

Domů

1. Díl



Roman Štefek

Úvod

Za tisíce let svého vývoje dokázalo lidstvo téměř nemožné. Postavili jsme města tam, kde dříve byly lesy, prodloužili život, propojili kontinenty během vteřin. Průmysl, technologie i medicína nám den za dnem usnadňují existenci a zároveň nás staví před nové výzvy, na které nás nikdo nepřipravil. Přibývá povinností, informací a rozhodnutí. Téměř nepozorovaně se tak náš život stává složitějším.

Propojili jsme svět a přesto se mnozí z nás cítí osamělejší než kdy dřív.

Pokrok nás sblížil technicky, ale vzdálil emociálně.

Svět se žene vpřed a jeho tempo se neustále zrychluje. Vznikají nové obory, nové nástroje, nové možnosti. Je pozoruhodné, že vedle tohoto neustálého pokroku existuje jedna zásadní oblast, kterou máme dávno prozkoumanou, a přesto jí věnujeme méně pozornosti než materiálnímu světu. Je to naše mentální zdraví. Vnitřní spokojenost.

Základy tohoto poznání nepoložily moderní laboratoře, ale myslitelé před staletími.

Už dávno víme, co vede k radostnějšímu životu.

Že zásadní proměna nezačíná změnou okolností, ale změnou vnímání.

A že mnohé z toho, co nás trápí, jsou jen naučené vzorce.

Víme to stejně samozřejmě, jakože s dospělostí přichází potřeba postarat se sám o sebe.

Je to zvláštní rozpor: dychtíme po pokroku, který nám přinese krátkodobou radost, ale přehlízíme tisíce lety prověřené cesty, které by nám mohly ušetřit roky trápení.

V porovnání s technologickými novinkami se nám zdají nedůležité. Raději budeme pracovat na nový telefon než na sobě, přestože právě tato práce může mít pro náš život větší hodnotu než jakýkoli technický vynález.

Považujeme za naprosto přirozené jít do fitka a hodiny dřít na svých svalech, sledovat jídelníčky nebo jinak pečovat o svou fyzickou kondici. Ale péče o „mentální svaly“, o disciplínu vnímání, vnitřní ticho a stabilitu, je stále vnímána jako něco „navíc“, nebo dokonce jako záchranná brzda vyhrazená jen pro lidi v hluboké krizi. Přitom právě zde leží základ kvality našeho prožívání.

Dostali jsme se do bodu, kdy více spravujeme svůj život, než ho skutečně žijeme. Plánujeme, organizujeme a udržujeme chod svého života, zatímco nekonečný shon pohlcuje to, na čem skutečně záleží.

Možná to znáš. Den je plný úkolů, hlava plná myšlenek, a přesto máš pocit, že ti něco podstatného uniká.

Rozpoložení, v jakém se právě nacházíme, není dílem náhody. Je výsledkem neustálého působení světa, který nás formuje. Naše vnitřní nastavení je často jen ozvěnou cizích očekávání a hlukem doby, která nás nutí být neustále zaměstnaní. Aniž si to uvědomujeme, přejímáme způsob, jakým přemýšlíme o sobě, o úspěchu, o spokojenosti. Právě proto se dnes mnozí z nás ocitají ve stavu, kdy mají vše, co moderní svět nabízí — a přesto postrádají vnitřní klid.

Mentální zdraví není luxus pro klidné období.

Je to základ.

Tento společenský diktát kniha na chvíli nahrazuje jiným způsobem vedení. Nabízí vnější oporu, která tě vede zpět k sobě. K pochopení toho, co skutečně ovlivňuje tvé mentální zdraví a jak ho můžeš vědomě rozvíjet.

Nevnucuje směr, pouze ukazuje cestu. Je na tobě, zda po ní půjdeš. Pokud jsou tvoje priority v tuto chvíli jinde a vnější svět tě plně pohlcuje, klidně ji odlož. Věnuj svůj čas tomu, co je pro tebe právě teď důležitější. Pokud se však rozhodneš vydat se touto transformační cestou, zjistíš krok za krokem, že se tvůj vnitřní svět začíná proměňovat — a s ním i život kolem tebe.

