



Regulace emocí založená na mindfulness

Jak setrvat s tím, co je? Jak přijmout nepříjemné prožitky, které k životu patří, vytvořit si nadhled a omezit tak utrpení? Klinický psycholog a psychoterapeut MIROSLAV SVĚTLÁK hovoří o tom, jak pocity vznikají, a nabízí cestu, jak s nimi zdravě zacházet.

Nejčastějším důvodem, proč lidé vyhledávají pomoc odborníků v oblasti péče o duševní zdraví, jsou nepříjemné pocity, nad kterými ztrácejí kontrolu. Uvádí se například, že 50 procent všech lidí přichází primárně kvůli úzkosti v jejích různých podobách. Podle poslední zprávy Světové zdravotnické organizace o stavu duševního zdraví globální populace z roku 2022 vyplývá, že nějakou formou duševního onemocnění trpí téměř jedna miliarda lidí, přičemž dvě třetiny osob přicházejí do styku právě s úzkostí a depresí. Vzhledem k tomu, že emoce mají i svou přirozenou tělesnou složku, jako je třeba tlukot srdce, pocení, svalové napětí, a že se dlouhodobé emoční přetížení v důsledku stresu

projevuje také například bolestí hlavy, trávicími obtížemi nebo tlakem na hrudi, není výjimkou, že kvůli emocím často vyhledáváme i lékaře různých odborností. Ti pak často ve své nejlepší víře léčí zmíněné symptomy, aniž by pomysleli na to - a my s nimi -, že mají co do činění s emocemi, které se vymkly kontrole.

Paul Ekman, přední výzkumník v oblasti emocí, uvádí, že lidé nejčastěji vyhledávají pomoc ze tří důvodů. Tím prvním je, že zažívají správné emoce, ale jejich intenzita je neadekvátní, třeba když běžné obavy přerostou v silnou úzkost. Druhým je situace, kdy správnou emoci vyjadřují nesprávným způsobem, třeba pocit napětí v důsledku dlouhodobého stresu regulují přejídáním

„Základem změny a růstu je rozvíjení schopnosti uvědomovat si, být v přítomnosti. To platí napříč psychoterapeutickými školami a duchovními praxemi světových náboženství.“

se, místo aby relaxovali. A zatřetí je to tehdy, když se emoce, které zažívají, objevují mimo aktuální kontext, třeba přijde neovladatelný strach v bezpečné situaci.

Pochopení, jak naše pocity vznikají a jak s nimi nakládáme, je tedy nutnou podmínkou duševního zdraví a životní spokojenosti. To ostatně dokládá i výzkum v této oblasti. Způsob, jak své emoce regulujeme, představuje jeden z hlavních faktorů v pozadí rozvoje duševního onemocnění, jako jsou například úzkostné poruchy, afektivní poruchy, poruchy příjmu potravy nebo závislosti.

Jak vznikají pocity

Každý vědomý zážitek, ať už mu říkáme emoce, pocit, nebo afekt – mezi vědci a klinickými odborníky nepanuje v terminologii jasná shoda –, je pro každého z nás zprávou o tom, co se aktuálně odehrává ve světě. Pocit je, slovy předního neurovědce Antonia Damasia, vlastně oknem do regulace života. To, čím pro nás svět je, poznáváme skrze neustálé hodnocení informací, které se dostávají do našeho mozku. Informace jsou mozkiem monitorovány a vyhodnocovány z hlediska biologické významnosti, přičemž celá řada akcí, které mozek dělá, se děje zcela automaticky, bez našeho vědomého rozhodování. Například se nám při leknutí rozbuší srdce, aniž bychom o tom museli přemýšlet a plánovat to. Automatické jsou v tomto kontextu i naše základní emoce, jako je strach a úzkost, odpor, agrese, překvapení, a třeba i radost. Jde o univerzální a evolučně vybrané reakce, jež při setkání s určitým podnětem slouží jako jakýsi „akční balíček“, který je dobré spustit rychle a hned. Zlost se například aktivuje ve chvílích, kdy zažíváme ohrožení nebo jsou frustrovány naše potřeby. Projeví se ve výrazu naší tváře a v postoji – výraz je univerzální napříč kulturami a je stejný i u primátů – a ve změně fyziologie reprezentované rozšířenými zornicemi, zvýšenou tepovou frekvencí, adrenalinem vylučovaným z nadledvinek, větším množstvím krve ve velkých svalových skupinách a tak dále. V průběhu evoluce se ukázalo, že je dobré reagovat hned, protože ve stavu ohrožení nebyl čas na rozumovou analýzu, a tyto emoce rovněž sloužily jako rychlý sociální signál pro ostatní. Emoce nás připravují na akci, ale dávají také na srozuměnou okolí, v jakém vnitřním stavu se nacházíme,

