

Understanding Insomnia



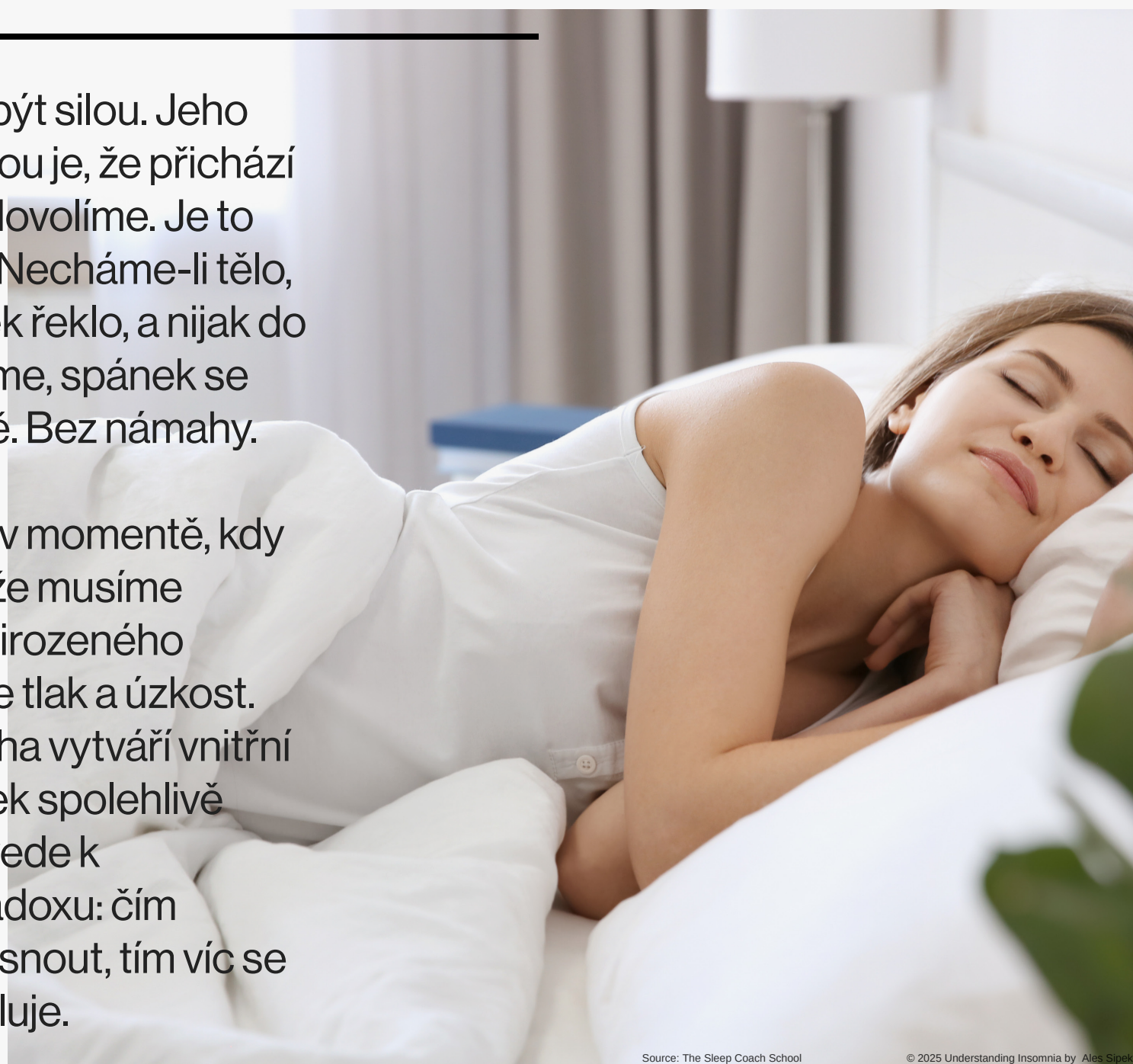
Pojďme společně najít
cestu zpět k přirozenému
spánku

Aleš Šípek

Spánkový paradox

Spánek nelze dobýt silou. Jeho nejhlubší podstatou je, že přichází sám, když mu to dovolíme. Je to zcela pasivní děj. Necháme-li tělo, aby si o odpočinek řeklo, a nijak do toho nezasahujeme, spánek se dostaví. Přirozeně. Bez námahy.

Problém nastává v momentě, kdy se rozhodneme, že musíme usnout. Tím do přirozeného procesu vneseme tlak a úzkost. Tato vědomá snaha vytváří vnitřní pnutí, které spánek spolehlivě zaplaší. Vše pak vede k frustrujícímu paradoxu: čím zoufaleji toužíte usnout, tím víc se vám spánek vzdaluje.