Tato cesta vyžaduje odvahu vystoupit z rozjetého vlaku. Z vlaku, který veze společnost vstříc hlučnému pokroku a novým hrozbám. Odpoutat se od názorů a problémů, které se zdají samozřejmé jen proto, že je sdílí okolí. Kniha totiž nepracuje se společností. Pracuje s jednotlivcem.

Vše začíná jednoduchým, ale zásadním uvědoměním: skutečný pokrok se odehrává uvnitř. Je třeba obrátit pozornost k vlastnímu světu. Cesty jsou dávno prozkoumané a zastávky dobře známé.

Je to cesta k opětovnému získání moci nad sebou samým. Jediné skutečné svobody, kterou nám nikdo nemůže vzít.

Než začneš

Každý z nás si nese vlastní batoh. Plný myšlenek, věcí, které bychom chtěli vyřešit, a otázek, na které hledáme odpovědi, abychom se mohli cítit lépe a být spokojenější. Každý jde svou vlastní cestou. Někdy procházíme prostředím, které nás podporuje, a jde se nám lehce.

Jindy máme pocit, jako bychom šli do prudkého kopce nebo se snažili vylézt příkrou skálou.

At' je ta cesta jakákoliv, jedno zůstává stejné: nikdo ji za nás nemůže projít.

Může to v nás vyvolat pocit, že na to jsme sami. Zároveň je ale osvobozující si upřímně připustit, že cestu k vlastní spokojenosti máme ve svých rukou. Neurčuje ji svět kolem nás tolik, jak by se někdy mohlo zdát, ale především to, co si sami neseme uvnitř.

Možná je tvůj batoh těžší než u jiných a máš pocit, že postupuješ pomaleji nebo že žádné zkratky neexistují. A často to tak opravdu je. Právě v těchto náročnějších chvílích se však otevírá prostor posunout se mnohem dál.

Jestli máš pocit, že některé věci už nechceš dál prožívat stejným způsobem, pak je tato kniha pro tebe.

Psal jsem ji pro všechny, kteří postupně docházejí k tomu, že změna nezačíná venku, ale uvnitř. V tom, jak přemýšlíme a jak vnímáme sebe i svět kolem.

Lidská psychika je složitá, stejně jako svět, ve kterém žijeme. Často až ve chvíli, kdy projdeme těmito složitějšími principy, začneme zjišťovat, že mnoho věcí je ve své podstatě jednoduchých.

Kniha nemá ambici něco za tebe změnit. Skutečná změna vždy vychází z tebe.

Snažil jsem se v ní zachytit to nejdůležitější z témat, se kterými se jako lidé setkáváme, a dát je do podoby, se kterou můžeš pracovat.

Když jí dáš prostor, může ti pomoci lépe pochopit sebe i svět kolem. Mnozí v ní najdou vše, co budou pro svou změnu potřebovat zvenčí.

To nejdůležitější ale musí přinést každý sám — ochotu dělat věci tak, aby změny, které si přeje, mohly skutečně nastat.

Na závěr bych chtěl říct ještě jednu věc.

Naše cesty většinou nevedou přímo. Mnohokrát jsem chtěl něco vyřešit, ale nic nefungovalo.

Později jsem pochopil, že některé věci se změní až ve chvíli, kdy se nejdřív promění něco jiného, co s nimi souvisí. Tato změna pak často spustí i tu, o kterou jsme se snažili od začátku.

Stejně tak jsem zažil situace, kdy nefungovala žádná technika a veškerá snaha byla marná. S odstupem času jsem ale uviděl, že některé věci v sobě prostě potřebují čas.

Jestli se ti tedy někdy nebude dařit, nezůstávej v tom zbytečně zaseknutý. Možná stojí za to podívat se o kousek vedle, jestli tomu nepředchází něco jiného, co si žádá pozornost.

A nebo jen přijmout, že ještě nepřišel správný moment.

Některé části cesty jsou snazší, jiné náročnější. Zůstaneš-li na ní, můžeš se dostat mnohem dál, než se teď možná zdá.

