

Rizika přehnaného přemýšlení

Autor: Anna Basiková pro magazín Elle

“ Většina z nás má až fanatickou víru v lidskou mysl a to, že se všechno dá vymyslet a vyřešit. Toto přesvědčení je velmi nebezpečné, a přesto je k němu většina z nás už od dětství vedena... ”



Kdy jsme k přehnanému přemýšlení nejvíce náchylní?

Nejvíce právě v životních obdobích či situacích, které buď řešení nemají vůbec nebo se jedná o řešení nějakým způsobem neuspokojivá či bolestná. V takových okamžicích nám více přemýšlení zpravidla nepomůže, přesto se k němu ale začneme o to více upínat. To však kola stresu jenom více roztočí. V tuto chvíli naopak potřebujeme umět zastavit, uvědomit si naše emoce a zažívanou ztrátu či frustraci uznat a přijmout. Tento proces zpravidla doprovází nepříjemné projevy v těle, a tak zvláště lidé, kteří neumějí pracovat s emocemi, utíkají zpátky do impotentního koloběhu přemýšlení. Tím, jak se snaží za každou cenu vyhnout bolesti a utíkat k přemýšlení, si ale způsobují ještě více utrpení.

Co tyto myšlenky vyvolává?

Právě naše někdy až fanatická víra v lidskou mysl a to, že se všechno dá vymyslet a vyřešit. Toto přesvědčení je velmi nebezpečné, a přesto je k němu většina z nás už od dětství vedena. Jenže my lidé jsme hlavně emoční bytosti. Pokud není v pohodě náš autonomní nervový systém, stejně nic pořádného nevymyslíme. Emoce jsou evolučně starší a jsou myšlení biologicky nadřazeny. Pokud mám strach, cítím se smutně nebo jsem našťvaný, mnohem víc pomůže, když své prožívání budu s někým otevřeně sdílet, to přinese úlevu a uklidnění spíš než přemýšlení.

Co si přehnaným přemýšlením způsobujeme?

Hrozí, že se v myšlenkách zacyklíme a budeme zběsile přebíhat od jedné myšlenky k druhé, aniž by to mělo výraznější pozitivní efekt. Naopak se bude zvyšovat naše vnitřní napětí a budeme o to více vystresováni.





Bohužel se tímto způsobem většinou odpojujeme od vnímání vlastních potřeb a co je ještě horší, začneme mít tendenci se izolovat od kontaktu s ostatními lidmi, přičemž právě to většinou nejvíce potřebujeme.

Je možné tyto stavy nějak kontrolovat?

Je výhodné si uvědomit, že všichni jsme k přehnanému přemýšlení tu a tam náchylní. Je to patrně daň za náš vývoj jako živočišného druhu, především za to, že máme tak vyvinutý neokortex a schopnost abstraktně myslet. Právě díky naší inteligenci jsme se stali nejdominantnějším druhem na planetě, a tak prostě občas zapomeneme, že přemýšlení má i nějaké limity a že může někdy i škodit.

Velká část terapeutické práce je proto o tom, jak se navrátit od přemýšlení k prožívání. Začít vnímat emoce jako něco užitečného. Umět se na chvíli zastavit a dovolit vyrovnávacím mechanismům naší psychiky, jako je třeba pláč, třes nebo řev na chvíli přijít, aby následně mohly zase odejít.

A dá se tohoto zlovyku zcela zbavit?

Zcela úplně asi ne. Náš mozek produkuje okolo 50 myšlenek za minutu a v nich se prostě jednou za čas ztratíme. Nemusíme však do tohoto zacyklení spadat tak často a tak silně. Co může pomoci je změnit přístup k našim myšlenkám a nebrat je tak smrtelně vážně. Můj učitel psychoterapie Brad Blanton vždy rád mluvil o tom, že naše mysl je v podstatě takový bullshit generátor. Je to mírná nadsázka, ale něco na tom je.

Myšlení je pro nás velmi užitečné, ale zdaleka ne vždycky nebo tak často, jak si myslíme. Některé naše myšlenky dokonce ani neodpovídají skutečnosti a mohou být paranoidně zabarvené. Všichni se asi dokážeme ohlédnout zpátky v životě, kdy jsme byli o něčem skálopevně přesvědčení, a dneska uznáme, že to bylo úplně jinak. Je proto výhodné naučit se své vážnosti a připoutanosti k našim přesvědčením občas zasmát a trochu je zpochybnit. Humor má v tomhle ohledu velikou léčivou a uvolňující sílu.



Právě díky naší inteligenci jsme se stali nejdominantnějším druhem na planetě, a tak prostě občas zapomeneme, že přemýšlení má i nějaké limity a že může někdy i škodit...





Prý pomáhá nějaká činnost, která nás zaměstná. Co ale dělat, když už ležíme v posteli a snažíme se usnout?

Zpravidla pomáhají činnosti, které člověka zpřítomňují a navrací jej do těla. Někomu docela dobře funguje jóga či jiné druhy cvičení, výhodná může být i autogenní relaxace nebo dokonce meditace, pokud se nejedná o nějakou ezoterickou šaškárnu. Zpřítomnit a zklidnit se můžeme i upřímnými rozhovory, ve kterých si nehrajeme na supermanky, ale přiznáme svoji zranitelnost. Právě sdílení mně jako úleva od přehnaného přemýšlení funguje nejlépe. Velmi důležité je také vědomě vnímat vlastní tělesné vjemy a emoce. Vím, že to opakuji dokola jako kolovrátek, ale tohle je jedna z nejlepších věcí, co se lidé pro zvýšení kvality svého života mohou naučit.

Sebastian James * 1985 v České republice

Psycholog věnující se individuální i párové terapii a lektor kurzů Radikální upřímnost a Překroč svůj stín. Ve své práci se zaměřuje na otevřenou komunikaci, porozumění významu emocí, zvládnání stresu, stanovování realistických cílů, integraci našich stinných stránek, podporu a vnímání vlastního těla. V životě, stejně jako ve svém povolání, považuje za nejdůležitější upřímnost, schopnost si hrát a ochotu si vzájemně pomáhat.

www.sebastianjames.cz

www.radikalniuprimnost.cz

