

PSYCHO



Inspirace

Jak můžeme přijít na něco, co by nás nikdy nenapadlo?

Téma: Inspirace

Obsah

Deset tipů, jak zastavit setrvačnick ... 3

Michala Stražovská

Odkud přichází inspirace? ... 8

Nela Wurmová

Osobní rozvoj jako tvořivý proces ... 15

Jitka Cholastová

Cvičení pro celý mozek ... 22

Karla Steinerová

Moudrý člověk v našem nitru ... 28

Matěj Grunt

Deset tipů, jak zastavit setrvačnick

Michala Stražovská

V čem se od vás liší vynálezci a umělci, které obdivujete? Umějí se odpoutat od „funkční fixace“.

Rutina nám v jistém ohledu dobře slouží – jejím úkolem je šetřit energii, mimo jiné pro činnosti vyžadující kreativitu. Spoustu denních úkonů děláme ze setrvačnosti, včetně práce. Získanou energii potom často nevkládáme do vlastních inovací, ale do většího množství rutinní práce. Večer potom býváme tak unavení, že hledáme tupé, na energii nenáročné zdroje zábavy jako televize, film, bezcílné surfování na internetu, prokrastinování na sociálních sítích.

Tvořivost není výsadou umělců. Můžeme ji využít při rekonstrukci bytu nebo k tomu, abychom zapůsobili na člověka, po kterém zatím jen nesměle pokukujeme. Tvořivost lze rozvíjet jako každou jinou vlastnost a dovednost. Vykročíme-li mentálně ze zaběhnutého stereotypu, objevíme v řadě věcí a činností netušený potenciál.

Každý den zažíváme obvyklé stereotypy: budík, koupelna, snídaně, oblékání, cesta do práce, kávička, úkoly, oběd, zase práce, druhá kávička, domácí povinnosti, cvičení, večere, pivo s přáteli, před spaním vyjíst ledničku. Některé rituály nás baví více, jiné méně a některé přímo nenávidíme.

Informační krabička

Představte si skupinu lidí uprostřed lesa, která má za úkol dostat se ven. Jedni to zcela vzdají a počkají si, až jim ukáže cestu někdo jiný. Druzí to

zkusí, ztratí se a najdou cestu třeba náhodou. Třetí si vzpomenou na svá mladá, skautská léta a aplikují naučené postupy. Čtvrtí k naučeným postupům přidají vlastní nápad, vytvoří model pro novou situaci a vydají se na sever. Nakonec se ven dostanou všichni, i když každý zvolí jiný způsob.

Krom jiného právě v tom spočívá krása přírody – na světě nenajdete dvě identická individua (ani jednovaječná dvojčata nejsou zcela stejná). Každý člověk je jedinečným koktejlem zkušeností, nápadů, vášní, světonázoru, hodnot, tužeb, cílů, schopností a dispozic. Každý má jedinečný pohled na svět. To, že někdo zvolí odlišnou cestu (i když možná delší či krkolomnější), ještě nezbytně neznamená, že je špatná – je zkrátka jiná.

Na veškeré lidské bytí tedy lze pohlížet jako na něco kreativního. Každý z nás má potenciál tvořit a posléze vytvořit něco inovativního, pokud má vhodné podmínky. A kdo nám ty podmínky ztěžuje? Především my sami tím, že se uzavíráme do informační krabičky. Do této krabičky pouštíme pouze informace, které nám potvrzují dříve zažité a zpracované.

Pokud se ale necyklíme a nevěnujeme se dokola stále jednomu tématu či pohledu, nové zkušenosti a dovednosti mohou rozvíjet náš rozhled, toleranci a otevřenost novému. Tvořivost tyto zkušenosti a dovednosti propojuje s okolním světem a pomáhá nám lépe chápat a vytvářet nová spojení.

Pokud máme dostatek odvahy opustit zajeté koleje, přijímat nové informace a myslet „mimo krabičku“, získáváme potenciál k nadhledu, novým nápadům, strategiím a metodám.

Ať už se bavíme o poli vztahovém či pracovním, nejsou to nejnovější kosmetické výrobky, ale právě kreativita, která nás udržuje mladé, svěží, aktivní.

Experiment se svíčkou

Psycholog Karl Duncker v roce 1945 publikoval výsledky experimentu známého jako *Duncker's candle problem*. Zavedl účastníky do místnosti, kde před ně podložil krabičku s připínáčky, svíčku a krabičku zápalek. Úkolem bylo připevnit svíčku na zeď, resp. na korkovou tabuli tak, aby vosk nekapal na stůl.

Obvykle se účastníci nejprve pokoušeli svíčku připíchnout k tabuli připínáčky nebo se jí snažili připevnit k podkladu pomocí roztaveného vosku. Ani jedna možnost nefungovala. Jediným možným řešením úkolu je vyndat připínáčky z krabičky, umístit do ní svíčku a krabičku pomocí připínáček připevnit ke korkové tabuli.

Pokud experimentátor úkol prezentoval účastníkům s připínáčky položenými vedle krabičky, správné řešení našli mnohem rychleji než v případě, že připínáčky umístil do krabičky. Klíčové je osvobodit se od vlivu funkční fixace a zaměřit se na schopnost řešit problém – tedy přestat krabičku s připínáčky vnímat pouze ve vztahu k původnímu účelu a pomyslně pro ni vytvořit funkci novou. Rozvinutá schopnost odpoutat se od funkční fixace je součástí tvořivosti a mívají ji umělci, příslušníci dalších kreativních profesí, vynálezci apod.

Tvořivost ovšem není k zahzení ani v běžném životě, např. když potřebujeme efektivně uspořádat pokoj, vymyslet nový způsob řešení zakázek v práci nebo jednoduše máme chuť zkusit dělat věci trošku jinak než doposud. Dobrá zpráva je, že ať už jsme založení jakkoli, tvořivost se

dá trénovat. Na následujících řádcích najdete některé (nikoli jediné) možnosti, jak na to.

Deset tipů pro trénink kreativity

1. **Objevte nový žánr.** Ať už je řeč o knize či o hudbě, poptejte se přátel, zda v poslední době něco zajímavého nečetli, zkuste zabrousit na hudební fórum nebo si nechejte posílat novinky např. z webu goodreads.com. Nechte se inspirovat.
2. **Ved'te si nápadový deník.** Poříd'te si blok v tvrdých deskách, aplikaci Evernote, popisovací tabuli na toaletu nebo fixou popište kachličky v koupelně. Kdekoli vás zastihne nápad, buďte připraveni ho zaznamenat.
3. **Vytvářejte příběhy.** Vymýšlejte si teorie o cizincích, zveličte každodenní zkušenost, zrýmujte dnešní nákup, personifikujte věci okolo. Co mohla zažít lavička v parku? Co by na vybavení pokoje řeklo okno? Jak by se díval strom na spor stonožky a čmeláka o zítřejším počasí? Pište třeba blog, nikdy nevíte, kdo na něj zabrousí, a možná vydáte knihu povídek nebo příběhů pro děti.
4. **Vytvářejte věci.** Naučte se mentální mapování, metodu GTD, namalujte obraz, začněte prodávat bižuterii, kterou vyrábíte doma na koleni.
5. **Zažijte si to.** Chtěli jste se projet na čtyřkolce? V dnešní době obchodování se zážitky to není žádný problém. Zajděte na kurz tance, masáže, vaření, tvoření, odjeďte se na víkend sebekonzultovat, cvičit nebo třeba do lesů na kurz přežití. Dnes si můžete zkusit téměř cokoli.
6. **Naučte se něco nového.** Používáme výrazy, jejichž přesný význam si neuvědomujeme. Najděte si takové slovo ve slovníku a ještě ten samý

den jeho správný význam vědomě použijte. Nesvěřujte výměnu autožárovky partnerovi a udělejte to tentokrát sama. Upečte jednu buchtu místo manželky vy.