Spánkový paradox

Pamatuj: Spánek je dar, který přichází sám – není to cíl, který musíme zdolat.

Pamatuj: Snaha usnout je jako bojovat s vodou. Čím víc se snažíme, tím větší odpor vytváříme.

Pamatuj: Cesta ke spánku nevede přes úsilí, ale přes odevzdání a přijetí.



Snaha usnout

Nespavost má svůj motor. Tím motorem je „snaha usnout“. Je to past, do které spadneme pokaždé, když uděláme cokoli – nebo se naopak něčemu vyhneme – s jedinou myšlenkou: „Tohle mi pomůže usnout.“

Možná to znáte: pouštíte si meditaci, abyste konečně zabrali. Berete si melatonin. Zatahujete závěsy, aby v pokoji nezůstal ani paprsek světla. Nebo se úzkostlivě vyhýbáte modrému světlu ve svém telefonu.



Snaha usnout



Spánek je však jako plaché zvíře; jakýkoli nátlak ho vyplaší. Jakmile se jeho pasivní přirozenost střetne s naší aktivitou, prostě uteče.

Problémem tedy není samotná meditace nebo tma v pokoji. Problémem je zoufalý pokus ovládnout něco, co se ovládat nedá..

Snaha usnout



Pamatuj: Snaha usnout je každý čin, za kterým se skrývá jediný rozkaz: „Spi!“

Pamatuj: Každý takový pokus mění klidné odevzdání v křečovitý boj.

Pamatuj: I ten nejlepší pomocník se stane nepřítelem, jakmile ho použijeme jako zbraň k dobytí spánku.

Hlavní úkol mozku

Náš mozek má jedinou skutečnou prioritu: zajistit, abychom přežili. K tomu má mocné nástroje. Vybavil nás základními emocemi, jako jsou hněv, odpor, smutek, radost a strach. Každá z nich plní svou specifickou funkci – chránit nás a udržet nás v bezpečí.

Tento vnitřní alarm funguje bezchybně, když se střetneme s hmatatelným nebezpečím, třeba s medvědem. Okamžitě se spustí strach, který vyšle jasný signál: „Bojuj, nebo uteč!“



Hlavní úkol mozku

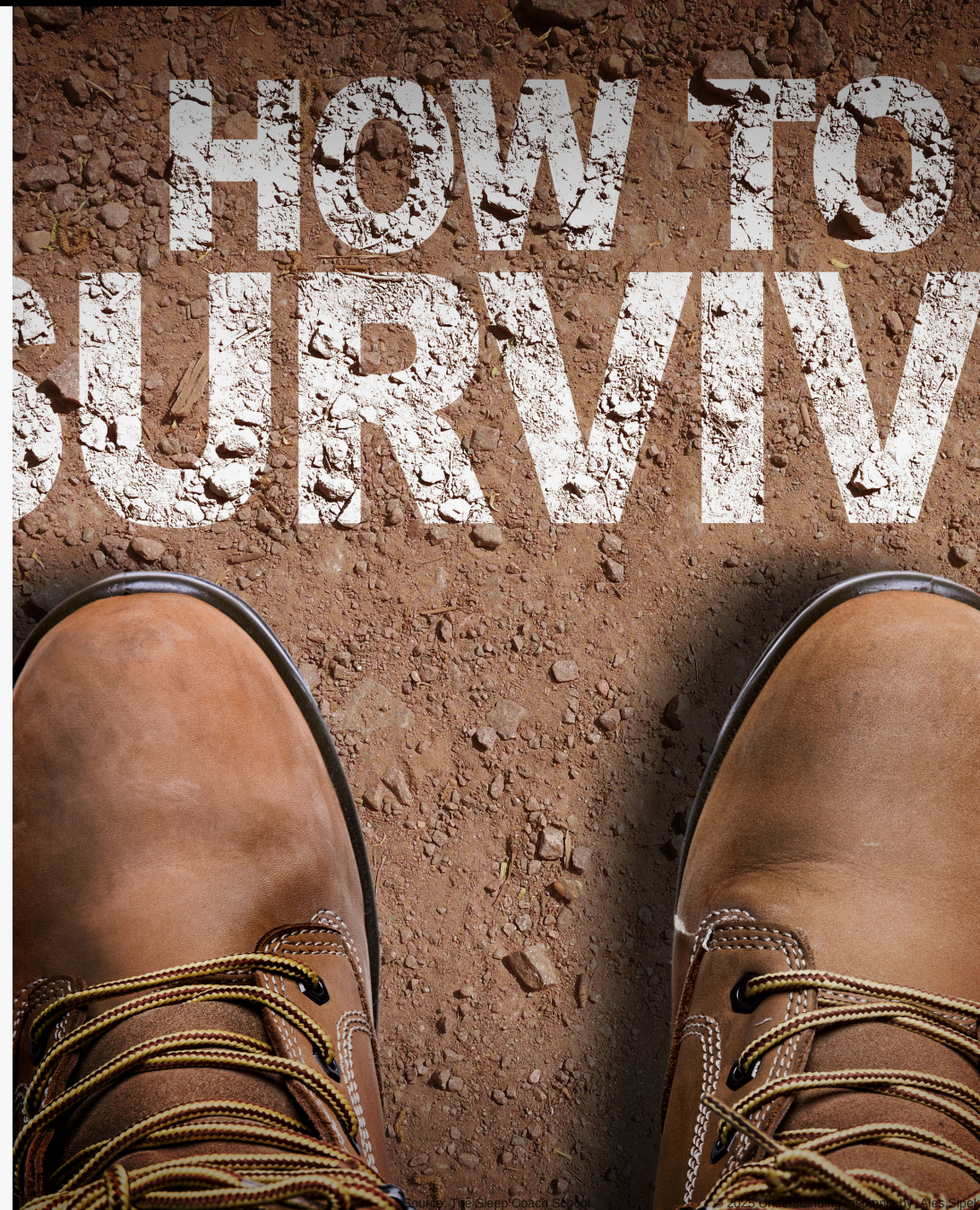
Ať už uděláme cokoli – postavíme se mu, nebo zmizíme – systém svůj úkol splnil. Přežili jsme.

