobnosti zároveň touží, aby vše zůstalo při starém. V našem mozku se rozsvítí varovné světýlko: pozor, toto je neznámé a může to být nebezpečné! Naše obranné mechanismy bývají silné a nemá cenu s nimi bojovat. V čase změn bychom sami se sebou měli zacházet jemně a respektovat i vnitřní psychické síly, které se změně staví na odpor. Zacházet s těmito silami pozorně a prozíravě. Být jako jezdec, který jemně a trpělivě uklidňuje znepokojeného koně. A především postupovat po malých krocích. A možná za půl roku nebo za rok zjistíte, že těch pár malých krůčků, které se vám povedlo udělat, dohromady přineslo do vašeho života viditelnou a výraznou pozitivní změnu.

Krok 6: Zastavte se, než kývnete na novou zátěž

I když se vám podařilo něco ubrat ze své zátěže, je potřeba se připravit na to, že druzí lidé budou i nadále přicházet s novými žádostmi, prosbami a věcmi, které se pro vás mohou stát novou zátěží. Pokud si máte zachovat svoji vnitřní rovnováhu, řadu těchto žádostí a prosb budete muset odmítnout. Většina lidí ale cítí nepříjemné pocity, když má druhým říci NE. Proto často souhlasí i s věcmi, do kterých se jim příliš nechce, ale je jim hloupé odmítnout. Lidé mohou mít pocit, že říci ano a vyhovět je dobré a správné, kdežto říci ne je sobecké a nesprávné. Ovšem je dobré si uvědomit, že pokud souhlasím s něčím, do čeho se mi vlastně vůbec nechce, říkám ano druhému člověku, ale jedním dechem zároveň říkám ne sám sobě.

Naším cílem samozřejmě není odmítnout všechny lidi, kteří po nás něco chtějí. Cílem je získat v našem rozhodování více svobody a více síly říci ne, pokud jsme se k tomu rozhodli. Může nám v tom pomoci i výrok Mohandase Gándhího: „NE pronesené z nejhlubšího přesvědčení je lepší než ANO pronesené, aby potěšilo, nebo – což je ještě horší – aby se dotýčný vyhnul problémům. ”

Největší obavu mají lidé obvykle z toho, že NE naruší jejich vztahy s ostatními. Ovšem jen zřídka je to pravda. Druzí lidé většinou ocení spíše upřímné ne, než neupřímné ano. A pokud použijeme vhodný způsob, lidé se většinou s naším NE vyrovnají. Může to být dokonce tak, že pokud vždy se vším souhlasíme, ostatní si našeho ano ani příliš neváží. Berou ho jako něco samozřejmého. Když ale zjistí, že o jejich žádosti přemýšlíme, někdy souhlasíme a někdy řekneme ne, začnou si našeho souhlasu více vážit. A také si více rozmyslí, o co nás požádají. Jednoduše řečeno, nebudou za námi chodit s každou hloupostí.

Říci ANO je obvykle pohodlnější, stojí nás to (v tu chvíli) méně energie a máme (v tu chvíli) lepší pocit. Proto je dobré nenechat se žádostí zaskočit a neodpovídat pokud možno hned. Vezměte si alespoň krátký čas na rozmyšlenou. Ujasněte si, co chcete, a co nikoliv. Zkuste použít techniku STOP, abyste si uvědomili sami sebe a svoje pocity, které ve vás žádost vyvolává. Zvažte potřeby druhého člověka, který vás o něco žádá, ale také své vlastní potřeby a priority. A pokud se rozhodnete odmítnout, seberte odvalu, zhluboka se nadechněte a jděte do toho. Řekněte NE. Možná v první chvíli budete cítit nepříjemné pocity. Ale tyto pocity po chvíli odejdou a vy budete rádi, že jste dokázali říct svůj názor. Že jste se dokázali sami za sebe postavit. Že jste nekývli na něco, co ve skutečnosti nechcete.

Za své NE se nemusíte omlouvat, odmítnout je ve většině situací vaše právo. Druhý člověk má možnost vás o něco požádat a vy máte plné právo souhlasit nebo odmítnout. Můžete vyjádřit své pochopení pro situaci, ale nemusíte se omlouvat za svůj nesouhlas. Nemusíte své ne ani žádným způsobem zdůvodňovat. Je zcela na vás, jestli se rozhodnete žadateli sdělit své důvody nebo ne.

V některých situacích vám odmítnutí může usnadnit metoda pozitivního nesouhlasu, kterou ve svých knihách popisuje William Ury.¹⁴ Tato metoda obsahuje tři jednoduché kroky:

1. **Poznejte své „ano“:** na čem vám opravdu záleží, co jsou vaše priority, co je pro vás v dané situaci nejdůležitější? Jaké jsou v této situaci vaše skutečné potřeby? Co opravdu chcete? Příklad: Kolegyně vás žádá o výměnu služby o víkendu, ale vy jste v daný den slíbila svému synovi, že s ním pojedete na dlouho plánovaný a očekávaný výlet, na který se váš syn těší. Uvědomíte si, že váš syn je pro vás v této situaci prioritou. Cítíte potřebu být s vaším synem.
2. **Stanovte hranice, které nehodláte překročit: řekněte „ne“.** Odmítněte to, co nechcete. Řeknete kolegyni, že za ni o víkendu nemůžete zaskakovat.
3. **Řekněte „ano“ druhému člověku:** vyjádřete respekt, pochopení, vstřícnost, uznejte pohled a potřeby druhého člověka, pomozte mu přijmout odmítnutí. Dáte kolegyni najevo, že její situaci chápete a že vás mrzí, že jí tentokrát nemůžete vyjít vstříc.

Umění říkat NE je dobré postupně trénovat. Je to dovednost, kterou se každý člověk může naučit. Nejlepší je začít v jednoduchých a méně závažných situacích, kde o nic zásadního nejde.

Na závěr pár příkladů, jak říci ne:

- „Ne, opravdu to nejde.“
- „Mrzí mě to, ale opravdu to musím odmítnout...“
- „Chápu, že je to velmi důležité, ale bohužel to nejde.“
- „Vážím si vaší důvěry, ale musím bohužel říci ne.“
- „Ne, opravdu to není v mých silách (v mých časových možnostech).“
- „Zrovna teď se mi to vůbec nehodí, ale budu na vás pamatovat, kdyby se něco změnilo.“
- „Nejsem ten pravý, kdo by vám mohl pomoci. Zkuste oslovit...“



¹⁴ URY, W., *Síla a moc pozitivního nesouhlasu*. Praha, Management press, 2007.

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.¹⁵ 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:

- **Bud' silný!**
- **Bud' dokonalý!**
- **Dělej ostatním radost!**
- **Bud' 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 zvládání náročných situací, však v dospělosti ztrácejí svůj smysl. A to je i případ vnitřních poháněčů.

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 „bud' rychlý“ internalizuje, zvnitřní, stane se z něho

¹⁵ KAHLER, T., *The process therapy model*. New York, Taibi Kahler Associates, 2008.

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. Pojdme 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. Přesčasy 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!

Tento poháněč v nás vyvolává pocit, že nezávislost znamená bezpečí. Je potřeba být silný. Být slabý znamená být bezcenný. Závislosti a zranitelnosti je nutné se vyhnout. Vše zvládnout sám. Za každou cenu. Nikomu příliš nevěřit. Po nikom nic nechtít. Nic nepotřebovat. Být soběstačný a samostatný. Spoléhat sám na sebe. Být připraven na nejhorší. Nenechat se ničím zaskočit. A to, jak se cítím, si nechat pro sebe. Do toho nikomu nic není. Pocity musí jít stranou.

Je jasné, že život s tímto poháněčem není procházka růžovou zahradou. Právě naopak: je to vyčerpávající osamělá cesta vyprahlou krajinou. Ale člověku, který je pod vlivem tohoto poháněče, to přijde normální. Nečeká, že by to mělo být jinak. V zátěžových situacích reaguje stále stejně. Po nikom nic nechce, vše zvládá sám a ještě se tváří, že je všechno v pořádku. Představa, že by měl někoho například požádat o pomoc, je pro něj jednoduše nepřijatelná, a tak raději zatne zuby a snaží se poradit si sám.

Naštěstí na každou nemoc existuje lék a na přísný poháněčův hlas existuje také laskavý protihlas. Vedle vnitřního poháněče máme v sobě kdesi ukrytý také přesný opak, který můžeme nazývat laskavý společník. V situaci, kdy si uvědomíme, že nás poháněč opět žene do nějakých přehnaných výkonů, si můžeme vzpomenout na svého vnitřního laskavého společníka. Můžeme ho v sobě probudit a aktivovat. V každé situaci máme nakonec volbu: budeme sami na sebe přísní a budeme sami sebe hnát do situací, ve kterých se necítíme dobře? Nebo budeme sami se sebou jednat jemně a budeme sami sobě laskavým společníkem?

Jaké poselství má laskavý společník pro vnitřní program „buď silný“? Mohou to být následující věty:

- Mám právo se rozhodnout, co zvládnu a co ne.
- Můžu požádat o pomoc. Můžu přijmout nabízenou pomoc.
- Můžu ostatním věřit.
- Mám právo na své pocity, můžu je vyjádřit.
- Sám rozhoduji, do čeho se chci pustit a do čeho ne.
- Mám právo říct, že už nemůžu.
- Můžu s ostatními sdílet své potřeby a přání.

Zajímavé je, že mnoho lidí souhlasí spíše se svým poháněčem než s laskavým společníkem. Dokonce brání svého poháněče. Říkají: „Vždyť já to ale opravdu musím zvládnout sám! S tím mi přece nikdo nepomůže. Jednou jsem to zkusil a dopadlo to špatně. Mám s tím svoje zkušenosti. Lidem se opravdu nedá věřit!“ Mají pocit, že poháněč je „skutečný“, kdežto laskavý společník je „vymyšlený“. Díky této reakci můžeme sledovat, který vnitřní program v naší mysli převažuje. Ten přísný, nebo ten laskavý? Vnitřní poháněč se v naší mysli zabydloval možná desítky let. Nelze se divit jeho síle. Pokud svému laskavému společníkovi v tuto chvíli nevěříte, nevadí. Do ničeho se nenuťte. Žádný falešný optimismus. Nechte si dostatek času. Zkuste si s výše napsanými větami jen tak nezávazně pohrávat. Nebo si zkuste najít své vlastní věty, které by mohly tvořit protiváhu přísnému hlasu vašeho poháněče.

Druhým velice účinným lékem, který může zmírnit působení vnitřního poháněče, je vědomé vnímání a bdělá pozornost. Tuto důležitou protistresovou schopnost jsme trénovali ve II. kapitole. Pokud v sobě tuto schopnost budete dlouhodobě rozvíjet a posilovat, budete schopni si velice dobře uvědomit chvíli, ve které vás poháněč začíná nutit k přehnanému výkonu. Všimnete si, že se ve vaší mysli začínají opět objevovat staré známé myšlenky: musíš to zvládnout, teď nemůžeš skončit, dej si kafe a pokračuj dál... Budete vnímat, že se opět chystáte zátěžovou situaci vyřešit starým známým způsobem: zatnout zuby a nějak to vydržet.

V tuto chvíli je důležité se na chvíli zastavit. Můžete použít například techniku STOP. Zavřete oči a uvědomíte si své tělo. Uvědomíte si, že dýcháte a chvíli vnímáte svůj dech a pocity ve svém těle. Přesměrujete svoji pozornost od myšlení k přímému vnímání toho, co se odehrává tady a teď, v přítomném okamžiku. Pokud se pokyny poháněče opět objeví ve vaší mysli, nesnažte se s nimi bojovat nebo je zahánět. Pouze vezměte tyto myšlenky na vědomí, nechte je pomalu odejít a svoji pozornost vraťte zpět k pozorování svého dechu. Vnímejte i své emoce a pocity, které ve vás hlas poháněče vyvolává. Nesnažte se nepříjemné emoce zaplašit, ale naopak jim věnujte svoji plnou pozornost. Možná se objeví smutek nebo hněv. Možná strach. Možná něco úplně jiného. V klidu vnímejte tyto emoce a všímejte si, jak se ve vašem vědomí objevují a zase postupně mizí. Snažte se o svých emocích nepřemýšlet, pouze naplno vnímejte pocit, který je s emocí spojený. Jaký je to pocit? Kde ve svém těle ho můžete cítit? Nechte myšlenky a emoce ať přicházejí a zase odcházejí a stále se vracíte k vnímání svého těla a dechu. Chvíli vnímejte, pozorujte, buďte sami se sebou. A pak se rozhodněte, co uděláte. Poslechnete svého vnitřního poháněče, nebo zkusíte udělat něco jiného, možná trochu nezvyklého? Což třeba zkusit přece jenom někoho požádat o malou pomoc? Nebo což třeba dát si pořádnou pauzu a opravdu si ji užít? Může to být i drobnost, kterou uděláte jinak než obvykle. Ale i drobnost může způsobit, že se stresující situace vyvine jinak, než je pro vás v podobných případech typické.

Bud' dokonalý!

Sedíte nad počítačem a děláte výkazy za minulý měsíc. Už to máte skoro hotové a chystáte se končit. Ale v tom vás napadne: chtělo by to ještě trochu vylepšit! Co takhle pohrát si trochu s formátem tabulky, ať to nějak vypadá. A tak se pustíte do úprav a uteče vám další hodina zcela zbytečně stráveného času. Ale vy jste s výsledkem spokojeni. Tabulka je prostě dokonalá a mezi ostatními výkazy se bude skutečně vyjímat. Cestou domů vás ještě napadne pár dalších vylepšení. Naštěstí máte tabulku u sebe v notebooku a doma se na to ještě můžete mrknout.

Vnitřní program „bud' dokonalý“ vám neustále našeptává:

- Dělej všechno na 100%! Nebo raději na 120%!
- Chyby se neodpouští!
- Všechno, co děláš, musí být perfektní!
- Snaž se vyniknout! Bud' lepší než ostatní!
- Nesmíš to pokazit.
- Měl/a bys to dělat lépe! Vždycky je co zlepšovat!

Tento program je spojený s přesvědčením, že já sám, takový jaký jsem, vlastně za moc nestojím a nikoho příliš nezajímám. A pouze perfektní výkon mi zajistí pozornost, lásku a uznání. Je potřeba být lepší než ostatní. Kontrola nad lidmi a věcmi vede k úspěchu. Tohoto poháněče nelze nikdy uspokojit. Ať udělám cokoli, vždycky je to málo. Člověk stále čeká kritiku. Vždycky se najde něco, co se dá vylepšit. Něco, co mohlo být uděláno lépe. Vždycky je možné udělat něco navíc. Tuto snahu bohužel provází věčný nedostatek času. Chybí zde schopnost rozlišovat věci důležité a nedůležité. Vše musí

být perfektní a spousta času se ztrácí nepodstatnými věcmi. I výkaz, který téměř nikdo nečte, musí být perfektně formulován, jako by zítra měl být publikován v tisícovém nákladu.

Jaké poselství má náš laskavý společník pro vnitřní program „buď dokonalý“:

- Jsem dost dobrý takový, jaký jsem.
- Mám právo udělat chybu.
- Některé věci stačí dělat na 80%.
- Nemusím být perfektní. Někdy můžu i něco zkazit.
- Udělal jsem to co nejlépe a to úplně stačí.
- Být nedokonalý je lidské. Lidé mě mají rádi i nedokonalého.

V situaci, kdy cítíte hlas tohoto poháněče, se zkuste na chvíli zastavit. Použijte techniku STOP a vnímejte, co se děje. Jako experiment zkuste pro jednou udělat něco trochu nedokonale. Aby to bylo dobré, ale ne perfektní. Zkuste se trochu opozdit s nějakou nedůležitou věcí. A vědomě pozorujte, co to s vámi dělá.

Dělej ostatním radost!

Kolegyně si s vámi chce vyměnit službu. Vy z toho nemáte vůbec žádnou radost. Už měsíc máte na dnešní večer domluvené setkání s přáteli a tolik se těšíte! Ale pak vás obměkčí prosebný pohled kolegyně a řeknete si: co bych to byla za člověka, kdybych jí nepomohla? Kývnete a ještě se na ni mile usmějete. Vždyť o co jde, s kamarády se přece můžete vidět i jindy.

Vnitřní program „dělej ostatním radost“ má pro nás zcela jasné pokyny:

- Buď vždycky milý!
- Každému vyjdi vstříc!
- Potěš ostatní!
- Buď se všemi zadobře!
- Každého musíš uspokojit! Každému se musíš zavděčit!
- Nikoho nesmíš odmítnout!
- Udělej, co se od tebe čeká! Musíš se přizpůsobit!

Tento program je spojený s představou: to, co chci já, není podstatné. Moje potřeby nejsou důležité. Já sám nejsem důležitý. Ostatní jsou důležitější. Abych získal pozornost, lásku a uznání, musím se starat o potřeby a blaho ostatních. Člověk touží po pozitivní zpětné vazbě. Pečuje o potřeby druhých lidí a zároveň dá málokdy najevo své vlastní potřeby. Svá přání nebo názory většinou sděluje zaobaleně a nepřímě. Případně je nesděluje vůbec a očekává, že si lidé sami všimnou, co potřebuje. Navzdory tomu, kolik toho pro druhé lidí dělá, často podlehne pocitu viny, že toho neudělal dost. Člověk s tímto programem si to nechce u nikoho rozházet. Nemá rád otevřený konflikt. Nikomu neřekne ne. Často postupuje jako diplomat. Tento program se často vyskytuje právě u lidí v pomáhajících profesích. Lidé, kteří jsou vedeni tímto vnitřním programem, sami touží dostávat

takovou péči a pozornost, jakou poskytují druhým. Nikdy si o ni však neřeknou a pocit zklamání zakrývají například dobrou náladou a zdáním vyrovnanosti.

