

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K VAŠÍ MYSLI

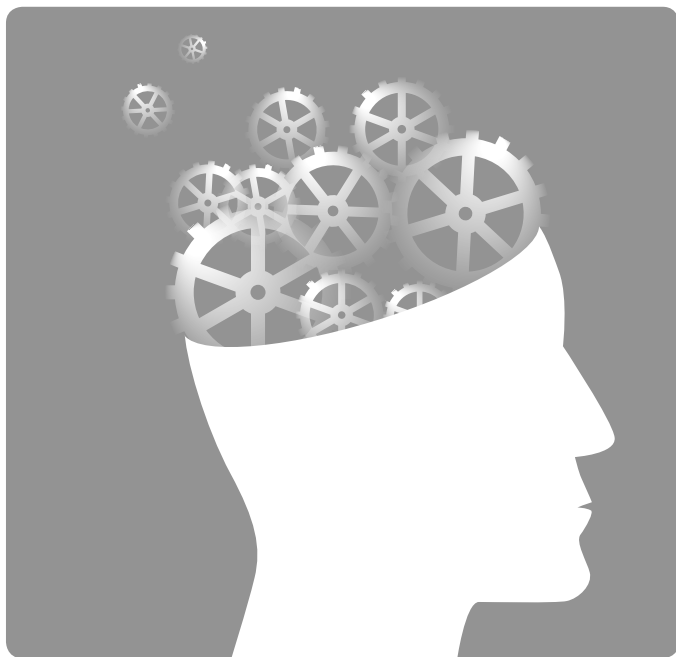


NEVĚŘTE VŠEMU, CO SI MYSLÍTE

Věnováno Tracy a Jordan

Shawn T. Smith

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K VAŠÍ MYSLI



NEVEŘTE VŠEMU, CO SI MYSLÍTE

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Shawn T. Smith, Psy.D.

Uživatelská příručka k vaší mysli

Nevěřte všemu, co si myslíte

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy Shawna T. Smithe *The User's Guide to the Human Mind*, vydaného nakladatelstvem New Harbinger Publications, Inc., California, USA, 2011

This translation of *The User's Guide to the Human Mind* by Shawn T. Smith is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc., California, USA, 2011
Copyright © 2011 by Shawn T. Smith

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5527. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 208

První vydání, Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-5145-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9235-4 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9236-1 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	8
Poděkování	9
Úvod	11
O čem je tato kniha	14

ČÁST PRVNÍ Stroj na obavy

1. kapitola Cena za ochranu	19
Lukášův boj	19
Moje mysl, můj bodyguard	22
Past odporu	24
Paradox potlačování myšlenek	28
2. kapitola Den ze života myslí	33
Co je to mysl?	33
Proč si mysl dělá starosti?	36
Jak s námi mysl komunikuje	38
Úzkost a deprese: starobylé nástroje v moderní době	40
Mysl jedná vždy racionálně – z určitého úhlu pohledu	43
3. kapitola Nechte mysl dělat svou práci	45
Z pohledu myslí je vždy nejdůležitější přežití	47
Myšlenky nejsou fakta	49
Sledování myšlenek	52
Sledování emocí	54
Odstup od plazího mozku	56

ČÁST DRUHÁ Mysl se nestará o vaše štěstí

4. kapitola Jak mysl využívá minulost	61
Jak Penelopa opustila své hodnoty	61
Minulost není problém	64
5. kapitola Zkreslené vnímání mysli a zkreslené vzpomínky	75
Čeho se mysl bojí a jak reaguje	77
Význam zkreslených vzpomínek pro přežití	79
Jak mysl nastavuje pravidla, která nás mají ochránit	82
6. kapitola Hodnoty a jednání v souladu s nimi	85
Naučte mysl tolerovat hodnoty	86
Vyšší mysl	88
Objevte své hodnoty	90
Řiďte si svůj život, ne mysl	95
Nečekejte, až se myšlenky a pocity změní – je to past	100
Vezměte mysl s sebou na cestu za svými hodnotami	103

ČÁST TŘETÍ Čtyři vynucovací techniky mysli – a jak jim čelit

7. kapitola Co platilo kdysi, platí i teď'	107
Co Magda o Adamovi neví	108
Proč se mysl spoléhá na minulost	115
8. kapitola Trumfové karty a dvojitý metr	119
Trumfové karty	120
Jak reagovat na trumfové karty	126
Dvojitý metr	129
Pozorujte a zachovejte si odstup	135
9. kapitola Pesimistické myšlení	137
Nejde o pesimismus, ale o řízení chyb	139
Pesimismus, pravěký lék v moderní době	141
Život s pesimistickou myslí	144