7. **Mixujte smysly.** Zahrajte na klavír obraz, který vám visí v obývacím pokoji. Nakreslete píseň, kterou právě posloucháte, vymodelujte chuť jablka, hladte partnera v rytmu hudby. Vzepřete se zaběhnutým pravidlům vnímání smyslů.
8. **Bud'te upřímní.** Máte pocit, že se šílenosti honí hlavou jenom vám? Zkuste jeden mluvit pravdu nebo říkat všechno, co se vám honí hlavou. Třeba ve svém okolí najdete podobného cvoka, nebo alespoň někoho pobavíte.
9. **Změňte kůži.** Až se ráno probudíte, zkuste už z postele jakoby vklouznout do papučí někoho jiného, v jehož kůži byste rádi na jeden den byli. Dělejte to, co si myslíte, že by udělal on, jděte na místo, kam si myslíte, že rád chodí, chovejte se jeden den jako někdo úplně jiný. A nezapomeňte večer z těch papučí zase vylézt.
10. **Užijte si sex.** Zapomeňte, že jste nezaplatili složenku, že máte zítra důležité jednání a že jste se pohádali se sestrou. To všechno pro dnešek hod'te za hlavu (ale doopravdy), místo toho si vymyslete zajímavý scénář a promilujte celou noc. Pokud zrovna sex vaši kreativitu nepodpoří, alespoň budete mít zítra i přes kruhy pod očima vážně super náladu.

Odkud přichází inspirace?

Nela Wurmová

Jak to zařídit, aby na nás inspirace sedala častěji?

Inspirace k nám přichází zásadně nečekaně. Nemůžeme si ji uměle navodit, nevíme, kdy přijde, jako by na nás dorážela odněkud zvenčí. A přitom je podle posledních výzkumů velice významná pro lidský život.

Pokud máme inspiraci, jsme šťastnější, produktivnější, máme pocit, že náš život má smysl a účel. Odkud se inspirace bere? A jak jí v životě udělat více prostoru?

Podíváme-li se do Oxfordského slovníku naučného, najdeme tam dva výklady slovesa „inspirovat“. Zaprvé, „inspirovat“ v doslovném významu znamená prostě „nadechnout“. Ve významu přeneseném nacházíme definici následující:

„Prodchnutí nebo proniknutí nějaké myšlenky, záměru atd. do mysli: nápad, vyburcování či vznik určitého pocitu nebo impulzu, obzvláště pak impulzu exaltovaného charakteru.“

Osvícení shůry?

Nadechnout se? Nadchnout se? Velmi podobná slova, že? Podle amerických vědců Todda M. Thrashe a Andrewa J. Elliota má inspirace tři hlavní kvality:

- Přichází spontánně a bez vědomého záměru. Může být vyvolána vnitřním světem, inspirující osobou nebo možná skutečně nějakým „osvícením shůry“. Většinou nevíme, odkud se vzala.

- Inspirace přesahuje naše přizemnější a sebestřednější záměry a omezení. Často je spojena s pocitem zvláštní jasnosti a s uvědoměním si nových možností.
- Nese s sebou obrovské navýšení motivace a aktivity. Pokud najednou dostaneme nějaký nápad nebo vizi, toužíme vše hned zrealizovat, sdělit to někomu dalšímu nebo jakýmkoliv způsobem se vyjádřit.

Nohavica: To jsem nemohl napsat já...

V dnešní době jsme přesvědčeni, že inspirace vychází především z nás samých. Když stvoříme mizerné dílo, je na vině naše neschopnost. Když vytvoříme něco úžasného, je to zásluha naší geniality.

Staří Řekové a Římané to viděli jinak. Podle nich měl každý svého pomáhajícího démona, který byl součástí každého tvůrčího projektu. Také místa měla své mýtické bytosti – většina z nás zná pojem „genius loci“, tedy „génus místa“, a spojuje ho s místy se zvláštní a inspirující atmosférou.

To je zajímavý koncept: nejsou žádní géniové mezi námi, zato máme všichni svého génia. Tato myšlenka nás může ochránit před spoustou duševních potíží.

Když vydáme bestseller, nepropadneme narcismu a pokorně si řekneme, že to byl také náš přítel génus, který má na dobrém díle svou zásluhu. A když uděláme to nejlepší, co je v našich silách, a přesto se dílo nepodaří, nepropadneme depresi, protože víme, že vyvolat z vlastního rozhodnutí inspiraci není v našich silách.

Tak jako říká písničkář Jarek Nohavica o své úspěšné a skutečně jedinečné

písni Ladovská zima: „To jsem nemohl napsat já. To mi seshora někdo strčil do domu takovou trubku a tou mi tam ta slova sypal. A já si moc vážím toho, že si vybral zrovna můj dům, abych to zrovna já zachytil.“

Shodnou se s Platónem, který tvrdil, že básník inspiruje své čtenáře nikoliv přímo sám sebou, ale tím, že na ně přenáší vliv múz.

Běž otravovat Cohena

Zajímavou přednášku o tvořivosti a inspiraci si můžete poslechnout na portálu TED.org od Elizabeth Gilbertové, autorky knihy *Jíst, meditovat, milovat*. Vypráví například o tom, jak probíhal proces tvorby básničky Ruth Stoneové:

„Ruth Stoneové je teď kolem devadesáti let, ale básničkou byla celý život. Vyprávěla mi, že když vyrůstala na venkově ve Virginii, pracovala takhle venku na polích, a najednou ucítla a uslyšela báseň, jak se k ní řítí napříč krajinou. Říkala, že to bylo jako burácející vzdušný vlak. Cítla, jak přichází, protože se jí třásla země pod nohama. Věděla, že v tu chvíli má udělat jednu jedinou věc: běžet jako ďábel. A tak běžela jako ďábel domů a báseň ji honila. Šlo o to, že se musela dostat k papíru a tužce dostatečně rychle, aby až bude burácet skrze ni, ji mohla sebrat a zmocnit se jí na papíře. Jindy nebyla dost rychlá, a i když běžela a běžela, báseň jen prošla skrze ni a ona ji minula. A ta báseň pokračovala dál napříč krajinou, čekajíc, jak říkala Ruth, na dalšího básníka.“

Gilbertová vzpomíná také na hudebníka Toma Waitse, který dlouho trpěl úzkostmi spojenými s tvorbou. Jednou, když už byl starší a klidnější, ho napadl útržek melodie v autě, když řídil.

