

Od teď do přítomnosti

Veškeré bytí se odehrává v přítomnosti, a pokud si ho uvědomujeme, můžeme zakoušet jeho přínosy, které mohou sahát od uvolnění až po vrcholné prožitky štěstí. Musíme však také přijímat jeho stinné stránky... Psycholog PAVEL NEPUSTIL nabízí svou reflektovanou osobní zkušenost.

Zpřítomnit se. V určitých kruzích se tento novotvar čím dál častěji setkává s porozuměním, zatímco v jiných spíše s nechápavými pohledy a nálepkou „ezo“. A není divu, protože nejnámějším protagonistou myšlenky, že umění „žít v přítomnosti“ přináší celou řadu benefitů, od zlepšení duševní pohody po dlouhověkost, je duchovní učitel Eckhart Tolle, jenž si svými knihami a videi získal srdce mnoha lidí, kteří nehledají pravdu ve vědě, ale nechávají se vést spíše intuicí.

Méně je však známo, že stejnou či podobnou myšlenku dlouhodobě zkoumají různé vědecké obory, od filozofie až po neurovědy. Výraznou osobností je zde neuropsychiatr Daniel Stern, jehož články a knihy nemají zdaleka takovou sledovanost jako mediální obsah Eckharta Tolleho, ale jeho přínos spočívá mimo jiné v tom, že důležitost přítomného okamžiku podpořil výzkumnou evidencí. Dokonce jej i změnil. Přítomný okamžik podle něj trvá jednu až deset, nejčastěji však tři až čtyři vteřiny.

Ve své vynikající knize *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (Přítomný okamžik v psychoterapii a každodenním životě) se Daniel Stern soustředí zejména na to, jak zažíváme přítomný okamžik ve vztazích, a vyslovuje zásadní myšlenku pro psychoterapii, že terapeutická změna se děje ve velice krátkém časovém úseku, který je všemi aktéry prožíván jako teď. V takovém úseku, popisuje Stern, se odehraje určité mikrodrاما, emocionální příběh, který však nemusí být vysloven ani převyprávěn, jeho uchopení je implicitní. Tyto momenty přináší výrazné změny v terapeutickém vztahu a odhalují nové možnosti pro každodenní život.

Zásadní podmínkou, aby takové momenty mohly nastat, je to, že jsme si jich vědomi ve chvíli, kdy se dějí. Jinými slovy, veškeré bytí se odehrává v přítomnosti, ale pouze pokud si toto přítomné bytí uvědomujeme, můžeme zakoušet jeho benefity, které mohou sahát od „pouhého“ uvolnění až po vrcholné prožitky štěstí.

V čem je tedy problém? Co je na prožívání přítomnosti tak těžkého, že v ní nejsme ponořeni pořád? Nebo jinak: kde jsme, když ne v přítomnosti? Odpověď se zdá být nasnadě: jsme buď příliš zaseknutí v analyzování minulosti, nebo ve snění o budoucnosti. Někdy ale nemusí naše mysl bloumat nikterak daleko, a přesto nezažíváme ani uvolnění, ani štěstí. Odvádět od přítomnosti nás může i přítomnost samotná, respektive její stinné stránky.

Teď hned

Psycholog Marc Lewis popsal fenomén, který, ačkoli se také velice týká přítomnosti, je prakticky jejím protipólem a dalo by se říct, že i nepřítelem. Lewis jej nazval *now appeal* a označuje stav, ve kterém po něčem šíleně toužíme. Po něčem, co je na dosah. Děti takový stav někdy zažívají u stánku se zmrzlinou, milenci v hotelovém výtahu a gambler po vstupu do kasina. Prostě to chci. Teď. Hned.

Marc Lewis se takřka celou profesní kariéru zabývá závislostí jako klinický psycholog, neurovědec a profesor na univerzitách v Nizozemsku a Kanadě, ale v jedné části svého života takřka zkoumal závislost zevnitř: přes deset let užíval opiáty na každodenní bázi a musel čelit závažným osobním i trestněprávním potížím. Možná i proto je citlivější k tomu, co velké výzkumy mohou přehlížet. V knize *Biology of Desire: Why Addiction is Not an Illness* (Biologie touhy: proč závislost není nemoc) představuje *now appeal* jako zásadní důvod toho, proč je tak náročné přestat s návykovým chováním, obzvlášť když je předmět slasti nablízku a může nám přinést potěšení během několika málo sekund.

Na jednu stranu by se dalo říct, že pouze přejmenoval podobný fenomén, který byl v psychologii popsán už před desítkami let a angličtina jej nazývá *delay discounting*. Nenašel jsem oficiální český termín,

ale přeložil bych jej asi jako „klesání hodnoty při zpoždění“. Je založen na pozorování a výzkumných experimentech, podle nichž lidé mají často tendenci dávat přednost malé odměně, která přijde okamžitě, a vzdát se odměny hodnotnější, na kterou je třeba počkat. Přitom čím déle musejí čekat na větší odměnu, tím ochotnější jsou spokojit se s odměnou menší, kterou dostanou hned.