Co na to říká náš laskavý společník:

- Svá přání a potřeby mohu brát vážně.
- Nemusím všechny kolem sebe uspokojit.
- Nemusím se každému zavděčit.
- Můžu dělat věci po svém, tak, jak chci.
- Můžu si udělat čas sám na sebe.
- Nejsem odpovědný za pocity jiných lidí.
- Jsem dobrý člověk, i když občas někoho zlamu.

Zde je tip na malé cvičení: zkuste alespoň jednou týdně někoho odmítnout v nějaké ne příliš významné situaci. Zkuste někoho maličko zlamat. Sledujte, co to s vámi dělá. Jak se cítíte, co si u toho myslíte. Zkuste se příště nepřihlásit, až se bude hledat dobrovolník na úkol, do kterého se vám nechce. A zkuste se párkrát za den zastavit a zeptat se sami sebe: kdyby to záleželo zcela a úplně na mně, dělal bych to, co teď právě dělám? A pokud ne, co bych v tuhle chvíli dělal raději?

Bud' rychlý!

Procházíte se se svou přítelkyní v parku a povídáte si. Párkrát se přistihnete, že přítelkyni přerušíte v půlce věty a dopovíte myšlenku za ní. Znervózňuje vás, když víte předem, co chce říci, a jí tak dlouho trvá, než se vyjádří. Neustále zrychlujete svoji chůzi. „Ty někam pospícháš?“ ptá se vás přítelkyně. Ne, nepospícháte, ale prostě jen nemáte rádi to pomalé ploužení.

Vnitřní program „bud' rychlý“ vás neustále někam pobízí. Váš poháněč má stopky v rukou:

- Pospěš si!
- Neztrácej čas, přidej!
- Musíš to stihnout!
- Nezmeškej!
- Zase pozdě!
- Není čas odpočívat! Odpočineš si potom!

Vnitřní přesvědčení, spojené s tímto programem, je následující: Být dobrý znamená být rychlý. Rychlost se cení. Rychlost a efektivita. Čas je potřeba co nejlépe využít. Nemám právo mít čas pro sebe. Důležité věci v životě mohou snadno zmeškat. Když toho mám hodně nebo když se objeví problém, je potřeba zrychlit. Projevuje se silná touha být pořád v pohybu, být neustále zaneprázdněn. Nejlepší je dělat více věcí najednou. Obvyklé je skákání do řeči. Popohánění ostatních. Člověk s tímto vnitřním programem není v kontaktu sám se sebou ani s ostatními. Jeho pozornost je neustále zaměřená dopředu, na to, co bude. Smutné je, že si tento člověk nemůže naplno užít

přítomný okamžik. Užít si to, co prožívá právě teď. A i když se nakonec přinutí zvolnit, stále v něm hlodá špatné svědomí, které mu říká, že marní čas a měl by být rychlejší.

Laskavý společník se nás snaží uklidnit:

- Můj čas patří mně. Rozhoduji o svém čase.
- Mám právo na své tempo.
- Můžu si vzít tolik času, kolik potřebuji.
- Někdy věci mohou trvat déle.
- Mám právo užít si to, co dělám.
- Můžu se zastavit a nedělat nic.
- Nic důležitého mi neuteče.

Zastavit se a prožívat přítomný okamžik je pro člověka s tímto vnitřním programem těžké. Cvičení jako je pozorování dechu nebo body scan pro něj mohou být pravým mučením. Zároveň však pro něj tato cvičení mohou znamenat obrovský přínos. Pokud cítíte potřebu zrychlit, zkuste jako experiment udělat přesný opak. Na chvíli zpomalte nebo se zastavte a vnímejte, co se s vámi v tuto chvíli děje. Použijte techniku STOP. Naplno vnímejte svůj spěch a svou touhu rychle se pustit do nějaké činnosti. A uvědomte si, že není kam spěchat. Vše důležité máte ve skutečnosti nadosah. Jděte na chvíli do parku a vzpomeňte si, co řekl Lao-c': „Příroda nespěchá, a přesto všechno stihne.“ A nakonec může člověk učinit podivuhodný objev, který slavný americký horseman Ray Hunt vyjádřil slovy: „Nejpomalejší cesta vede k cíli nejrychleji.“

Snaž se a zaber!

Narazili jste ve své práci na problém a nevíte, jak ho řešit? Odpověď je snadná. Musíte zvýšit své úsilí a nasazení. To je poselství pátého poháněče:

- Když pořádně zabereš, zvládneš to!
- Musíš se víc snažit!
- Chce to více úsilí!
- Musíš podat pořádný výkon!
- Jdi do toho, vyhrň si rukávy, vrhni se na to!
- Dej do toho maximum!

Tento program může být spojený s vnitřním přesvědčením: Když něco chci, musím se hodně moc snažit, abych to dostal. Věci k člověku nepřicházejí snadno. Naplnění svých potřeb si musím opravdu zasloužit a odpracovat. Na světě nic není zadarmo. Když něco nejde, je to moje chyba. Asi jsem se dost nesnažil. Je potřeba vyvinout větší úsilí. Úspěch vyžaduje krev, pot a slzy. Úspěch bez úsilí je bezcenný. Je potřeba přijímat náročné výzvy a dávat si vysoké cíle. Když něco začnu, tak to také dokončím, ať se děje, co se děje. Člověk pod vlivem tohoto poháněče má neustále potřebu podat výkon. Dokonce i ve svém volném čase. Když jde na výlet, vybere si dlouhou trasu, „aby to za něco stálo.“ Nestačí mu přečíst jednu knížku za týden, raději prolétne tři.

Laskavý společník má ale jiný názor:

- Mám právo šetřit své síly a odpočívat.
- Dosáhnout něčeho bez velkého úsilí je příjemné a má to svoji hodnotu.
- Můžu si užít to, co dělám.
- Nemusím zvládnout úplně všechno.
- Nemusím všechno dokončit za každou cenu.
- Není potřeba tlačit na pilu.
- Můžu se těšit z výsledků své práce.

V situaci, kdy vás váš vnitřní poháněč pobízí k větší snaze a úsilí, se na chvíli zastavte. Použijte techniku STOP. A potom, jako experiment, zkuste udělat přesný opak. Přestaňte se snažit, přestaňte tlačit na pilu. Nechte věcem volný průběh. Možná zjistíte, že v některých situacích s poloviční snahou dosáhnete dvojnásobného výsledku. Já sám jsem to například zjistil při ježdění a skákání na koni. Čím méně se snažím, tím mi jde skákání lépe. Příliš mnoho snahy a urputné nasazení obvykle výsledku spíše škodí, než aby prospívalo. Zkuste objevovat snadnou cestu hravosti. I když to zpočátku nemusí být snadné...

Seznamte se se svými poháněči (technika č. 9)

Zjistili jste, který poháněč s vámi nejvíce rezonuje? Který vnitřní program ovlivňuje váš život nejsilněji? Většina lidí cítí, že jeden nebo dva z popsaných vnitřních programů na ně působí silněji než ostatní. Síla poháněče spočívá v tom, že si jeho působení obvykle neuvědomujeme. Jeho našeptávání je pro nás natolik důvěrně známé, že ho vědomě nevnímáme. Pokyny poháněče bereme jako naprostou samozřejmost. Výsledkem je, že v řadě zátěžových situací reagujeme zcela automatickým způsobem. Neuvědomíme si, že následujeme starý známý navyklý vzorec. Pokud si naopak začneme působení poháněče pozorně uvědomovat, navyklý automatický vzorec chování začne pomalu ztrácet svoji sílu. Začneme vnímat, že máme možnost v různých situacích reagovat i jiným způsobem. Uvidíme více řešení a budeme si moci svobodněji vybrat, jak se v dané chvíli zachovat. Budeme si moci vybrat řešení, které je ohleduplné nejen k ostatním, ale i k nám samotným.

Abyste si ještě více uvědomili působení svého poháněče, můžete si položit následující otázky:

- V jakých situacích je váš poháněč nejvíce aktivní? Jaký podnět nejlépe probudí vašeho poháněče? Udělejte si seznam deseti konkrétních situací.
Příklad jedné situace: Práce na počítači, psaní textu.
- Jak se působení vašeho poháněče konkrétně projevuje? Jaké myšlenky ve vás vyvolává? Jaké pocity? Jaká je vaše obvyklá reakce? Co obvykle uděláte? Jak poháněč ovlivňuje vaše jednání? Projděte si jednotlivé situace a zaměřte se na to, jak se v danou chvíli cítíte, co vám obvykle táhne hlavou a jak typicky zareagujete.

Příklad: Ve chvíli, kdy cítím únavu, pracuji dál. Klidně několik hodin bez přestávky. Cítím neklid a touhu text dokončit. Přestávky odkládám. Zároveň se na sebe trochu zlobím. Hlavně když je za oknem venku hezky.

- Co byste mohli udělat jiného? Vezměte si konkrétní situaci, uvědomte si vaši typickou reakci a zkuste si představit a naplánovat, jak jinak byste mohli reagovat příště.
Příklad: Ve chvíli, kdy cítím únavu, bych mohl na chvíli zavřít oči a udělat si techniku STOP. Mohl bych si každou hodinu udělat 10 minut pauzu. Mohl bych si nařídít budík, aby mi pauzu připomněl. Mohl bych na chvíli jít na zahradu a dát si tam kafe.
- V jakých situacích se vám daří svého poháněče zvládnout a nepodlehnout jeho požadavkům?
Co vám v takové chvíli pomáhá?
Příklad: Nejvíc mi pomáhá v této situaci zavřít oči a chvíli vnímat své tělo a dech. Přerušuje tím mírný trans, který počítač navozuje. Hlas poháněče zeslábně. A potom mi pomůže rázně vstát ze židle a trochu si zacvičit.
- Co by se stalo, kdyby váš poháněč zcela ovládl váš život? Jak by váš život vypadal? Asi to nebude veselý pohled, ale zkuste si to na chvíli představit.
Příklad: Skončil bych jako nevyspalá troska, zhroucený na židli před zářícím monitorem. Ale měl bych hotový několikasetstránkový text. Mnoho textů.
- Co by se stalo, kdyby váš poháněč zcela zmizel z vašeho života? Jak by váš život vypadal?
Příklad: Žil bych jako spokojený bezdomovec. Většinu dne bych trávil v parku a naslouchal zpěvu ptáků. Taky bych hodně jezdil na koni, ale musel bych si ho asi ukradnout.

Možná zjistíte, že poháněč představuje i určitou kvalitu ve vašem životě. Že například rychlost, preciznost nebo schopnost diplomatického jednání se vám někdy hodí. Nakonec můžete i zjistit, že vnitřní poháněč je sice nelítostným pánem, ale může být dobrým spojencem. Rozhodnutí je nakonec na nás: budeme sami k sobě přísní a nelítostní, nebo na sebe budeme laskaví a budeme se k sobě chovat alespoň tak dobře, jako se chováme k lidem, na kterých nám záleží?

Pilíře vaší stability (technika č. 10)

Jaké jsou zdroje vaší stability? O co a o koho se v náročných situacích můžete opřít? Kde nalézt pevnou půdu pod nohama? V první kapitole jsme si ukázali, že lidé, kteří jsou náchylní k vyhoření, věnují příliš své energie a pozornosti práci a ostatní oblasti svého života zanedbávají. A pokud se i v práci z nějakého důvodu přestane dařit, nezbývá pak nic, žádný pevný záchytný bod.

Klíčové oblasti svého života si můžeme představit jako sloupy, o které se můžeme opřít. Sloupy, které nás nesou. Pokud všechny oblasti našeho života fungují vcelku dobře, cítíme spokojenost a dostatek energie. Cítíme rovnováhu a stabilitu. Jsme schopni úspěšně čelit různým problémům a výzvám. Když se v některé oblasti objeví potíže, máme spolehlivou oporu ve zbývajících fungujících oblastech. Jestliže jsou ale v pořádku jen jedna nebo dvě oblasti našeho života, jsme daleko zranitelnější. Například u workoholika funguje většinou naplno jen oblast práce, ostatní oblasti bývají v troskách. A když takový člověk o svoji práci přijde, je to katastrofa. Nemá se o co dalšího opřít. Naopak člověk, který má fungující vztahy, dobré zdraví i různé uspokojující mimopracovní aktivity, se se ztrátou zaměstnání vyrovná většinou lépe.¹⁶

V této kapitole se zaměříme na sedm klíčových životních oblastí:

- Tělo a zdraví
- Vztahy, rodina, přátelé
- Povolání, práce, kariéra
- Volný čas
- Materiální oblast
- Duševní a duchovní život
- Osobní rozvoj, učení se a růst

Vaším úkolem nyní bude projít si v klidu těchto sedm oblastí a podívat se, jak v současnosti každá z těchto oblastí funguje ve vašem životě. Jaká je vaše spokojenost v každé z těchto oblastí? Co funguje, a co byste chtěli zlepšit? Pojďme nyní prozkoumat sedm základních životních oblastí podrobněji:

- **Tělo a zdraví:** tato oblast zahrnuje vše, co se týká našeho těla, zdraví a fyzické kondice. Abychom se mohli cítit opravdu dobře, musí být naše tělo zdravé a v dobré formě. Musí být přiměřeně silné a odolné. Když máme být schopni odolávat stresu a zátěži, musíme být se svým tělem v kontaktu a vnímat jeho potřeby. Do této oblasti patří aktivity, které dělají našemu tělu dobře. Příjemné, ale i nepříjemné tělesné zážitky. Vše, co se nějak přímo týká našeho těla.

Zkuste si nyní uvědomit, jak jste se svým tělem, jeho zdravím a kondicí spokojeni. Co přispívá k vaší spokojenosti v této oblasti, a co ji naopak sráží? Zkuste svoji spokojenost vyjádřit na škále od 0 do 10, kdy 0 = naprostá nespokojenost a 10 = úplná spokojenost.

¹⁶ Více viz WOOD, G., *Nečekej na svou loď, připlav k ní*. Brno, Computer Press, 2009.

- **Vztahy, rodina, přátelé:** do této oblasti patří všechny naše vztahy s ostatními lidmi. Rodina, ze které pocházíme, otec, matka, sourozenci, ostatní příbuzní. Náš partner nebo partnerka, manžel či manželka, naše děti. Naši přátelé, kamarádi a známí. Kolegové z práce. Sousedé.

Zkuste zachytit svoji spokojenost v oblasti vztahů na škále od 0 do 10. Uvědomte si, co konkrétně přispívá k vaší spokojenosti v této oblasti, a co ji naopak sráží.

- **Povolání, práce a kariéra:** do této oblasti spadá vše, co se týká naší práce či zaměstnání, kariéry, povolání, profese.

Jak jste na tom se svojí prací? Co vás ve vaší práci uspokojuje, a co naopak zatěžuje a vysiluje? Děláte svou práci rádi, nebo z donucení? Je vaše práce živá a tvořivá, nebo ubíjející? Zkuste zachytit svoji spokojenost v oblasti práce na škále od 0 do 10.

- **Volný čas:** toto je poměrně široká oblast, do které patří naše mimopracovní aktivity, koníčky, zábava. Věci, které děláme pro radost a pro potěšení. Ale i věci, které děláme ve svém volném čase a moc nás netěší, různé mimopracovní povinnosti, závazky apod.

Máte dostatek volného času, který můžete věnovat sami sobě a věcem, které vám dělají radost? Ze kterých čerpáte energii? Máte dost času na odpočinek? A která z vašich volnočasových aktivit a činností vám naopak energii bere? Zkuste zachytit svoji spokojenost v této oblasti na škále od 0 do 10.

- **Materiální oblast:** tato oblast zahrnuje materiální stránku našeho života, naše finance a věci hmotného charakteru, majetek. Bydlení, auto, předměty, které nás obklopují a které používáme. Patří sem radosti i starosti hmotného charakteru.

Cítíte se v hmotné oblasti přiměřeně zabezpečeni? Nebo stále bojujete o přežití? Máte věci, které potřebujete k životu? Příjemné bydlení, spolehlivé auto, rezervy, které vám dodávají pocit jistoty? Co přispívá k vaší spokojenosti a jistotě v materiální oblasti, a co ji naopak sráží? Zkuste zachytit svoji spokojenost v této oblasti na škále od 0 do 10.

- **Duševní a duchovní život:** sem řadíme náš duševní či duchovní život v širokém smyslu. Péče o náš vnitřní život může mít u různých lidí nejrůznější podoby. Platón říká, že naše duše potřebuje krásu. Pro někoho může být důležitá například meditace, modlitba nebo účast na bohoslužbách. Jinému člověku udělá dobře na duši pobyt v přírodě, návštěva koncertu, dobrá knížka nebo třeba péče o zahradu.