Když se začneme ptát jinak

Najednou vidíme věci, které nám dřív unikaly. Postupně si uvědomujeme, že život nemusí být jen sledem povinností, reakcí a neustálého přizpůsobování se tomu, co se děje kolem. Že je možné cítit víc klidu, větší jistotu v sobě a hlubší spojení s tím, jak skutečně chceme žít.

Nejde o to stát se někým novým. Jde o postupný návrat k sobě, k místu, ze kterého můžeme vnímat svůj život jasněji a žít ho vědoměji.

Je to proces vedoucí k větší vnitřní vyrovnanosti. Ukáže ti, jak můžeš žít spokojeněji sám se sebou i se svým životem. Budeme se společně věnovat tomu, jak lépe pracovat se svou myslí, posilovat sebehodnotu a žít autentičtěji. Najdeš-li si čas k práci na sobě, může být to, čemu se zde budeš věnovat, skutečně přínosné. A i kdyby se proměnila jen jedna oblast tvého prožívání, splní tím svůj účel.

Proměna, kterou tě kniha provází, se odehrává postupně v tom, jak se cítíš a jak reaguješ na situace, které tě dřív vyváděly z rovnováhy.

Dovol si číst vlastním tempem. Nemusíš se snažit všemu hned porozumět. Stačí zůstat chvíli u toho, co v tobě něco probouzí.

Jak ke knize přistupovat

Kniha je vystavěná tak, aby jednotlivé kroky na sebe postupně navazovaly a společně vytvářely jeden celek. Každá část připravuje prostor pro tu následující. Pokud ji čteš poprvé, může být nejpřirozenější procházet ji postupně tak, jak je napsaná.

Někdy se k ní vracíme s konkrétní otázkou nebo tématem, které v životě vystupuje do předí. V takové chvíli je v pořádku otevřít kapitolu, která s tím souvisí, a začít tam, kde to právě dává smysl.

Každá kapitola propojuje příběh, myšlenky i praktická cvičení. Pokud se rozhodneš s některou částí pracovat, projdi i cvičení, která v ní najdeš. Právě v této rovině se odehrává skutečný posun, samotné čtení ho obvykle nepřinese. Změna se začíná dít ve chvíli, kdy nové poznatky začneš převádět do vlastní zkušenosti. Některá z nabízených cvičení vedou k podobnému cíli různými cestami, takže si můžeš zvolit tu, která je ti v tuto chvíli bližší.

Když si nebudeš jistý, jak pokračovat dál, můžeš se vrátit k mapě cesty nebo k přehledu cvičení na konci knihy. Často stačí jeden malý krok, který do života vnese víc klidu a prostoru. Další směr se začne postupně ukazovat.

Podívejme se na celek z nadhledu.

Přehled cesty

Obsah knihy se dotýká tří vrstev našeho života. Nejprve se učíme vnímat a zklidnit vlastní vnitřní svět. Poté objevujeme vztah k sobě a vlastní hodnotě. A nakonec hledáme směr, který z této vnitřní proměny přirozeně vyrůstá.



ČÁST I – Cesta k vnitřnímu klidu a uvědomění

Od autopilota k vědomému vnímání

Co se učíme:

- rozpoznat vlastní mentální mapy
- vidět různé perspektivy a vnitřní hlasy
- zpomalit automatické reakce
- vytvářet vnitřní oporu a stabilitu

Co se mění: Začínáme se pozorovat místo toho, abychom jen reagovali.



ČÁST II – Cesta k vnitřní hodnotě a celistvosti

Od přizpůsobení k autenticitě

Co se učíme:

- nastavovat hranice a říkat „ne“
- rozlišovat sebedůvěru a sebehodnotu
- setkat se se svým stínem
- vnímat emoce jako přirozenou energii

Co se mění: Postupně přijímáme sami sebe jako celek.



ČÁST III – Cesta ke smyslu a vlastní vizi

Od sebepoznání k vědomému tvoření života

Co se učíme:

- podívat se na svůj život z nadhledu
- vytvořit prostor pro vizi
- přenášet vizi do každodennosti
- integrovat protiklady a najít vlastní rytmus

Co se mění: Život začínáme tvořit vědoměji, nejen reagovat na okolnosti.