10. kapitola Rychlé řešení	151
Jak mysl soupeří sama se sebou	153
Jak překonat zlovyk okamžitého uspokojování potřeb	157
Jak zvládat touhu po okamžitém uspokojení	161

ČÁST ČTVRTÁ Nálada, životní styl a psychická flexibilita

11. kapitola Vítejte ve svém stavu mysli	167
Martina nálada	167
Nedůvěřujte každé změně nálady	169
Mysl se možná mýlí	173
Opačná reakce – cesta k hodnotám	175
Brát či nebrat léky	178
12. kapitola Myslete na základní fakta	181
Jak nás mohou zdravé návyky chránit před svody mysli	184
Poslední cvičení na závěr: jak zvýšit psychickou flexibilitu na celý život	196
Literatura	200

O autorovi



Shawn T. Smith, Psy.D.

Psycholog s vlastní soukromou praxí, kterého po celý život fascinuje zkoumání mysli. Klinickou práci absolvoval na různých působištích, z nichž vyjmenujme například kliniku pro oběti znásilnění, Mezinárodní komisi pro pohřešované osoby v Bosně a vězeňskou službu ve státě Colorado. Smith žije v Denveru v Coloradu se svou ženou, dcerou a psem.

Poděkování

Pokud by autoři byli odkázáni jen sami na sebe, dostalo by se do tisku velmi málo knih. Tato kniha vděčí za svou existenci mnoha lidem, kteří při mně stojí. Jsem neskonale vděčný Melisse Kirkové z nakladatelství New Harbinger za to, že mi důvěřovala a dala této knize formu, a Jess Beebové, Nicole Skidmorové, Kayle Susselové a Jean Blomquistové za jejich trpělivou a moudrou editační práci. Jsem také hluboce vděčný svým kolegům, kteří přetrpěli prvotní koncepty a poskytli mi neocenitelnou zpětnou vazbu, jmenovitě jsou to: Sarah Burgamyová, PsyD, Bennett Leslie, PsyD, Jonathan Lipson, PhD, a Christa Smithová, PsyD. Také bych rád poděkoval celé řadě svých lektorů, supervizorů a klientů, kteří mi stále ukazují cestu. Mnohé díky patří mé nádherné sestřenici Valerii Wickwar-Svobodové za jasnou perspektivu odbornice na anglický jazyk a mé kamarádce Penny Oliverové za laskavou a pečlivou péči, již věnovala tomuto rukopisu. Obě jste mi pomohly vyjádřit přesně to, co jsem měl v úmyslu sdělit. Bez pomoci své rodiny bych nemohl napsat tuto knihu, ani bych nedosáhl dalších úspěchů. Děkuji mámě, Bobovi a Bev za to, že převzali některé mé povinnosti v době, kdy jsem se věnoval psaní, Jordan za to, že je světlem a zářivým středobodem našeho malého světa, a své ženě Tracy za lásku a nekonečnou trpělivost.

Úvod

Vybavuji si živou vzpomínku z dětství. Je to jeden z těch záblesků minulosti, které občas z myslí prostoupí do vědomí. Stalo se to v našem rodinném bistru na odpočívadle pro řidiče kamionů. Bylo už po zavírací době a já jsem za barem umýval sklenice. (Mé dětství bylo neobvyklé.) Tehdy jsem si všiml Chucka, jednoho z našich pravidelných zákazníků.

Chuck patřil k mým oblíbencům. Nosil slaměný kovbojský klobouk, péřovou vestu a pořád se usmíval. Byl družný, vtipný, dobrosrdečný a jako štamgast byl v baru vždy vítán.

Zdálo se, že Chucka něco trápí, ale jako desetiletý kluk jsem tomu tehdy nemohl rozumět. Hodně pil, a ačkoliv měl přívětivou povahu, nikdo toho o něm moc nevěděl. Nikdy se nevyhýbal přátelským rozhovorům, ale zřídkakdy mluvil o sobě. Dařilo se mu odvádět pozornost k ostatním. Někdo jednou žertem prohodil, že určitě musí být špión, když je tak tajemný.

S odstupem času si uvědomuji, že působil jako člověk, jenž touží vyhnout se setkání s vlastními výčitkami. Vytáčel se a kličkoval pomocí humoru, kamarádů a alkoholu. Kdybyste se mě na něho zeptali tehdy, možná bych odpovídal, že mi připadá jako šťastný člověk. Ale byl nejspíš hodně osamělý.