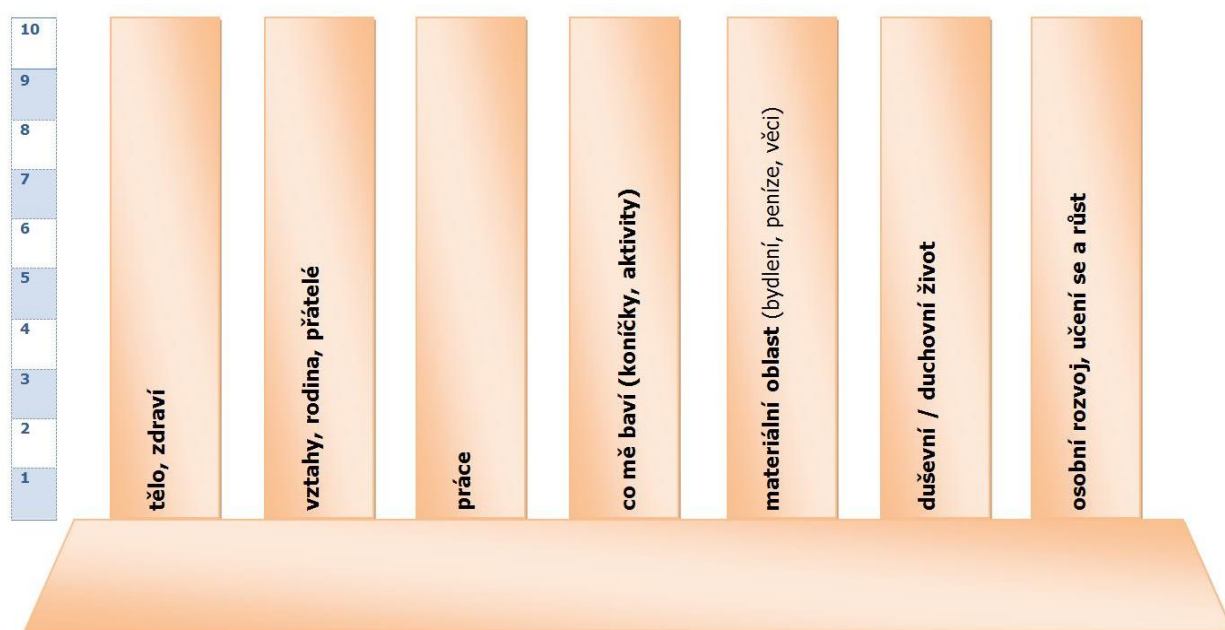
Jak se cítí vaše duše? Cítíte ve svém životě pocit naplnění, pocit smyslu? Cítíte se šťastní? Nebo vám stále cosi důležitého chybí? Víte, co vaše duše potřebuje? A dopřáváte jí to? Zkuste zachytit svoji spokojenost v této oblasti na škále od 0 do 10.

- **Osobní rozvoj, učení se a růst:** do této oblasti patří vše, co nám přináší nové zkušenosti, vědomosti, dovednosti a co rozšiřuje náš obzor a naše schopnosti. Rozvoj v osobní, ale i

v pracovní oblasti. Říká se, že v moderním světě je naší jedinou jistotou změna. My sami se měníme a i vše okolo nás se proměňuje. Změnám nelze uniknout. S tím, co jsme se naučili ve škole, rozhodně nevystačíme až do smrti. A člověk, který je zvyklý se celý život učit a poznávat nové věci, zvládá změny daleko lépe než člověk, který se novým zkušenostem a změnám spíše brání.

Dopřáváte ve svém životě prostor novým věcem, novým zážitkům? Učíte se nové věci? Posouváte své hranice? Zkuste zachytit svoji spokojenost v této oblasti na škále od 0 do 10.

Výsledky svého hodnocení si můžete zakreslit do následujícího obrázku.



Nyní vidíte všechny oblasti svého života pěkně pohromadě. Vidíte, jak se vám aktuálně v které oblasti daří. Můžete si jasněji uvědomit, ve které oblasti zažíváte nejvíce uspokojení, a kde se naopak nahromadila zátěž. Zkuste vnímat celý obrázek jako jeden celek:

- Působí celek vyrovnaně, nebo jsou mezi jednotlivými oblastmi velké rozdíly?
- Přináší vám uspokojení většina životních oblastí, nebo jen dvě či tři?
- Když byste si vzpomněli na svůj balón, v kterých oblastech se nachází nejvíce vaší zátěže? A naopak: v kterých oblastech máte nejvíce věcí, které vás táhnou vzhůru?

Většina lidí mívá sklon některým životním oblastem věnovat velkou pozornost, a jiné zůstávají ve stínu. Pokud však některou oblast svého života zanedbáváme, obvykle to má pro nás nepříjemné

důsledky. A naopak, už jenom zvýšená pozornost, kterou jednotlivým oblastem začneme věnovat, může mít překvapivě velký pozitivní efekt.

Zkuste se nyní zaměřit na dvě nebo tři oblasti, které v tuto chvíli cítíte jako nejméně uspokojivé. V které oblasti pro sebe v současnosti nic moc neděláte? Které oblasti svého života věnujete nyní málo pozornosti? Právě pro tuto oblast zkuste přijít s nějakým nápadem. Co konkrétně by vaši spokojenost mohlo zvýšit alespoň o dva stupně?

Vidíte například, že oblast „tělo“ je dlouhodobě zanedbaná. Co by vám v téhle oblasti udělalo dobře? Co vás napadne jako první? Jít si zaběhat? Jít na masáž? Nebo jste si všimli, že oblast „osobní rozvoj“ zeje prázdnotou. Co by vás v téhle oblasti bavilo? Jít na nějaký kurz? Nebo si přečíst zajímavou knížku? Nebo něco úplně jiného? Zkuste přijít na malý konkrétní nápad. Příliš o tom nepřemýšlejte. Ty nejlepší nápady přicházejí často spontánně. Napadnou vás bez velkého úsilí a bez přemýšlení. Najednou zjistíte, že vlastně víte, co máte dělat. Možná je to věc, kterou stále odkládáte. Lepší jsou spíše drobnější nápady, které mají větší šanci na úspěch než velké plány. A nejdůležitější je, aby se vám váš nápad líbil. Aby vás lákal a přitahoval. Abyste měli pocit, že tu věc chcete vyzkoušet a že vám udělá dobře.

A nakonec opět zkuste malý experiment a některý ze svých nápadů v příštích dnech uskutečňte. Počítejte s tím, že pokud jste si vybrali nápad, který vybočuje z vašeho běžného stereotypu, tak možná narazíte i na nějaké drobné překážky. Ale nenechte se odradit, svůj nápad uskutečňte a sledujte, co se bude dít.

Vnější příčiny vyhoření

Již několikrát jsme konstatovali, že vyhoření je především výsledkem vnitřního nastavení člověka, jeho přehnaných a nepřiměřených očekávání a ambicí, které se svojí prací spojoval. Psycholožka Christina Maslachová¹⁷ však podrobně zmapovala i vnější faktory, které se na vyhoření mohou podílet. V pracovním prostředí identifikovala šest základních charakteristik, které mohou v interakci s osobností pracovníka znamenat vyšší riziko vyhoření:

- nadměrné množství práce
- nespravedlivé poměry a praktiky v pracovním prostředí
- nedostatek sociální podpory
- malé kompetence v pracovním procesu
- práce v prostředí konfliktu hodnot
- nedostatečná odměna, ať už ve smyslu ekonomickém nebo psychosociálním

¹⁷ Viz HONZÁK, R., *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha, Vyšehrad, 2013.

Nadměrné množství práce

Tento faktor není nutno blíže vysvětlovat. Skutečností ovšem je, že většina lidí v sociálních službách má pocit, že jim za poslední roky práce výrazně přibyla. Nesetkal jsem se s nikým, kdo by tvrdil, že mu práce ubyla. Někdy tento problém souvisí s nastavením vlastních hranic. Nadřízení mají tendenci práci přidávat, zvláště pokud nenarazí na odpor a nesouhlas. Někdy si ani nemusí jasně uvědomovat, že své zaměstnance přetěžují. Pokus o komunikaci v tomto směru nemusí vždy skončit úspěchem, ale je prvním krokem v řešení problému.

Nespravedlivé poměry a praktiky v pracovním prostředí

Pocit nespravedlnosti je pro člověka paralyzující. V prostředí, kde se nehraje fér, je skutečně těžké pracovat. Někdy je pocit nespravedlnosti plně oprávněný. Na druhou stranu může někdy pocit nespravedlivého zacházení souviset se špatnou komunikací a mylným pochopením situace. Zjištění všech relevantních informací a nepodléhání unáhleným soudům může v některých případech výrazně pomoci tento pocit omezit.

Nedostatek sociální podpory

V sociálních službách naštěstí působí velký počet lidí, kteří jsou ochotni ostatním poskytnout podporu. Ale i v této profesi se člověk může cítit se svými snahami osamocen. Někdy je potřeba si o potřebnou podporu říci a umět ji přijmout. Alternativní zdroj podpory pro pracovníky představuje například možnost supervizí.

Malé kompetence v pracovním procesu

Nejvyšší míru stresu zažívají v práci lidé, po kterých je požadován vysoký výkon, ale zároveň mají jen málo kompetencí a málo možností zasahovat do rozhodování o chodu svého pracoviště. V této roli se bohužel cítí být i řada pracovníků v sociálních službách. Mají pocit, že o ničem nerozhodují a jen se musí řídit pokyny svých nadřízených. Situaci může ještě zkomplikovat, pokud jsou pokyny nejasné, špatně pochopitelné a není jasný jejich smysl. To představuje výzvu především pro vedoucí a management jednotlivých zařízení. Zapojit přiměřeným způsobem své podřízené do plánování, řešení různých situací a do rozhodování.

Práce v prostředí konfliktu hodnot

V některých pracovních týmech mohou vznikat různé schizofrenní situace. Například vedení zařízení deklaruje podporu samostatnosti klientů, v praxi jsou však klienti ve svých rozhodnutích silně omezováni. Nebo je zdůrazňován trend rozvoje modernizace služeb, ve skutečnosti se však vše řídí snahou co nejvíce ušetřit. V konfliktu se mohou ocitnout i osobní hodnoty pracovníka a hodnoty celé organizace.

Nedostatečná odměna

V sociálních službách pravděpodobně nikdo nečeká, že zbohatne. Přesto je pro člověka, který vykonává často náročnou a kvalifikovanou práci, demotivující, když je placen hůře než pokladní v supermarketu. Řada lidí také touží po slovním ocenění ze strany nadřízených, kterého se jim nedostává. Kupodivu nadřízení s pochvalami spíše šetří, i když je slova uznání nic nestojí. Většinou za tím není neochota a zlá vůle, ale pouze nevědomost toho, že i tato forma odměny je pro jejich zaměstnance důležitá.



Sedm pokušení v pomáhající profesi

Než opustíme téma syndromu vyhoření, shrňme si nejčastější postoje, které k vyhoření mohou vést. Zkuste se podívat, jestli k některému z těchto postojů nemáte sklony.

1. Být vždy ochotný a milý

Snaha nezklamat ostatní, všem vyjít vstříc, být se všemi zadobře, být vždy přívětivý, každému pomoci. Odvrácenou stranou tohoto postoje je potlačování negativních emocí, jako je například podráždění, hněv, zklamání apod.

2. Přehlížení vlastních potřeb

Potřeby ostatních lidí jsou důležitější, než mé vlastní potřeby. Nejprve je potřeba postarat se o druhé lidi. Moje potřeby mohou počkat na později. Nakonec stejně vlastně skoro nic nepotřebuji. Výsledkem je zanedbávání vztahů, koníčků, vlastního rozvoje apod.

3. Vše musím zvládnout sám

Právě u příslušníků pomáhajících profesí je častá neschopnost nechat si sám pomoci. Člověk si neumí říci o pomoc a neumí pomoc přijmout. Odmítá opustit roli pomáhajícího a být na chvíli tím, kdo naopak pomoc sám potřebuje.

4. Neochota vidět a řešit své problémy

Řešení klientových problémů nahrazuje řešení vlastních problémů. Člověk se od svých vlastních problémů odvrací, tváří se, že neexistují a doufá, že časem zmizí. Čím méně pozornosti věnuje člověk vlastním problémům, s o to větším nasazením řeší problémy druhých lidí.

5. Pocit přehnané odpovědnosti

Lidé v pomáhající profesi mohou cítit přehnanou odpovědnost za klienty a celkově za ostatní lidi. To může být velmi vysilující a rovněž i omezující pro klienty. Pocit přehnané odpovědnosti s sebou přináší potřebu mít vše pod kontrolou.

6. Touha po dokonalých výsledcích a jejich ocenění

Přehnané očekávání výsledků a úspěchu. Vše se musí podařit. Klienti budou vděční za pomoc. Projekty skončí úspěchem. Nové nápady se podaří uskutečnit. Kolegové a nadřízení projeví uznání.

7. Spoléhání na budoucnost

Až udělám, až dokončím, pak budu spokojený. Pak si odpočinu. Pak pro sebe něco udělám. Potom. Doufáme, že spokojenost a čas odpočinout si přijde někdy v budoucnu. Nejprve ale musíme dokončit úkoly, které před námi teď stojí.

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 Selye¹⁸ 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.



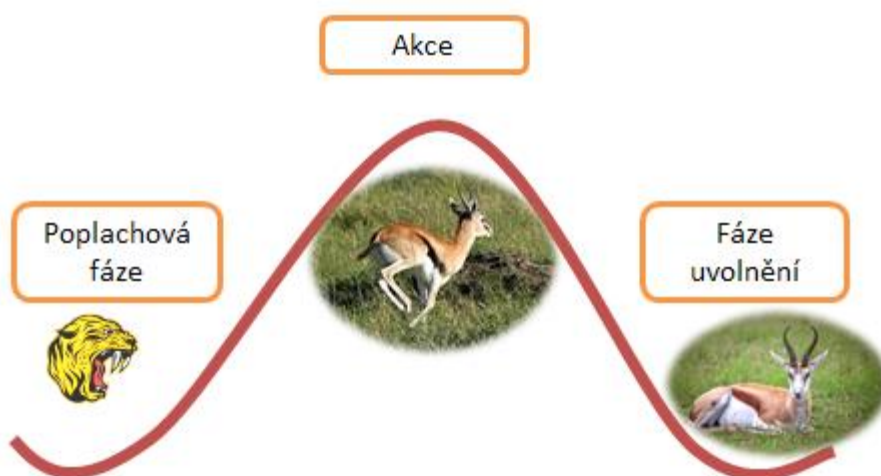
¹⁸ SELYE, H., *The stress of life*. New York, The McGraw-Hill Companies, Inc., 1978.

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 zvládání 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 mandlovité tělísko 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 útěk, u jiného zvířete by to mohl být boj. To je první fáze stresové reakce.



Nyní přichází samotná akce. Tělo se dává do pohybu a dosahuje maximálního výkonu. Gazela běží doslova jako o život. Ale tento běh netrvá příliš dlouho, možná dvě tři minuty. Není to maraton, ale rychlý sprint. A pokud je gazela zdravá a v dobré formě, podaří se jí obvykle utéct a přežít. A potom může přijít poslední fáze, uvolnění. Tělo se opět postupně dostává do klidového stavu, svaly se uvolňují, dech a srdeční tep se dostává do normálu. Hormony, cukry a další látky organismus v průběhu útěku spálil a využítkoval. Gazela se tedy může uklidnit a spokojeně pokračovat v pastvě.

Pokud stresová reakce probíhá tímto způsobem, pak tělu neškodí. Gazela může prožít mnoho takových situací, aniž by kvůli tomu trpěla vysokým tlakem, ucpáváním cév, poruchami trávení nebo nespavostí. Ovšem člověk právě takovými příznaky následkem stresu nezřídka trpí. Co je tedy u člověka jinak?

Jste sprinteři, nebo maratonceři?

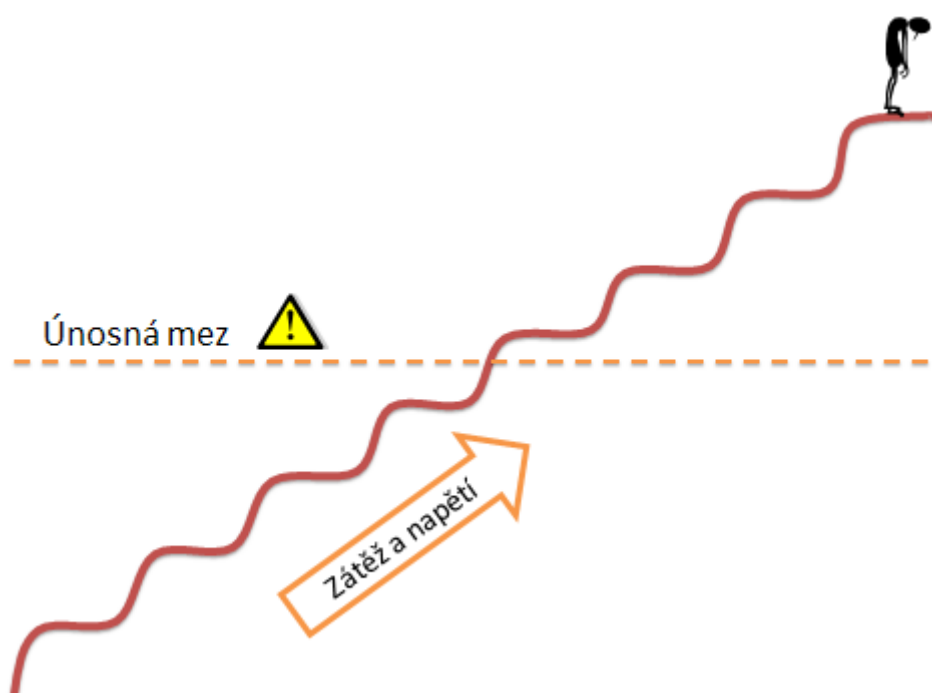
Srovnajme si nejprve, co spouští stresovou reakci u gazely a u člověka. U gazely je to reálné fyzické nebezpečí: šelma na lovu nebo jiné ohrožení. Co spouští stres u člověka? Desítky nejrůznějších věcí, které nás sice znepokojují, avšak reálně nás fyzicky neohrožují. Cestování nacpaným autobusem, pohovor u šéfa, chystaná kontrola, jednání s nepříjemným klientem, nedostatek peněz, nedostatek času... Navíc člověku stačí ke spuštění stresové reakce i pouhá představa stresující situace. Představte si, že se dozvíte, že se na vašem pracovišti chystá inspekce nebo kontrola. Již pouhá tato informace dokáže ve většině lidí vyvolat obavy a stres. Reálně se ještě vůbec nic neděje, ale každá myšlenka na blížící se kontrolu v našem těle vyvolá skutečný stres.