Je zajímavé, že se tento rys mezi jednotlivci poměrně výrazně liší a ve zvýšené míře je přítomen u různých psychopatologických stavů označovaných diagnózami typu ADHD, poruchy příjmu potravy, poruchy spojené s užíváním látek nebo deprese. I proto je *delay discounting* jedním z takzvaných transdiagnostických konstruktů, které skupina výzkumníků z amerického Institutu pro duševní zdraví navrhuje používat jako alternativu klasických diagnostických manuálů.

Ted' v konfliktu

Osobně se mi víc líbí Lewisův termín *now appeal*, a to nejen proto, že nápadně připomíná *sex appeal*, který je podobně nepřeložitelný do češtiny, ale i svým emocionálním nábojem. Výraz *appeal* bychom mohli přeložit slovem apel, které v sobě obsahuje určitou naléhavost. A o tu tady jde nejvíc. Když zažívám *now appeal*, je to, jako by mi někdo křičel do ucha: „Dělej, udělej to, teď!“ Nejde o žádné vyhodnocování odměn nebo hodnot, na to není čas. Cítím silné nutkání k akci, které mi neumožňuje být v klidu.

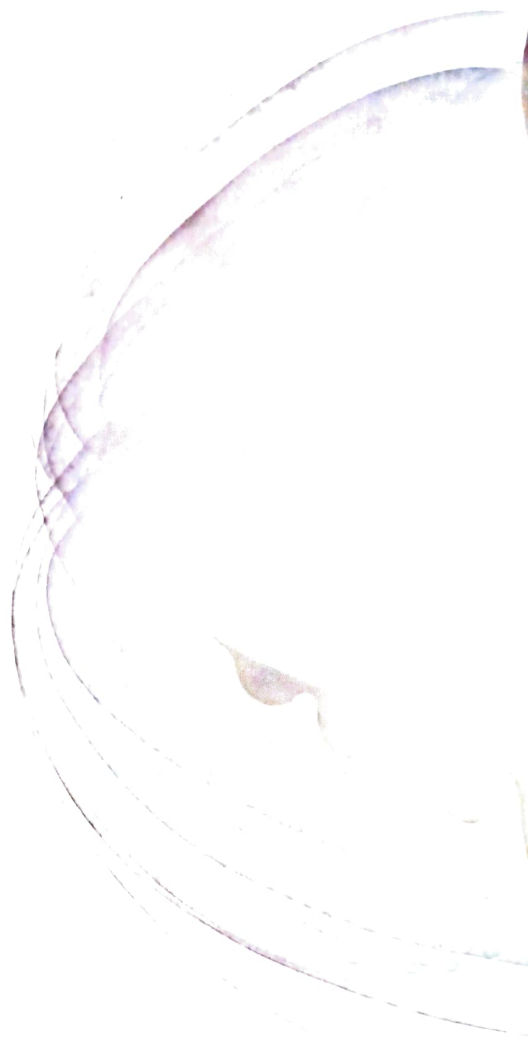
Když se tento apel ozve, zpravidla se setká s podobně prudkou odpovědí. Jsou v nás totiž jiné části, jiné hlasy, kterým se vůbec nelíbí to, co po nich *now appeal* chce, a už vůbec ne způsob, jakým to chce. Konflikt mezi těmito hlasy, které se hádají, řvou na sebe a neposlouchají se, tvoří podstatu té nesnesitelné tíhy bytí při *now appealu*. Nabídnou malý příklad.

Před pár týdny jsem měl neklidnou noc. Dcera se vzbudila s bolestí břicha, která se stupňovala, společně s tím se stupňoval i můj strach, který vyvrcholil telefonátem na tísňovou linku záchranné služby. Operátorka mě uklidnila – a tím, že jsem já byl víc v klidu, se zklidnila i moje dcera a její břicho. Ale moc jsem toho nenaspal, a protože byl všední den, ráno mě čekala obvyklá rutina s přípravou snídaně, svačín a mého pracovního dne.

Poté, co děti odešly do školy, jsem ucítil obrovskou únavu, ale jít znovu spát mi připadalo nemyslitelné, čekalo mě příliš povinností. Nicméně jsem cítil silnou potřebu aspoň trochu se odměnit za tu zvládnutou noc. Jinými slovy, *now appeal* udeřil poprvé. Udělal jsem si velkou snídani a lačně jsem ji zhltal. Ale kýženě uspokojení jsem necítil, spíš naopak. Chtěl jsem víc.