Vzpomínám si, jak toho večera seděl tiše a připadal mi úplně jiný než obvykle. Byl sám, uvolněný a klidný. Jeho jindy uličnický úšklebek nahradil lehký, ale zcela upřímný úsměv. Před sebou měl téměř dopitou sklenici piva. Poslední v řadě prázdných sklenic. A já jsem se nedokázal rozhodnout, zda ho mám vyrušit, abych mohl sklo umýt.

Od toho večera už uplynulo mnoho let, ale na Chucka jsem nikdy nezapomněl. Mezitím jsem povýšil, z pomocné síly v baru jsem se stal klinickým psychologem. Dnes by mě zajímalo, co nutilo Chucka tolik pít a proč se zdráhal odhalit svou skutečnou tvář. Zajímalo by mě, na co myslel a co mu jeho mysl namlouvala o něm a jeho životě.

Co říkala Chuckovi jeho mysl, to už nikdy nezjistím, ale vím, co mi naštěptává ta moje – a ne vždy se mi to líbí. Jste-li alespoň trochu podobní jako já, možná by vás zajímalo, jak se dá mysl ovládat. Podobá-li se vaše mysl té mojí, nikdy není zticha!

Ovládání mysli je na jednu stranu snadné. Mohu si přemýšlet, o čem chci a kdy chci. Právě teď jsem se rozhodl myslet na koblihy, protože mám koblihy rád.

Jenže podíváme-li se na věc i z druhé strany, zjistíme, že lidská mysl je naprosto svéhlavá a drzá. Klidně si sama vytváří vlastní myšlenky. Bez dovolení. A obvykle v nejméně vhodné dobu. Tak třeba před mou nedávnou přednáškou. Když jsem si stoupl před publikum a chystal jsem se zahájit svou prezentaci, mysl mi podsunula tyto myšlenky:

„Zapomeneš, co máš říkat. Potřeboval bys ostříhat. Nemáš rozepnutý poklopec?“

O takové myšlenky jsem vůbec nestál. Nebyly zrovna přínosné. Tak ti pěkně děkuji, mysli.

Někdy se mysl nespokojí jen s takovým lehkým popíchnutím sebevědomí. Dokáže nás přesvědčit, jak jsme omezení a neoblíbení, namlouvá nám, že nezvládneme něco, co bychom ve skutečnosti dokázali, nebo že svět je mnohem nebezpečnější, než se zdá. Umí nás uzemnit tak silnými pocity úzkosti a deprese, až uvěříme, že nemůžeme dělat to, co bychom chtěli. Tak přesvědčivá dokáže být lidská mysl.

Přirozeně se jí snažíme ovládnout a umlčet, abychom mohli normálně žít. Mohu si například říkat: „Moje další přednáška bude nesmírně úspěšná, pokud dokážu přimět svou mysl, aby se uvolnila a přestala myslet.“ Někdy to funguje. Jindy nás mysl přemůže a jsme nuceni hledat způsoby, jak své myšlenky obejít.

Člověk je tvůrčí tvor, a tak obvykle dokážeme mysl na krátkou dobu ovládnout odvedením pozornosti. Jenže rozptýlení funguje jen do určitého bodu.

Řekněme například, že pokud by se mi podařilo nemyslet na opice, vyhrál bych milion dolarů. A tak, abych na opice nemyslel, pokouším se odvést pozornost počítáním, zpěvem a skákáním přes švihadlo. Na chvílku to

pravděpodobně zabere, ale v hloubi duše budu vědět, proč vyvíjím tyto usilovné, ale nesmyslné aktivity: abych se vyhnul myšlenkám na opice. V tuto chvíli tedy nemyslím na opice, ale imaginární opice mě nutí počítat, zpívat a skákat přes švihadlo. A hádejte, na co začnu myslet ve chvíli, kdy přestanu? Správně – na opice! (Přesvědčte se sami: zkuste nemyslet na opice a sledujte, co se bude dít.)

Obrazně řečeno se všichni snažíme zapomenout na nějaké své „opice“. Chceme se vyhnout pocitům selhání, obavám z absence sounáležitosti nebo pocitům, že jsme příliš mladí, příliš staří, příliš... Dokonce i když dokážeme mysl úspěšně ovládnout, myšlenky a pocity se nakonec vrátí. Někdy s takovou razancí, že musíme napnout veškeré síly, abychom je dokázali znovu umlčet. Přejídáme se, nadměrně pijeme, přetěžujeme se prací nebo najdeme jiný způsob, jak na chvíli zapomenout na vlastní myšlenky a pocity. Tím roztáčíme nekonečný a bolestivý bludný kruh vyhýbavého chování, který náš problém z dlouhodobé perspektivy jen umocňuje. Vlastní mysl nás svrhává do pomyslné bažiny: **čím víc bojujeme, tím hůř na tom jsme.**

Vrátíme-li se k Chuckovi, občas přemýšlím nad tím, zda se i on nedostal do podobné pasti a zda poklidný výraz po noci prolité alkoholem patřil člověku, který našel dočasnou úlevu, protože se na chvíli oprostil od své mysli.