Každý prochází tímto procesem vlastním tempem a svým způsobem. Některé části mohou působit známě, jiné otevřou nové otázky nebo přinesou chvíle nejistoty. Je přirozené, že se někdy vrátíš zpět k dřívějším kapitolám nebo že se různé fáze budou prolínat. Změna totiž neprobíhá po přímce, ale ve vlnách. Důležité není dojít co nejrychleji na konec, ale zůstat v kontaktu se sebou během celého procesu.

Cesta k vnitřnímu klidu a uvědomění

První krok nás zavede tam, kde každá změna skutečně začíná — ke schopnosti si všimnout, co se v nás právě děje.



FÁZE 1 — PROBUZENÍ POZORNOSTI

Co objevujeme:

Začínáme si všimnout, jak naše mysl vytváří obraz reality a jak silně jsou naše reakce ovlivněny tím, jak svět vnímáme.

- mentální mapy reality
- rozdíly v tom, jak lidé vidí stejnou situaci
- vliv zkušeností, očekávání a interpretací

Co se děje uvnitř: Objevuje se první odstup od automatických reakcí a přirozená zvědavost.



FÁZE 2 — ROZŠÍŘENÍ VNITŘNÍHO POHLEDU

Co objevujeme:

Postupně poznáváme, že v sobě neseme různé pohledy, části a hlasy, které ovlivňují naše prožívání i rozhodování.

- perspektivy vnímání sebe i druhých
- různé části uvnitř sebe
- jemné signály nevědomí a vnitřního světa

Co se děje uvnitř: Učíme se dívat na sebe s větším odstupem, pochopením a empatií.



FÁZE 3 — ZPOMALENÍ A PŘÍTOMNOST

Co objevujeme:

Učíme se pracovat s tělem a pozorností tak, aby vznikl větší prostor mezi podnětem a naší reakcí.

- vztah mezi dechem, tělem a myslí
- principy všímavosti a bdělosti
- způsoby, jak zpomalit automatické reakce

Co se děje uvnitř: Objevuje se více klidu, stability a schopnosti zůstat přítomní.



FÁZE 4 – SETKÁNÍ S AUTOPILOTEM

Co objevujeme:

Začínáme jasněji vidět návyky a opakující se vzorce, které často řídí naše každodenní chování.

- jak vznikají návyky a automatické reakce
- proč opakujeme stejné scénáře
- možnosti změny bez boje se sebou

Co se děje uvnitř: Přicházejí důležitá uvědomění a někdy i lehké nepohodlí, které otvírají prostor pro změnu.



FÁZE 5 – VNITŘNÍ OPORTA A STABILITA

Co objevujeme:

Učíme se nacházet v sobě zdroje, ke kterým se můžeme vracet v náročných chvílích.

- vlastní zdroje síly
- kotvy klidu a jistoty
- způsoby, jak se vracet k sobě

Co se děje uvnitř: Postupně vzniká větší pocit bezpečí, důvěry a vnitřní stability.

Jak pracovat s touto knihou

Tato kniha není určená k rychlému přečtení od první do poslední stránky. Spíš tě zve zpomalit a všimnout si toho, co se v tobě už dávno děje, jen to v běžném tempu dne snadno zaniká.

Můžeš ji číst postupně, kapitolu po kapitole. Stejně tak se k ní můžeš kdykoliv vracet a otevřít ji tam, kde cítíš, že je to pro tebe zrovna živé. Změna, o kterou tu jde, se neměří počtem přečtených stran, ale tím, co během čtení opravdu uvidíš a zažiješ. Důležitá je otevřenost a ochota vnímat, co se v tobě během čtení a cvičení odehrává.

Možná se někdy ocitneš ve chvíli, kdy nebudeš vědět, kde začít. I to je součást cesty. V takových momentech může pomoci rozcestník nebo přehled cvičení na konci knihy. Nech se vést tím, co tě zrovna přitahuje.

Způsob, jakým kniha k tématům přistupuje, tě vede především k vlastní zkušenosti.

Úvod do tématu

Každá kapitola začíná krátkým úvodem. Nenajdeš v něm poučky ani definice k zapamatování. Spíš otvírá dveře k tématu pomocí příběhů, přirovnání a situací ze života.