Reakce na stresující podnět je stejná u člověka i u gazely. Také nám se ve stresu zrychlí dýchání a tep, začneme se potit, do krve se nám vyplavují stresové hormony, cukry a tuky, zpomalí se trávení a přestává fungovat imunita. U člověka je tu navíc ještě jedna komplikace, která gazelu nemusí moc trápit. Lidský mozek ve stresu omezuje přívod krve do prefrontálního kortexu, kde probíhá rozhodování a řešení problémů. To znamená, že ve stresu nám to moc nemyslí. Ve stavu ohrožení života to příliš nevádí, protože myšlení je poměrně pomalý proces. Když se na nás na přechodu řítí rozjeté auto, je zbytečné situaci důkladně analyzovat. Důležité je rychle uskočit. A to se nám obvykle povede, protože ve stresu jsou více aktivovány vývojově starší oblasti mozku, které jsou sídlem našich reflexů. A naše reflexy jsou výrazně rychlejší než naše myšlení, což nám v kritické situaci může zachránit život. Ovšem účetní ve stresu bude dělat více chyb a bude ještě ve větším stresu. Ředitel ve stresu jen šťastnou shodou náhod přijme dobré rozhodnutí. Zdravotní sestra ve stresu snadno udělá chybu při podávání léků. A pracovník v sociálních službách ve stresu možná zapomene pár důležitých věcí, které slíbil svému klientovi.

S výjimkou myšlení ovšem mezi člověkem a gazelou v této fázi stresové reakce není žádný rozdíl. Tělo je aktivováno a je připraveno podat maximální výkon. Ten ale v případě člověka většinou nepřichází. Většinu stresujících situací lidé neřeší bojem nebo útekem. Lidské tělo je ve stresující situaci připraveno podat maximální výkon, rozeběhnout se nebo bojovat jako o život. Je připraveno k akci, ale žádná akce nepřichází. Vystresuje vás například nepříjemný klient, který na vás dokonce křičí, ale

nejdete se s ním poprat. I když se ve vás všechno vaří, snažíte se ovládnout a tvářit se profesionálně. V tu chvíli se vaše tělo podobá automobilu, který má naplno sešlápnutý plyn a zároveň zataženou ruční brzdu.

Nespočet běžných každodenních situací v nás vyvolává menší či větší stres. Velice snadno se v nejrůznějších situacích dostaneme do stavu napětí (první fáze stresové reakce), ovšem stresující situace není spojena s žádnou výraznou fyzickou akcí (boj nebo útěk), takže nenásleduje ani fáze uvolnění. Místo toho zůstáváme ve stavu napětí, které během dne postupně narůstá. Běžný pracovní den se tak podobá maratonu, kdy zátěž a únava postupně narůstá. V určitou chvíli pak překročíme únosnou mez a napětí už je příliš velké na to, aby si s ním tělo dovedlo poradit. My se pak cítíme přetažení a vyždímání. Běžný situační stres se začne měnit v chronický stres.



Sportovní trenér Jim Loehr říká: „Život nemá být maraton, ale střídání sprintu a odpočinku, uvolnění.“ Toto pravidlo naplňují gazely dokonale. My lidé jim můžeme jenom tiše závidět. Gazela se neustále pohybuje na křivce poplach – akce – uvolnění, poplach – akce – uvolnění... V průběhu útěku se zbaví napětí a může plynule přejít do fáze klidu a odpočinku. A i když gazela zažívá velké množství stresujících situací, stres jí kupodivu neškodí.

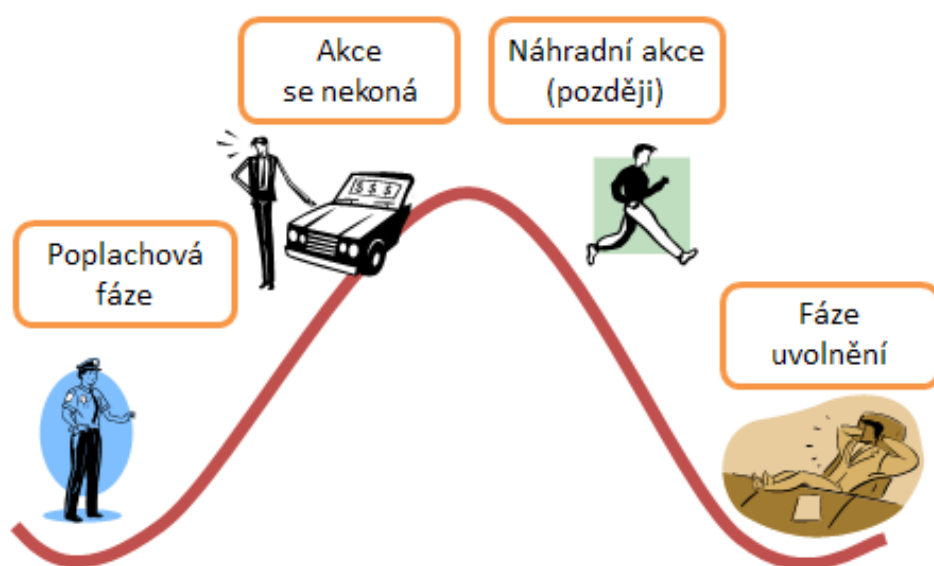


Další důležitý rozdíl mezi člověkem a gazelou je v délce trvání stresující situace. Pozorovali jsme, že u gazely trvá útěk několik málo minut. Jak dlouho však trvají stresující situace, které zažívá člověk? Hodiny, dny, týdny, někdy i celé měsíce. A celou tu dobu v našem těle koluje adrenalin a další hormony, srdce tlučte jako o závod, do krve se vyplavují cukry a tuky, imunita pořádně nefunguje a svaly ze samého napětí začínají bolet. Lékaři říkají, že již jednodenní intenzivní stres dokáže naše tělo pořádně zdevastovat. Stres se podílí na vzniku většiny běžných i závažnějších onemocnění. A není divu. Pokud jsme vyčerpaní a máme oslabenou imunitu, jsme bezbranní i vůči zcela běžným infekcím.

Dosud jsme hovořili o dvou základních reakcích na fyzické ohrožení, kterými jsou boj nebo útěk. Existuje však ještě třetí typ reakce: zamrznutí. Tato reakce má smysl například v situaci, kdy prchající gazela vidí, že svému pronásledovateli již neunikne. Někdy se stane, že prchající gazela náhle padá k zemi jako by byla mrtvá a nehýbá se. Je to její poslední šance, protože šelmy reflexivně pronásledují zvířata, která se hýbou. Možná tedy pronásledovatel nechá ležící gazelu na pokoji. A i v případě, že by se rozhodl gazelu usmrtit, je stav zamrznutí výhodou, protože zvíře částečně chrání před bolestí. Ovšem v případě, že tato gazela přežije, lze pak pozorovat zvláštní úkaz. Takové zvíře se ještě dlouhou dobu pohybuje trhaně, jeho tělo se zašubává, poskakuje nekoordinovaně sem a tam. Tímto způsobem se zvíře zbavuje napětí, které následkem zamrznutí v jeho těle zůstalo.

Náhradní boj nebo útěk (technika č. 11)

Co tedy my lidé můžeme udělat, abychom se škodlivého napětí zbavili? Bez fyzické akce se jednoduše neobejdeme. Naštěstí naše tělo má s námi trpělivost a na fyzickou akci si dovede i počkat. Jestliže vás tedy cestou z práce zastaví policejní hlídka, je to sice stresující, ale je zcela správné se v této chvíli fyzické akce zdržet. Nebo přesněji řečeno, je prozíravé fyzickou akci odložit a zvolit vhodnější formu, čas a místo. Ale odklad by pokud možno neměl být zbytečně dlouhý. Až tedy přijedete domů, je možné podniknout náhradní akci, která vaše tělo zbaví napětí. Můžete si například jít zaběhat. Teprve potom bude vaše tělo schopné se uvolnit a můžete začít relaxovat například s knížkou v ruce.



Náhradní akce může mít nejrůznější podoby, vždy se však musí jednat o fyzickou aktivitu. Zde je několik příkladů:

- sport a fyzické cvičení
- rychlá chůze, běh, jízda na kole
- štípání dříví
- naklepávání řízků
- bušení do polštáře
- sex
- dupání
- uklízení (zejména mnoho žen vnímá úklid jako uklidňující)
- pláč, smích, křik (na vhodném místě)
- dynamický tanec

Další aktivity můžete doplnit dle vlastní fantazie. Pro zdravé zvládnutí stresu je ale nezbytně nutné, abyste nějakou takovou aktivitu měli a abyste ji pravidelně zařazovali do svého denního programu.

Shrňme si ještě jednou rozdíly v prožívání stresu u zvířete a u člověka:

1. U zvířete spouští stresovou reakci pouze reálné fyzické ohrožení. U člověka spouští stresovou reakci celá řada podnětů, které ho většinou fyzicky neohrožují, ale které vnímá jako znepokojující a které v něm vzbuzují strach a obavy.

2. U člověka spouští stresovou reakci i pouhá představa stresující situace nebo vzpomínka na stresující situaci.
3. Zvíře reaguje na ohrožující situaci fyzickou akcí: útekem nebo bojem. Tím se zbaví veškerého napětí a může přejít do fáze uvolnění. Člověk většinou fyzicky nereaguje, protože to ve většině běžných situací není vhodné nebo možné. Napětí v lidském těle přetrvává a postupně se hromadí.
4. U zvířete probíhá stresová reakce řádově minuty. Člověk zažívá stres hodiny, dny i celé týdny.

V následujícím textu budeme tyto rozdíly zkoumat podrobněji a navrhujeme účinné techniky a postupy, které mohou pomoci redukovat míru stresu, který zažíváme.

Emoce, myšlení a stres

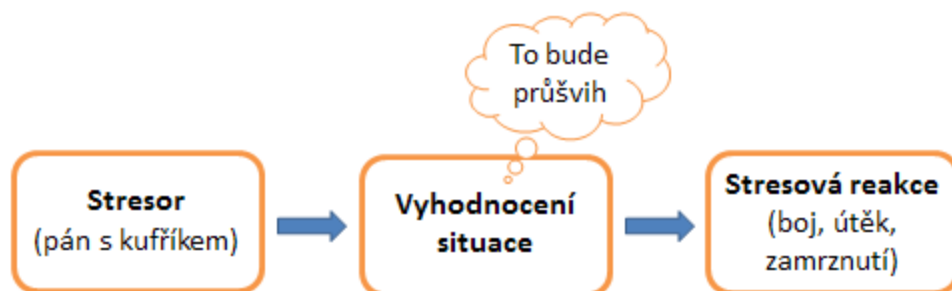
Na předchozích stránkách jsme si popsali průběh stresové reakce zhruba takto: vnější podnět neboli stresor, který na nás působí, spouští v našem mozku a v našem těle stresovou reakci.



Řekli jsme si, že stresovou reakci v našem mozku spouští poplachové čidlo, které se nazývá amygdala. Amygdala má za úkol posoudit, jestli to, co vidíme, slyšíme nebo jinak vnímáme, pro nás představuje nějaké nebezpečí. Pokud ano, následuje poplach, boj nebo útek, případně strnutí a zamrznutí. Takto čistě a jednoduše funguje stresová reakce u zvířat. I člověk takto reaguje v situacích, kdy je fyzicky ohrožen. Může to být například přepadení lupičem, útok divokého zvířete, jedovatý had v trávě, požár v domě, rozjeté auto, před kterým musíme uhýbat apod. Tyto situace naše amygdala bleskově vyhodnotí jako ohrožující a spustí stresovou reakci, která nám pomůže situaci zvládnout.

Ovšem většina běžných stresujících situací, které člověk zažívá, je zcela jiného charakteru. Hypotéka nebo přečerpaný účet v bance, pohovor u šéfa, předvolání na finanční úřad, prezentace na poradě, blížící se termín, dlouhá fronta v obchodě apod. Všechny tyto situace nejsou přímo fyzicky ohrožující, a proto naši amygdalu nechávají v klidu. Výpis z banky nebo náš přeplněný seznam úkolů sami o sobě nedokážou uvést stresovou reakci do chodu. Ani kontrolor nebo inspektor, který přichází na naše pracoviště, naši amygdalu příliš nezajímá. Je to neškodný pán s kufříkem, není ozbrojen, tak jaképak nebezpečí. Přesto v tuto chvíli naše tělo reaguje podobně, jako kdyby se k nám blížil medvěd s vytaženými drápy. Lze říci, že stresová reakce v této chvíli naprosto není adekvátní. Jak je tedy možné, že i v poměrně nevinných situacích reagujeme stejně, jako kdyby nám šlo o život?

U člověka totiž přichází do hry nový prvek: naše myšlení a naše emoce. Naše vnímání a především naše hodnocení situace. Průběh stresové reakce je u člověka komplikovanější:



Na vzniku stresové reakce se tedy podílí nejenom vnější podnět (stresor), ale také to, jak tento podnět vnímáme a hodnotíme. Záleží na tom, jaké představy, myšlenky a emoce v nás daný podnět vyvolává. Ve světě gazel je situace jednodušší. Gazela prakticky nepřemýšlí. Nežije ve světě představ. Přesně vnímá, co se okolo ní děje, a instinktivně na to reaguje. Ovšem člověk o věcech přemýšlí stále znovu a znovu. Představuje si, co všechno by se mohlo stát. Vyhodnocuje, jaké následky pro něj může situace mít. Představuje si různé scénáře a různá řešení. A jak jsme již řekli, i pouhá představa ohrožující situace může v člověku spustit plnohodnotnou stresovou reakci. O tom se může přesvědčit každý čtenář detektivek a hororů. Lidská představivost má totiž velkou sílu a lidský mozek nedokáže přesně rozlišit naše představy a skutečnost. Takže když například máme hlad a začneme přemýšlet o jídle, v puse se nám začnou sbíhat sliny. Pouhá představa jídla spustila reálnou fyzickou reakci. A se stresovou reakcí je to stejné. Naše amygdala je uložena hluboko v našem mozku a nevidí ven. Nedokáže přesně rozlišit reálné nebezpečí, které vnímáme fyzickými smysly, a nebezpečí, které si pouze představujeme.

Představte si, že jste dostali výpis z banky nebo se díváte do svého internetového bankovníctví. Ke svému zděšení vidíte, že jste ve velkém mínusu. To pro většinu lidí znamená poměrně značný stres. Ale jak tento stres vzniká? Samotné mínus, čárka na obrazovce nebo na papíře, nechává naši amygdalu zcela chladnou. Mínus na nás nemůže vyskočit, nemůže nás bodnout, nepředstavuje žádné fyzické ohrožení, a proto nedokáže spustit stresovou reakci. Alespoň do té chvíle, než přijde ke slovu naše myšlení a hodnocení situace. Při pohledu na mínus se totiž v naší hlavě může začít rozvíjet celý proud myšlenek, představ a emocí. „Hm, zase jsem v mínusu. Jak se mi to zase mohlo stát? Co když teď přijdou nějaké nenadálé výdaje? A co kdybych ještě ke všemu onemocněl? Nebo co kdybych přišel o práci? Poslední dobou to vypadá nějak nahnutě... To bych pak nebyl schopný platit všechny své účty. To by se asi u nás brzy objevil exekutor. Přišli bychom o všechno. Manželka by mě opustila. A ta ostuda...” Možná se vám na první pohled může zdát takové uvažování trochu přitažené za vlasy. Ale většina lidí má alespoň někdy tendenci k podobnému druhu myšlení. Můžeme ho nazvat negativní myšlenková spirála. Minimálně čas od času většina z nás propadá chmurným představám, které se naštěstí v naprosté většině nevyplní. Nicméně nám tyto myšlenky a představy způsobují reálný stres. Thomas Jefferson tento náš sklon glosuje slovy: „Ty hrůzy, které se nikdy nestaly, ty nás ale stály nervů.“ Naše amygdala totiž na naše chmurné a emočně nabitě úvahy a představy živě reaguje a spouští stresovou reakci.



Na tomto příkladu si můžeme uvědomit zcela zásadní věc. Skutečným spouštěčem stresu zde není vnější podnět (mínus na účtu), ale naše vlastní reakce na tento podnět. Stres nezpůsobilo samotné mínus, nýbrž naše myšlenky a představy, které se nám začaly rojit v hlavě. A to je svým způsobem velice dobrá zpráva. Vnější události totiž často jen těžko můžeme mít zcela pod kontrolou. Mínus na účtu nemůžeme v okamžiku změnit v plus. Ale naštěstí to k úspěšnému zvládnutí stresu ani není potřeba. To, na čem doopravdy záleží, je naše vlastní reakce na vnější události, naše vlastní myšlenky, představy a emoce. A ty naštěstí máme šanci ovlivnit mnohem snadněji než události ve vnějším světě. A to je také základ několika účinných protistresových postupů a technik, se kterými se za chvíli seznámíme.

Jak černé jsou vaše brýle?