Do práce, která spočívala především v administrativní agendě, se mi nechtělo, toužil jsem ještě po nějakém dalším uspokojení, po další odměně. Jako bych slyšel ty zmíněné dva hlasy. Do jednoho ucha: „Běž pracovat! Tento týden už na to nebudeš mít čas!“ a do druhého: „Dej si ještě něco! Zasloužíš si to!“

První hlas chvíli vyhrával, a to především apelem na skutečnost, že pokud si ještě dám nějaké jídlo, tak mi můj trávicí systém už neumožní pokračovat v práci, kterou potřebuji udělat. Bylo to ale těžké, protože apel na okamžité uspokojení byl stejně silný, naléhavý a neustával. Nebylo to ale jen jídlo, k čemu mě vedl. Přistihl jsem se, jak po každém vyřízení e-mailu překliknu na Facebook a lačně sleduju, co je u koho nového, kdo mi napsal a kdo mě za něco lajkem pochválil. Podobně jsem zacházel s telefonem: po každém hovoru jsem hladově projížděl všechny chatovací aplikace a koukal, kdo mi píše, a hltal jsem uspokojení pramenící z podobné interakce.





Totálně mě to vyčerpalo. Dvě hodiny před tím, než obvykle obědvám, jsem na plotnu postavil polévku plnou masa, soli a omastku. Jedl jsem ji částečně ještě studenou z hrnce, ke zbytku jsem si uřízl pořádný krajíc chleba.

Po částečném vítězství apelujícího hlasu „ted“ mi bylo jasné, že se budu muset chvíli vyrovnávat nejen s těžkým žaludkem, ale i s výčitkami a pocity viny. Díky posledním dvaceti letům života, které jsem strávil v nejrůznějších psychoterapeutických kontextech, jsem to sice nevnímal jako nevládnutelný úkol, ale lehké to nebylo.

Ted' v dialogu

Rozložil jsem si matraci na zem a lehl si na záda. Nechystal jsem se na žádné cvičení ani meditaci, jen jsem potřeboval odložit svoje tělo zmitané konflikty. V celém těle jsem okamžitě ucítil úlevu a víčka se mi

„Prožívat přítomnost nemusí být příjemné. Naopak, může to být nesnesitelné. To by nás však nemělo vést k tomu, že z přítomnosti utečeme.“

začala zavírat. Všiml jsem si, jak ve svalech rukou i nohou klesá napětí, zaznamenal jsem i velké uvolnění v zádech. Jako bych cítil, jak se do podložky uvelebila celá páteř, jejíž svalová ochrana se rozlila do stran.

Ve chvíli, kdy se snížilo napětí v těle, jsem mohl zaslechnout také signály ozývající se z různých částí mé ztělesněné mysli. Tíhu v nohou, bolest v ramenou, myšlenky na děti, pocity smutku, ale i zklidněné dýchání a vzrůstající naději. Pořád jsem také vnímal potřebu dokončit administrativní agendu, ale nebyl v tom už ten naléhavý imperativ. Touha po okamžité odměně byla také pryč, přetvořila se na vymyšlení odpočinkového programu po návratu dcer ze školy.

Najednou jsem měl prostor uvědomit si také to, že můj dnešní nepříjemný stav souvisel s předešlou nocí, v níž mi jednak chyběl spánek, jednak se moje tělo v jednu chvíli dostalo do pohotovosti, v níž muselo vydat velké množství energie, která mi ráno chyběla. Toto vysvětlení mi výrazně pomohlo k tomu, abych se už dále nevinil za selhání. Tím, že jsem si utvořil srozumitelný příběh dnešní noci a rána, jsem byl připravený vstát a pokračovat v běžných denních činnostech. Ted' už ale jinak.

Vstal jsem, pustil si příjemnou hudbu a začal jsem s přípravou oběda a úklidem. Věděl jsem, že na práci ještě bude čas, a byl jsem si poměrně jistý, že to zvládnou. Můj prožitek byl najednou úplně jiný. Nespěchal jsem, ale ani jsem neotálel. Dostal jsem se do příjemného flow, kdy jsem vnímal každý svůj pohyb, vdechoval jsem vůně kuchyně, mohl jsem si pohrávat s myšlenkami, které volně přicházely a odcházely, a co bylo nejdůležitější, neútočil na mě žádný apelující hlas.