Pokud se v něm poznáš, není to náhoda. Tady se téma přirozeně setkává s tvou vlastní zkušeností.

Praktická cvičení

Po úvodu následují cvičení. Ta tvoří srdce celé knihy.

Jsou místem, kde se čtení mění ve zkušenost a kde se začíná dít to podstatné.

Většina cvičení má podobnou strukturu, aby ses mohl soustředit hlavně na vlastní prožitky:

Příprava je krátké zastavení a usazení pozornosti.

Hlavní instrukce tě vedou krok za krokem.

Závěr tě vrací zpět k sobě a do prostoru.

Reflexe je někdy krátké všimnutí toho, co se změnilo.

Reflexe není kontrola správnosti. Je to prostor, kde si můžeš všimnout, co se objevilo, co tě překvapilo nebo co se jemně posunulo.

Na některých místech ti kniha nechává prostor zachytit vlastními slovy nejen odpovědi nebo výsledky cvičení, ale i drobná uvědomění, myšlenky a změny, které se během cesty začínou objevovat.

Postupně se tak může stát něčím víc než jen knihou. Osobním místem, ve kterém budeš moct zpětně vidět kus své vlastní cesty.

Doplňky a transformační rituály

Občas narazíš na části, které nepůsobí jako další text ke čtení, ale spíš jako tiché pozvání zastavit se a jít o kousek hlouběji.

Najdeš v nich vedené rituály, které stojí na přímém prožitku a nejsou tu jen ke čtení, ale k tomu, abys jimi prošel. Vyplatí se vyhradit si na ně klidný čas a projít jimi pomalu a bez vyrušení.

Zatímco kratší cvičení můžeš dělat kdykoliv během dne, tyto části je dobré vnímat jako samostatný prostor. Chvilí, kdy nejde o čtení, ale o prožitek.

Rámec pro sledování změn

Změny, které tato kniha přináší, bývají nenápadné. Nemusí se projevit hned a někdy si jich všimneš až s odstupem času. Může jít například o nepatrnou změnu v tom, jak přemýšlíš, jak reaguješ nebo jak vnímáš sám sebe. Tyto malé posuny často ukazují, že se něco skutečně hýbe.

Každá kapitola ti nabízí způsob, jak si těchto změn všímat. Ne proto, abys něco hodnotil, ale abys měl možnost zpětně uvidět, že se něco posouvá, i když pomalu a téměř nepozorovaně.

Krátká zastavení pro běžný den

V textu najdeš drobná připomenutí, která můžeš kdykoliv použít během dne.

Někdy stačí pár vteřin, aby ses vrátil k sobě. Některé kapitoly obsahují i krátké verze cvičení, které můžeš použít uprostřed dne mezi prací a povinnostmi.

Nejčastější omyly

Jde o části, které pojmenovávají časté iluze, očekávání nebo mentální pastí spojené s daným tématem. Můžou ti pomoci udržet směr a nenechat se zbytečně odvést jinam.

Co dělat, když...

Tam, kde se praxe může zadrhnout, najdeš oporu ve chvílích, kdy si nejsi jistý nebo máš pocit, že se nedaří.

Můžeš se k ní kdykoliv vrátit jako k rychlé pomoci, která tě znovu nasměruje.

Hugo a jeho velká katastrofa

Hugo seděl v kufru auta a sledoval ubíhající silnici. Byl to dobrý pes, ale právě teď prožíval nejtemnější hodinu svého života. Pro něj to nebyla cesta na předměstí – byla to cesta na popraviště. Podle pachu ze škvíry v okně poznal, že se blíží k místu, kde voní dezinfekce, stojí ocelové stoly a lidé vám říkají, ať jste v klidu. Což nikdy nevěstí nic dobrého.

„To je konec,“ kňučel Hugo. A aby toho nebylo málo, bolelo ho břicho. Hodně.

„Snad v psím nebi nejsou koupelny,“ pomyslel si.

