

OBSAH

Předmluva	11
Úvod: Ponoření do vnitřního moře	13

ČÁST I: Cesta k celkové duševní pohodě: Osvětlené vnitřní nazírání

1 Porouchaný mozek, ztracená duše: Trojúhelník celkové duševní pohody ...	23
O mozků: Mozek na dlani	34
2 Nesváry kvůli palačinkám: Vnitřní nazírání ztracené a nalezené	44
O mozků: Neuroplasticita v kostce	59
3 Odchod z Éterové bány: Kde je mysl?	66
O mozků: Na obvodech rezonance	80
4 Pěvecký sbor komplexnosti: Objevení harmonie zdraví	86

ČÁST II: Síla změnit se: Vnitřní nazírání v akci

5 Rozkolísaná mysl: Posilování středu uvědomění	103
6 Skrytá půlka mozku: Vyvažování levé a pravé	126
7 Odříznutá od krku dolů: Opětovné propojení mysli a těla	144
8 Vězni minulosti: Paměť, trauma a uzdravení	169
9 Pochopení smyslu vlastního života: Přimknutí a narativní mozek	190
10 Naše různá já: Napojení na nitro	214
11 Neurobiologie „nás“: Jak se zastávat druhého	235
12 Běh času: Střetnutí s nejistotou a smrtelností	258

Epilog: Rozšiřování kruhu: Seberozvíjení	282
Poděkování	289
Příloha	292
Poznámky	297
Jmenný rejstřík	340
Věcný rejstřík	343
O autorovi	351

PŘEDMLUVA

Velké pokroky v psychologii pocházejí z originálních vhledů, které náhle objasní lidské prožívání z nového úhlu a odhalí skryté vzorce spojitostí. Freudova teorie nevědomí a Darwinova evoluční teorie nám nadále pomáhají pochopit nejnovější vědecké objevy o lidském chování i některé záhady každodenního života. Podobně převratná je také teorie Daniela Siegela o vnitřním nazírání (*mindsight*) – mozkové schopnosti vzhledu a empatie. Siegel nám vysvětluje, jak pochopit emoce, které někdy mohou být krajně nesnesitelné a komplikované.

Schopnost poznat vlastní mysl a vnímat vnitřní svět druhých je možná jedinečné lidské nadání, které je klíčem k vypěstování zdravé mysli a srdce. Touto oblastí jsem se zabýval ve své práci o emoční a sociální inteligenci. Sebeuvědomění a empatie (společně se sebezvládnutím a sociálními dovednostmi) jsou sféry lidských schopností nezbytných pro úspěch v životě. Lidem, kteří si je dobře osvojí, se daří ve vztazích, rodinném životě a manželství, jakož i v práci a vedení.

Z těchto čtyř klíčových životních dovedností je základem pro všechny ostatní sebeuvědomění. Jestliže postrádáme schopnost pozorovat své emoce, bude pro nás těžké je zvládat nebo se z nich poučit. Jestliže nejsme naladěni ani na rozsah vlastního prožívání, bude pro nás ještě obtížnější naladit se na tentýž rozsah v druhých. Účinné interakce závisejí na bezproblémové integraci sebeuvědomění, zvládnutí a empatie. Nebo jsem si to aspoň myslel. Dr. Siegel vnáší do diskuse novou perspektivu, když tuto dynamiku nahlíží z hlediska vnitřního nazírání a předkládá pádné důkazy o jeho rozhodující úloze v lidském životě.

Dr. Siegel coby nadaný a citlivý klinický lékař i mistr syntézy vědeckých objevů z neurovědy a dětského vývoje mapuje nová území. V průběhu let ve svých průkopnických pracích neustále přináší nové poznatky o mozku, psychoterapii a výchově; jeho semináře pro odborníky jsou nesmírně oblíbené.

Jak nám připomíná, mozek je sociální orgán. Vnitřní nazírání je klíčový pojem „interpersonální neurobiologie“, vědního oboru, jehož je dr. Siegel zakladatelem a průkopníkem. Jeho dvouosobnostní pohled na mozkové procesy nám umožňuje pochopit, jaký neurologický dopad mají každodenní interakce a jak utvářejí neurální obvody. Každý rodič pomáhá utvářet rostoucí mozek dítěte; součástí zdravé mysli je naladěný, empatický rodič – s vnitřním nazíráním. Taková rodičovská výchova podporuje tutéž rozhodující schopnost v dítěti.

Vnitřní nazírání hraje integrační úlohu v trojúhelníku, který propojuje vztahy, mysl a mozek. Při proudění energie a informací mezi těmito prvky lidského prožívání se objevují vzorce, které je všechny tři utvářejí (a mozek se zde zapojuje prostřednictvím nervového systému po celém těle). Tento pohled je celostní v pravém smyslu tohoto slova, zahrnuje celou lidskou bytost. S vnitřním nazíráním můžeme tento životně důležitý tok bytí lépe poznat a řídit.

Dr. Siegel má obdivuhodný životopis. Vystudoval Harvardovu univerzitu, působí jako klinický profesor psychiatrie na UCLA a jako spoluředitel tamějšího Výzkumného centra pro všímavé uvědomění. Také založil a řídí Institut pro vnitřní nazírání (Mindsight Institute). Mnohem působivější je však jeho skutečná bytost, všímavá, naladěná a laskavá přítomnost. Dr. Siegel ztělesňuje to, co učí.

Pro odborníky, kteří se chtějí zabývat tímto novým vědním oborem, doporučuji Siegelův text o interpersonální neurobiologii z roku 1999, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Vývoj mysli: K neurobiologii interpersonálního prožívání). Pro rodiče je neocenitelná kniha, kterou napsal s Mary Hartzellovou: *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive* (Rodičovská výchova pro rodiče: Jak vám může hlubší sebepochopení pomoci vychovávat zdravé a spokojené děti). Kniha, kterou právě držíte v ruce, však přináší přesvědčivé a praktické odpovědi pro každého, kdo hledá uspokojivější život.

Daniel Goleman

O AUTOROVĚ

Daniel J. Siegel, M. D. je klinický profesor psychiatrie na Lékařské fakultě UCLA, spoluředitel Výzkumného centra všímavého uvědomění (MARC; Mindful Awareness Research Center) a výkonný ředitel Institutu pro vnitřní nazírání (Mindsight Institute). Je absolventem Lékařské fakulty Harvardovy univerzity, autorem mezinárodně uznávaných odborných publikací *The Mindful Brain* (Všímavý mozek) a *The Developing Mind* (Vývoj mysli) a spoluautorem knihy *Parenting from the Inside Out* (Rodičovská výchova pro rodiče). Dr. Siegel přednáší na konferencích a pořádá workshopy po celém světě. Žije v Los Angeles s manželkou a dvěma dětmi.