

Svět Dharmy

buddhismus a současnost

02 / 2022



O léčivém úžasu



Lic. Matej Hochel, Ph.D.

Představte si, že jste vystaveni zkušenosti, která způsobí, že se najednou budete cítit malí a nicotní. Jste svědky něčeho neuchopitelně velkolepého, co vás přesahuje do té míry, že to ani nedokážete pojmut. Může být tento pocit malosti prospěšný pro psychické zdraví? Anebo vás spíše uvrhne do deprese, protože si uvědomíte vlastní bezvýznamnost?

Naše mainstreamová kultura má tendenci zdůrazňovat význam jednotlivce. Počínaje nezastavitelným proudem marketingových sdělení, která – zjednodušeně řečeno – říkají: poříd'te si to anebo ono a budete šťastní, přes oslavování osobností a celebrit v médiích až po populární psychologii, která vlastně také vyzdvihuje především všemožné formy sebezdokonalování a péče o sebe sama, a tím opět soustřeďuje pozornost hlavně na jednotlivce a jeho potíže.

Samozřejmě, pokud někoho trápí zdravotní problémy, přemíra stresu, úzkostné myšlenky či jiné symptomy duševní nepohody, je pochopitelné, že takový člověk začne mít obavy sám o sebe a hledá způsoby, jak zlepšit svůj stav. Péče o sebe je sice důležitá i potřebná, avšak přemíra pozornosti věnované vlastním problémům může vést do psychologické pasti.

Dobrým příkladem je archetypální „postava“ světa duševních poruch: deprese. Myšlenkám lidí trpících depresí dominuje tzv. depresivní triáda: negativní pohled na sebe sama, pesimismus ohledně vlastní budoucnosti a negativní náhled na svět, od kterého člověk v zásadě nečeká nic dobrého. Není divu, že tento myšlenkový koktejl obvykle vede k pocitům zoufalství a také ke stále větší pasivitě a „odpojení“ od vnějšího světa. Depresivní člověk se v důsledku svých potíží zaobírá převážně – byť ne zcela vědomě a ne záměrně – hlavně sám sebou. Skoro by se dalo říct, že uvízl sám v sobě.

A v tom právě spočívá zmiňovaná past, která se však netýká jen lidí s klinickou depresí, ale potenciálně nás všech – obyčejných smrtelníků, kteří někdy těžce nese-me své každodenní starosti a „běžné utrpení“. Pokud naplno podlehne individualistickému akcentu na péči o sebe – tedy různé sebe-léčení, sebe-zlepšování, budování sebe-vědomí... jinými slovy, věnujeme-li přemíru pozornosti hledání vlastní spokojenosti a štěstí, snadno narazíme na limity vnitřní i vnější, které budou naši snahu frustrovat. Proč ještě nejsem tak zdravý, vykonný, vyrovnaný, úspěšný, šťastný... (dosad'te si adjektivum dle vlastní preference), jak bych si přál?

Můžu se hnát za další a další osvědčenou metodou péče o sebe či sebezdokonalování, a pocít štěstí mi přesto a právě proto bude unikát. „Kdybychom se tolik nesnažili být šťastní, mohli bychom se mít docela fajn,“ trefně to vystihla americká spisovatelka Edith Whartonová.

Co by mohlo být protilékem na náš kulturně podmíněný hon za individuálním štěstím nebo také na depresivní uvíznutí ve vlastní mysli?

Efekt výhledu

„Podívejte se opět na ten bod. Tady je. To je domov. To jsme my. Na něm prožili svůj život všichni, koho jste kdy milovali, každý, koho znáte, každý, o kom jste kdy slyšeli, každá lidská bytost... Pravděpodobně neexistuje lepší ukázka lidské marnivosti než tento vzdálený obraz našeho miniaturního světa. Pro mne to podtrhuje naši odpovědnost chovat se laskavěji k sobě navzájem a chránit tento modrý bod a pečovat o něj – o jediný domov, který jsme kdy znali.“ *Carl Sagan, americký astrofyzik o pohledu na planetu Zemi z vesmíru*

Když se kosmonaut poprvé podívá na planetu Zemi z vesmíru, bývá zaplaven silnou emocí. Dle sdělení účastníků vesmírných misí je tento prožitek transformační a jeho vliv přetrvává dlouho po návratu na Zem. Mnozí z těch, co se vracejí z pobytu ve vesmíru, mají po návratu i radikálně jiný pohled na sebe sama a své místo ve světě. Někteří zmiňují pozitivní změny ve vnímání smyslu svého života.

V odborné literatuře se vliv tohoto unikátního zážitku označuje jako „efekt výhledu“ (anglicky „overview effect“). Možnost podívat se na naši planetu z vesmíru je mezi kosmonauty natolik ceněná, že během mise Skylab IV na Mezinárodní vesmírné stanici se ti, kterým to nebylo umožněno, na protest odmítali účastnit plánovaných prací. Jaké emoce tento unikátní zážitek vyvolává? Dle výzkumů jsou to především obdiv, úžas a až transcendentální pocit jednoty s planetou, přírodou a lidstvem.