Pokud je to tak, určitě vykoupil klid, který našel, když zíral do prázdné sklenice, mnohem vyšší cenou než pouhou kocovinou. Mysl se dá na chvíli utišit, ale vždy se vrátí. Snažíme-li se ji podobným způsobem umlčet, musíme neustále vynakládat vyčerpávající úsilí.

Ovládnutí mysli našťastí není jediná naše možnost. Soužití s myslí může být i velmi poklidné, dokonce jí můžeme být vděční a nacházet v jejích vnitřních pochodech jistý druh humoru. Až nakoukneme za oponu a odhalíme, jaké motivy ji pohánějí, bude tento úkol mnohem snadnější. Když budeme vědět, co má to malé klubko neuronů za lubem, už nás naše vlastní myšlenky tak snadno nezaskočí.

Záměrem knihy je nabídnout čtenáři určitý návod v této oblasti. Předem vás však varuji. Nejsm žádný guru. Jsem jen bývalý asistent barmana, který pomohl docela hodně lidem pochopit vlastní mysl. Předkládané informace a techniky vycházejí z díla mých předchůdců, vynikajících behaviorálních

a evolučních psychologů, jmenovitě Stevena Hayese a dalších architektů odvětví psychologie, známého pod názvem třetí vlna behaviorismu. Pojdme se nyní podrobněji podívat, co nás čeká.

O čem je tato kniha

Tato kniha je o tom, jak se dá vycházet s lidskou myslí i přesto, že nás přivádí k šilenství. Pomůže vám pochopit, co mysl dělá, proč to dělá a jak se s tím dá žít. Naučíte se upřímně oceňovat vše, co vám mysl předkládá – dokonce i myšlenky a pocity, o něž nestojíte – a pozvolna nad ní převzít vládu, když se vás pokouší blokovat.

V **první části** si ukážeme, jakým způsobem s námi mysl promlouvá a jak si od svých myšlenek a pocitů můžeme vytvořit odstup, abychom na ně dokázali reagovat s nadhledem a svobodněji.

Ve **druhé části** si povíme, jak se pohnout z místa, když se nás mysl pokouší ochránit před něčím, co bychom chtěli, protože to považuje za příliš nebezpečné.

Ve **třetí části** si rozebereme některé základní mechanismy, které nás nutí zaobírat se neproduktivními činnostmi. Když se naučíme pozorovat, co se odehrává v zákulisí, získáme i moc rozhodovat se sami za sebe a nepodléhat impulsům mysli.

A nakonec si ve **čtvrté části** povíme, jak o mysl správně pečovat a čím ji živit, aby nad námi neměla tak velkou moc.

V celé knize odkazují na mysl jako na samostatnou entitu. Mysl pochopitelně nezávislá není, ale pokud se ta vaše podobá té mojí, rozhodně nezávisle působí. Mozek (hmotná struktura, díky níž máme mysl – rozdíl si vysvětlíme ve druhé kapitole) je uspořádán tak, že většina jeho funkcí a povelů probíhá bez našeho vědomí. Nabízí se přirovnání k ledovci, jehož větší část leží pod hladinou moře. Ale skutečnost, že většinu funkcí a povelů mozku neřídíme, ještě neznamená, že by naše mysl pracovala v náš neprospěch. Právě naopak, **jejím cílem je starat se o naši bezpečnost.**

Při zkoumání zabezpečovací funkce myslí budeme vycházet ze dvou základních předpokladů.

Podle prvního předpokladu jsou **různé části mozku schopny souběžně prosazovat odlišné eventuality**. To znamená, že ačkoliv si uvědomujeme, že bychom neměli sníst celou krabici sušenek, určitá část naší myslí je přesvědčena, že by to bylo užitečné.