Toužil po ní, ale nemohl se jí zmocnit. Stará úzkost na něj začala dorážet, neměl melodii jak zaznamenat, neměl tužku a papír, a bál se, že když melodii nezachytí, uteče mu a bude ho navždy pronásledovat.

Situaci vyřešil svérázně. Zastavil, podíval se do nebe a prohlásil: „Copak nevidíš, že řídím? Vypadám snad, že teď můžu skládat píseň? Jestli chceš skutečně existovat, přijď, až budu mít čas se ti věnovat. Nebo běž pro dnešek otravovat někoho jiného. Běž otravovat Leonarda Cohena.“

Podobné zážitky má každý z nás. Inspirace přichází spontánně a nečekaně – a občas ve chvíli, kdy se to vlastně vůbec nehodí. Jakmile nás myšlenka napadne, máme tendenci ji okamžitě realizovat nebo se o ni aspoň s někým podělit.

Inspirace jako vstupenka do lepšího světa

Jak se na celou věc podívat vědecky? A je to vůbec možné? Již zmínění psychologové Thrash a Elliot se o to pokusili. A zajímavé je, že v něčem v podstatě potvrzují představy starých Řeků. Nejprve řešili otázku číslo jedna: K čemu je taková inspirace vůbec užitečná, když je obvykle naprosto iracionální? Jejich závěry nejsou zas tak překvapivé.

- Lidé, kteří častěji zažívají pocit inspirace, jsou optimističtější, mají vyšší sebevědomí, připadají si schopnější, lépe zvládají svoji profesi, jsou kreativnější. Všechny tyto pozitivní vlastnosti souvisejí s inspirací.
- Držitelé patentů zažívají pocit inspirace častěji než ostatní lidé.
- Zážitek inspirace má za následek lepší prožitek ze života a světa, obecnou spokojenost se životem – dokonce ještě po třech měsících od takového zážitku!

- Inspirovaní lidé mají pocit, že jejich život a jejich činnost má smysl a účel, inspirace se často pojí s pocity vděčnosti a duchovního naplnění.
- Porota literárních soutěží lépe hodnotila práce těch autorů, v jejichž textech byla zřetelná stopa neobvyklé inspirace. Dokonce lépe než autory s lepšími verbálními a technickými dovednostmi, kteří psali bez inspirace. Tento závěr naprosto podporuje řeckořímskou představu o tom, že nejsou žádní výhradní géniové, naopak každý obyčejný člověk může stvořit dobré dílo s pomocí svého génia.
- Inspirace se spojuje s vyšší efektivitou. Když jsme „zasaženi“ inspirací, napíšeme více znaků za minutu a současně používáme kratší slova.

Vědkyně Marina Miljavskaja nakonec dodává, že lidé, kteří v životě častěji zažívají inspiraci a pod vlivem inspirace si určují své cíle, těchto cílů snáze dosahují. Tento vliv je tak silný, že převáží i silné osobnostní charakteristiky jako je například extroverze, neuroticismus nebo puntičkářství.

Jak přivolat inspiraci

Když si přečteme takovéto výsledky studií, nejraději bychom sami sobě nakázali permanentní inspiraci a donutili se k ní. Jenomže jak už bylo řečeno, inspiraci si nemůžete navodit, prostě na ni musíte počkat. Ona se jednoduše „přihodí“.

Nezoufejte ale. Neznamená to, že bychom nemohli udělat vůbec nic. Můžeme se alespoň pokusit pro inspiraci navodit v našich životech co nejlepší podmínky.

Thrash a Elliot například zjistili, že inspiraci častěji zažívají lidé, kteří jsou otevření novým zážitkům a věnují se tvůrčí činnosti. Vědci jako příklad uvádějí studenty humanitních věd – třeba filosofie nebo umění. Tito studenti nejspíš častěji přichází do styku s inspirujícími podněty, například s uměleckými díly. Možná také spadají do kategorie těch, kteří jsou inspiraci více otevření.

Důležité také je, že inspirace a pokrok v práci tvoří určitý kreativní cyklus. Inspirace s sebou přináší úspěch a úspěch přináší další inspiraci. Malé úspěchy tak mohou nastartovat inspiraci, která nás dovede k větším úspěchům.

Nepřítel stereotyp

Inspiraci můžeme také chápat jako proces interakce mezi našimi dosavadními znalostmi a mezi informacemi, jež k nám přicházejí z okolního světa. Existují určité kroky k tomu, aby se vám inspirace „stávala“ častěji.

Nepřítelem inspirace je stereotyp a zaběhané vzorce v myšlení, které nechceme opustit. Existuje mnoho knih nabízejících trénink kreativity, která s inspirací úzce souvisí – zkuste některé techniky:

- Můžete třeba zkusit dávat dohromady zdánlivě nesouvisející věci. Vymyslete, jak by se tyhle dvě věci mohly „setkat“, najděte mezi nimi skrytou souvislost.
- Klíčové je výborné zvládnutí požadované dovednosti a příprava. Dobrého kuchaře, který vaří často, budou také častěji napadat úžasné recepty.

- Buďte otevření novým zážitkům a zkušenostem. A mějte pokud možno pozitivní přístup. Největší překážkou kreativity je být přesvědčený o tom, že nejsem kreativní. Výzkum ukazuje, že každý z nás může být.

Stimulující jsou také kontakty s inspirujícími lidmi, umění, knihy nebo novinky z vašeho oboru. Ze své zkušenosti vím, že když jsem přestala mít čas na čtení, přestala jsem také být schopná psát básničky a povídky, protože mě nenapadaly žádné náměty. Snad se časem posune celá společnost i české školství tak, abychom byli inspiraci otevřenější.

Když se inspirace stále nebude objevovat, nezoufejte. Prostě dělejte svou práci a netrapte se tím příliš. Chce to zachovat si určitou pokoru a vědět, že to není vaše vina, když inspirace nepřichází.

Můžete třeba vynadat múzám, občas to pomůže duševnímu přepětí. Ale když nás inspirace najednou navštíví, zařídme se podle rady Rudyarda Kiplinga: „Když je u slova tvůj démon, nesnaž se vědomě myslet. Nech se unášet, čekej a poslouvej ho.“

Osobní rozvoj jako tvořivý proces

Jitka Cholastová

Každý z nás je vynálezcem vlastního života. Jak můžeme přijít na něco, co by nás nikdy nenapadlo?

Co má tvořivost společného s osobním rozvojem? Když stojíme před situací, kde nestačí použít známý, vyzkoušený postup, ocitáme se v podobné situaci jako vynálezce: potřebujeme vymyslet něco úplně nového, pro nás nezvyklého, dělat zkrátka věci jinak. Takový postup je dobrodružný a může být až riskantní. Dovede nás někam, kde jsme ještě nikdy nebyli.

