

Shawn T. Smith: "Uživatelská příručka k vaší mysli"

Přemýšleli jste někdy nad tím, proč se tolik lidí bojí jít kolem keřů, odkud by na ně mohl někdo vystartovat, ale přitom v klidu míjí řady zaparkovaných aut a jiné podobné schovávačky? Proč mnozí obyvatelé měst (a vlastně dnes už i vesnic) nechodí pro jistotu do přírody, ale do auta se posadí bez obav? Jsou otráveni kvůli dešti, ale denně ráno před školou dobrovolně dýchají i s malými dětmi zplodiny z výfuků, a ještě další sami vytvářejí? Proč se přejídají těžkými jídly, i když jim to nedělá dobře, zatímco doporučené zdravější pokrmy pro jistotu ani neochutnají? Proč jsou tak opatrní při setkání s čímkoliv nezvyklým, a dokonce snadno ztrácejí důvěru třeba i v dávno známé a spolehlivé lidi, jakmile přijde první problém nebo i nedorozumění? Znáte to také? A jak máme někoho takového chápat a nějak s ním vyjít, když on sám je vůči nám nepříjemný? Nebo možná pozorujete někdy něco podobného i u sebe? Vypadá to, jako bychom pořád ještě žili v pravěku a báli se toho, na co si dávali pozor naši předkové. Dá se to vysvětlit zrovna takhle? Nebo dokonce něco s tím dělat, tak aby se už kvůli tomu nekácely zbytečně další "nebezpečné" stromy, aby se neplýtvalo jídlem, abychom si zvykli na větší vstřícnost, atd. atd.?

Americký psycholog Shawn T. Smith, Psy. D. napsal na toto téma knížku s přitažlivým názvem "Uživatelská příručka k vaší mysli" a její hlavní myšlenku vyjádřil v podtitulu "Nevěřte všemu, co si myslíte". To je docela provokativní, budí to zvědavost, a tak zalistujme a podívejme se, o čem jsou jednotlivé kapitoly. Hned první část se jmenuje "Stroj na obavy" a druhá dokonce "Mysl se nestará o naše štěstí". Co to má znamenat? Je naše mysl nějak proti nám? A proč se v dalších částech knihy mluví o jejích vynucovacích technikách a o tom, jak jim čelit? Nakonec se ale dospívá k pojednání o psychické flexibilitě, což je přece jenom nadějně.

Promítneme-li si některé výrazné epizody z vlastní minulosti, musíme uznat, že naše mysl se často opravdu chovala jako stroj na obavy, to ano. Málem nás ani nepustila z domu. Namlouvala nám, že nemá cenu se o něco pokoušet. Proč jít na zkoušku, když bude určitě neúspěšná? Nebo proč nás nutila utěšovat se ještě pozdě večer spoustou jídla - záleží jí snad na tom, abychom pak špatně spali? Autor knihy vysvětluje, že naší mysli jde hlavně o to nejdůležitější: zachránit nás před smrtí. Jestli budeme šťastní, to je vedlejší, hlavně ale se musíme uchovat naživu. Tahle strategie pochází z doby, kdy jsme se denně pohybovali v nebezpečné volné přírodě a každý šelest v křoví tehdy opravdu mohl znamenat náš blízký konec. Kdo byl laxní, několikrát z toho vyvázl, protože zrovna šlo jen o vítr, ale nakonec se to vymstilo. Přežili jen ti opatrní, kdo pro jistotu počítali se vším. Měli nastražené všechny smysly, byli stále připraveni k útěku, případně k útoku. A také se pilně živilí vším, co bylo k mání, protože počítali i s možností mnoha a mnoha dní hladu. Ti nám předali své geny a máme tedy ty naše neustálé obavy po nich zděděné. Vývoj našeho rodu byl totiž velmi dlouhý a těch pár let civilizace, to je jen krátký úsek na této cestě. Mysl funguje ještě pořád tak, jak byla zvyklá dříve.

Jak si teď máme poradit s tím, že jdeme jen na obyčejnou pracovní schůzku, z níž vyvážneme nanejvýš tak s nějakým nepříjemným úkolem, a přesto se o nás pokouší záchvat paniky? Vzhledem k tomu, že tyto potíže jsou obvyklé a psychologové se jimi zabývají, byly odzkoušeny i různé metody, jak si doopravdy pomoci. Chce to ovšem, tak jako asi všechno, hodně trpělivosti a odhodlání.

Na prvním místě je dobře si uvědomit, že naše mysl není náš nepřítel. Chce nás chránit, to je celé. Není, proč bychom jí to měli mít za zlé. Neznamená to ale, že ji máme úplně ve všem poslechnout. Můžeme si ji představit třeba jako přátelskou bytost, s kterou komunikujeme, a tak jí poděkujeme za

její péči, omluvíme se, že máme vlastní představu, a zaměříme se na své hodnoty, které bychom si chtěli prosadit. Chceme na tu zkoušku jít a pokusit se ji složit. I na tu schůzku, kam se nám nechce. Dokonce dokážeme hrdinně projít kolem ledničky, a nevydrancovat ji, a kdo je zvláště pokročilý, ještě se tomu všemu srdečně zasměje. Samozřejmě, že tak snadno se k tomuhle příznivému stavu nedopracujeme, ale je to jako se vším: vytrvalost přináší dobré výsledky. Můžeme trénovat tak dlouho, aby potom naše reakce byly předem vyzkoušené a aby se automaticky uplatnily podle potřeby.