„A jestli mě čeká světlo na konci tunelu, doufám, že to není lednička.“

V tu samou chvíli, jen o pár centimetrů dál na zadním sedadle, se odehrával úplně jiný příběh. Děti, Tomáš a Markéta, se tiskly k okénkům a v očích jim plápolal oheň vědecké expedice.

„Třeba tam uvidíme lva!“ šeptal Tomáš.

„Nebo psa s robotickou nohou! Možná tam mají i tajnou laboratoř, kde vyvíjejí mluvící obojky.“

Pro ně byl veterinář branou do světa divů, kde se dějí zázraky.

Vpředu na místě spolujezdce seděla maminka. Její svět se zahalil do mlhy úzkosti. Svírala v ruce Hugovu oblíbenou hračku a v hlavě si přehrávala ty nejhorší scénáře.

„Chudáček malý, ráno ani nesnědl granule,“ vzdychala. „Co když je to vzácná choroba? Co když ho budou muset operovat?“

V jejích očích nebyl pes, ale křehký porcelánový andílek, který se může každou chvíli rozbít.

Za volantem seděl tatínek. Pohled měl upřený na silnici, zatímco mysl bloudila v říši vysoké matematiky.

„Takže,“ počítal v duchu, „vyšetření, rentgen, možná ultrazvuk... nějaké léky a kontrola za týden... to máme dovolenou v Chorvatsku o jeden den kratší.“

Když dorazili do čekárny, napětí bylo tak hutné, že i rybičky v akváriu plavaly opatrněji.



Hugo dělal, že dveře nevidí, zatímco ho rodina táhla dovnitř.

Konec světa tu byl nepříjemně organizovaný.

Na protější lavici seděly čtyři kočky v přepravkách. A ty, jako bytosti s nadpřirozeným vhledem, okamžitě začaly situaci glosovat.

„Dívejte, další predátor,“ sykla první kočka, aristokratická peršanka. „Vidíte ty svaly? Ten výraz? Jde si pro nás. Přišel nás zotročit svou barbarskou silou.“

Druhá kočka, mladé zrzavé kotě, nadšeně poskočila.

„Jé, kamarád! Ten má ale velký nos! Vsadím se, že když ho kousnu do ucha, budeme si hrát na honěnou až do večera. Pojd' ven, ty chlupatá koule!“

Třetí kočka, starý černý kocour s jizvou na nose, jen znuděně zívá.

„Prosím tě, uklidni se. Je to jen další hlupák, co štěká na vlastní ocas a neumí se ani pořádně umýt jazykem. Podívej se mu do očí – tam není nic než prázdnota a touha po piškotu.“

Čtvrtá kočka, intelektuálka s výrazem univerzitní profesorky, suše poznamenala:

„Mýlíte se. Je to oběť systému. Klasický případ instituční převýchovy domestikovaného predátora. Bude pokořen.“

„A co když dostane ten plastový límec?“ zeptalo se kotě.

„Pak bude dvě hodiny narážet hlavou do futra,“ řekla intelektuálka. „Každý pes si chvíli myslí, že se stal satelitem.“

Konečně se otevřely dveře ordinace a vyšla unavená paní doktorka. Už měla za sebou dva křečky s přejedením, jezevčíka zamotaného do svetru tak důkladně, že mu ven koukal jen čumák, a zlatého retrívra, který se pokusil sežrat vánoční osvětlení.

Otřela si čelo a podívala se do čekárny.

„Tak kdo je další?“ usmála se.

„My!“ vykřikla maminka a zvedla ruku, jako by byla ve škole. „Náš Hugo je nemocný!“

Rodina vtrhla do ordinace jako lavina. Hugo byl tažen na vodítku s takovou silou, že jeho drápy vydávaly zvuk jako křída na tabuli.

„On nežere, paní doktorko!“ spustila maminka. „Vůbec nic! No, včera snědl večeri, ale pak už nic! Je smutný! Leží na gauči! Určitě je to vážné! Možná rakovina! Nebo srdeční infarkt! Četla jsem na internetu –“

„Internet chvíli počká,“ usmála se doktorka a poklekla k Hugovi. „Tak se na toho pacienta podíváme.“

Jemně mu prohmatala břicho a povytáhla obočí.