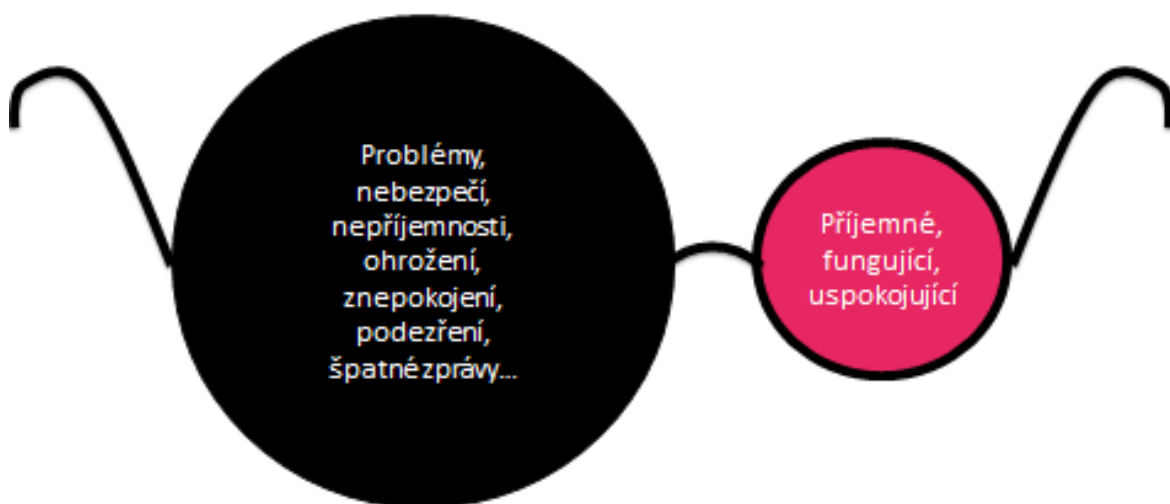
Nejprve ještě krátce prozkoumáme, proč má naše myšlení sklony k nejrůznějším obavám. Proč se tak intenzivně zabýváme nejrůznějšími problémy? Proč si všímáme spíše věcí, které nějakým způsobem nefungují, než věcí, které jsou v pořádku? Proč máme sklon myslet ve chvíli volna na to, co jsme ještě nestihli, na různé úkoly a nevyřízené záležitosti? Proč jsme tak náchylní k negativním myšlenkovým spirálám?

Náš mozek zkrátka miluje problémy. S radostí věnuje pozornost všemu, co je podezřelé a znepokojivé. Tento sklon nám sice může pokazit lečjakou příjemnou chvíli, v dávných dobách byl však zásadní pro naše přežití. Představme si svého prapradědečka, který před pár tisíci lety žil v jeskyni někde v okolí Horních Věstonic. A představme si, že náš prapradědeček šel jednoho dne na procházku do lesa v okolí své jeskyně. Ten den byl trochu nevyspalý, a tak si během své procházky nevšimnul

řady zajímavých věcí. Nevšimnul si, že na některých keřích už uzrály bobule vhodné k jídlu. Nevšimnul si veverky, kterou by se mu možná při troše štěstí podařilo ulovit. Dokonce si nevšimnul ani krásné pravěké ženy, která v dálce mezi stromy sbírala zralé bobule. Během své procházky zkrátka přehlédl řadu věcí, které mu mohly zpříjemnit život. A jaké pro něj toto přehlédnutí mělo následky? V podstatě žádné. Možná ten den šel spát trochu hladový a rozmrzelý, ale zítra je také den a třeba bude zítra všímavější.

Představme si ale jinou situaci, kdy se náš prapradědeček znovu vydává do lesa. Všimne si zralých bobulí a všimne si pravěké ženy na vzdálené mýtině a hned se vydá tím směrem. A jak se tak blíží k mýtině, přeslechně jeden znepokojivý zvuk, jedno podezřelé zapraskání v křoví. Smůla je, že v křoví se skrývá hladový medvěd. Jaké to bude mít pro našeho prapradědečka následky? Zcela fatální.

Díky podobným zkušenostem se náš mozek v průběhu evoluce naučil věnovat převážnou část své pozornosti věcem znepokojivým, podezřelým, problematickým, potenciálně nebezpečným. Přehlédnout nebezpečnou věc bylo velice riskantní. Ale nevšimnout si několika příjemných věcí z hlediska přežití není tak velký problém. A proto pouze menší část kapacity naší pozornosti je věnována vnímání věcí příjemných, žádoucích, krásných a fungujících. Takto je náš mozek nastaven a takto i dnes vnímáme svět okolo nás. Jako bychom na nose stále měli nasazené brýle, které zvětšují vše problematické a znepokojující, a naopak zmenšují to příjemné a fungující. Spoustu příjemných věcí, které nás obklopují, jednoduše nevnímáme. A to je obrovská škoda. Autoři Peter H. Diamandis a Steven Kotler¹⁹ na základě toho ve své knize *Hojnost* vyslovují zajímavou myšlenku: „Je pravděpodobné, že svět okolo nás je ve skutečnosti o hodně lepší, než se nám zdá.“



Tyto brýle výrazně filtrují informace, které vnímáme. Je zajímavé si uvědomit, že podle stejného klíče například vybírají zprávy i editoři nejčtenějšího českého deníku. Strach, hrůza, nemoc, to jsou slova, která na titulní straně spolehlivě přitáhnou pozornost čtenářů. Na náš mozek fungují jako magnet. Znepokojující informace jsou přitažlivé.

¹⁹ DIAMANDIS, P. H., KOTLER, S., *Hojnost*. Praha, Dokořán, 2013.



Je jasné, že tyto brýle zásadně ovlivňují způsob, jak vnímáme a hodnotíme nejrůznější události, které se nás týkají. A je také jasné, že tento zkreslený způsob vnímání vede k tomu, že zažíváme mnohem více stresu, než je nezbytně nutné. Naštěstí je náš mozek tvárný a celý život přijímá nové podněty a učí se nové věci. A díky tomu máme možnost náš mozek postupně učit vnímat svět vyváženějším způsobem. Můžeme sami sebe učit nepropadat chmurným myšlenkám a očekáváním. Můžeme se učit věnovat více své pozornosti příjemným, fungujícím a uspokojujícím aspektům našeho každodenního života. Cílem není dosáhnout přehnaně pozitivního „sluníčkového“ myšlení, kdy člověk zavírá oči před problémy a nepříjemnými stránkami existence a s úsměvem předstírá, že vše je naprosto v pořádku. Naším cílem je naplno vnímat v každé situaci to příjemné i to nepříjemné, to fungující i to problematické, bez toho, že by jedno zastiňovalo druhé.

Vypínáme autopilota a přehazujeme výhybku

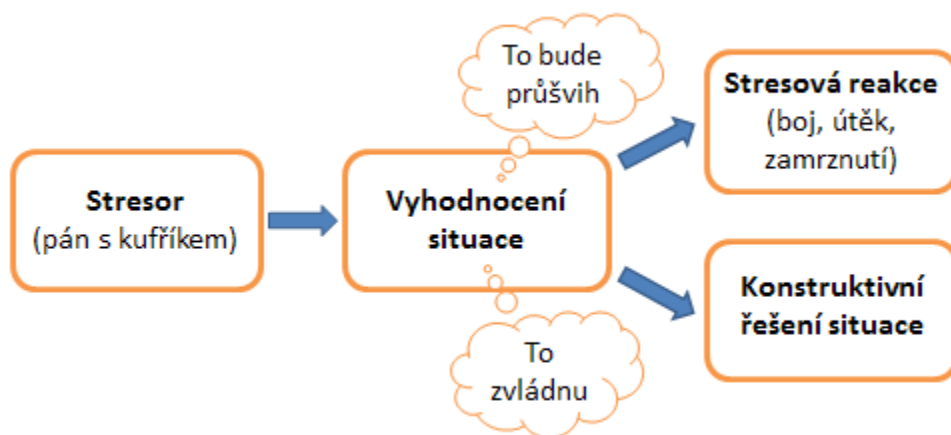
V obvyklých stresujících situacích, když nám nejde právě o život, reagují lidé v zásadě dvěma způsoby. Prvním způsobem je automatická stresová reakce. Ta obvykle proběhne bez našeho přičinění. Setkáme se s nějakým podnětem, který v nás vyvolá znepokojující myšlenky a představy, a ty uvedou do chodu stresovou reakci. Celý tento proces může proběhnout zcela automaticky, bez naší vědomé účasti, aniž bychom si všimli, co se děje. Výsledkem je, že zažíváme stres, a navíc máme v tu chvíli pouze omezený repertoár řešení pro danou situaci. Řekli jsme si, že na stresující podnět reaguje zvíře i člověk bojem, útekem nebo zamrznutím. Člověk sice většinou nebojuje nebo neutíká doslova, ale přesto má jeho reakce podobný charakter. Jak mohou řešení typu boj – útek – zamrznutí vypadat v reálných situacích:

- **Boj:** pracovník hovoří s inspektorem, který navštívil jeho pracoviště. Pracovník je vystresovaný, a v důsledku toho se začne s inspektorem přit kvůli nějaké maličkosti. Začíná s inspektorem bojovat.

- **Útěk:** člověk se může také vyhýbat problémům, utíkat před nimi. Den před příchodem inspektora pracovník onemocní. Nebo se snaží vzít si volno nebo dovolenou. Nebo zkrátka není k nalezení.
- **Zamrznutí:** chystáte se hovořit s inspektorem. Ovšem je to pro vás velký stres. Najednou máte v hlavě prázdko a vůbec nevíte, co jste chtěli říct. Nemůžete si vzpomenout na věci, které běžně víte. Nemůžete ze sebe dostat slovo. Jako byste úplně zamrzli.

Na těchto příkladech vidíme, že v běžných každodenních situacích nás stresová reakce vede k jednání, které většinou není efektivní a nevede k cíli. Když jsme ve stresu, zbytečně jdeme do boje, utíkáme nebo zamrzneme a nejsme schopni vidět tvořivá a konstruktivní řešení situace. Zkuste si uvědomit, k jakému typu reakce máte ve stresu sklony. Bojujete? Utíkáte a vyklízíte pole? Nebo zamrzáte?

Naštěstí máme možnost reagovat i odlišným způsobem, máme šanci přehodit výhybku a místo stresové reakce zvolit konstruktivní jednání a řešení. Tento způsob reakce na stresující situaci je ovšem potřeba postupně trénovat. V dalším textu se proto zaměříme na několik postupů a technik, které vám pomohou přejít od automatické stresové reakce k vědomé a konstruktivní akci.



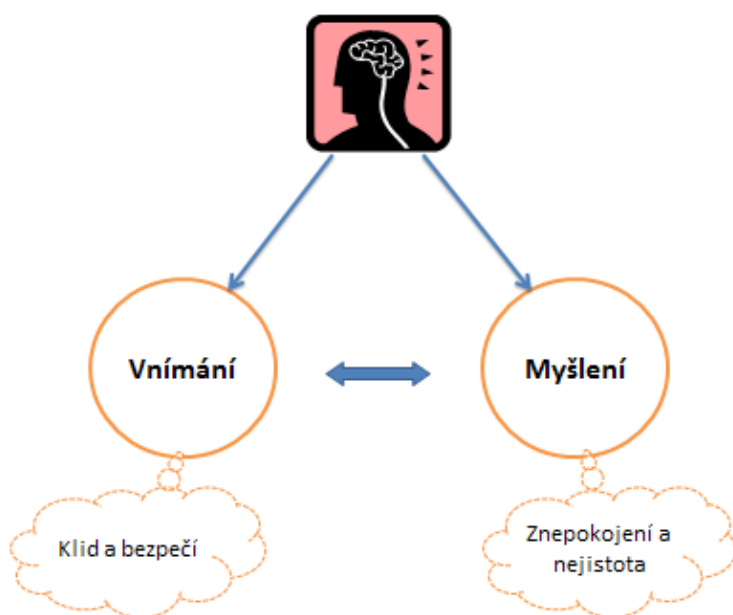
Zapojujeme vědomé vnímání a bdělou pozornost

Schopnost vědomého vnímání a bdělé pozornosti (mindfulness) jsme popisovali a trénovali ve II. kapitole. Vědomé vnímání nám umožňuje plně prožívat to, co se právě děje. Naplno vnímat to, co právě prožíváme, teď a tady. Pomáhá nám být plně v kontaktu sami se sebou i s okolním světem. Vnímat sami sebe, své tělo, své emoce i své myšlenky a vnímat i svět okolo nás.

Řekli jsme si, že stresová reakce probíhá automaticky. Automaticky začneme ve stresující situaci reagovat bojem, útekem nebo zamrznutím. Situace nás zcela pohltí a my ani pořádně nevíme, co se s námi děje. Naproti tomu vědomé vnímání je klíčem k tomu, abychom dokázali zareagovat jinak. Abychom nepropadli stresu a byli schopni jednat klidně, tvořivě a konstruktivně.

Vraťme se k našemu příkladu s finančním stresem. Opět hledíme na obrazovku monitoru a naše internetové bankovníctví nám stále hlásí velké mínus na našem účtu. V hlavě se nám začnou objevovat první chmurné myšlenky. Pokud jsme alespoň trochu pozorní, máme šanci si tyto myšlenky uvědomit a máme šanci přehodit výhybku. Máme šanci změnit pokračování celého příběhu.

Ve chvíli, kdy zachytíme první znepokojující myšlenky, je potřeba se na chvíli zastavit. Nepokračovat v obvyklých chmurných úvahách. Můžeme použít protistresové dýchání nebo techniku STOP. Obojí nám pomůže přerušit proud stresujících myšlenek a začít vnímat to, co se děje tady a teď. Co si v tu chvíli můžeme uvědomit? Před námi je sice pořád výpis z našeho účtu, avšak my vnímáme ještě mnoho dalších věcí. Uvědomíme si, že sedíme na měkké židli. Uvědomíme si své tělo. Uvědomíme si svůj dech. Uvědomíme si, že jsme v příjemné místnosti, chráněni před větrem a před deštěm. Uvědomíme si, že jsme v tuto chvíli v bezpečném prostředí a že nás vůbec nic neohrožuje. Teď a tady jsme v bezpečí a máme vše, co v tuto chvíli potřebujeme. „Ale co moje mínus na účtu?“ ozvou se za chvíli opět naše myšlenky. A my podobně, jako jsme to již trénovali, vezmeme tyto ustarané myšlenky na vědomí a svoji pozornost vrátíme zpět k pozorování svého dechu a k vnímání toho, co se děje tady a teď. Opět si uvědomíme, že v tuto chvíli jsme v bezpečí. Uvědomíme si, že v tuto chvíli máme pevnou půdu pod nohama. V této chvíli nás nic neohrožuje. A můžeme vnímat a pozorovat, jak se v našem vědomí střídají chvíle vnímání, které nám přináší pocit klidu a bezpečí, a chvíle myšlení, které nás v tuto chvíli znepokojuje svými obavami. Nesnažíme se znepokojující myšlenky a emoce násilím potlačit a zavírat před nimi oči. Právě naopak. Necháváme je na sebe působit a naplno je vnímáme. Neuhýbáme před nimi. Ale zároveň se ani nenecháváme proudem našich myšlenek pohltit a stále znovu se vracíme k vnímání toho, co se děje teď a tady. Vracíme se k vnímání našeho těla, našeho dechu, našich fyzických vjemů.



Já jsem tuto metodu sám pro sebe objevil před mnoha lety, když jsme byli s kamarádem Tomášem v Julských Alpách. V té době jsem trpěl závratěmi. I výstup na dvoumetrové lešení byl pro mě náročnou akcí. Proto jsem se Tomáše několikrát ptal, jestli nebudeme lézt na nějaké skály. Samozřejmě, že ne, ubezpečoval mě. Ale přišlo to hned druhý den. Naše cesta vedla několik set metrů po úzké skalní římse, pod námi kolmá skála, která se ztrácela hluboko v údolí. Měl jsem dvě možnosti: jít dopředu, nebo se vrátit domů. Bylo mi jasné, že Julské Alpy jsou plné takových stezek a že tohle je jen začátek. Domů jsem se vracet nechtěl. Vyrázil jsem tedy na stezku a po pár metrech jsem ucítil, jak se mi potí ruce, tuhnou nohy a přepadá mě panika. Okamžitě mě napadlo: Teď spadnu a zabiju se. Zastavil jsem se. Vnímám jsem, jak je moje tělo napjaté. Po chvíli jsem začal vnímat svůj dech a to mě trochu uklidnilo. Napětí postupně povolilo a já jsem si uvědomil, že v tuhle chvíli stojím na pevné skále a nikam nepadám. Začal jsem vnímat pevnou skálu pod svýma nohama. Teď, v tuto chvíli jsem v bezpečí. Za chvíli jsem byl schopný udělat dalších pár kroků. A pak dalších pár. Zpočátku to šlo trochu ztuhla. Ale v průběhu dvou týdnů, které jsme v horách strávili, jsem se závratí prakticky zbavil. Nebo spíše jsem se naučil se závratí lépe zacházet. Když se přihlásila, zastavil jsem se a vnímal jsem sám sebe a pevnou půdu pod nohama. Fyzicky jsem vnímal pocit bezpečí, který mi skála pod mýma nohama dodávala. A chůzi po úzkých skalních stezkách jsem si nakonec začal opravdu užívat.

