



# Všímavost a emoce

**Nejnovější výzkumy poukazují na to, že všímavost významně ovlivňuje naši duševní i tělesnou pohodu. Jak ji optimálně využít v zátěžových situacích? Jednou z cest je vědomé přijetí bolestivých pocitů a pochopení jejich skrytých poselství.**

Schopnost všímavosti (anglicky mindfulness) se v posledních letech stala v psychologii jedním z vůbec nejžhavějších témat. Ukazuje se, že všímavost zásadním způsobem ovlivňuje naše duševní zdraví, osobní pohodu, odolnost i schopnost regulovat emoce. Co je však všímavost a jakým způsobem zvyšuje naši odolnost vůči stresu? Možná si všímavost spojíte s meditací. A máte pravdu, že meditace a všímavost spolu souvisejí. Všímavost však není meditace. Meditace všímavosti je jen jedním z možných prostředků, jak lze schopnost všímavosti rozvíjet. Není ovšem jediným prostředkem. A hlavně, všímavost lze využívat i mimo meditaci. Pojďme si tedy všímavost trochu přiblížit a podívejme se společně na to, jak nám může pomáhat mimo meditaci, v každodenním životě, v náročných nebo stresujících situacích.

Všímavost můžeme definovat jako schopnost uvědomovat si procesy probíhající v našem těle a v mysli v přítomném okamžiku s postojem smířlivého porozumění a přijetí (Benda, 2019). Když všímavost rozvíjíme, učíme se uvědomovat si mnohem podrobněji, než je běžné, co všechno se teď a tady v naší mysli a v našem těle vlastně odehrává. Učíme se pozorovat naše automatické myšlenky, vnímat i ty nejjemnější pocity. Učíme se rozeznávat vlastní nálady a nejrůznější stavy mysli, které podprahově ovlivňují naše vnímání skutečnosti. A také se učíme všechny tyto tělesné a mentální fenomény akceptovat, aniž bychom s nimi bojovali a snažili se je potlačit. Můžeme být velmi překvapeni, když zjistíme, že uvědomění si a přijetí i ty nejoblávější pocity transformuje a rozpouští, zatímco snaha potlačit je vede k jejich eskalaci a prodlužuje jejich trvání.

## Lze přijmout nepříjemné emoce?

Ve vědeckém světě je akceptace mimochodem považována za nově objevenou strategii regulace emocí a je zkoumána i na úrovni naší mozkové aktivity. Ukazuje se, že zatímco dosud zkoumané strategie regulace emocí (např. kognitivní přerámování) typicky souvisejí s aktivitou naší frontální a prefrontální mozkové kůry, akceptace se projevuje naopak deaktivací limbických částí defaultní sítě, konkrétně precunea a zadní cingulární kůry (viz Messina, Grecucci, Viviani, 2021). Jak ale můžeme akceptovat emoce, které jsou nám nepříjemné?

Všímavost nám pomáhá porozumět skrytým poselstvím našich emocí. Umožňuje nám pochopit, že emoce nejsou našimi nepřáteli, ale právě naopak. Emoce nás upozorňují na naše potřeby a je mnohem moudřejší jim naslouchat, než je potlačovat. Strach je strážcem našeho bezpečí a chce po nás, abychom se chránili. Hněv je strážcem našich hranic a chce po nás, abychom se vymezili nebo prosadili. Smutek nám pomáhá vyrovnat se se ztrátou a vede nás k tomu, abychom vyhledali blízkost ve vztazích s druhými. Hnus nás chrání před možnou otravou, ale i morální zkažeností. A mohli bychom pokračovat dále. Když tedy těmto poselstvím emocí začneme rozumět, není již tak těžké emoce akceptovat. Je to trochu jako s kontrolkami v autě. Když nám kontrolka signalizuje, že dochází benzin, možná to není dobrá zpráva. Nezlobíme se však na kontrolku



za to, že nám stav benzínu v nádrži hlídá. Jsme rádi, že takovou kontrolku máme. A pak řešíme, co je třeba. I v každodenním životě to tedy vnitřním přijetím dané emoce samozřejmě nekončí. Přijmout emoci neznamená vždy také přijmout situaci, která emoci vyvolává. Protože žijeme ve vztazích, často je dalším krokem slovní vyjádření naší potřeby nebo nějaká akce. Ukažme si zde rovnou na konkrétním příkladu, jak nám v tom může všímavost pomoci. Představme si třeba dvojici - Petra a Markétu. Petr tráví mnoho času v práci, a kromě toho dvakrát týdně chodí do posilovny. Markéta je často sama doma, a to jí nevyhovuje. Svých pocitů si však příliš nevšímá. Je rozzlobená a hlavu má plnou myšlenek. Jak se to ke mně chová? Za koho mě má? Co si o sobě myslí? Kamarádi v posilovně jsou mu přednější než já! Protože Markéta hodně přemýšlí, nevěnuje pozornost svým pocitům a ty postupně eskalují. Jednoho dne nakonec vybuchne a zasype Petra hromadou výčitek. Ty si mě vůbec nevážíš! Jsi neskutečněj sobec! Petr se pak obhajuje nebo na oplátku obviní Markétu a situace se příliš konstruktivně nevyvíjí. Jak může pomoci všímavost? Kdyby si Markéta všímala svých pocitů, možná by si nejprve uvědomila, že se zlobí. A pokud by dokázala