a jsou tak v sociální skupině návodem, co v interakci s druhými dělat a jak reagovat. Proto je potlačování emocí ve vztazích nežádoucí a často zraňující pro obě strany. Když druhý člověk neví, jak se cítíme, nemůže na nás adekvátně reagovat. Lepší je v případě strachu nebo úzkosti spustit falešný poplach, který jde vypnout, než čekat a být sežrán predátorem.

Mozek jako plánovač

Představme si třeba, že se ráno vzbudíme, cítíme málo energie a celkově nám není dobře. To je první zážitek, který po otevření očí máme, jde o první vědomé souřadnice toho, co se s námi děje. V tu chvíli začne náš mozek vytvářet interpretace toho, co daný stav znamená, k čemu to lze vztáhnout a hlavně, co bude následovat. Všimněme si, že se pocit stává objektem našeho vnímání, který sám o sobě hodnotíme. Mozek tak vytváří prediktivní mapu stavu, jenž má přijít, a neustále monitoruje, jestli se jeho predikce shoduje s tím, co prostřednictvím smyslů a interocepce přichází. Svůj stav si tak podle kontextu vysvětlíme jako nevyspání, počátek nemoci nebo jako důsledek nadbytečné konzumace alkoholu předchozí den. Automaticky na to v naší mysli také navazuje nabídka akcí, jako je třeba silná káva, sprcha, lék proti nachlazení anebo jen závěr, že je třeba to celé přežít a zase bude lépe. Pocit je tedy vždy spojen s potřebou a motivací daný stav změnit, nebo ho nechat stejný.

Každý vědomý moment našeho života používá mozek minulou zkušenost, aby mohl předvídat a vlastně tak vytvářet náš současný zážitek. Pokud se předpovědi od aktuálního dění ve světě a v našem těle liší, upoutá to naši pozornost a aktivuje motivaci rozdílu mezi předpokladem a „realitou“ opravit. Žít totiž v rozporu mezi predikcí a aktuálním stavem je velmi energeticky náročné. Neustále se proto snažíme své predikce přibližovat tomu, co opravdu přichází, a tím udržovat pomyslnou rovnováhu. To lze samozřejmě udělat změnou samotného světa – třeba když vypneme strašidelný film, který v nás vyvolává nepříjemný pocit. Ale můžeme také změnit svoje tělo, tedy informace, které z těla přicházejí, a vzít si léky na uklidnění nebo proti bolesti. Anebo změnit samotnou mapu, predikci, a třeba o rozrušení začít přemýšlet tak,

že je v pořádku se takto cítit a že jde o signál o významu dané situace. Běžně lidé například po prožití ztráty, jako je rozchod nebo smrt blízkého, pokládají otázku, jak dlouho bude jejich bolest ještě trvat, a vyjadřují přání, aby už skončila. Snaží se svůj nepříjemný stav zmírnit. Někdo začne brát antidepresiva, někdo může začít pít alkohol a jiný si rychle najde nového partnera.

Existuje ale ještě další možnost, a sice rozšířit svou prediktivní mapu o akceptaci, důvěru a naději. Bolest, kterou cítíme, je důkazem našeho psychického zdraví – ten, koho jsme ztratili, byl pro nás důležitý. Můžeme tuto bolest ze ztráty přijmout jako přirozenou součást lidského života. Důvěřujeme, že bolest nebude v takové intenzitě trvat věčně, a máme naději, že nás čeká v životě ještě něco smysluplného. Zatímco změna vnějšího světa nebo těla směrem k dobrému stavu je poměrně dobře srozumitelná a cílí na ni například farmaceutický i potravinářský průmysl (léky na bolest, jídlo) a většina rychlých metod zlepšení duševního zdraví (guru přístupy), možnost měnit samotné prediktivní mapy našeho mozku otevírá zcela novou oblast regulace emocí.

Ať je nám dobře, ať netrpíme

Základním motivačním nastavením všech živých organismů, počínaje bakteriemi a konče námi lidmi, je maximalizovat příjemné stavy a vyhýbat se nepříjemným: hledáme vlastně neustále způsoby, jak si navodit dobrý pocit. Je zcela v pořádku aktivně se snažit spoluvytvářet svět, ve kterém je nám dobře, avšak z hledání dobrého stavu se může stát závislost, kdy ztrácíme svobodu volby a kdy vše, co v životě děláme, je řízeno jen hledáním příjemného.