Přerámcování

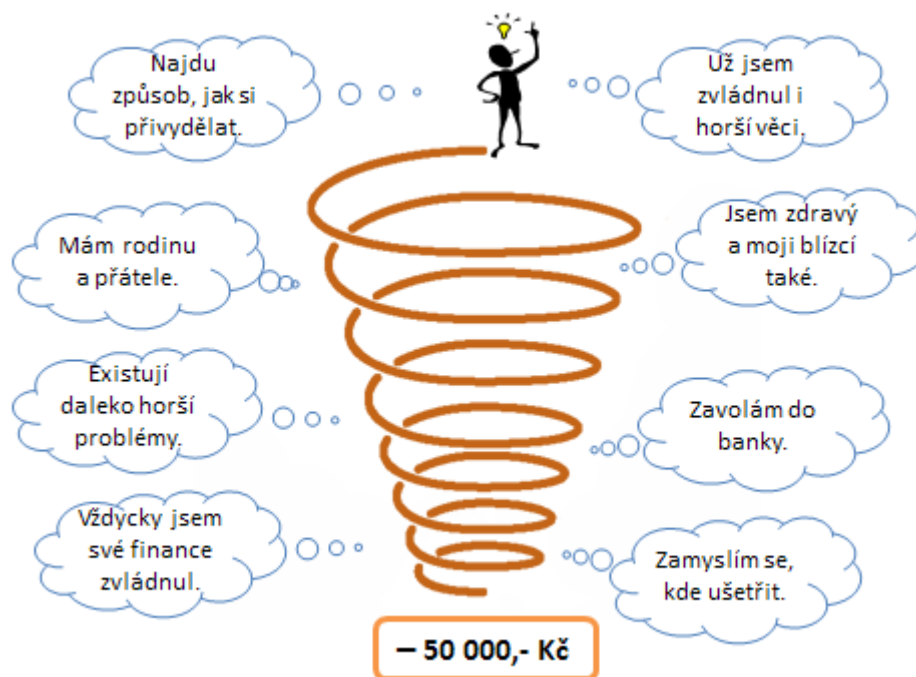
Vědomé vnímání účinně pomáhá přerušit negativní myšlenkovou spirálu a navazující stresovou reakci. Jako druhý krok můžeme cíleně začít hledat posilující myšlenky, které by nám pomohly situaci řešit. Negativní myšlenková spirála se skládá z myšlenek, které nás oslabují, které způsobují, že do problému zabředáváme stále hlouběji a nevidíme žádné řešení. Navíc tyto myšlenky z naprosté většiny nejsou pravdivé. Jsou to jen chmurné představy a fantazie, které se naštěstí v 99 % případů nenaplní. Nakonec se nám podaří situaci vždy nějak zvládnout. Často lépe, než sami čekáme.

Hledání posilujících myšlenek vede ke změně úhlu pohledu, jak danou situaci vnímáme a jak ji hodnotíme. Naším cílem není zavírat oči před problémy a tvářit se, že neexistují. Chceme situaci vnímat vyváženě. Na jedné straně si být vědomi problémů a ohrožení, ale na druhé straně vnímat i možnosti a šance. Tato změna pohledu se též někdy nazývá přerámcování. Měníme rámec a perspektivu vnímání situace. A tato změna nám pomůže nahradit stresovou reakci konstruktivním a efektivním řešením. Jaké posilující myšlenky bychom mohli objevit v našem příkladu s přečerpaným účtem? Co nám pomůže najít pevnou půdu pod nohama? Například:

- Vždycky jsem svou finanční situaci dokázal zvládnout.
- Už jsem v životě vyřešil i horší věci.
- V tuto chvíli mám práci a není žádný důvod, abych o ni přišel.
- Zamyslím se, kde ušetřit.
- Zamyslím se, kde si přivydělat.
- Zavolám do banky a domluvím si podmínky splácení.
- Šťěstí že jsem zdravý a moji blízcí také. Lidé čelí daleko horším problémům, než je stav účtu.

- V naší zemi máme dobrý sociální systém. I kdyby bylo nejhůř, určitě neskončím pod mostem.
- A naštěstí mám rodinu a přátele, kteří by mi pomohli, kdyby bylo nejhůř.

Tyto myšlenky mohou tvořit jakousi pozitivní myšlenkovou spirálu, která člověku pomáhá mobilizovat vlastní síly a situaci vyřešit a zvládnout. Člověk již nereaguje bojem, útekem nebo zamrznutím, ale je na dobré cestě k nalezení skutečného řešení.



Stresujících myšlenek se zřejmě nemůžeme nikdy úplně zbavit. Ale jejich vliv lze výrazně omezit. Co pro to můžeme udělat?

- Všimnout si pozorně svých myšlenek. Uvědomovat si, co nám táhne hlavou.
- Uvědomit si, které myšlenky nám prospívají a dělají nám dobře, a které nám škodí. Všimnout si stresujících a škodlivých myšlenek hned, jak se začnou vynořovat v naší mysli.
- Převzít odpovědnost za své myšlenky. Říct stresujícím myšlenkám stop.

Neurovědkyně Jill Bolteová Taylorová²⁰ k tomuto tématu říká: „Na zahrádku své mysli pohlížím jako na posvátný kousek kosmického pozemku, který mi svět svěřil, abych se o něj po tu dobu, co budu naživu, starala. Jakmile se vědomě rozhodnu převzít zodpovědnost za péči o svou mysl, rozhodnu se také náležitě zalévat ty okruhy v mém mozku, u kterých mám zájem, aby rostly, a úmyslně budu prořezávat okruhy, bez kterých bych se raději obešla.“

Jak již bylo řečeno, pro náš mozek je zcela přirozené orientovat se spíše na problematické a ohrožující

²⁰ BOLTEOVÁ TAYLOROVÁ, J., *Můj okamžik prozření*. Praha, Ikar, 2010.

aspekty každé situace. Pokud chceme tento náš myšlenkový zvyk změnit, vyžaduje to trénink a trochu úsilí. Následující dvě techniky vám v tom pomohou.

Co nefunguje, a co funguje (technika č. 12)

Tuto jednoduchou techniku můžete použít pro rozšíření pohledu na situaci, která vás stresuje, znepokojuje a dělá vám starosti. Potřebujete pouze jeden list papíru a tužku. Papír rozdělte svislou čarou na dvě poloviny. Na levou stranu papíru napište vše, co vás v souvislosti s danou situací znepokojuje, co vám dělá starosti, čeho se obáváte, co nefunguje, zkrátka kde vidíte problém. Na levou stranu papíru popište, co v dané situaci není v pořádku. Možná dáte dohromady pět či deset položek, pravděpodobně jich bude i víc. Řekli jsme si, že náš mozek je specialista na vyhledávání znepokojujících a ohrožujících aspektů v každé situaci, takže vytvořit seznam na levé části papíru pro vás asi nebude problém. Již tento první krok nám částečně může pomoci snížit stres, který je spojený s danou situací. Pokud své obavy a starosti dostaneme z hlavy na papír, jsou najednou uchopitelnější a zvládnutelnější. Naší hlavě se uleví. A možná se nám na papíře naše obavy ani nezdají tak hrozné.

Zatím je však náš pohled poněkud jednostranný a nevyvážený. Popsali jsme problém, popsali jsme, co nefunguje. Ale to je jen jedna strana mince, jedna polovina papíru. Teď přichází ta těžší část úkolu. Na pravou stranu papíru začnete v bodech zapisovat, co je v dané situaci v pořádku a co funguje. Co můžete udělat? Co vám pomůže situaci zvládnout? Co vám tato situace může dát? Co si z ní můžete odnést? Cílem je, abyste na této straně papíru dokázali shromáždit stejný počet položek, jaký máte na levé straně. To vám pomůže vnímat situaci vyváženě a nepodlehnout zbytečnému stresu. Zaplnit pravou stranu papíru ale nemusí být vůbec jednoduché. Zpočátku možná najdete dvě tři věci a to bude vše. Ale pokud tuto techniku budete používat častěji, bude to lepší a lepší. Budete schopni vidět stále více pozitivních aspektů i v obtížných situacích. A to vám pomůže snadněji nalézt cestu od problému k řešení. Budete schopni zbavit se pocitu bezmoci, který je sám o sobě ohromně stresující, a uvědomit si své možnosti a zdroje, které máte.

Já sám jsem tuto techniku použil celkem nedávno, když mi můj kůň Nero způsobil komplikovanou zlomeninu ruky. Kůň mě nakopnul, já jsem skončil v nemocnici a čekala mě operace. Co nefunguje, bylo v tuto chvíli jasné: moje pravá ruka. Uvědomil jsem si, že několik týdnů zřejmě nebudu moci pracovat. To mi způsobí finanční problémy. Taký nebudu moci docela dlouho jezdit na koni. A zahojí se ruka bez následků? A co když pak z koně spadnu a přijde další zranění? To si určitě nemůžu dovolit. Zkrátka seznam problémů, ohrožení a starostí utěšeně narůstal a já jsem začínal dostávat depresi. Všechno je špatně... Přesunul jsem tedy pozornost opačným směrem. Co v této situaci funguje? Odpověď mě šokovala. Celý zbytek mého těla funguje! Naprosto jasně je toho daleko víc v pořádku než v nepořádku. Uvědomil jsem si, že jsem měl obrovské štěstí. Zranění ruky je vlastně to nejmenší, co se mi mohlo stát. A co mi tahle situace nabízí? Můžu (a musím) se zastavit a rozmyslet se, kam chci směřovat svoji další práci. A to je vlastně docela velká šance. Můžu si přečíst knížky, na které se už tak dlouho chystám. Můžu i trochu pracovat na počítači. Kdo mi pomůže situaci zvládnout? Určitě moje přítelkyně, rodiče... Co dál můžu udělat? Můžu se pojistit. Kdybych přece jenom zase přišel k nějakému úrazu, nebude to taková finanční rána. A důležitá věc, kterou mi tahle situace dala:

uvědomil jsem si, že musím trochu víc myslet na svoji bezpečnost. Například začít jezdit v přilbě. Moje deprese se začala rychle rozplývat. Uvědomil jsem si, jaké jsem vlastně měl štěstí a že situaci můžu dobře zvládnout a ještě si z ní něco cenného odnést.

Zkuste se tedy v situacích, které se vám zdají nepříjemné, stresující a ohrožující, na chvíli zastavit a zodpovědět si (nejlépe s tužkou a papírem v ruce) na následující otázky. Nejprve se soustředte na levou stranu seznamu, potom na pravou.

• Co nefunguje? • Co není v pořádku • Co je problém? • Co mi dělá starosti? • Čeho se obávám? • Kde vidím ohrožení?		• Co funguje? • Co je v pořádku? • Co můžu udělat? • Co (nebo kdo) mi pomůže situaci zvládnout? • Co mě tato situace učí? • Co z této situace můžu získat?	
			

Čím častěji to uděláte, tím to pro vás bude snadnější. Postupně přestanete potřebovat papír a tužku. Hledání pozitivních aspektů v problematických situacích pro vás začne být přirozené a stane se mentálním návykem. A tento návyk vám pomůže takové situace zvládnout lépe a s menší dávkou stresu.

Protistresový deník (technika č. 13)

Také tato technika nám může pomoci vyvážit náš zakořeněný zvyk všímát si spíše věci problematických, ohrožujících a znepokojujících. Protistresový deník nás učí všímát si v každodenním životě věci, které jsou dobré, příjemné, které můžeme ocenit a ze kterých se můžeme těšit. Náš přirozený sklon je často přesně opačný. Přijdeme večer domů a říkáme si: to byl zas dneska den. To byl zase horor. A pak začneme přemýšlet o dalších hororech, které nás čekají zítra. A to je obrovská škoda, protože každý z nás se v průběhu dne setkává s množstvím věcí, které jsou krásné a ze kterých bychom mohli mít radost a těšit se z nich. Někdy jsou to drobnosti, někdy jsou to velké věci. Ale nám se stane, že mnoho těchto věcí vůbec nevnímáme, vůbec si jich nevšimneme. Jsme ponořeni ve starostech a problémech a spousta krásného nám jednoduše unikne. Je to opravdu škoda. Štěstí ovšem je, že náš navyký způsob vnímání můžeme postupně změnit. Deník nám pomáhá trochu zmenšit černou část našich brýlí a zároveň zvýšit naši vnímavost vůči příjemným aspektům naší existence.

Jak postupovat? Vždy večer, nejlépe před spaním, si položte následující otázky a do speciálního sešitu si zaznamenejte své odpovědi:

- Čeho si dnes nejvíce cením?
- Za co jsem dnes nejvíce vděčný?
- Jaký byl dnes můj nejhezčí okamžik?
- Na co se těším zítra nebo v nejbližších dnech?

Otázky si samozřejmě můžete upravit podle svého, aby vám co nejvíce vyhovovaly. Smyslem je obrátit na chvíli svou pozornost k věcem dobrým a příjemným, které jsme v daném dni zažili, a ještě jednou si je připomenout a uvědomit. Na začátku možná bude trochu těžké tyto věci při zpětném pohledu vypátrat, ale čím déle budete toto večerní zamyšlení provádět, tím to bude snazší.

Zajímavé je si tyto otázky položit v závěru dne, o kterém byste nejraději prohlásili, že nestál za nic. Je překvapivé, že nakonec i v takovémto dni člověk najde docela dost momentů a chvil, které stály za to, které můžeme ocenit a za které můžeme být vděční.

Večer je pro deník ideální doba, protože se můžeme ohlédnout za celým dnem najednou. Navíc nás deník dobře naladí pro přicházející spánek. Doporučuje se odpovědi opravdu zapisovat. Tužka a papír v ruce mají na náš mozek zřejmě větší vliv, než kdybychom si odpovědi jenom v duchu pomysleli. Stačí vám pár minut času. Pokud se rozhodnete techniku deník vyzkoušet, je dobré v psaní deníku pokračovat alespoň pět nebo šest týdnů. Kratší doba by vám asi nepřinesla příliš viditelný efekt.

„Deník naprosto změnil váš život, navíc způsobem, o němž se vám nesnilo,“ říká americká moderátorka a jedna z nejvlivnějších žen současnosti Oprah Winfrey. Ale i běžní lidé z masa a kostí, kteří tuto techniku vyzkoušeli, se shodují v tom, že měla na jejich život překvapivý vliv. Pokud se člověk naučí více si všimát příjemných věcí, se kterými se setkává, začne se jednoduše cítit spokojeněji. Nemá už takový sklon propadat obavám a negativním soudům. Začne si více všimát různých možností a příležitostí okolo sebe. A pozitivnější naladění má blahodárný vliv i na naše fyzické zdraví.

Stres v pomáhající profesi

Působení v pomáhající profesi může být v mnoha ohledech krásné, uspokojující a naplňující. Zároveň s sebou tato profese přináší i značnou míru stresu. Podívejme se nyní, s jakými nejčastějšími stresory se člověk v rámci pomáhající profese může setkat. Je důležité si tyto stresory zmapovat, protože řadu stresorů člověk po určité době přestává vnímat. Zvykne si. To ale neznamená, že stresor přestal na člověka působit. Právě naopak. Stresor působí dál, ale člověk si jeho působení není vědom. A to může být velice zrádné. Napětí a zátěž se hromadí, aniž by o tom člověk pořádně věděl.

V jednom zařízení pro seniory byl nainstalován bzučák, který se rozezněl vždy, když některý senior chtěl přivolat pracovníci. Masér, který v tomto zařízení pracoval, přišel se zajímavým postřehem. V rámci své práce masíroval i pracovníce zařízení. A všimnul si, že i po pracovní době, kdy pracovníce ležela na masérském lehátku a vychutnávala si masáž, se při zaznění bzučáku její tělo napjalo. Bzučák

působil jako jasný stresor. Ale pracovníce o tom vůbec nevěděly, nevšimly si, jak jejich tělo reaguje. A divily se, když jim masér o tomto svém pozorování řekl. Proto je dobré věnovat jednotlivým stresorům pozornost a čas od času si uvědomit, do jaké míry na nás působí.

Mezi hlavní stresory v pomáhající profesi mohou patřit:

- nároční klienti (případně nároční rodinní příslušníci klientů)
- špatné vztahy nebo špatná spolupráce s kolegy v týmu
- nevyhovující způsob vedení, špatné vztahy s nadřízenými
- vysoká pracovní zátěž
- časté nebo velké změny na pracovišti nebo v náplni práci
- pocit bezmoci
- špatné ocenění práce
- nevyhovující fyzické prostředí

Nyní se na jednotlivé stresory podíváme podrobněji.

Nároční klienti (uživatelé)

Náročnost klientů se může projevovat v nejrůznějších podobách. V první řadě je potřeba si uvědomit, že sociální interakce obecně jsou energeticky náročné a spouští stres u lidí i u zvířat. Například pro dva psy je poměrně obtížné potkat se v parku, zdvořile se očíkat a pokračovat v procházce. Pes při setkání s jiným psem jeví známky stresu a po tomto setkání se obvykle důkladně oklepe, aby ze sebe setřásl vzniklé napětí. To samé dělají husy na rybníce. Již ve vzdálenosti několika metrů se dvěma houserům, kteří se k sobě přibližují, začne zvedat tepová frekvence. A podobně, jako se pes oklepe, houser musí několikrát zamávat křídly, aby se vzniklého napětí zbavil.

V pobytových zařízeních, jako jsou například domovy pro seniory nebo domovy pro osoby se zdravotním postižením, personál běžně vstupuje s klienty do poměrně těsného kontaktu. Pohybuje se například v pokojích klientů, a tím proniká i hluboko do jejich osobní zóny. Ještě intenzivnější kontakt představuje například asistence při hygieně. A i když to personál i klienti vnímají jako něco samozřejmého, takto těsný kontakt již sám o sobě vyvolává jistou dávku stresu jak na straně pracovníka, tak na straně klienta. A tento základní stres vzniká i při kontaktu s klienty, které bychom vůbec neoznačili jako náročné. Ovšem někteří klienti mohou být skutečně nároční, a to mnoha způsoby.