akceptovat a uvítat svůj hněv jako důležitého posla, který po ní chce, aby si o své nespokojenosti promluvila s Petrem, možná by se jí už tím trochu ulevilo. Kdyby si však svých pocitů všímala ještě víc, možná by odhalila, že ještě předtím, než se začala cítit rozzlobená, si připadala osamělá a bylo jí smutno. I takové uvědomění by jí samo o sobě mohlo ulevit. Mohla by se pak také zamyslet, jak situaci změnit a naplnit svou potřebu sdílet čas s druhými. A představme si, jak by to vypadalo, kdyby o svých pocitech řekla Petrovi... Víš, cítím se často osamělá, když jsi pryč. Chybíš mi. Rozhodla jsem se, že ve středu začnu chodit s kamarády na jógu. Byla bych ale také ráda, kdybychom čtvrtky mohli trávit spolu. Petr by se v takovém případě nemusel cítit nespravedlivě obviněný a pravděpodobně by na potřeby vyjádřené Markétou mohl zareagovat s větším pochopením. Pojdme si však říct ještě něco o emocích, které nás dovedou zvláště potrápít.

## Sebevztažné emoce

Existuje skupina emocí, které mají z hlediska duševního zdraví a naší odolnosti zvláštní význam. Říká se jim sebevztažné emoce, protože úzce souvisejí s naším



sebepečetím, sebeúctou a pocitem vlastní hodnoty. Tyto emoce vznikají na základě našich hluboce zakořeněných jádrových přesvědčení (anglicky core beliefs), které jsme si vytvořili jako děti ve vztazích s našimi pečovateli. Když naše emoční potřeby v dětství nebyly optimálně naplňovány, cítili jsme se opuštění a nemilovaní. Vytvořili jsme si pak o sobě i druhých lidech představu, které v nás zůstávají dlouho uložené a ovlivňují nás, i když už jsme dospělí a máme úplně jiné možnosti, než jsme měli kdysi. Jako psychoterapeut se běžně setkávám s tím, že lidé mají v sobě hluboce zakořeněná přesvědčení, že jsou nevídaní, nedostateční, vadní nebo bezcenní. Necítí se tak pořád. V určitých situacích v nich ale tyto pocity znovu vyvstávají a není snadné se s nimi vypořádat.

## Může i zde všímavost pomoci?

Protože na vzniku pocitů méněcennosti se podílejí naše vlastní myšlenky, je v tomto případě třeba všimnout si nejprve těchto myšlenek. Myslíme si třeba: Jsem divný, nikam nezapadám, jsem druhým jen na obtíž... Jenže je to skutečnost, nebo jsou to jen myšlenky? Z hlediska

všímavosti jsou to každopádně myšlenky. A všímavost nám pomáhá odhalit rozdíl mezi myšlenkami a skutečností. Když si takových myšlenek všimneme, uvědomíme si, že záleží jen na nás, zda se s takovými myšlenkami ztotožníme, nebo ne. Nemusíme přece věřit všemu, co nás napadá! Místo dalšího zaplétání se do takových myšlenek si pak můžeme raději všimnout přítomných pocitů. Jak se v daném okamžiku cítíme? Co potřebujeme? A můžeme se o tyto své potřeby nějak postarat? Nebo to alespoň zkusit?

Při rozvíjení všímavosti postupně rozvíjíme laskavost a soucit k sobě samým. Učíme se přistupovat sami k sobě s vřelostí a pochopením. Učíme se chránit, podporovat se, pečovat o sebe a akceptovat i vlastní limity a omezení. Postupně přestáváme na vnější situace reagovat slepě a automaticky. A zacházíme sami se sebou jako milující rodiče. Zkuste si to někdy, až se budete cítit v napětí nebo si budete připadat nedostateční. Můžete k tomu využít následující instrukci.

## Láskyplné pečování o pocit napětí

Zaměřte se na napětí ve svém těle. Pozorujte chvíli vědomě místo v hrudníku, v břiše nebo v krku, kde cítíte napětí, stažení nebo tíhu. A zkuste se na toto místo dívat se soucitem, jako rodič, který si prohlíží drobné zranění svého dítěte. S péčí a láskou. Víte, že to bolí. A věříte, že to přejde. Tak jako rodič fouká na „bebíčko“ malého dítěte, aby projevil účast a pomohl dítěti se zklidnit, tak se dívejte na svůj pocit napětí. Zkuste se na tento pocit trochu pousmát. A pozorujte, jak se proměňuje. Všímavostí se v současné době ve světě zabývají stovky vědeckých týmů a tisíce psychoterapeutů využívají všímavost ve své praxi. Všímavost se stává samozřejmou součástí psychologie zdraví, obecné psychopatologie, ale i prvkem, který propojuje jednotlivé psychotherapeutické přístupy. Odborníci začínají díky všímavosti znovu objevovat a vědecky ověřovat další a další poznatky o lidské mysli, které byly tisíce let tradovány v rámci tradiční buddhistické psychologie. A je více než jisté, že o všímavosti v naší západní psychologii ještě uslyšíme. ●

**Jan Benda, PhDr., Ph.D.**

Autor pracuje jako privátní psychoterapeut. Zabývá se rozvíjením všímavosti a soucitu k sobě v psychoterapii a zkoumá také roli sebevztázných procesů v etiopatogenezi duševních poruch.

### Literatura:

- Benda, J. (2019). Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii. Portál.  
Messina, I., Grecucci, A., & Viviani, R. (2021). Neurobiological Models of Emotion Regulation: A Meta-analysis of Neuroimaging Studies of Acceptance as an Emotion Regulation Strategy. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. <https://doi.org/10.1093/scan/nsab007>