Hugo se tvářil jako pes, který čeká konec světa – a doufá aspoň v pamlsek.

„No teda... břicho má jako buben na hasičském bále.“ Pak se na psa podívala přimhouřenýma očima. „Hugo, ty jsi zase v nestřežené chvíli dělal generální úklid domácnosti, co?“

Zatímco děti sledovaly každý její pohyb s nadšením publika před kouzelnickým trikem, paní doktorka klidně sáhla po injekci.

„Dáme mu něco na uklidnění žaludku... a na to, aby nám ukázal, co v sobě schovává za poklady.“

Maminka už v duchu vybírala hudbu na jeho poslední cestu.

Po pár minutách se dostavil výsledek. Hugovi se ulevilo způsobem, který sice nepatřil k nejkrásnějším okamžikům jeho života, ale byl mimořádně účinný.

Na stole se objevil mokrý chuchvalec textilie.

Doktorka ho s profesionálním klidem rozbalila pinzetou.

„Tak tady to máme,“ prohlásila. „Váš pes není nemocný. Jen si spletl prádelní koš s bufetem. Je to... moment... sportovní ponožka. Levá. Značková.“

Pes znatelně pookřál. Břicho už nebolelo. V psím nebi ho zjevně ještě nečekali.

Děti zajásaly: „Jé, kouzlo! Paní doktorka je kouzelnice!“

Maminka se rozplakala štěstím.

Tatínek se podíval na ponožku. Pak na účet, který mu doktorka právě vytiskla. Pak zase na ponožku.



„Takže tři tisíce za to, že jsem přišel o ponožku. To je nejdražší kus oblečení v mém šatníku.“

A kočky v čekárně? Ty jen uznale pokývaly hlavami.

„Vidíte?“ řekl starý kocour.

„Říkal jsem to. Hlupák. Snědl ponožku... a ještě se u toho tvářil, jako by zachraňoval svět.“

*Jedna situace může pro každého vypadat úplně jinak, i když se odehrává stejně.
Každý z nás ji totiž filtruje skrze vlastní zkušenosti, očekávání a obavy.
Abychom tomu lépe porozuměli, podíváme se teď na chvíli na to, jak si náš mozek
realitu vůbec vytváří.*

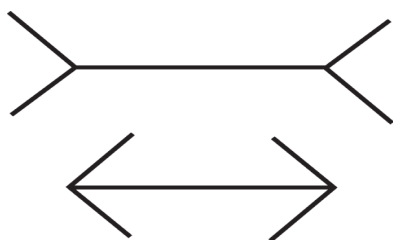
Vnitřní model světa

V první kapitole se budeme věnovat tomu, jak si mozek vytváří vlastní obraz reality – a jak tento obraz ovlivňuje to, co vnímáme, cítíme a jak reagujeme. Nepůjde jen o vysvětlení, ale i o drobná zastavení, ve kterých si můžeš všimnout, jak se tyto procesy objevují v běžném životě.

Jak mozek vytváří realitu?

Tvůj mozek je jako takový uzavřený. Nevidí, neslyší, necítí. K tomu, aby mozek mohl přijímat informace, využívá tělesné smysly. Pokud si však myslíš, že smysly všechno přesně reprodukuje, pěkně se mýlíš. Smysly poskytují data. To, co s nimi následně udělá mozek, už je jiný příběh.

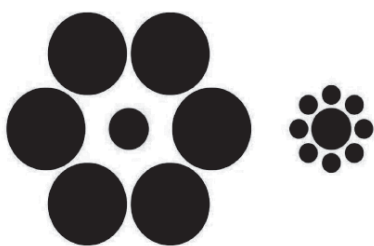
Müller-Lyerův klam



Na první pohled to vypadá jednoznačně. Jedna úsečka je delší než druhá. Jenže když je změříš, ukáže se, že jsou úplně stejné.

Mozek si totiž konce čar automaticky spojuje s prostorem, který zná – s vnitřkem a vnějškem místností. Nevidí čáry, ale význam, který jim přisoudil.

Ebbinghausův klam



Dva oranžové kruhy. Stejná velikost. Přesto jeden působí menší než druhý. Rozdíl nevzniká v kruhu samotném, ale v kontextu, který ho obklopuje.

