

nebo nedokáže přečíst varovné signály. Podle Vojáčka mnoho lidí letí ve svém životě v módu autopilota podle programů, které jsou destruktivní. Dlouho si toho nemusí být vědomi a někteří to nezjistí vůbec. To vede k chronickým somatickým potížím, k duševním onemocněním, nebo v menší míře k životní nespokojenosti a frustraci. Řešením je, že se staneme pozorovateli vlastního života, abychom si uvědomili svého autopilota.

### První krok: Uvědomění

Tato kapitola má jeden hlavní cíl – probudit ve vás uvědomění. Na následujících řádcích vás provedu krajinou uvědomování se všemi jeho zákrutami, aby se uvědomování sebe a světa kolem nedělo nahodile a mimoděk, ale abyste na něm mohli pracovat soustavně a cíleně.

Ano, **uvědomění** nezní jako magické slovíčko, které byste nikdy předtím neslyšeli, přesto se jedná o klíčový krok při jakékoli změně. Pojdme se na uvědomování podívat blíž. Každému jednotlivému uvědomění předchází **pozorování, vnímání nebo cítění**. Jeden vjem, jedno pozorování si představme jako základní informační jednotku pro uvědomování, kterou můžeme dále propojovat, hledat její souvislosti a zasazovat do kontextu.

Pozorování a vnímání možná zní jednoduše, jedná-li se o hmotné objekty ve světě kolem nás. Můžeme zpozorovat barvu květiny, velikost výmolu, rychlost vozidla. Můžeme vnímat alarm, hrubou strukturu asfaltu, kouř cigarety, kyselost citronu. V této knížce nám ale jde o duševní zdraví. Jak tedy vypadá **jeden vjem** či **jedno pozorování**, pokud nám má sloužit k sebeuvědomění?

**Tělo:** můj dech se zrychlil; zatnul jsem čelisti; zkrřížil jsem si ruce před sebou; začal jsem se potit;

**Emoce a prožívání:** cítím se jako v pasti; nejsem ve své kůži; cítím v sobě přetlak; cítím v sobě prázdno;

**Myšlení:** napadla mě myšlenka na odchod; přemýšlím o zítřejší schůzce; vybavila se mi vzpomínka na rodiče;

**Prostředí:** člověk při rozhovoru se mnou zčervenal, zvýšil hlas, uhnul pohledem, nikdo v místnosti mě nepozdravil...



### Cvičení s Tomem

Dejte si teď malou pauzu a zkuste vyjmenovat 2-3 pozorování pro každou ze čtyř zmíněných kategorií.

Vjemů a pozorování je v každém okamžiku neskutečné množství. Některé vjemy náš mozek zaznamenává, aniž bychom si jich byli vědomi, a zase je vypouští. Až ve chvíli, kdy si jednotlivé vjemy podržíme ve vědomí, propojíme je, zasadíme je do kontextu a možná jim dokonce dáme nějaký význam, pak jsme docílili uvědomění. Uvědomování je průběžný prostředek k tomu, abychom drželi krok sami se sebou.

A takto může práce na uvědomování vypadat v psychoterapeutické praxi:

*Terapeut: „Co se s vámi děje, když mi vyprávíte o včerejší hádce s partnerem?“*

*Klientka: „Zase to ve mně vře. Jsem rozčilená.“*