- Fyzická náročnost – s některými klienty musí personál manipulovat fyzicky a tato manipulace může být fyzicky náročná. Mohou chybět pomůcky, které by manipulaci usnadňovaly. Někdy klient může na pracovníka působit fyzicky nepříjemně třeba i svou ne zrovna příjemnou vůní. Některým klientům je nutné pomáhat i při hygieně a i když to nemusí být přehnaně fyzicky náročné, tento těsný kontakt může být stresující.
- Psychická náročnost – někteří klienti představují velký nápor na psychiku člověka. Může to být způsobené i zdánlivou drobností. Klient například mluví nahlas, mluví rychle nebo mluví prakticky pořád. Jsou ale klienti, kteří se k personálu chovají vyloženě hrubě, křičí, nadávají, někdy sahají i fyzickému násilí. Psychicky náročná je i situace, kdy má klient vážné postižení nebo nemoc a pracovník s ním intenzivně soucítí a empaticky s ním prožívá jeho situaci. V některých situacích by pracovník chtěl klientovi pomoci, ale nemůže. V jiných situacích naopak klientovi pomoci musí, i když sám moc nechce.
- Překračování hranic – může se projevit mnoha způsoby. Některí klienti vyžadují od personálu zbytečné služby a chtějí asistovat i při činnostech, které by s trochou snahy zvládli sami. V pracovníkovi ale může vyvolávat špatný pocit, pokud klienta odmítne. Některí klienti překračují hranice přijatelného chování (viz výše) nebo mají vůči zaměstnancům nevhodné sexuální projevy.

Velkým stresorem mohou být i rodinní příslušníci klientů. Mohou mít přehnané nebo nevhodné požadavky, mohou kritizovat práci pracovníka, být nevďeční, nespravedliví, zaujatí, hrozit stížnostmi atd.

Na vzniku stresu se podílí i samotná role pracovníka v pomáhající profesi. S touto rolí jsou spojena určitá očekávání, která se pracovník snaží naplnit. Patří sem i typické vlastnosti, které si s touto rolí spojujeme, jako například ochota, obětavost, empatie, milé a přátelské vystupování apod. Takováto očekávání mohou být velice zatěžující. Nikdo nemůže být stále ochotný nebo neustále milý. Může se stát, že pracovník je v mnoha situacích nucen potlačovat své přirozené emoce a reakce. Snaží se i na křičícího klienta mluvit mile. Nedá najevo znechucení, když klient zapáchá. Nerozčílí se nad nespravedlivou kritikou ze strany rodinného příslušníka. Ovšem pokud takovéto potlačování přirozených reakcí probíhá intenzivně a delší dobu, může se pracovníkovi vymstít.

Co v tomto případě může sloužit jako pomoc a prevence:

- Být v kontaktu se svými skutečnými pocity a emocemi. Přiznat sám sobě, že určitá situace ve mně vzbuzuje nesouhlas, hněv, znechucení, odpor. Přiznat sám sobě, že kontakt s určitým klientem je mi nepříjemný. Plně vnímat a akceptovat své nepříjemné emoce. Za takové emoce není potřeba se stydět, jsou zcela přirozené. Nepříjemné emoce není nutné dávat najevo v celé jejich síle. Ovšem je dobré najít přiměřenou a zároveň autentickou formu pro jejich vyjádření. V pomáhající profesi není nutné se přetvařovat. Není nutné se vždy tvářit mile. Kupodivu, pokud se nám podaří nepříjemné emoce naplno přijmout a vhodně vyjádřit, může to zlepšit i náš kontakt s problematickým klientem.

- Umět jasně vymezit své hranice. Jasně vyjádřit, že určité chování se mi nelíbí. Pokud je to potřeba, umět vyjádřit jasné ne. Je zajímavé, že i tento zřetelný způsob jednání vztahy s klientem spíše zlepší, než zhorší.
- Umět v náročné situaci požádat o pomoc kolegy, nadřízené nebo supervizora.

Špatné vztahy nebo špatná spolupráce s kolegy v týmu

Práce v týmu je v mnoha ohledech obohacující a inspirující. Různí lidé, kteří se v týmu sejdou, se mohou díky své odlišnosti navzájem obohacovat a doplňovat. Členové týmu se však mohou začít i střetávat a bojovat spolu. V některých týmech je spolupráce natolik náročná, že většinu energie a pozornosti pracovníků pohlcují šarvátky v týmu a klienti se postupně dostávají na druhou kolej. Výkon týmu klesá, zatímco stres narůstá.

Práci v týmu může komplikovat mnoho faktorů, například:

- nejasně vymezené role v týmu
- nejasná očekávání od jednotlivých členů
- chabá komunikace
- absence pravidel pro společné fungování nebo jejich nejasnost
- zametání problémů pod koberec, odkládání řešení
- nevyhovující způsob vedení týmu

Týmové spolupráci je věnována rozsáhlá literatura, ze které je možné čerpat inspiraci. Fungování týmu může podpořit i týmová supervize.

Nevyhovující způsob vedení, špatné vztahy s nadřízenými

Ideální šéf pravděpodobně neexistuje. Každý šéf je jenom člověk, který má své silné stránky i své nedostatky. Neexistuje ani ideální způsob vedení. Jeden zaměstnanec touží mít ve své práci co nejvíce samostatnosti, jiný zaměstnanec chce naopak dostávat jasné a přesné pokyny.

V některých případech může osoba šéfa nebo způsob vedení skutečně představovat značný stresor. Osobnost vedoucího nebo ředitele je pro fungování týmu nebo celé organizace klíčová. Šéf nastavuje základní parametry fungování, a to formálně i neformálně. Často právě osobnost šéfa rozhoduje o tom, zda se ze skupiny lidí stane dobře vyladěný tým, nebo rozhádaná bojující skupina.

Co může být stresující ve vztahu k vedení:

- samotná osoba šéfa

- přehnaně autoritářský přístup, nebo naopak příliš volné vedení
- nedostatek komunikace nebo jednosměrná komunikace (se shora dolů)
- chybějící pocit podpory ze strany vedení
- pocit, že názoru podřízených nikdo nenaslouchá
- problémy, které se neřeší
- nejasné nebo nesrozumitelné pokyny
- úkoly, jejichž význam a smysl není zřejmý.

Může se stát, že způsob vedení je opravdu nešťastný. Na druhou stranu kritizovat vedení je velice snadné. Je lákavé uvěřit tomu, že za moje pracovní problémy a nespokojenost je odpovědný někdo jiný. Člověk se tím lehce zříká vlastní odpovědnosti a jen čeká, až jeho problémy vyřeší někdo jiný. Ovšem tato pasivní a bezmocná role je pro zvládání stresu velice nevýhodná. I ve vztahu k vedení má člověk možnost vyjádřit vhodnou formou své potřeby i výhrady, snažit se komunikovat a získávat potřebné informace.

Vysoká pracovní zátěž

Vysoká pracovní zátěž může mít mnoho podob, například:

- příliš mnoho úkolů
- časová tíseň
- fyzická zátěž
- psychická zátěž
- velká odpovědnost
- mnoho administrativní práce
- práce na směny, příliš dlouhé směny apod.
- častá práce přesčas nebo doma
- nutnost přebíhat od jednoho úkolu k druhému, od jedné činnosti k druhé

S vysokou pracovní zátěží souvisí i zkracování, vynechávání nebo nerespektování přestávek. Někteří zaměstnanci jsou nuceni být k dispozici klientům i o přestávkách, vyřizovat telefony apod. Rovněž v polední pauze nemají možnost si nerušeně odpočinout stranou od klientů, v klidu se najíst a chvíli relaxovat.

Časté nebo velké změny na pracovišti nebo v náplni práce

Změny jakéhokoliv druhu často provází nesouhlas a odpor. Lidé sice na jedné straně milují nové věci, zároveň se jich i obávají. Mozek totiž funguje podle jednoduché rovnice: známé = bezpečné (většinou). Neznámé = potenciálně nebezpečné. Tato rovnice se osvědčila v průběhu tisíců let evoluce. Ještě před pár stovkami let platilo, že potkat například neznámého člověka mohlo být

poměrně velmi ohrožující.

Rád jezdím na koni a baví mě pozorovat, jak podobné situace prožívá kůň. Jedete cestou, kterou jste už jeli mnohokrát. Cesta je známá, a ji kůň tudíž vnímá jako bezpečnou a spokojeně kluše. Ale najednou váš kůň začne být neklidný a vy nevíte proč. A pak si všimnete, že před vámi je u cesty pohozená igelitka, která tam ještě včera nebyla. Pro koně je to něco neznámého, a tím i nebezpečného. Zastaví se a nechce jít dál. Když ho budete nutit, začne se vzpínat. Bojí se. V jeho mozku zní poplašný signál: pozor, nevím, co to je, mohlo by to kousat! Jsou koně, kteří za žádnou cenu k igelitce nepůjdou. Ale váš kůň, protože vám věří, nakonec k igelitce pomalu dojde, nedůvěřivě si ji prohlédne a potom k ní i čichne. Neznámé se stalo známým a poplach v koňské hlavě byl odvolán. A až tudy půjdete příště, koně už tahle známá věc vůbec nebude zajímat.

Zpět do světa lidí. Profesor George Kohlrieser²¹ z IMD (Institute for Management Development) k tomuto tématu říká: „Lidé přirozeně neodmítají změnu. Odmítají stres, který s sebou změna přináší. Odmítají strach z neznámého. /.../ Chybou mnoha lídrů je, že v lidech tyto negativní stavy vzbuzují.“ Jakákoliv změna vyvolává v člověku nejprve odpor, někdy vědomý, někdy podvědomý. Lidé často odmítají i změny, které jsou jednoznačně k jejich prospěchu. Člověk musí mít dostatek času, aby si ověřil, že změna je pro něj bezpečná. Musí mít čas zvyknout si na novou situaci. Teprve potom může člověk začít vnímat i přínosy a šance, které změna přináší.

Ve skutečnosti je změna jedinou opravdovou jistotou. V dřívějších dobách mohl člověk dělat celý život stejnou práci, která se během let prakticky nezměnila. Dnes je v pracovním prostředí jisté, že v průběhu let se podstatně změní způsob práce, pracovní náplně zaměstnanců, vzniknou nové pozice a staré zaniknou, přijdou nové poznatky a nové technologie. Změní se členové týmu, se kterými pracujeme, změní se vedení, změní se klienti. Bojovat proti změnám a stavět se jim na odpor je většinou stresující, vyčerpávající a marné. Výhodu získává ten, kdo změnu přijímá jako šanci a výzvu. Lidé, kteří vnímají změny jako přirozenou součást života a spatřují v nich příležitost k růstu, jsou schopni daleko lépe zvládat stres, který je se změnami spojen.

Pocit bezmoci

Pocit, že nemohu ovlivnit fungování na mém pracovišti, je pro většinu lidí stresující. Lidé potřebují cítit, že jejich hlas má svoji váhu. Chtějí se nějakou formou podílet na rozhodnutích, která se jich týkají.

I ve vztahu ke klientům se může vynořit pocit bezmoci. Například zdravotní stav klienta se zhoršuje a není možné tomu zabránit. Nebo se může objevit pocit fyzické bezmoci ve vztahu k agresivnímu klientovi.

Pocit bezmoci se může objevit i ve vztahu ke kolegům. Nelíbí se mi, jak se mnou spolupracují, nelíbí se mi, jak se mnou jednají, ale nemám sílu nebo prostředky to změnit.

²¹ Více viz na <http://www.georgekohlrieser.com>

I příliš velké množství práce může navodit pocit bezmoci. Práce nám přerůstá přes hlavu a cítíme, že přestáváme mít věci pod kontrolou.

Pocit bezmoci může mít reálný základ. Například ve vztahu k autoritativnímu řediteli jsme skutečně relativně bezmocní. Ovšem v každé situaci, která v nás vyvolává pocit bezmoci, se můžeme cíleně zaměřit na věci, které máme ve své moci a které můžeme ovlivnit. I ve vztahu k autoritativnímu řediteli si můžu uvědomit, že je to nakonec mé rozhodnutí, jestli pracuji v této organizaci nebo v jiné. Pokud zaměříme svou pozornost na skutečnosti, které v danou chvíli máme pod kontrolou a můžeme je ovlivnit, pocit bezmoci se zmírní a možná postupně úplně zmizí.

Špatné ocenění práce

O nedostatečném ocenění práce již byla řeč. V sociálních službách jsou lidé schopní smířit se s velice nízkým finančním ohodnocením. Přesto však nepřestávají toužit i po jiných formách odměny, jako je pochvala, ocenění nebo prosté poděkování. Ocenění může mít například i podobu akce pro zaměstnance, jako je společná večeře, návštěva vinného sklípku apod. Pro většinu lidí je velmi povzbuzující když vidí, že se o ně vedení dobře stará.

Pokud ocenění z vnějšku nepřichází, je někdy dobré položit si otázku: Jak já oceňuji sám sebe a svoji práci? Jak si cením toho, co dělám, a jakou to v mých očích představuje hodnotu? Nízké vnější ohodnocení bývá totiž nezdůvodnitelně spojeno s nízkým sebehodnocením, s podceňováním sebe samotného a hodnoty své práce. Nejprve musíme umět ocenit sami sebe, ocenit svou práci, uvědomit si svoji vlastní hodnotu. Teprve poté se může dostavit i vnější ocenění.

Fyzické prostředí

Naše tělo citlivě reaguje na prostředí, ve kterém se pohybujeme. V práci trávíme mnoho času, a proto je důležité prozkoumat i fyzické prostředí, které nás obklopuje. Člověk si časem zvykne i na nevyhovující prostředí, ovšem toto prostředí i nadále představuje stálou zátěž, se kterou se tělo musí vyrovnávat. S jakými stresory se tedy můžeme setkat v pracovním prostředí:

- teplo: přetopené nebo naopak příliš chladné prostory
- světlo: nedostatek světla, temné místnosti, ostré světlo, nepřírozená barevná teplota světla
- hluk: mnoho hluku, nepříjemné zvuky (v jednom zařízení pro seniory se například každých pár minut na chodbě rozezněl bzučák, jehož zvuk se podobal zesílenému komářímu bzučení)
- vzduch: nedostatek čerstvého vzduchu, nepříjemné zápachy
- prostor: nedostatek prostoru je velice stresující, zvláště když se v malém prostoru pohybuje větší počet lidí. Stresující může být rovněž nepřehledný prostor, dlouhé spletené chodby apod.
- zázemí pro personál: zaměstnanci nutně potřebují vhodný a příjemný prostor, kde mohou

nerušeně trávit přestávku, najíst se, protáhnout se, převléknout se

- senzorická zátěž, příliš mnoho podnětů: některé prostory člověka přímo bombardují podněty – puštěná televize, zvuk bzučáků, telefonů, lidský hovor, různé další zvuky a bouchání, to vše může člověka zcela zahltnout a rychle vyčerpat
- nedostatek příjemných barev, květin, vhodných doplňků a dekorací, příjemného osvětlení, odpočinkových zón apod.

Zmapujte si stresory na vašem pracovišti (technika č. 14)

Nyní se zamyslete nad každou uvedenou oblastí a zkuste si uvědomit, jak velký stres ve vás vyvolává. Jednotlivé oblasti obodujte tak, jak vás osobně v současnosti zatěžují:

- 0 = žádná nebo přiměřená zátěž v této oblasti (je toho tak akorát)
1 = výrazná, někdy nepříjemná zátěž (někdy je toho moc)
2 = nepříjemná, nadměrná zátěž (často je toho moc)
3 = nezvládnutelná zátěž (dlouhodobě přesahuje únosnou mez)

Oblast	Počet bodů
Nároční klienti (případně nároční rodinní příslušníci klientů)	
Špatné vztahy nebo špatná spolupráce s kolegy v týmu	
Nevyhovující způsob vedení, špatné vztahy s nadřízenými	
Vysoká pracovní zátěž	
Časté nebo velké změny na pracovišti nebo v náplni práce	
Pocit bezmoci	
Špatné ocenění práce	
Nevyhovující fyzické prostředí	

Napište si pět konkrétních věcí, lidí nebo situací, které vás v práci nejvíce stresují:

1.
2.
3.
4.
5.

U každé zapsané situace si položte následující otázky:

- jak na stresující nebo nepříjemnou situaci reaguje vaše tělo (např. bušením srdce, pocením, ztuhnutím atd.)
- jaké pocity a emoce ve vás situace vyvolává (např. strach, hněv, odpor, zmatek...)
- jaké myšlenky se v tu chvíli objevují ve vaší hlavě
- jaká je vaše reakce (boj, útěk, zamrznutí nebo jiná)

V průběhu příštího týdne sledujte, jaké další události na vašem pracovišti ve vás vyvolávají stres. Svá pozorování si zapisujte. Zkuste si všimnout i mírného stresu, který byste za normálních okolností přehlédli.

Cílem této aktivity není jednotlivé situace analyzovat, hledat řešení apod. Smyslem je v tuto chvíli posílit vnímavost a uvědomění v jednotlivých stresujících situacích. Konstatovali jsme, že člověk opakované stresory postupně přestává vnímat. Tím se proti nim stává vlastně bezbranným. Pokud si naopak začneme jasně uvědomovat, které podněty v nás vyvolávají stres, dává nám to šanci tento stres úspěšně zvládnout.

Jak lépe prožít pracovní den

Zde přinášíme několik nápadů a tipů, které vám mohou pomoci prožít běžný pracovní den příjemněji, efektivněji a s nižší dávkou stresu.