Podle druhého předpokladu **mají i nechtěné myšlenky, pocity, vzpomínky a nutkání nějaký opodstatněný účel**, dokonce i v případě tak banální záležitosti, jako je sušenka. Správně fungující mysl ví, že sůl, cukr a tuk jsou vzácné komodity – nebo alespoň bývaly vzácnými v primitivním prostředí, tedy v době, kdy se lidský mozek utvářel. Mozkové obvody, které jsme si vytvořili v tehdejší nebezpečnější světě za účelem přežití, nás stále ovlivňují i v dnešní době. „Radši tu sušenku sněz, dokud to jde,“ říká dobře promazané soukolí myslí poháněné instinktem přežití, „taková příležitost už se možná nebude opakovat!“ Protože se mysl neustále „obává“ o náš život, říkám jí „stroj na obavy“. Avšak tento stroj na obavy má velmi důležitý účel: má za úkol nám pomáhat – ať se nám to líbí, nebo ne.

Když se mysl snaží plnit svůj úkol, může být otravná. Může nás klamat a dokonce nám i působit bolest. Vypůjčím-li si žargon počítačových programátorů, lze podivné chování myslí téměř vždy přičítat záměrným vlastnostem softwaru a nikoliv chybě programu. Jakkoliv vám může vaše mysl připadat nenormální, pravděpodobně funguje přesně tak, jak má. Nechtěl bych ovšem, abyste má slova brali jako pevně daný fakt. Raději si je sami ověřte na základě vlastních zkušeností.

V knize vám nabídnu různá cvičení a experimenty, které jsou sestaveny s cílem objasnit podloudné pokusy myslí neustále řídit naše chování. Zaměříme se jak na pokusy téměř nezmatelné, tak na ty zjevné. Jakmile prokoukneme, co má mysl za lubem, získáme svobodnou vůli reagovat v souladu s vyššími hodnotami a nedopustíme, aby nás ovládaly nevědomé pochody. **Mysl nás nemusí dohánět k šílenství, místo toho se můžeme naučit zkrotit a využívat její přirozené ochranné sklony, a dokonce za ně být i vděční.**

Nyní před námi stojí důležitá otázka: Můžeme bitvu s vlastní myslí vyhrát? Pojďme nahlédnout do zákulisí tohoto pozoruhodného „stroje na obavy“, abychom zjistili, jak se věci mají.

Stroj na obavy

Kdybych byl vaše mysl, dělal bych si o vás šílené starosti. Ne proto, že byste byli nezodpovědní, ale proto, že svět je nebezpečné místo. Vždy býval nebezpečný.

Kdybych byl vaše mysl, vycházel bych ze zkušeností tisíců generací lidského rodu, jež se zde rodily a umíraly. Aby dokázaly přežít, poučily se z mnoha tvrdých zkoušek. Využil bych jejich moudrost a vedl bych vás jen po bezpečných stezkách života, přestože byste možná mé motivy nechápali.

Kdybych byl vaše mysl, stál bych po vašem boku v každíčkém okamžiku vašeho života, a kdykoliv byste utrpěli zranění na těle či na duši, zapisoval bych si nespočet nesmazatelných poznámek. Nedopustil bych, abyste na tyto incidenty zapomněli.

Kdybych byl vaše mysl, udělal bych vše, co by bylo v mé moci, abych vás ochránil. Trval bych na tom, abyste dbali mých varování.

Ale kdybych byl na vašem místě, asi bych svou mysl občas neposlechl.

1. KAPITOLA

Cena za ochranu

Moje mysl pořád intenzivně přemýšlí, to přece nemůže být normální.

S tímto pocitem se setkávám překvapivě často. Mysl se téměř vždy ke všemu vyjadřuje, přičemž nám to často připadá neprospěšné. Mysl v nás vyvolává pochybnosti o sobě, když se snažíme vyniknout; pohřbívá nás v minulosti, když se chceme zaměřit na budoucnost; neodbytně nás rozptyluje, když se pokoušíme soustředit.

Snaží se nás mysl shazovat?

Přírozenou reakcí je pustit se do boje se svou myslí. Buď oponujeme vlastním myšlenkám a pocitům, nebo hledáme způsob, jak se jim vyhnout. Občas vyhrájeme. Jenže někdy nastanou v důsledku bitvy přesně ty situace, které jsme původně chtěli odvrátit.

A tím se dostáváme k příběhu sympatického Lukáše, muže, který uvízl v nekonečné, zdrcující bitvě s vlastní myslí. Možná by potřeboval novou strategii.

Lukášův boj

Lukáš má plán. Rád by prosadil vlastní revoluční způsob ošetřování ložisek strojů a zařízení průmyslovými mazivy. Vždy měl nadání řešit složité problémy a právě zde začíná příběh jeho trápení.