Navíc jde při tvořivém řešení problémů o proces, který není zcela v naší moci. Můžeme pro nápad připravit vhodné podmínky, ale nic nám nezaručí, že opravdu přijde. Můžeme se otevřít změně, ale nemáme ji plně ve své režii. To platí pro jakoukoli tvůrčí činnost a domnívám se podle svých zkušeností, že do velké míry také pro terapii.

Takže stačí být tvořivý, a máme vystaráno i pro osobní potíže? Takové sdělení by asi příliš jasna do věci nevneslo. Pojďme spíš prozkoumat tvořivost jako postoj, způsob myšlení a přistupování k věcem. Tady najdeme zákonitosti a postřehy, které nás mohou inspirovat.

Jaké tedy je tvořivé řešení?

- Přináší něco **nového a prospěšného** – nejde o jakýkoli neobvyklý a nečekaný postup. Vyskočit při náročném rozhovoru na stůl partnera jistě překvapí, ale sotva to posune jednání správným směrem.

- Reaguje na určitou potřebu, přináší odpověď na existující otázku. Je to **něco, co je potřeba**: něco užitečného a zároveň (z etického pohledu) žádoucího. I za tvůrčí činy nese každý svou zodpovědnost.
- Je **dotážené do konce**. Nezůstává u vize, ale převádí ji do reality. Změnu nestačí vyspekulovat, je třeba ji provést, nebo alespoň postup vyzkoušet. Obvykle nás takový pokus posune dál i tehdy, když díky němu zjistíme, že tudy to nepůjde.

Fáze tvůrčího procesu (podle Grahama Wallase)

1. Příprava

Zůstaneme-li u naší paralely s prací objevitelů, svět často vidí jen ono jablko spadlé na hlavu, záblesk génia. Pravda je taková, že velkým objevům předcházejí někdy i desítky let práce, pečlivého shromažďování podkladů a sbírání informací.

Co může taková práce obnášet, pokud jde o náš osobní rozvoj? Především znalost sebe sama, ono ve všech pádech skloňované sebepoznání.

V některých obdobích se pohled do vlastního nitra stává zaměstnáním na plný úvazek, z dlouhodobého hlediska je ale důležitá spíš pravidelnost – takových deset minut denně, kdy si projdeme důležité momenty, vybavíme si, jak jsme se v nich cítili, a zapřemýšlíme, zda nevidíme souvislosti, které by nám mohly napovědět, proč jsou pro nás některé věci těžší než jiné.

A co znalost psychologie? Může se hodit, domnívám se ale, že pro člověka, který prostě chce žít lepší život, není taková znalost nutná – a zcela jistě

nenahradí výše popsanou znalost sebe sama. Bez kontaktu s vlastním prožíváním se vždycky budeme spíš neplodně zkoumat než živě poznávat.

2. Inkubace

Období, kdy se zdánlivě nic neděje, kdy to v nás zraje. Nebo taky ne. Vědomě se můžeme rozhodnout, že problém v tuto chvíli odkládáme. Toto odložení můžeme podpořit i symbolickým úkonem – odložit papír, změnit prostředí, zvednout se z křesla.

Ve chvíli, kdy přestaneme problému věnovat vědomou pozornost, vytváříme prostor pro to, aby v nás mohly prožitky a poznatky pracovat. Není nutné hledat v tom nějakou mystiku, jde prostě o dynamiku nádechu a výdechu.

3. Inspirace

Mark Twain jednou napsal, že pohotová odpověď je to, co vás napadne druhý den. Vstanete od stolu, jdete se věnovat něčemu jinému... a najednou to přijde. Moment osvětlení se může dostavit i v podobě tělesného pocitu – nemáte pro to zatím slova, ale docela zřetelně víte, jestli je nabídka, kterou si máte do zítřka rozmyslet, pro vás dobrá.

Inspirace často přichází nečekaně. Podpořit ji můžeme náhodnými podněty – vezměte knihu, kterou máte nejbliž po ruce, otevřete ji na libovolné straně a přečtěte si větu, na kterou vám padne zrak. Nebo se jen podívejte z okna. Co vidíte? A jak to souvisí s vaším problémem? Zkuste přijít aspoň na pět různých možností.

4. Vyhodnocení

Nápady jsou hezká věc, ale nakonec jste to vždycky vy, kdo řídí. Vy určujete, co uděláte, kterým podnětem se budete dále zabírat, jaký záměr povede vaše kroky.

Vždy je však dobré tuto fázi vyhodnocování (a tvorby akčního plánu) zřetelně oddělit od fáze prozkoumávání terénu a produkce nápadů. Hodnocení a rozhodování aktivuje v mozku limbický systém a také přináší stres, který nám už vlastně nabízí energii pro následnou akci.

Čas věnovaný porozumění je přitom mnohdy nepřímo úměrný času potřebnému pro samotné řešení.

U Roberta Fulghuma najdeme půvabný příklad: *Fulghum píše, jak se jednou snažil opravit porouchané auto. Zvednul kapotu a postupně zkusil zahýbat a zatřást vším, co jen ho napadlo. Žádný efekt. Zavolal tedy opraváře. Ten se dlouho pozorně díval, a pak jemně povolil jedno lanko. „Sto dolarů,“ povídá opravář. „Sto dolarů? Promiňte, ale moc práce vám to nedalo, vždyť jste tam vlastně jen jednou sáhnul?“ „Za uvolnění toho lanka si počítám dolar,“ říká opravář. „Těch devadesát devět je za to, že jsem věděl, kam sáhnout.“*

Tvořivý přístup podpoříme, když dokážeme:

- Vnímat složitost jevů, uvažovat v širokých kategoriích, vzít do hry co nejvíce proměnných
- Odpoutat se od obvyklých, zažitých způsobů vidění: *takhle se to dělá, tohle je správné*, tedy prolomit tzv. funkční fixaci a zaběhnuté scénáře (*na židli se sedí, cílem hádky je prosadit vlastní mínění...*)

- Pozdržet úsudek, odložit hodnocení
- Přístupovat k situacím se zvědavostí a zájmem – pro příklad si představte Davida Attenbourougha, jak se s nadšeným a téměř něžným výrazem sklání nad nějakou slizkou potvorou
- Trénovat paradoxní a percepční pružnost: tady jako ilustrace nejlépe poslouží kresby M. C. Eschera

Máme tady problém...

A ještě jedno poučení si z teorie tvořivosti můžeme odnést. Jde o chápání problémů. Slovo problém pochází z řečtiny a znamená něco vyčleněného, doslova *vrženého vpřed*. Vezmeme určitou část reality, označíme ji nálepkou „problém“ a začneme ji izolovaně zkoumat, případně se ji snažíme někam odsunout a vytěsnit.