A zde se po malé, vesmírné odbočce vracíme k předchozí otázce. Právě prožitek úžasu, tj. setkání s něčím velkolepým, co mě jako jednotlivce přesahuje a je výzvou pro mé chápání světa, se v nejnovějších výzkumech ukazuje jako účinný „protilék“ na naši tendenci být přehnaně pohlacení vlastními starostmi a problémy. Prožitek vlastní malosti, spojený s obdivem a pocitem sounáležitosti se životem na Zemi, který zažívají kosmonauti, je vlastně opakem depresivního uvěznění ve vlastní mysli.

Možná teď v duchu namítnete, že si nemůžete dovolit letenku do vesmíru. Úžas ale nepochybně můžeme zažívat i jednodušší cestou a tento prožitek lze i aktivně vyhledávat.

Proč a jak zažívat úžas?

Když nad něčím žasneme – například při velkolepém pohledu na divoké hory –, snižuje to naši tendenci přemítat o vlastních „malých“ problémech. Zatímco depresivní nálada je charakteristická blouděním mysli, která se zaobírá sama sebou a je „odpojená“ od vnějšího světa, žasnutí nás přivádí k napojení na svět a k pocitu sounáležitosti. To se dokonce potvrdilo i ve studii s lidmi trpícími depresí, kteří byli experimentálně vystaveni vjemům vyvolávajícím úžas. Pocity

vám doslova leží u nohou. Zkuste si při příští procházce v parku lehnout na zem a pár minut pozorovat mikrosvět a bohatost života, který se zde skrývá.

2. Umění a lidé. Hudba, poezie, výtvarné umění či velkolepá díla architektury v lidech odpradáвна vzbuzují obdiv. Vzpomeňte si, jaký typ umění ve vás nejvíce vyvolává fascinaci. Vystavujte se těmto uměleckým zážitkům a pozorujte, co vám to do života přináší. Úžas může vyvolávat také propojení se s druhými skrze společný prožitek – například ve chvíli, kdy na koncertě obří dav lidí společně zpívá jednu melodii.

3. Intelekt. Možná jste, podobně jako já, někdy žasli nad brilantností a krásou vědecké teorie anebo jste byli fascinováni elegancí a moudrostí filosofie či duchovní nauky. I intelektuální zážitky můžou být zdrojem úžasu.

4. Psychedelika. Byť tento odstavec rozhodně nemá být odborným doporučením, bez něj by článek nebyl kompletní. Některé látky, jako jsou psilocybin nebo LSD, intenzivně prohlubují smyslové vnímání a navozují fascinaci vnějším světem a pocit propojení se s všehomírem. Řada experimentálních studií naznačuje, že v tom také tkví jejich terapeutický potenciál právě u léčby depresivních poruch.

5. Meditační praxe. Existují vizualizační cvičení a druhy meditace, které také můžou zprostředkovat pocity blízké úžasu. Můžete například zkusit jednoduchou vizualizaci, během které si představíte sami sebe (např. v místnosti, kde právě meditujete), a posléze si postupně představujete tento obraz viděný ze stále větší vzdálenosti. Podíváte se třeba na dům, v kterém se nacházíte, z ptáčích perspektivy, pak ještě z větší výšky, kdy již vidíte celou okolní krajinu, až postupně v představě stoupáte výš a výš a dostanete se k pohledu na celou planetu z vesmíru.

Přirozená lidská touha po štěstí je někdy plná paradoxů. Čím více někdo přemítá o vlastním (ne)štěstí a snaží se dělat možné i nemožné pro to, aby na tom byl „lépe“, tím snáze může uvíznout v depresivních myšlenkách. A na druhou stranu, pocit vlastní malosti, který přirozeně vyvstává ve chvílích, kdy žasneme nad něčím, co nás přesahuje, nás neuvrhne do deprese, ale naopak podporuje naši duševní rovnováhu a pozitivní vztah ke světu a lidem kolem nás.

Poznámka: Je na místě zmínit, že dle aktuálních poznatků mají někteří lidé k emoci úžasu blíže než jiní. Zejména osobnostní rys zvaný Otevřenost zkušenosti, který souvisí s tendencí vyhledávat nové zážitky a pozitivně k nim přistupovat, prožitek úžasu usnadňuje. Zároveň uzavřenost vůči světu typická pro lidi v depresi může ztěžovat „přístup“ k žasnutí, byť právě pro tyto lidi je prožitek úžasu velmi prospěšný. ●

Autor je psycholog, terapeut a lektor. Dlouhodobě se věnuje propojení duševního zdraví se vztahem člověka k přírodě a spiritualitě. Kromě tradičních terapeutických sezení se specializuje na koučing a terapii formou procházek i delších poutí v lesích Křivoklátska. Více o Matejovi na www.psychologvpriode.cz.