Hlavní úkol mozku

Pamatuj: Mozek není náš nepřítel. Jeho základním úkolem je zajistit naše přežití.

Pamatuj: Strach není slabost. Je to prastarý nástroj, který nám zachraňuje život.

Pamatuj: Proti skutečnému fyzickému nebezpečí je náš mozek dokonalý ochránce.



Domnělé nebezpečí

Jenže s nespavostí je všechno jinak. Bdělost není skutečná hrozba, která by nám mohla fyzicky ublížit – je to hrozba vnímaná, domnělá.

A teď to nejdůležitější: pro náš mozek v tom není rozdíl. Hrozba je prostě hrozba. Proto spustí prastarý poplach jako při setkání s šelmou: „Bojuj, nebo uteč!“



Domnělé nebezpečí

V tom je ale onen háček. Jak chceme bojovat s bdělostí? Jak chceme utéct před vlastním stavem mysli? Nejde to.

Neúspěch si mozek vyloží jako důkaz, že nebezpečí je ještě horší, než se zdálo.

Proto přitvrdí. Nasadí ještě intenzivnější poplašnou reakci „bojuj, nebo uteč“.



Domnělé nebezpečí

Pocit ohrožení roste, snaha
bojovat sílí a spirála se roztáčí
dál a dál. Výsledek?

Čím víc se snažíme bdělosti
uniknout, tím pevněji vás má ve
své moci.



Domnělé nebezpečí

Pamatuj: Nespavost je jen domnělá hrozba, není to skutečné nebezpečí

Pamatuj: Náš mozek nerozlišuje mezi skutečným a domnělým nebezpečím – spouští tutéž poplašnou reakci.

Pamatuj: Každý pokus bdělost porazit je pro mozek jen dalším důkazem, že bojujeme oprávněně, což vytváří nekonečnou smyčku strachu a bdělosti.



Spřátelení se s bdělostí

Bojem proti bdělosti a snahou jí všemi prostředky uniknout ji ve skutečnosti jen posilujeme. Jediný způsob, jak tenhle nekonečný kolotoč zastavit, je jednoduše složit zbraně.

Cílem je přesvědčit vlastní mozek, že je vše v naprostém pořádku a my jsme v bezpečí. Říkám tomu „spřátelení se s bdělostí“ — je to umění přijmout, že jsme vzhůru, a najít vnitřní klid, i když je hluboká noc. Ve chvíli, kdy náš mozek uvěří, že nebezpečí je pryč, ztratí jakoukoli potřebu se bránit nebo se snažit uniknout. Jakmile se jeho poplašný systém „bojuj, nebo uteč“ vypne, zmizí veškeré napětí a spánek si k nám najde cestu sám, tiše a nenásilně.

Spřátelení se s bdělostí

Pamatuj: „Z tohoto kolotoče vystoupíme jedině tak, že přestaneme bojovat a přesvědčíme mozek, že je v bezpečí.