Existuje jiný způsob: nevyčleňovat problém, ale vyčlenit sebe, vystoupit na chvíli z běžného života. To je konečně i součástí psychoterapie (a některé směry navíc pracují s představou „chráněného prostoru na druhou“, kdy se v rámci sezení například provádí imaginace nebo dramaterapie jako součást skupinového setkání). Podobně v tomto ohledu zafunguje i cestování, zážitkový víkend nebo třeba dlouhá procházka.

Cílem je stáhnout se dočasně do ústraní a ponořit se plně do svých prožitků. Před tvořivou činností se přitom paradoxně doporučuje nejdříve se zklidnit: pohybem, meditací nebo například poslechem hudby. Takovéto zklidnění zároveň přinese přeladění na jiné vlny a eliminuje nežádoucí stres.

Na rozhraní známého a neznámého

Když toto všechno aplikujeme, co se potom vlastně bude dít? To předem nelze říci. Klubko zvané „problém“ se ve vstřícném prostředí začne dost možná samo uvolňovat a rozmotávat, aniž bychom za něco museli tahat.

- Když se snažíme problém vyřešit vědomě a s pomocí vůle, dokážeme si představit jen omezený počet řešení. Naše vidění je úzké a k dispozici máme jen vyzkoušené a známé postupy.
- Ve chvíli, kdy se naladíme a jsme otevření všem souvislostem, které mohou vyvstat, necháváme věci, aby se samy poskládaly.

Můžeme pak vlastně začít odkudkoli. I napohled drobný nebo vzdálený podnět může v takovou chvíli způsobit, že se rozsvítí příslovečná žárovka a budeme moci zvolat *heuréka* – proto znějí historky o okolnostech velkých objevů a vynálezů někdy tak bizarně. Své místo tady mají různé náhody a shody okolností, pocit, že „je to snad všude“. A pouze tehdy, když jsme připravení a naladěni, mohou nést plody nejrůznější heuristické postupy a techniky, kterými přetékaají různá manažerská školení.

Další krok je ovšem vždy vědomý: zaměříme pozornost, vyhodnotíme, rozhodneme se (a uděláme). Smyslem tvořivého přístupu není bloumat mezi kuriozitami nebo se rozplynout v nevědomí, vstoupit do krajiny za zrcadlem a už se nevrátit. To podstatné se vždy děje na rozhraní mezi oběma světy, praktickým a tím imaginativním.

Pro průzkum obou území můžeme využít i papír a pero. Cvičení, které na závěr nabízím, je založeno na rytmickém střídání volného proudu myšlenek a vědomého zvažování objevených souvislostí. Jeho přínos nemusí být přímo v tom, co napíšeme (a co objevíme). Někdy je důležitější,

do jakého rozpoložení se díky tomu dostaneme.

Looping

Najděte si klidné místo a vyhradte asi hodinu nerušeného času. Připravte si časomíru, tužku a papír (psaní na počítači je méně vhodné, ale může být).

Můžete pracovat se vstupním podnětem (např. se situací, kterou reálně řešíte), nebo se hned na začátku nechat překvapit.

- Pište. Pište všechno, co se vám honí hlavou. Když vás nic nenapadá, opakujte předešlé slovo nebo větu, dokud to nenaskočí. Ruka by se neměla zastavit. Pište 10-15 minut.
- Napsané si přečtěte a vyberte nebo formulujte jednu myšlenku, kterou považujete za nosnou a chcete ji dále rozvíjet. To bude začátek druhé smyčky neboli loopu.
- Na tento podnět, který vzešel z prvního kola psaní, opět pište 10-15 minut. Znovu si po sobě napsané přečtěte a vyberte jednu nosnou myšlenku.
- Dejte si třetí kolo psaní.

Na závěr si projděte celý postup: kde jste začali a kam jste se dostali?

O svá zjištění se s někým podělte.

Cvičení pro celý mozek

Karla Steinerová

Svědčí nám, když spolu pravá a levá hemisféra spolupracují. Jejich souhru můžeme trénovat.

Téma mozkových hemisfér mě zajímá již řadu let. Několikrát jsem se s ním setkala v rámci svých studií, zaujalo mě, ale nějak jsem nebyla schopna si informace dlouhodobě zapamatovat. Byla to pro mne zajímavá, leč suchopárná data. V učebnicích obecné psychologie byla většinou jen stručně popsána stavba mozku a následovalo rozdělení funkcí mozkových hemisfér.

Vždy jsem pookřála, když se mi tato teorie propojila s praktickým využitím. Během studia arteterapie a na různých kurzech jsem nasbírala praktičtější informace – a také způsoby a cvičení na harmonizaci a sladění hemisfér, o které bych se s vámi chtěla v tomto článku podělit.

Dnešní svět je zaměřen více „levohemisférově“: věnujeme se hodně činností, jako je čtení a psaní, pracujeme s čísly, v myšlení převládá logika, myslíme lineárně a analyticky. Pravá hemisféra, umělečtější a snivější část mozku, sice také neustále spolupracuje, ale při výše zmíněných aktivitách hraje prim ta levá.

Daniel H. Pink popisuje v knize *Úplně nová mysl* svoji zkušenost, kdy se v rámci výzkumu podrobil zkoumání svého mozku na jednom z nejdokonalejších přístrojů na snímání magnetickou rezonancí (fMRI). Dostával různé úkoly (zazpívat, uhádnout hádanku, poslechnout si vtíp, vyřešit rébus) a také mu ukazovali série fotografií lidských tváří, situací

a výjevů vyvolávajících nejrůznější emoce.

Při testování měl možnost sledovat svůj mozek na obrazovce vně přístroje. Zadané úkoly vnímal jako velmi jednoduché a při testování nepociťoval nic výjimečného, na obrazovce se však odehrával živý spektakl. Viděl svůj mozek, který se měnil jako meteorologická mapa podle toho, která část mozku byla zrovna aktivní.

Pravá a levá

Pink říká, že naše mozkové hemisféry neustále spolupracují a není možné, aby fungovala jen jedna a druhá se vypnula. Skoro ve všem, co děláme, hrají roli obě poloviny mozku, nicméně některé oblasti jsou při vykonávání různých funkcí aktivnější než jiné. Obě hemisféry pracují společně, ale každá má jinou specializaci.

Jednou z vlastností našeho mozku je, že je kontralaterální, což znamená, že každá polovina mozku řídí protilehlou stranu těla. Levá hemisféra ovládá pravou polovinu těla, pravá hemisféra levou. Když uděláme pohyb pravou rukou nebo pravou nohou, pohneme hlavou doprava, dokonce i když vedeme pohyb očima doprava, větší aktivita mozku je zaznamenána v levé hemisféře a naopak.

Většina lidí má spíše dominantní levou hemisféru, protože jsou praváci a pravou rukou dělají většinu denních činností od čištění zubů přes jedení a psaní až po ovládání počítačové myši. Navíc v západních jazycích čteme a píšeme zleva doprava, pohyb ruky i očí při těchto činnostech směřujeme doprava, a tak opět namáháme více levou hemisféru.