Čekání na přítomnost

Zdálo by se tedy, že přítomnost můžeme zažívat dvěma možnými způsoby. Silně nepříjemným (Lewisův *now*

„Když na nás vnitřní apelující hlas křičí, že máme něco udělat, dejme mu prostor se vyřvat a ukažme mu, že ho slyšíme.“

access) a vysoce příjemným (Sternův present moment). Ale není to zcela přesně. *Now appeal* totiž neodkazuje tak úplně k přítomnosti, spíše k blízké budoucnosti. Tak blízko, že ji máme takřka na dosah. Jako bychom tu budoucnost už cítili na jazyku: naše chuťové buňky byly navrhovány vyslat signály, skrze něž se vyplaví endorfin, dopamin a další látky do synapsi. Jako bychom už zažívali pocity slasti a uspokojení. Ale nezažíváme. Ještě ne. A přesně to je na tom tak triznivě. Je to taková skoro-přítomnost. Jako bychom se předbíhali, byli neustále o kousek sami před sebou a zároveň unikali z těch maximálně deseti vteřin, které naměřil Daniel Stern.

Bylo by hezké, kdyby existoval nějaký jednoduchý návod, jak se v podobném stavu skoro-přítomnosti na okamžik zastavit a dostat se do přítomnosti, kterou Stern nebo Tolle popisují. Ale žádný takový neexistuje. Prožití přítomnosti nejde jen tak přivolat nebo zařít, musíme si na něj počkat. A ve stavu, který jsme zde nazvali *now appeal*, není nic horšího než čekání.

Přítom je to ale vlastně jednoduché. Pokud právě teď v tento okamžik cítíme silné nutkání po okamžité odměně, tak přesně to je naše přítomnost. V této přítomnosti, v těchto čtyřech nebo pěti vteřinách, cítíme silné nutkání po okamžité odměně. To je celé. Je potřeba to především přijmout. Často to stačí.

Přítomnost v souladu

Když na nás apelující hlas křičí, že máme něco udělat nebo sníst nebo vypít, tak to neuděláme, ale ani na něj nebudeme na oplátku ječet, že to neuděláme, a argumentovat proč ne. Dáme mu prostor se vyřvat a můžeme mu dát i najevo, že ho slyšíme. K tomu je důležité postarat se o sebe, o svoje pohodlí, zkrátka se zařít tak, abychom zmíněné řvání ještě chvíli vydrželi. Já jsem si lehl na zem, někdo jiný se raději projde anebo vyhledá někoho, s kým o tom může mluvit. Cest je spousta. Jde o to, že ten hlas neignorujeme, neodmítáme, nezavrhujeme ani se s ním nehádáme. Posloucháme ho, přiznáme mu jeho existenci a právo na vyjádření. I když bychom byli samozřejmě nejradši, kdyby už navždycky mlčel. Pokud si však dokážeme připustit, že ho slyšíme, že o něm víme, že k nám nějak patří, zpravidla se alespoň nepatrně sníží jeho naléhavost.

Je to podobné, jako když se malé dítě vzteká, protože po něm chceme, aby si obléklo bundu. „Já tě slyším. Nechceš si obléct bundu,“ je zpravidla ta kouzelná formulka, která dokáže intenzitu dětského křiku o pár decibelů snížit. A právě zmírnění naléhavosti je podmínkou pro to, abychom mohli tento hlas začlenit do dialogu ostatních hlasů. Potřebujeme docílit toho, aby jednotlivé hlasy našeho vnitřního světa nejen prosazovaly svou, ale aby také poslouchaly ostatní, aby byly ve vzájemném spojení, ze kterého vzejde jedinečné řešení té jedinečné situace, která se odehrává právě teď.

Prožívat přítomnost tedy nemusí nutně znamenat příjemné pocity. Naopak, může to být nesnesitelné. Ale vyplatí se odolat tendenci v té chvíli utéct – místo toho je dobré pokusit se vytvořit si takový prostor, v němž i s těmi nesnesitelnými pocity dokážeme být. Jde o to se na jedné straně setkat s něčím nepříjemným a na straně druhé se co nejvíce postarat o své pohodlí, v němž takové setkání může proběhnout. Dokážeme-li tímto způsobem nesnesitelné pocity prožít, aniž bychom se jim vyhýbali, přestanou se jevit jako nesnesitelné. A pokud se náš život odehrává maximálně v deseti vteřinách, pak zvládání těchto okamžiků nutně znamená zvládání našeho života. Neutíkat z přítomnosti tedy znamená neutíkat ze života a přijímání nepříjemných pocitů znamená, že žijeme život v celé jeho pestrosti a se vším, co k němu patří. ●

Pavel Nepustil

je psycholog, rodinný terapeut a supervizor působící v Brně. Jako člen komunitního týmu Narativ facilituje síťová setkání Otevřeného dialogu, v tomto přístupu také vzdělává další pomáhající profesionály. Specializuje se na problematiku drog, závislosti a rizikového chování. Publikuje a vyučuje v České republice i v zahraničí. <http://nepustil.narativ.cz/>

Zdroje:

Lewis, M. *The Biology of Desire: Why Addiction is Not a Disease*. PublicAffairs, 2015.
Stern, D. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology), 2004.