- Nenechte se hned ráno strhnout každodenním shonem. Vyhradte si chvíli, ve které si uvědomíte sami sebe, svůj dech, své tělo. Můžete se pár minut věnovat protistresovému dýchání. Nebo si soustředěně vychutnejte ranní šálek čaje či kávy, aniž byste už byli myšlenkami v práci. Uvědomte si, co hezkého a příjemného vás dnes čeká.
- Také cestou do práce si alespoň chvílemi uvědomte sami sebe, svůj dech, své tělo. Nenechte se hned po cestě pohltit vírem pracovních myšlenek a starostí. Pokud se vám to podaří, dorazíte do práce soustředěnější a odpočatější.
- Po příchodu do práce se nevrhněte na první úkol, který vám přijde do cesty. Nejprve si krátce rozmyslete, co vás dnes čeká. Jaké úkoly plánujete zvládnout. Určete si priority pro dnešní den. Práci začněte něčím, co má pro tento den prioritu. Nenechte svou činnost ovládat vnějšími zdánlivě naléhavými podněty (telefony, e-maily, lidé, kteří po vás něco chtějí), ale snažte se věnovat nejprve činnosti, které jste určili jako důležité a prioritní. Mějte svůj plán, ale počítejte zároveň s tím, že se věci mohou vyvinout i jinak, než máte v plánu.
- Pokud vám v průběhu dne různí lidé sdělují nejrůznější informace, zapisujte si je. Nesnažte se věci pamatovat. Váš mozek to zbytečně vyčerpává. Mozek není flash disk. Pište si věci na

papír, do mobilu nebo do počítače.

- Věnujte se v jednu chvíli jen jedné věci. Snaha dělat více věcí najednou (multitasking) snižuje váš výkon a vede k vyčerpání. Snažte se předcházet vyrušení. Každé přerušení činnosti, chvíle soustředění na něco jiného a opětovný návrat k původní činnosti je pro lidský mozek velmi vyčerpávající. Zkuste se v tomto smyslu domluvit s kolegy i s klienty. Pokud pracujete v kanceláři, domluvte si znamení, podle kterého ostatní poznají, že nechcete být rušeni.
- Naplno vnímejte, co zrovna děláte, i když to může být třeba poměrně nudná a rutinní činnost. Naplno si uvědomujte, co právě v dané chvíli prožíváte. Zkuste si všimnout, když se vaše myšlenky zatoulají a vy děláte jednu věc, ale přemýšlíte úplně o něčem jiném. Snažte se být duchem zcela přítomni, především když jste v kontaktu s klientem, i když to může být zcela rutinní kontakt. Než vstoupíte do pokoje klienta nebo než se setkáte s klientem, zkuste se alespoň jednou zhluboka nadechnout, pustit z hlavy všechny ostatní myšlenky a uvědomte si, že vstupujete do kontaktu.
- Snažte se do své činnosti zařazovat miniaturní pauzy. Ideální je pro tento účel technika STOP. Stačí vám několik vteřin, abyste se dostali ven z víru událostí, uvědomili si sami sebe a na chvíli se zklidnili a uvolnili. Tyto krátké pauzy mohou být velice osvěžující a pomohou vám snižovat stres a napětí, kterému jste v průběhu dne vystaveni. Můžete je dokonce dělat i za chůze, když například jdete po chodbě.
- Regulérní pracovní přestávky využijte opravdu k odpočinku. Protáhněte se, chvíli dýchejte, doplňte tekutiny, relaxujte. Pokud pijete čaj nebo kávu, opravdu si svůj šálek užijte. Naplno vnímejte vůni a chuť nápoje i pocit pohody, který je s kávou nebo čajem spojený. Nenechte si své přestávky narušit vyřizováním telefonátů nebo hovorem o pracovních záležitostech. Rovněž obědovou pauzu využijte pro svůj odpočinek a obnovu svých sil. Obědvejte na příjemném klidném místě s lidmi, se kterými se cítíte dobře. U oběda se zásadně vyhýbejte hovorům s pracovní tematikou. Snažte se vnímat vůni a chuť jídla a oběd si užít. Zde malá poznámka: V řadě zařízení sociálních služeb se výborně vaří a zaměstnanci mají k dispozici příjemnou jídelnu, kde mohou obědovat. To vyjadřuje viditelný respekt k potřebám zaměstnanců. Pokud naopak jídlo nestojí za nic a zaměstnanci musí obědovat téměř ve stoje nebo v poklusu, ukazuje to většinou na hlubší problém a na širší přehlížení potřeb zaměstnanců (a často i klientů).
- V průběhu dne pijte dostatek vody a jezte ovoce a zeleninu.
- Na konci pracovního dne si shrňte, co se vám dnes podařilo udělat. I když jste nestihli všechno, co jste měli v plánu, dopřejte si příjemný pocit z odvedené práce. Udělali jste to nejlepší, co jste mohli. Oceňte sami sebe za to, co se vám povedlo. Krátce si naplánujte, co chcete udělat zítra a co bude vaší prioritou.
- Zvykněte si svůj pracovní den skutečně uzavřít. Udělejte například z vypnutí počítače uzavírací rituál. Práce končí. Pokud nosíte v práci pracovní oděv a před odchodem domů se převlékáte, můžete převlékání využít jako malý rituál. S pracovním oděvem necháváte v práci

všechny pracovní problémy, myšlenky na práci, svou pracovní roli.

- Cestou domů již nemyslete na práci. Místo toho vnímejte svůj dech, vnímejte sami sebe, vnímejte cestu domů. Zkontrolujte, že vaše zuby nejsou pevně stisknuté a uvolněte čelist. To vám pomůže lépe se cestou z práce uvolnit. Zkuste na svých rtech vykouzlit náznak úsměvu. Váš obličej se uvolní a nálada se o něco zlepší. Myslete na to, co příjemného vás čeká ve zbytku dne a zkuste se na to naladit. Pokud se vám v hlavě stále rojí příliš mnoho pracovních myšlenek a nápadů, запиšte je na papír a nechte je být na zítra. Zkuste svým myšlenkám říci: „Stop, teď ne. Budu se vám věnovat zítra hned v devět hodin.“
- Nezapomeňte na fyzické odreagování a zařadte do svého programu sport nebo pohyb, který vás zbaví stresu a tělesného napětí.

Kotvy proti stresu

Kapitolu věnovanou stresu zakončíme shrnutím pěti záchytných bodů, pěti kotev, které nám mohou pomoci udržet si stabilitu i v rozbouřeném moři každodenního života.

1. Být teď a tady

- soustředit se na to, co právě teď dělám a co prožívám
- vnímat svůj dech a své tělo
- uvědomovat si, co se děje okolo mě: co vidím, co slyším
- vnímat, jak se v tuto chvíli cítím
- nevěnovat příliš mnoho pozornosti negativním myšlenkám (co bylo, co bude, obavy, strachy...)
- zkusit najít v každé situaci něco příjemného a pozitivního

2. Péče o sebe

- vzít si čas pro sebe a pro obnovu energie
- udělat si čas na to, z čeho mám radost a co mě uspokojuje
- odměnit se, když se mi něco povede, ocenit sám sebe
- mít dostatek uspokojujících aktivit i mimo práci
- mít něco, na co se těším
- pečovat o sebe přinejmenším tak dobře, jako pečuji o druhé lidi
- umět přijmout pomoc od druhých lidí

3. Péče o tělo

- dobrá a kvalitní strava, dostatek tekutin

- dostatek odpočinku, spánku a relaxace
- dostatek pohybu, sport
- správné dýchání
- vnímání a uvolňování napětí v těle
- naslouchání tělesným signálům, respektovat, když tělo říká dost
- pracovat v souladu se svými biorytmy

4. Péče o vztahy

- udělat si čas na své blízké, na rodinu, na děti
- udržovat přátelské vztahy a navazovat nové
- mít dostatek přátel mimo okruh kolegů z práce
- neunikat před problémy ve vztazích do práce
- říci blízkému člověku, co mě trápí (mít se komu svěřit)

5. Respektovat potřeby a své hranice

- znát své hranice a vědět, kam jsem ochotný vyjít druhému vstříc (a kam už ne)
- umět „stát při sobě“ a přiměřeně naplňovat své potřeby
- umět jasně a srozumitelně vyjádřit své potřeby a své hranice
- umět přiměřeně prosadit své zájmy
- umět říci ne



V. 28 denní protistresový program

Odolnost proti stresu našťestí můžeme posilovat. Je možné cíleně rozvíjet vlastnosti a schopnosti, které nám pomáhají úspěšně zvládat stres a chrání nás proti vyhoření. To je dobrá zpráva. Ovšem pouhým přečtením knihy svou odolnost proti stresu neposílíme. Čtením knih o fotbale se nenaučíme hrát a čtením kuchařek se nenaučíme vařit. Je nutná praxe a trénink, aby se nám v dané oblasti začalo dařit. Výhoda protistresového tréninku a praxe spočívá v tom, že má řadu příznivých vedlejších účinků. Nejenom že se díky němu zbavíme toho, co nechceme, tj. stresu, ale zároveň má tento trénink blahodárný vliv na naši psychiku i na naše zdraví. Myslím, že to rozhodně stojí za vyzkoušení!

4 týdny, 20 minut denně

V této publikaci jste se seznámili s mnoha protistresovými technikami a postupy. Ale otevřeně řečeno, pouhé seznámení vám nebude vůbec k ničemu. Je potřeba tyto techniky začít využívat ve svém každodenním životě. A to není právě jednoduché. Vyžaduje to rozhodnutí, energii a úsilí. I když jsou tyto techniky příjemné a pomáhají člověku cítit se lépe. Přesto je to něco nového a člověk vůči novým věcem prokazuje podivuhodnou rezistenci. Vím o čem je řeč, protože já sám jsem se s podobnými technikami musel setkat v průběhu let znovu a znovu, než jsem byl schopný je skutečně začlenit do svého života. Zároveň ale nyní vím, že jsem získal užitečné a nesmírně cenné nástroje.

Rozhodnutí je tedy na vás. Čtyřtýdenní protistresový program vám poskytne určité vodítko, jak začít. Pomůže vám, abyste se v množství různých technik a přístupů neztratili. Tento 28 denní program je skromnější než MBSR program, o kterém byla řeč v minulých kapitolách. Důvod je jednoduchý. Nechci, aby vás program hned na počátku odradil svou délkou a časovou náročností. Pokud se rozhodnete věnovat programu a jednotlivým technikám více času, můžete tím jednoznačně pouze získat.

Program je rozvržený do čtyř týdnů. Pokud má mít smysl, je potřeba si denně vyhradit minimálně dvacet minut času. Podstatných ale není pouze každodenních dvacet minut, kdy se budete věnovat nácviku jednotlivých technik. Důležité je, abyste věci, které se naučíte, uplatňovali v průběhu celého dne, kdykoliv si vzpomenete. I k tomu vám program poskytne vodítko. A ani uplynutím čtyř týdnů nic nekončí. Čtyři týdny je čas rozjezdu. Umožní vám, abyste se s technikami seznámili a abyste si našli ty, které vám nejvíce vyhovují. Ideálním výsledkem bude, pokud si některé techniky natolik oblíbíte, že

se stanou nedílnou součástí vašeho života. Něčím, co budete mít vždy po ruce a k čemu se budete rádi pravidelně vracet.

Jon Kabat-Zinn, autor programu Mindfulness based stress reduction (MBSR)²², žádá po svých klientech, aby se protistresovým technikám věnovali alespoň 45 minut denně po dobu osmi týdnů. Opakovaně bylo ověřeno, že tato doba je dostatečná k tomu, aby v životě účastníků programu proběhly viditelné a trvalé změny. To je pozoruhodné, protože osm týdnů není v životě člověka dlouhá doba. Pozitivní dopad programu ověřila již celá řada vědeckých výzkumů. Některé z nich jsme citovali v kapitole II.

Řadě lidí se zprvu zdá, že 45 minut denně je až příliš mnoho. Lidé, kteří jsou ve velkém stresu a jejichž denní rozvrh je do poslední minuty zaplněn povinnostmi a úkoly, si často ani nedovedou představit, kde by tento čas vzali. Jon Kabat-Zinn říká, že právě pro tyto lidi může mít rozhodnutí věnovat denně 45 minut sám sobě zásadní význam. Toto rozhodnutí může přerušit bludný kruh, ve kterém se vystresovaný člověk nachází. Nutí ho znovu si uspořádat své priority, změnit svou navyklou denní rutinu a zařadit mezi své hlavní priority také sám sebe. Na první pohled se 45 minut zdá hodně. Ale na druhé straně tu stojí fakt, že běžný člověk stráví denně několik hodin u televize, brouzdáním na internetu apod.

Na počátku musí stát vaše rozhodnutí. Rozhodnutí věnovat alespoň dvacet minut denně sám sobě. Rozhodnutí udělat pro sebe něco užitečného. Rozhodnutí věnovat pozornost sobě a svým potřebám. Musíte věnovat část svého času a energie. Ale vaše energie se vám bohatě vrátí. To vám i na základě vlastní zkušenosti můžu garantovat.

1. týden

V průběhu četby jste si možná vyzkoušeli všechny techniky popisované v kapitole II. Nyní ale začněte prováděním každodenního body scanu. Alespoň zpočátku používejte doprovodnou nahrávku. Ideální je provádět cvičení každý den ve stejném čase. Ale když se to nepodaří, nevádí. Důležité je se každý den k body scanu vrátit.

Důvod, proč začínat body scanem, je prostý. Již mnohokrát bylo řečeno, že vlivem stresu člověk přestává vnímat své tělo. Přestává vnímat jemné signály, které k němu tělo vysílá. Body scan umožňuje s tělem znovu navázat hluboký a intimní kontakt. Naše vlastní tělo je možná tou nejdůležitější protistresovou kotvou.

První týden je tedy věnován znovunavázání kontaktu se svým vlastním tělem. Děláme si čas pro setkání se svým tělem. A naše tělo se nám za naši pozornost mnohonásobně odmění. Ke cvičení je ale nejlepší přistupovat bez konkrétních očekávání, bez touhy po konkrétních výsledcích. Pouze vytváříme prostor pro setkání. Výsledkem může být cokoliv. Pocit příjemné relaxace, ale také nuda, napětí nebo bolest. Jeden den to může být tak, druhý den jinak. Jak říká Jon Kabat-Zinn, cvičení nás nemusí bavit nebo uspokojovat. Důležité je ho prostě dělat. Výsledky se dříve nebo později dostaví.

²² KABAT – ZINN, J., *Full catastrophe living*. New York, Random House, 2013.

Není kam spěchat. Až příliš často své tělo nutíme k různým výkonům. Nyní se učíme svému tělu pouze naslouchat.

Druhou aktivitou pro první týden (i pro ty následující) je protistresový deník. Založte si zvláštní sešit a vždy večer se ohlédněte za průběhem dne způsobem, který je popsán v předcházející kapitole.

2. týden

V druhém týdnu střídejte body scan a techniku vědomého dýchání. Jeden den se věnujte body scanu a druhý den vědomému dýchání. Používejte doprovodné nahrávky. Zároveň v průběhu druhého týdne pokračujte v psaní protistresového deníku.

Tento týden se zaměřte na zesílené vnímání a pozorování situací, které ve vás vyvolávají stres (viz minulá kapitola „Zmapujte si stresory na svém pracovišti“). Všímejte si, jak stresující situace působí na vaše tělo, jak ovlivňuje vaše emoce a jaké ve vás vyvolává myšlenky. Můžete samozřejmě pozorovat i stresující situace mimo vaši práci. Svá pozorování si zapisujte.

3. týden

Ve třetím týdnu střídejte body scan a techniku protistresového dýchání. I nadále pokračujte v psaní protistresového deníku. Zkuste si párkrát v průběhu týdne i protistresovou procházku.

Zároveň se v tomto týdnu zaměřte na využívání techniky STOP. Snažte se v průběhu dne tuto techniku použít co nejčastěji, kdykoliv si vzpomenete. Vymyslete si způsob, který vám bude připomínat, že si máte udělat stopku. Sledujte, jak na vás technika působí a ve kterých situacích je pro vás nejpřínosnější. Snažte se vnášet vědomé vnímání do běžných každodenních situací.

4. týden

Ve čtvrtém týdnu střídejte body scan, vědomé dýchání a protistresové dýchání podle libosti. Všímejte si, která technika vám nejvíce vyhovuje. Zkuste techniky provádět s doprovodnou nahrávkou i bez ní a porovnejte si průběh. Pokračujte v psaní protistresového deníku.

Tento týden na vás čeká úkol, který je pro mnoho lidí překvapivě těžký: udělejte pro sebe každý den něco příjemného. Alespoň pro tento týden zkuste omezit některé své povinnosti a vzniklý čas věnujte sobě. Může to být hodina nebo pár minut. Naplánujte si něco, co vám udělá radost a dodá vám energii. Něco, co už možná dlouho odkládáte. Něco, co poponese váš balón vzhůru.

Další týdny, měsíce, roky...

Čtvrtým týdnem protistresový program nekončí. Důležité je, co se bude dít dále. Vyberte si jednu nebo dvě techniky a k nim se pravidelně – nejlépe každý den – vracujte. Najděte si něco, co vám nedovolí se vrátit do starých a stresujících kolejí. Čas od času si zalistujte v této knížce a vracujte se k jednotlivým tématům. Pravidelně vyhazujte přebytečnou zátěž ze svého koše a ve svém balónu udržujte dostatek horkého vzduchu. Hodně štěstí a příjemný let!



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'ANSEMBOURG, 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.