Když si představím stále přetrvávající způsob vzdělávání, kdy většinu času sedí žáci a studenti v lavici, poslouchají výklad a zapisují si poznámky,

vzpomenu si na únavu, kterou jsem po takto strávených hodinách ve škole pociťovala. Koukání z okna, čmárání si na papír nebo „vypnutí“ a odebrání se do říše vlastní fantazie nesvědčí o pohrdání přednášejícím jako spíše o tom, že potřebujeme dát prostor jinému světu, možná tomu pravohemisférovému.

Abychom uvedli naše hemisféry i sami sebe do stavu rovnováhy, je dobré do svého života včlenit činnosti, při kterých odlehčíme levé, většinou více zatěžované hemisféře, a zapojíme tu pravou. Můžeme se zabývat uměleckými činnostmi, kreslit, hrát hudbu, věnovat se tvůrčímu psaní, tančit, hýbat se a cvičit, třeba jen očima.

První pomoc

Řada cvičení na sladění mozkových hemisfér vychází právě z kontralaterální vlastnosti našeho mozku. Stejně jako v těle dochází ke křížení (pravá hemisféra ovládá levou polovinu těla a levá pravou), tak se při těchto cvičeních využívá jednoduchých symbolů, které v sobě křížení obsahují. Je to ležatá osmička – symbol nekonečna – a písmeno X. Tato cvičení jsou velmi jednoduchá, jak sami uvidíte.

Nekonečno na papíře

Ležatou osmičku můžeme kreslit na papír. Nakreslíme ji co největší, využijeme minimálně formát A4, můžeme použít i tabuli. Střed osmičky máme před středem svého těla, osmičku začneme kreslit směrem nahoru na libovolnou stranu. Tužku držíme oběma rukama. Očima sledujeme místo, kde právě kreslíme, a tak i očima kreslíme osmičku. Několikrát osmičku obkroužíme.

Nekonečno v pohybu

- Spojíme dlaně, paže natáhneme před sebe a ve vzduchu před sebou kreslíme velkou ležatou osmičku. Díváme se na konečky prstů a provázíme očima pohyby rukou. Několikrát opakujeme.
- Ve tvaru osmičky si můžeme také zaběhat. A tak jestli máte nadbytek energie a nevíte, co s ní, zaběhejte si ve tvaru osmičky. Jen dávejte pozor, kdyby vás běhalo víc...

Nekonečno očima

Ležatou osmičku kreslíme jen očima. Hlavou nehýbeme, hýbeme pouze očima a osmičku se opět snažíme dělat co největší. Opakujeme několikrát. Toto cvičení je prospěšné i pro naše oči, když jsou unavené, v napětí nebo v nich cítíme strnulost třeba po dlouhém dívání se do počítače.

Písmeno X na papíře

Na papír si nakreslíme písmeno X jednoduše tak, že fixem spojíme pravý horní roh s levým dolním a levý horní s pravým dolním. Papír umístíme ve výšce svých očí, např. na zeď, na tabuli nebo magnetem na lednici. Cvičení spočívá v tom, že se obě oči dívají do středu X, do místa protnutí dvou přímk.

Písmeno X očima

Očima kreslíme úhlopříčky ve tvaru X, můžeme také kreslit X zarámované ve čtverci. Stejně jako u ležaté osmičky děláme X co největší, ale nehýbeme u toho hlavou, jen očima.

Tleskání do kříže

Určitě si pamatujete z dětství tleskání ve dvojicích. Každý sám tleskne – tlesknutí spolu křížem – sám – do druhého kříže – sám – rovnoběžně spolu oběma rukama – sám – spolu křížem... Toto cvičení vzbuzuje v lidech radost a většinou ho doprovází smích. Dospělým chvíli trvá, než si uvědomí, jak se to vlastně hraje, pak si vzpomenou a jsou z nich zase děti. Zkuste to. Vyzvěte nějakého dospělého nebo dítě, ať si to s vámi zahraje. Pokud partáka na tleskání nenajdete, můžete si tleskat jen tak ve vzduchu nebo o zed' sami.

Zajímavá situace nastává, když se sejdete čtyři a všem se vám chce zrovna tleskat. Pak se postavte do kruhu (možná spíše do čtverečku), dva a dva proti sobě (spolu tleskají ti dva proti sobě) a tleskání propojte tak, že se budete střídat. Když jedna dvojice tleskne každý sám, druhá dvojice tleskne spolu, a tak pořád dokola to samé, co ve dvojici. Chvíli trvá, než se sehraje, ale pak je to stojí za to.

Dvě ruce, dvě možnosti

Další cvičení na sladění hemisfér jsou ta, kdy děláme každou rukou něco jiného.

- Jedno cvičení známe všichni z dětství. Jednou rukou poplácáváme vršek hlavy a druhou si kruhovým pohybem hladíme břicho.
- Další možnost je, že každou rukou kreslíme ve vzduchu před sebou jiný tvar, např. jednou rukou čtverec a druhou kruh (nebo cokoli jiného).

Všechna tato cvičení jsou velmi jednoduchá. Stačí si vybrat jen ta, která vám vyhovují, a provádět je pravidelně, zvláště když cítíte, že jste unaveni nebo přetížení z jednostranné činnosti. Jsou velmi vhodná také pro děti.

Neměli bychom do nich ale nikoho nutit, jde o to, aby to byla hra a zábava. Tato cvičení také vypínají naše myšlenky, jelikož naše pozornost je směřována na cvičení. Zkuste například dělat osmičku očima a myslet při tom na to, co uvaříte k obědu. Moc to spolu nepůjde.

Rovnováha

Výše zmíněná cvičení vnímám jako první pomoc, kterou můžeme sami sobě dát ve chvíli jednostranné přetíženosti. Jsou však jen kapkami v moři. Možností, jak docílit větší rovnováhy mezi hemisférami (i v životě), je spousta. A možná ani nejde o mozkové hemisféry. Ty si prostě fungují, jak mají, a naše debaty o jejich funkcích je nezajímají. Možná jde jen o tu rovnováhu.

Když se podíváme na teorii hemisfér z jiné roviny a připustíme si, že nás může k něčemu inspirovat, pak mne napadá, že nás vede k rovnováze mezi dvěma různými světy, k pestrosti a větší kreativě. Nechci mluvit za svůj mozek, ale myslím, že právě kreativita a učení se novým věcem ho dost zajímají (stejně jako celou moji bytost).

Pokud se mýlím, tak se svému mozku omlouvám. A mé bytosti nezbyvá než zvolat: A přece se točí!

Moudrý člověk v našem nitru

Matěj Grunt

Vyzkoušejte techniku, která vám pomůže spojit se s vnitřní moudrostí.