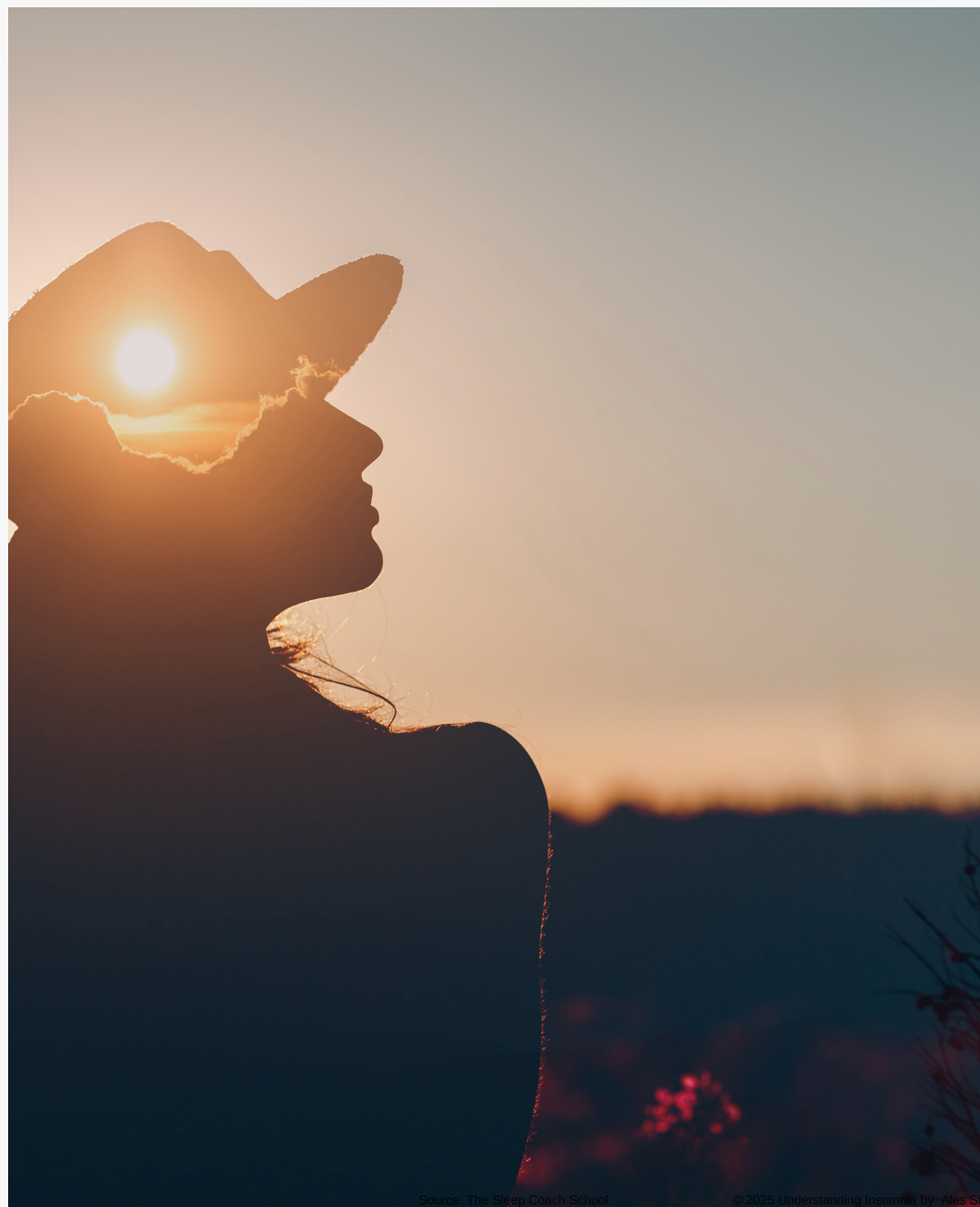
Pamatuj: „Spřátelit se s bdělostí“ znamená nalézt smíření a klid ve stavu, kdy nemůžeme spát.

Pamatuj: Jakmile mozek přestane cítit ohrožení, vypne svou obrannou reakci a uvolní cestu přirozenému spánku.



Skutečný cíl

Když se nám podaří z nočního bdění cíleně udělat chvíli, která je vlastně fajn, je to neobyčejně silný způsob, jak mozek konečně přesvědčit, že není důvod k obavám.



Skutečný cíl



Tím nejdůležitějším na „sprátelení se s bdělostí“ je jednoduchý jasný signál mozku, že je v bezpečí.

A ten pocit mu můžeme předat, i když nám samotným zrovna do zpěvu není. Ať už se cítíme znuděně, unaveně nebo našťvaně, nic to nemění na faktu, že našemu tělu se nic neděje. Jsme v bezpečí.

Skutečný cíl

Pamatuj: Dopřát si uprostřed noci něco příjemného se může zdát zvláštní, ale je to neuvěřitelně účinná strategie proti nespavosti.

Pamatuj: Smyslem je, aby si mozek spojil probuzení s něčím hezkým a přestal ho vnímat jako poplach.

Skutečný cíl

Pamatuj: Nemusíme se do ničeho nutit. Tím skutečným, zásadním cílem je pouze uklidnit mozek, že je vše v naprostém pořádku a my jsme v bezpečí.