

2. setkání

POCITY JSOU JAKO HOSTÉ

Shrnutí

Náročné pocity (úzkost, smutek, vztek) mohou spustit nutkání užít alkohol/drogu. K alkoholu/drogám se můžeme utéci, abychom se vyhnuli náročného pocitu či před ním utekli.

Všímavě vnímat pocity znamená dovolit si tyto pocity v tomto momentě cítit, ne se od nich snažit utéci. Vzít pocity na vědomí (neignorovat je) s otevřeností, zvědavostí a neposuzováním.

Náročné pocity jsou jako „hosté“ či „návštěva“. Navštíví nás a zase odejdou. Jsou dočasné. Náročné pocity mohou být při své návštěvě i nápomocné. *I přesto přivítej každého hosta s úctou. / Možná tě zbaví něčeho, / co ti bránilo prožít nové radosti [...] protože ti jej osud posílá / jako učitele.* (báseň *Dům po hosty*).

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- všímavost k pocitům (s přečtením si *Domu pro hosty*).

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe. Všimněte si pocitů, pokud nějaké vnímáte, s otevřeností a přijetím.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže. Cvičte přijímání svých pocitů a dovolte si je cítit.

Činnosti: Zkoušejte všímavou sprchu či koupel. Přineste v tu chvíli plnou pozornost k tomu, jak se sprchujete či koupete. Napojte se na svých pět smyslů.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

2.1 Dům pro hosty⁶

Lidská bytost je jako dům pro hosty.
Každé ráno přicházejí noví hosté.

Radost, zármutek, podlost,
okamžitý stav mysli přichází
jako nečekaný host.

Všechny přivítej a bav se s nimi!
I když je to je houf starostí,
které vtrhnou dovnitř a násilím rabují.

I přesto přivítej každého hosta s úctou.
Možná tě zbaví něčeho,
co ti bránilo prožít nové radosti.

Temné myšlenky, stud a zlobu
přivítej s úsměvem u dveří
a pozvi je dál.

Za každého, kdo přijde, buď vděčný,
protože ti jej osud posílá
jako učitele.

Rúmí

⁶ Autor překladu neznámý.

2.2 Slovní zásoba pro pocity⁷

Můžete použít následující soupis jako inspiraci pro rozšíření palety pocitů, které v sobě dokážete rozpoznat a pojmenovat.

Při základní spokojenosti:

- ohromení
- sebedůvěra
- energičnost
- potěšení
- inspirace
- radost
- optimistismus
- úleva
- překvapení
- dojetí
- pohodlí
- horlivost
- naplněnost
- být plný naděje
- být zaujatý
- pohnutí
- hrdost
- povzbuzení, stimulace
- vděčnost
- být plný důvěry

Při základní nespokojenosti:

- vztek
- zmatení
- zklamání
- zoufalství
- frustrace
- beznaděj
- podráždění
- nervozita
- zaseknutí
- smutek
- otrávenost
- znepokojení
- zhrzenost, odrazení
- zahanbenost
- bezmoc
- netrpělivost
- osamělost
- být přemožený děním
- neochota
- nepohoda

⁷ Podle *Feelings and needs we all have* — <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/>.