Představte si svůj život jako cestu a sebe jako poutníka na ní. Většina z nás po této cestě nejde sama – máme s sebou různé průvodce, kteří nám pomáhají zorientovat se, rozhodnout se na křižovatce nebo zpomalit. Na začátku to bývají rodiče, potom přátelé, možná učitelé... Pojdme si ale říci víc o těch průvodcích, kteří nejsou tak úplně živí, přesto mají na naší cestě zásadní význam.

Vzpomenete si, jaké knihy jste v mládí četli? Jakou jste poslouchali hudbu? Jaké se vám líbilo umění? Je nám nejspíš jasné, že všechny tyto věci nás do velké míry formují. Rád bych zde nastínil svůj pohled na to, proč se tak děje a proč je důležité mít ve svém životě dobré průvodce.

Můj nejdůležitější průvodce byl jistě Holden Caulfield z knížky *Kdo chytá v žitě* od J. D. Salingera. Průvodcem ale vlastně nemusí být určitá postava – i v mém případě byl průvodcem spíš svět z této knížky, její atmosféra, která se mě dotýkala.

Oslovovala mě nekonformita tohoto světa, snaha o porozumění, uznání zranitelnosti a tápavého hledání místa ve světě jako něčeho, co je bytostně v pořádku. Jistě bych dospíváním prošel i bez této knížky, ale v té době (a možná to tak dělá pořád) mi poskytla jistou validizaci mých pocitů: uznání toho, kdo a kde jsem.

Znám mnoho lidí, pro které byl stejně důležitou částí jejich života například svět *Pána prstenů* J. R. R. Tolkiena. Třeba tím, že jim poskytl

určitý morální kompas, který na rozdíl od pohádek z mládí není černobílý a je bližší žité zkušenosti mladého člověka. Tolkienův svět poskytuje ideály, na které se můžeme snažit dosáhnout. Dává nám pevnou půdu, po níž můžeme kráčet.

Podobné světy se stávají našimi průvodci. V určitém období našeho života nás provázejí a pomáhají nám nacházet směr ve světě, který je velmi nejistý. Pomáhají nám v něm nacházet smysl, dávají mu jistou čitelnost. Pomáhají nám rozumět životu, smrti, lásce, dobru, zlu... Jsou s námi v našich pochybách, selháních i vítězstvích.

A nemusí to vůbec být průvodci z literatury. Často je naším průvodcem hudba, výtvarné umění, náboženství... Punkový koncert a náboženská mše mají společného mnohem více, než bychom si na první pohled mysleli.

Vzpomenete si na nějakého svého průvodce? Proč vás oslovil zrovna on? A proč oslovil zrovna vás? Ne všem změní Tolkien v deseti letech život. A ne všem ho změní Tolkien.

Dialog mezi průvodcem a provázeným

Tím důvodem, proč si tyto průvodce vybíráme a proč je vpouštíme do svého světa, je podle mě to, že nás oslovují něčím, co je bytostně naše. Není to tak, že by přišli, vzali nás za ruku a táhli svým směrem. Mnohem spíše nějak poznáme, že jim můžeme důvěřovat, že jsou nám v něčem podobní. A že jim dovolíme s námi jít, chvílemi nás i vést, ale nějak niterně víme, že to bude „náš“ směr.

Dobrý průvodce nám pomáhá cítit se méně nejistě tam, kde jsme jistotu ještě neobjevili (nebo kde vůbec není). Drží pochodeň, když sestupujeme dolů do našich temnot a bolestí. Validizuje a legitimizuje naše pocity jako

něco, co je přirozené, co je v pořádku. Tím validizuje i nás, že jsme, a kdo jsme.

Tím nám umožňuje přijímat různé části svého já a různé pocity. Pomáhá nám sobě naslouchat, rozumět si, přitakat svému bytí. A to je nesmírně důležité – bez pocitu, že jsem v pořádku, jak jsem, a že v pořádku je i to, co cítím a co prožívám, se těžko žije. A těžko pak můžeme být v souladu s tím, kdo v nitru jsme.

Cesta, na které nám průvodce pomáhá, je v první řadě cesta k sobě samému. A může se to zdát paradoxní, ale tato cesta nikdy nejde projít o samotě, vevnitř, odstriženě od světa kolem. Potřebujeme být v dialogu se svým prostředím, s vnějškem – být v dialogu se svým průvodcem, kterým jsme i nejsme my.

Protože to je způsob, jakým se vyvíjíme. Jakým rosteme. V interakci. Je to taková výměna, kdy se vyvíjíme díky tomu, že nám náš směr schválí někdo z vnějšku, a proto můžeme kráčet dál a v tomto směru růst. Přitom ale je už na počátku svým způsobem „náš“ směr. Dobrý průvodce nám umožňuje mít plnou zodpovědnost za svůj život a zároveň je někým, kdo nám pomáhá náš směr a vztah k světu cizelovat. Tím, že naši cestu schvaluje a že schvaluje nás.

Právě toto schválení nás samých můžeme najít v příbězích, umění, hudbě... Tím se dostáváme k tomu, co je podle mého stěžejní – že svými průvodci jsme vždy my sami.

Vnitřní moudrost a naše zranění

Rád používám při sezení s klienty imaginace, protože díky nim jsou často schopni dosáhnout na své zdroje, ke kterým slovy přístup nemají. Velmi

rád mám například imaginaci „moudrého člověka“ (podrobný postup najdete na konci článku), při které se klient vypravuje na horu, kde potká moudrého člověka a požádá jej o radu v něčem, co jej momentálně trápí. V té chvíli se vtělí do tohoto moudrého člověka a jeho očima se dívá na návštěvníka, tedy na sebe. A dá si radu, myšlenku. Poté se zase vtělí zpátky a sestoupí z hory dolů.

Rád také používám imaginaci, u které jsem se inspiroval v knížce **Luise Reddemanové** *Léčivá síla imaginace*. Klient se setkává se svým mladším já a ze své aktuální pozice mu řekne něco, co by toto mladší já v té době potřebovalo slyšet, aby se mu žilo lépe. Protože mám rád myšlenku anticipačního dialogu **Toma Arnkila**, může se v této imaginaci klient setkat i se svým o rok starším já, které momentální trápení přijalo nebo překonalo, a zeptat se ho, jak se mu to povedlo, co změnu umožnilo a kdo jej v tom podpořil.

Krásné na takové (a mnoha dalších) imaginaci je, že si díky ní klient uvědomí, že to on sám je držitel určité moudrosti. Že sám v sobě zná řešení, jenom k němu spolu musíme najít přístup.

Sví průvodci jsme totiž v určitém smyslu my sami. Podle toho taky vypadají naši bohové, kteří stejně jako jiní průvodci podle mého vždy odrážejí povahu lidí, kteří v ně věří. Nelaskavý, rigidní člověk bude spíše věřit v trestajícího, poslušnost vyžadujícího, našťvaného boha.

Koneckonců, průvodci mívají mnoho podob. Zraněný člověk, kterého můžeme diagnosticky označit jako schizofrenika, může mít trestající, nenávistné hlasy, protože sám se takhle ve své duši prožívá – jako bezcenný a nehodný.