Jak pocity řídíme

V kontextu nejrozšířenějšího modelu emoční regulace Jamese Grosse lze pocity usměrňovat v několika po sobě jdoucích krocích.

Můžeme si vybrat samotnou situaci, v níž budeme, a tím získat větší kontrolu nad tím, jak se budeme pravděpodobně cítit. Například když se chceme cítit dobře, zavoláme kamarádovi, se kterým je nám fajn a víme, že nás umí podpořit. Když si situaci vybrat nemůžeme, lze ji alespoň upravit, aby vedla k žádoucím pocitům. Například můžeme v daný moment změnit téma hovoru s partnerem s prosbou, že to probereme později, až budeme připravenější. Můžeme také celou situaci přehodnotit, změnit její význam. Z nepojízdného auta se může stát příležitost jít pěšky a udělat něco pro zdraví, z čekání v dopravní zácpě se může stát prostor pro zastavení se a meditaci. V konečném důsledku lze také modulovat samotné emoce: napětí a stres zmírňovat jógou nebo relaxací.



Repro: Archiv Kláry Stodolové

Emoce můžeme rovněž potlačit a nedat je najevo sobě ani ostatním. Ovšem výzkum ukazuje, že potlačování emocí má ze všech strategií nejvíce negativní dopad na naše zdraví. Celá řada nepříjemných tělesných symptomů, které často nazýváme psychosomatické, má v pozadí právě potlačování emocí. A pokud emoce regulujeme jídlem či léky, jak už bylo naznačeno, je to přímá cesta k závislosti.

Obecně lze říct, že potlačování emocí, obviňování sebe nebo ostatních, neustálé přemítání či zveličování problémů a rozhojňování možných negativních výsledků jsou strategie, které mnohonásobně častěji pozorujeme právě u lidí s duševními a tělesnými nemocemi.

Naopak humor, naděje, vděčnost, pokora, přehodnocení (naučil jsem se nové věci a příště to zvládnu lépe), akceptace (některé situace přicházejí a nedá se s tím nic dělat), vidět věci z jiné perspektivy (ve srovnání s tím, čím si prošli moji předci, je to ta nejmírnější zátěž, jakou můžu nést) a pozitivní plánování (co je to nejlepší, co můžu v danou chvíli udělat, když už minulost změnit nemůžu) představují způsoby regulace, které duševní zdraví a životní spokojenost podporují a pomáhají je rozvíjet.

Obrat v práci s pocity

Pokud jste dočetli až do tohoto místa, spolu jsme učinili zásadní obrat. Udělali jsme z pocitů, s nimiž se obvykle všichni ztotožňujeme, objekty svého zkoumání. Jako bychom se společně posunuli z modu „cítím se špatně“ do modu „je tu špatný pocit“. Fyziologie vzniku pocitů nám pomohla poodstoupit a uvědomit si, že pocity jsou pro náš mozek stejně vjemy jako třeba jablko, stůl nebo dešť.



Repro: Archiv Kláry Stodolové

Nedostatek uvědomění

Nutnou podmínkou zdravého zacházení s emocemi je uvědomění a vhled. Musíme si začít všimnout, co se v naší mysli děje - uvědomovat si to -, a postupně pochopit, co se opakuje, co jsou obecné zákonitosti jejího fungování - získat vhled.

V kontextu buddhistické psychologie a moderních neurověd lze říct, že všichni intuitivně dělíme realitu na tři oblasti podnětů a stavů. Příjemné, které vyhledáváme, nepříjemné, jimž se vyhýbáme, a neutrální, které nás moc nezajímají. Buddhistické termíny pro tyto reakce jsou připoutanost (k příjemnému) a averze (k nepříjemnému). Svět nejčastěji hodnotíme větami „to se mi líbí, nelíbí, to chci, to nechci, to je mi jedno“. A mnohdy se dál nedostaneme. Někdy ze zvyku, někdy z lenosti, nebo to možná ani jinak neumíme. Problém nastává ve chvíli, kdy bereme tato hrubá hodnocení světa jako jedinou a pravdivou informaci.