Autor nám radí převést naše iracionální myšlenky do slov, což nám umožní je rozporovat a popřít. Nestydět se za ně. Ani si je nezakazovat, jen je v klidu pozorovat. Když si uvědomíme a dokonce si sami pro sebe i podrobně popíšeme, čeho se vlastně tak bojíme, ukáže se, že nemusíme své myslí věřit úplně všechno, co nám podsouvá. Podle ní stačí jakýkoliv neúspěch a už buď zemřeme, nebo budeme vyobcováni ze svého společenství, zkrátka se stane něco fatálního. Jsme nuceni se problémem neustále zabývat, někdy až nutkavě, je nám to nepříjemné a ochromuje nás to, a přitom nejde o nic jiného než o soubor užitečného adaptivního chování. Jen je potřeba si to zařídit tak, aby to vše nebylo dovedeno do extrému. Pokud se to povede, bude nám to k dobru. Je dokázáno, že přiměřená, zdravá nervozita výkon neoslabuje, naopak.

Celá jedna kapitola knihy se jmenuje "Myšlenky nejsou fakta". Je vyzpozorováno, že máme sklony pokládat je za přesné a reálné, a to hlavně v případě, že jsou spojeny se silnými emocemi. Emoce jsou přesvědčivé - a je to dobře, protože mysl postrádající zápal by byla špatným ochráncem. Přesto platí, že emoce nemění myšlenky ve fakta. Je užitečné to obojí sledovat a vytvořit si odstup, podobně, jako jsme to mohli vidět ve filmu "Čistá duše" u matematika Johna Nashe. Přestal bojovat se svými halucinacemi a přijal je jako zážitky své myslí - a právě tehdy se naučil s nimi žít.

Je doporučeno jednoduché cvičení: představme si, že sedíme na tribuně a v klidu, z výšky, sledujeme pochodující vojáky. Každý z nich nese transparent s nápisem. Pokud nás některý nápis (myšlenka) zaujme a zvedlo by nás to ze židle, usadíme se zpět a nechme vojáka jít. Pravidelné cvičení na toto téma můžeme pojmut jako meditaci, případně jen jako krátkou vizualizaci. Můžeme si povídat se svým "plazím mozkiem" (tj. s tou jeho částí, která zodpovídá za naše základní pudy) - říci mu něco jako: "Děkuji, že na mě dávaš pozor. Klidně se boj dál, jestli nemůžeš jinak, ale já už se teď o sebe postarám sám." Od vnitřních prožitků pak můžeme zaměřit pozornost ven, k vnějším podnětům, jako jsou zvuky a barvy v místnosti a podobně. To vše pomáhá k tomu, abychom se vysmekli ze svazujícího stereotypu a přestali pokládat své myšlenky a pocity za hmatatelné překážky. Ve skutečnosti mají jen takovou moc, jakou jim sami přisuzujeme.

Vidíme-li své myšlenky jako černé a bílé figurky na šachovnici a pokládáme za nutné s těmi příznivými "vyhrát" a ostatní vyloučit, pak jsme vnitřně rozervaní, protože i to černé je naší součástí. Ne, že bychom se měli se svými problematickými vlastnostmi jen tak smířit, hra je v pořádku, ale lepší je stát se šachovnicí a pouze vytvářet kontext, kde se hra odbývá. Pokud si jasně uvědomujeme své hodnoty, dá nám to sílu jednat pružně v situacích, kdy nám mysl vnucuje nesmyslná omezení, aniž by docházelo k nějakému urputnému vymezování a bojům. Bude to sice nepohodlné a snaha vymanit se z úzkosti nejspíš přinese úzkost ještě větší, ale jen na čas - a odměna bude sladká, protože svoboda zvolit si svůj osud, ta za takové úsilí rozhodně stojí.

Prostřednictvím pravidelného cvičení se můžeme naučit nereagovat na problematické popudy tak podobně, jako můžeme vycvičit svého psa. Je dobré začít od maličkostí, abychom brzy viděli

hmatatelné výsledky, a postupovat krok za krokem. Při vytváření nových návyků pomáhá například vystavení lístečků se zapsanými připomínkami a všít si, jestli naše nálady nepřevládají nad tím, že jdeme za určitým cílem. Budeme-li brát učení jako experiment, nebudeme se odsuzovat za nezdary, ale naučíme se je pojmenovat a v klidu se znovu soustředit na to, o co se snažíme. A také nemá smysl odsouvat různá rozhodnutí až na dobu, kdy budeme mít své potíže zcela zvládnuté. Mohli bychom takhle "pročekat" celá léta. Mysl totiž má sklon být přesvědčena, že co jsme dělali dosud, je pro nás důležité. Z toho pak plyne setrvačnost, ale i z ní je možné se brzy dostat, máme-li silnou motivaci. A tak není nutné se nechávat spoutat zážitky z minulosti - můžeme si říci, že co bylo, to už neplatí. Zrovna tak nemusíme věřit všem "zkušenostem", které nám mysl vnucuje. Je vyzorováno, že bývají silně zkreslené. Navíc mysl běžně používá dvojitý metr. Filtruje nám informace podle nálady. Víme-li o tom, dáme si na to pozor.

A zase: jednání v souladu s našimi hodnotami je tou nejlepší cestou. To je ten hlavní autorův závěr. A také to, že vždycky a za všech okolností je dobré projevovat mysl vděčnost za to, že má o nás takovou starost. Je to stejné jako v našem vztahu k ostatním lidem - komu umíme být vděční, s tím máme velkou naději dosáhnout společně klidu a míru. -ah-