Děti mívají nezářídka imaginární přátele, kteří jim pomáhají překonat jejich samotu a bezmocnost a naplňují tak určitou potřebu, kterou dítě v sobě samo naplnit nemůže. A svět J. R. R. Tolkiena osloví právě ty, kteří nástiny jeho ideálů v sobě už mají. Průvodce tedy vždy přichází zároveň zvenčí, ale hlavně zevnitř.

Proto je důležité si vybírat a nechávat ty dobré, kteří zrcadlí to, co v sobě chceme rozvíjet, a ne to, co v sobě nemáme rádi. Někdy se ale stává, že nad námi naši průvodci převezmou moc a místo toho, aby nás provázeli, nás vedou.

Dobry průvodce směr neurčuje – pomáhá nám najít náš vlastní

Jsou průvodci, kteří nás vedou špatně. Stává se, že místo toho, aby nás provázeli na cestě k tomu, kdo doopravdy jsem, nás vedou cestou nejsnadnějších odpovědí. Nepomáhají nám přijmout nejasnost světa a naši vlastní zranitelnost, ale utíkat od toho, co se nám děje. Tím nás ale nevedou k otevřenosti vůči sobě a světu, právě naopak – vedou nás k životu plnému překříčených strachů, neopečovaných zranění a nepřijetí.

Průvodce si tak trochu představuji jako neměnného nositele určitého směru, kolem kterého můžeme růst a ověřovat si, jestli je nám jeho cesta pořád vlastní, nebo už jsme prostě jinde. Anebo se může vyvíjet s námi, stárnout. V každém případě nás ale dobrý průvodce nechává jít, když už ho nepotřebujeme. A nepotřebujeme ho tehdy, když se umíme schválně sami.

S Holdenem Caulfieldem bychom si už jistě v mnoha věcech nerozuměli, ale ve své době byl pro mě důležitým průvodcem. Jeho bloudění bylo důležité při mém bloudění. Protože to byl dobrý průvodce, mohl jsem

s ním i nesouhlasit a nakonec ho i nepotřebovat. Ale i když průvodce odejde a my jdeme po cestě dál bez něj, něco z něho zůstává. Je to úplně jiné, než kdyby s námi na cestě nikdy nebyl.

Imaginaci „moudrého člověka“ si můžete vyzkoušet i na sobě. Najdete-li někoho ochotného, doporučuji tak udělat ve dvou – pokud bude jeden číst text imaginace, může se ten druhý snadněji odevzdat tomu, co se bude dít v jeho představách. Důležité je nikam nespěchat, postupovat pomaličku a laskavě.

- Ještě před samotnou imaginací si pro ni udělejte podmínky. Najděte si tiché, pro vás příjemné místo, kde si můžete dovolit na čtvrt nebo půl hodiny nevnímat svět kolem. Pohodlně si sedněte nebo lehněte. Zavřete oči a pokuste se ztišit i vevnitř, „vyčistit“ svou mysl. Vnímejte svůj dech a naladte se na své tělo. Pokud máte nějakou svoji oblíbenou relaxaci, použijte ji k uvolnění (osobně nejraději používám metodu focusingu, kterou popisuje Nela Wurmová [zde](#)).
- Nechejte si před svým vnitřním zrakem vynořit představu. Stojíte na úpatí hory, na kterou se hodláte vydat. Jaké ve vás vyvolává pocity, že se na tuto cestu chystáte? Co máte na sobě? Nesete si něco s sebou? Jak vyrážíte, dobře se kolem sebe rozhlédněte. Jak to kolem vás vypadá? Jaké je počasí? Na své kůži můžete cítit teplo, chlad...
- Kráčíte dále. Všimněte si, jak se výhled kolem vás mění. Zhluboka se nadechněte. Jak to kolem vás voní? Jaký je povrch, po kterém kráčíte? Je drsný nebo jemný, strmý nebo rovný? Při své cestě si všímáte, že přichází večer a že světla ubývá. Vidíte, že se na horizontu objevuje měsíc, který vám poskytne dostatek světla na vaší cestě.
- Jak tak kráčíte, vzpomínáte si na příběh o horském údolí, kde v jeskyni

žije moudrý člověk. Rozhodujete se, že se za ním vydáte, a nacházíte cestičku, která k tomu údolí vede. Jděte po ní... V dálce vidíte mihotavé světlo ohně. Vydáváte se k němu. Když jste blíž, všímáte si moudrého člověka, jak sedí u ohně u vchodu do jeskyně. Kráčíte k němu.

- Zdá se vám nevhodné promluvit, a tak si potichu sedáte k ohni. Naslouchejte zvukům ohně a vnímejte, jak na vás ten moudrý člověk působí. Jak vypadá jeho tvář a tělo... jeho oděv... jak je starý... Jak se cítíte v přítomnosti tohoto moudrého člověka?
- Nyní se ve své představě stáváte tím moudrým člověkem. Díváte se jeho očima a vnímáte návštěvníka, který za vámi přišel. Nyní, coby moudrý člověk, řekněte návštěvníkovi to, co myslíte, že by potřeboval slyšet – může to být rada, jak vést smysluplnější život, myšlenka, která by mu mohla pomoci v jeho problému... (Zde si nechejte delší pauzu, není třeba nikam pospíchat.)
- Nyní se staňte opět sebou, návštěvníkem. Vnímejte, jak se nyní cítíte. Instinktivně cítíte, že je čas jít, ale než odejdete, moudrý člověk vám dává dar, který je pro vás zrovna teď dobrý. Dobře se na něj podívejte, vnímejte jeho vzhled, povrch... Jak se ohledně něj cítíte?
- Vydejte se pomalu na cestu zpět, dolů z hory. Vnímejte své tělo. Co ve vás setkání s moudrým člověkem otevřelo? Jak se cítíte? Co vnímáte svými smysly? Podívejte se znovu na dar, který jste od něj dostali.
- Prohlubte svůj dech a nechejte pomalu obraz ve vaší mysli zmizet. Zatněte pěsti, protáhněte se, otevřete oči a jemně se vraťte do místnosti, v níž sedíte nebo ležíte. Nechejte si ještě chvilku na doznění toho, co jste prožili.

Pamatujte, že cílem této imaginace není terapeutická intervence, ale naladění se na své nitro, inspirace v sebepoznávání.

Všichni máme vnitřní zdroje, které nám umožňují překonávat naše problémy nebo se rozvíjet ve směru k sobě. Někdy k nim máme ztížený přístup a slovy na ně nedosáhneme – právě v těchto případech může být technika řízené imaginace nedocenitelným pomocníkem.

Občas se ale díky ní můžeme naladit na něco, co nejsme v tu chvíli schopní sami zpracovat. Proto pokud vás trápí něco opravdu tíživého, doporučuji imaginaci podstupovat s odborníkem, psychoterapeutem, který vám může být po ruce.

Imaginaci najdete v knize **Erica Halla** *Guided Imagery – Creative Interventions in Counselling & Psychotherapy*