Potíž je v tom, že toto základní a automatické hodnocení často uniká naší pozornosti a samo o sobě slouží jako spouštěč řetězové reakce myšlenek, pocitů a reakcí. Je to pomyslný tobogán naší mysli, ze kterého někdy „vypadneme“ s nepříjemným pocitem a ani nevíme, kde se ten pocit vzal. Příjemná vůně posečeného obilí může skončit existenciálním smutkem. Vzpomeneme si na prázdniny u babičky, pak na to, že babička už tu není, nejsme už děti, možná už nám naše vlastní děti odrostly... a na moment zahlédneme konec celé cesty. Bez uvědomění si asociativních procesů myslí se můžeme propadnout do smutku, aniž bychom věděli jak. V podstatě se bojíme něčeho, co tu aktuálně ani není...

Tady a teď

Základem jakékoli změny a následného růstu v životě je rozvíjení schopnosti uvědomovat si, být v přítomnosti.

To platí univerzálně, napříč psychoterapeutickými školami a duchovními praxemi světových náboženství. Uvědomování je v nejobecnějším slova smyslu vnímání a vědění, co se děje tady a teď. Je to základní kvalita zdravého duševního života. Uvědomování si můžeme představit jako kontinuum mezi spánkem, kde si nejsme vědomi dění kolem sebe a vše se řídí automaticky, a okamžiky, kdy se cítíme být plně v přítomnosti, živě, teď a tady, spojení se sebou a s okolím. Pohyb na této pomyslné úsečce se mění z momentu na moment, ze dne na den, občas se řídíme automatickým chováním, jakýmsi autopilotem, kdy si přítomnost neuvědomujeme, a jindy si uvědomujeme vše, co daný moment přináší. Zdravé je mít možnost volby, kdy se chováme automaticky a kdy můžeme být v plné přítomnosti, a obě tyto strany v životě vyvažovat. Při jízdě na kole se autopilot může hodit, horší službu už nám udělá při rozhovoru s blízkými nebo při nějakém trápení, kdy se automaticky uchýlíme ke skličujícímu přemýšlení.

Mindfulness

Výzkum a klinická praxe ukazují, že rozvíjení všímavosti - dnes už častěji nazývané mindfulness - významně podporuje naši schopnost uvědomování a také schopnost emoční regulace nejen na úrovni známých strategií, jak jsme o nich mluvili, ale přináší do celé oblasti novou kvalitu, kterou odborníci nazývají „regulace emocí založená na mindfulness“. Trénink mindfulness nám pomáhá poodstoupit a rozšířit prediktivní mapy „nás ve světě“ a tím regulovat emoce jiným způsobem. V českých podmínkách o tomto tématu skvěle pojednává Jan Benda ve své knize *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Základním zdrojem je pak kniha Jona Kabata-Zinna *Život samá pohroma* nebo *Mindfulness pro začátečníky*.

Nejrozšířenější definice mindfulness pochází právě od Kabata-Zinna, hlavního představitele integrace mindfulness do západní medicíny. Tento autor uvádí, že mindfulness znamená věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování. Konkrétněji pak vymezuje mindfulness Scott Bishop se svými kolegy. Ti mindfulness popisují jako druh nehodnotícího uvědomování orientovaného na přítomnost, ve kterém jsou myšlenky, pocity a tělesné stavy, jež se v proudu nepřetržitého uvědomování objevují, uznány a akceptovány tak, jak jsou. Ve stavu mindfulness jsou myšlenky a pocity pozorovány a chápány jako události v našem vědomí, aniž bychom se s nimi nadměrně identifikovali a automaticky na ně reagovali.

Tento nezaujatý stav sebezpozorování vytváří pomyslný prostor mezi tím, co v daný moment vnímáme, a tím, jak máme tendenci automaticky

reagovat. Jestliže lze pocity vnímat stejně jako třeba strom nebo mrak, máme svobodu, co s nimi uděláme. Nejsme jimi, jsme jen s nimi.

Představme si, jakou svobodu můžeme zažít, pokud všechno, co nám mozek nabízí - údajně až šedesát tisíc myšlenek, představ a pocitů denně -, dokážeme přijmout a s důvěrou i otevřeností s tím zůstat. To, co bylo motivem k pohybu a regulaci, se rázem stává motivem k aktivnímu zastavení se a pozorování. Je tu smutek, ale nemusím s ním hned něco dělat. Je tu chuť na něco dobrého, ale nemusím jít okamžitě do cukrárny. Je tu zlost, a nemusím křičet. Můžu se zastavit, poodstoupit a třeba zahlédnout, že vztek vznikl jen z mého nereálného očekávání. A pokud má jiný důvod, můžu s rozvahou najít způsob, jak ho nejlépe vyjádřit.