Mozek neustále porovnává – věci jen zřídka vnímá zcela samostatně. Tato zkreslení nepředstavují chybu. Jsou přirozeným důsledkem toho, že realitu nevnímáme přímo, ale vždy skrze význam, který jí prisuzujeme.

Filtry vnímání

Smysly chrlí na mozek obrovské množství informací – odhadem miliony bitů každou sekundu. To je nesrovnatelně víc, než kolik dokáže vědomí obsáhnout. Do vědomého prožitku se tak dostává jen nepatrný zlomek. Mozek si proto musí vybírat, co pustí do vědomí a co nechá v pozadí. Těmto mechanismům říkáme filtry vnímání.



Experiment s vizuálním filtrem

Až zase půjdeš ven, všímej si všech žlutých aut. Pokud to uděláš, zjistíš, že je najednou venku mnohem více žlutých aut, než vídáváš obvykle.

Žlutý autobus na rohu. Žlutá dodávka u pekárny. Fiat na parkovišti. Možná si pomyslíš, že je to zvláštní. Vždyť tady snad nikdy tolik žlutých aut nejezdilo.

Ovšem pravdou je, že tam ta auta tam byla vždycky. Jen je dříve tvoje mysl ignorovala, protože žlutá auta pro ni nebyla „důležitá“.

Změnil jsi svůj filtr reality a díky němu jsi začal vidět věci, které tam už dávno byly. Svět kolem tebe se vůbec nezměnil.



Tvůj mozek tedy vybírá ze spousty možností jen to, co zapadá do tvých filtrů a ostatní podněty většinou nechává v pozadí. Proto dva lidé ve stejné situaci prožívají úplně jiný obraz reality.

Příklady funkce mozku

„Koupil jsi to kuře?“ ptá se přítelkyně a ty víš, že jsi v průseru, protože jsi v obchodě místo toho, co všechno máš nakoupit, přemýšlel o plánu na víkendový výlet, který se rychle blíží.

FILTR: VYMAZÁVÁ

Stalo se ti, že jsi na základě několika málo informací - několika málo pohledů a vlídných slov, usoudil, že k tobě někdo chová sympatie a chce tě sbalit i když to tak vůbec nebylo?

FILTR: DOMÝŠLÍ SI

Jak o sobě a o světě mluvíš (uvnitř i navenek), takový svět tím posiluješ. Pokud si opakuješ „tohle nezvládnou“, mozek hledá důkazy, proč máš pravdu. Pokud si opakuješ „tohle zvládnou“, mozek hledá způsob, jak to udělat.

JAZYK: KOMUNIKUJE

Činy následují myšlenky. To, čemu věříš, ovlivňuje, co zkusíš a co vzdáš.

Například: člověk, který věří, že jsou lidé zlí, se začne chovat odtažitě, což vede k tomu, že druzí s ním zacházejí chladně, a jeho přesvědčení se mu „potvrdí“.

SYSTÉM VÍRY A PŘESVĚDČENÍ

CVIČENÍ

Experimenty s myslí a filtrem reality

Deník přeladění filtru



Na doma



24 hodin



Filtry vnímání

K čemu cvičení slouží

Následující cvičení je pozvánkou všimnout si na vlastní kůži toho, o čem byla řeč v dosavadní části kapitoly. Stačí zůstat chvíli u toho, co se během něj začne objevovat.

Deník přeladění filtru

Datum:

▶ POSTUP

1. Ráno - Záměr

Hned ráno si polož jednoduchou otázku:

„Čeho hezkého si dnes chci všímat?“ (barvy, gesta lidí, zvuky, příroda...)

.....

.....

.....

2. Dopoledne - Mikro-všímavost

Zastav se na minutu a všimni si 3 věcí kolem sebe, které jiní možná přehlíží.

Zapiš tři věci, kterých jsem si všiml a jiní by přehlédli:

1.

2.

3.

3. Odpoledne - Žluté auto

Vyber si barvu, gesto nebo slovo a hledej ho všude kolem.

Co jsem dnes zahlédl díky svému filtru?

.....

.....