Základní kvalitou mindfulness je, že se na vše, co se v naší mysli objeví, díváme s přijetím, zvědavostí a bez posuzování. Už toto základní nastavení vůči zkušenosti mění neurobiologii mozku. Z modu stresové reakce přejdeme do modu učení se novým věcem a radosti z objevování. Pozornost můžeme zaměřit na cokoli, co je v přítomnosti: dech, tělo, zvuk, myšlenky, pocity a tak dále. Pozorujeme, co se objeví, a necháváme to být takové, jaké to je.

Všimněme si toho velkého posunu. Zatímco prostřednictvím většiny strategií regulace emocí, o nichž jsme mluvili, se snažíme emoce měnit, trénink mindfulness nám pomáhá zůstat s tím, co v daný moment je. Najednou se z modu „jsem smutný, co mám dělat, abych smutný nebyl“ dostáváme do modu „je tu smutek, zůstanu s ním, budu ho pozorovat, akceptuji ho a důvěřuji, že tu nebude věčně“. Akceptace samozřejmě neznamená rezignaci. Zůstáváme otevření potřebám, které jsou se smutkem spojené. Například vyhledáme blízkou osobu. Avšak neděje se to v přehnané touze netrpět, ale s plným uvědoměním si momentu tady a teď a se svobodným rozhodováním, co potřebujeme v tuto chvíli.

Rozvíjením prostého pozorování a uvědomění získáváme důležitou dovednost takzvané meta-pozice, schopnosti poodstoupit. Stáváme se tak pozorovateli všeho, co přichází. To nové ovšem je, že už nejsme v proudu všech myšlenek, ale stojíme jaksí mimo. Tak jako se v zrcadle vše odráží, ale samo zrcadlo se nemění, tak i my jsme pozorovateli, kteří odrážejí, co se děje, ale nenechávají se strhnout a změnit.

Máme na výběr

Žádný příjemný stav netrvá věčně, žádná věc ani droga nepřináší finální řešení naší hluboké nespokojenosti. Navíc přes všechnu snahu, aby nám bylo dobře a netrpěli jsme, život směřuje nevyhnutelně ke stáří, nemoci a smrti. V dospělosti tak logicky docházíme do stavu, kdy už nejde měnit svět, ale musíme začít měnit naši mapu světa, predikci našeho mozku o tom,

„Ve stavu mindfulness jsou myšlenky a pocity pozorovány a chápány jako události v našem vědomí, aniž bychom se s nimi nadměrně identifikovali a automaticky na ně reagovali.“

co přicházející události znamenají. Zlepšení naší životní spokojenosti, větší regulace emocí a redukce stresu se objevuje v určité fázi tréninku mindfulness spontánně, když stále častěji dovolujeme senzoryckým a mentálním událostem přirozeně vznikat a zanikat, aniž bychom je následně kognitivně zpracovávali, rozvíjeli je a drželi se jich prostřednictvím připoutanosti a averze. Pocitové dojmy a mentální události i nadále zažíváme jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Nicméně když už je nedržíme v připoutanosti nebo se před nimi nebráníme averzí, mentální činnost nemůže vést k utrpení. Najednou vidíme, jak utrpení vzniká v přímém přenosu, a vidíme jeho iluzornost a nereálnost. Tím získáváme svobodu reagovat jinak než automaticky.

Přestáváme být otroky dobrého stavu za každou cenu... A v nějaký moment tréninku uvědomování nám to celé „docvakne“ - dostaví se vhled. Ten samozřejmě nemáme napořád. Bez každodenní praxe si ho neudržíme. Nicméně už jsme nahmatali pomyslný vypínač v temné místnosti, na chvíli jsme si rozsvítili a už nikdy nezapomeneme, že když budeme chtít, můžeme si rozsvítit zas.

Máme tedy na výběr, jaký postoj ke své zkušenosti zaujmeme a co z celého repertoáru strategií regulace emocí využijeme. Bob Resnick, jeden z předních světových učitelů psychoterapie, říkával, že jedním z hlavních cílů psychoterapie není odstranění symptomu, ale možnost volby. ●

Miroslav Světlák

je klinický psycholog, psychoterapeut a učitel na lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně, kde působí jako přednosta Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky. Je vedoucím klinické výzkumné skupiny pro psycho-onkologii na Masarykově onkologickém ústavu v Brně a zástupce České republiky v Global Psychology Alliance. Výzkumně i klinicky se zabývá tématem emočního uvědomění, regulace emocí, mindfulness.