

*Gregg Henriques, Ph.D.: The root of suffering, How to fight the neurotic loop of negative reactions to negative feelings. In: Psychology Today, 2018, 48-52.*

## **Původ utrpení: Jak bojovat s neurotickým kruhem negativních reakcí a pocitů**

Gregg Henriques, Ph.D.

Článek začíná krátkým příběhem z autorovy praxe. Klientka Hannah byla na šestém sezení a potýkala se několik let s depresí a úzkostí a minulý semestr se rozešla se svým přítelem. Doufala, že po vánočních prázdninách nechá své zoufalství za sebou, ale nový semestr nezačal moc dobře. V deníku, který autorovi poskytla, popisuje, že nesnáší svůj život, její přítel je pryč a je unavená z rozhovorů se svou matkou. Nemůže spát, protože zítřek přijde dříve a bude to stejné peklo. Cítí se osamělá, patetická a chová se jako dítě. Raději by zemřela než žila v téhle černé díře. Píše, že se potřebuje přestat chovat jako dítě, utnout tyto pocity a vyrůst.

Autor popisuje, že změna není rovná přímka, ale série stoupání a klesání- vývojový proces. Hannah se cítila lépe, ale její negativní nálady s ní byly velmi dlouho, proto se autor vrátil při sezení k její myšlence, že už se nechce chovat, jako malé dítě a vyzval ji k zamyšlení nad tím, kdy se v minulosti cítila zranitelná a neměla se za to ráda. Hannah si vybavila situaci, kdy jí bylo 10 let a přinesla otcí kresbu koně, které ráda kreslila. On jí řekl, že už minulé kresby vyhodil protože teď kreslí mnohem lépe, než dřív. Hannah věděla, že jí její otec miluje a nechtěl jí ublížit, ale i přesto plakala a zároveň se cítila jako blázen, že má takové přehnané reakce, když ví, že jí její otec miluje a neměla by být tedy smutná.

Podle autora Hannah trestala samu sebe pro své negativní pocity, aby mohla zůstat v blízkosti svému otci. Tento proces stavění se proti sám sobě je kořenem velké bolesti v životě. Jsou tu ale i jiné cesty, jak se vztahovat k negativním emocím.

### **JÁDRO UTRPENÍ**

Lidé často vstoupí do terapie, protože se trápí - snaží se kontrolovat jak svět okolo nich, tak i jejich pocity ohledně okolního světa. Stres z toho je ale pohltí a oni se dostanou do kolotoče negativity. Jedním z důvodů, proč je zvládnání tohoto pro mnoho lidí náročné, je jejich neurotický temperament. Mnoho lidí má negativní pocity, které bez povšimnutí stále rostou. Lidé rychle reagují na stres a potřebují čas na uklidnění. Přestože kombinace stresu z reálného života a neurotického temperamentu připravuje půdu pro potíže, tak původ mnoha dlouhodobých problémů je v tom, že lidé bojují sami se sebou a vytvářejí negativní reakce na své negativní pocity. Tyto sekundární negativní reakce na původní negativní pocity často vytvářejí začarovaný kruh, jehož výsledkem jsou deprese a generalizovaná úzkostná porucha. V mnoha terapiích se tedy klienti učí reagovat na to, jak se cítí a jak na to reagují - existují sekundární reakce na naše primární reakce.

### **DVĚ MYSLI**

Na nás, lidských jedincích, je úžasné, že máme schopnost reflektovat naše pocity a naše místo ve světě, ale je to zároveň naše prokletí. Je to proto, že lidská mysl má dva proudy vědomí spojené do jednoho. Popisuje to ve své knize *Myšlení rychlé a pomalé* psycholog Daniel Kahneman, který zkoumal, jaké důsledky to má na způsob, jakým lidé řeší problémy. Tyto dva proudy vědomí mají velké důsledky na duševní zdraví a pokud porozumíme tomu, jak spolu souvisejí, můžeme pochopit i vytváření našich sekundárních reakcí na primární emoce.

Mysl primárních procesů je prožívající mysl. Skládá se z vjemů, motivů a cílů, dívá se ven a vnímá svět, má touhy (jídlo, sex), je buzena emocemi a reaguje na události. Tato mysl funguje tak, že vnímá aktuální stav světa a posuzuje ho podle toho, co chceme nebo nechceme a na základě toho se aktivují příslušné emoce, aby na to reagovaly.

Sekundární proud vědomí, naše "lidská mysl" je ta, která mluví, uvažuje, reflektuje a racionalizuje, proč děláme to, co děláme. Reaguje nejen na to, co se děje, ale co si člověk myslí, že by mělo být. Je formována kulturou a zkušenostmi.

## CO JE VERSUS CO BY MĚLO BÝT

Sigmund Freud přirovnal tyto dva proudy vědomí ke koni a jezdcí. Sekundární "lidská" mysl, reprezentována jezdcem, se snaží řídit primární mysl, reprezentovanou koněm, směrem k dlouhodobějším cílům. Tyto dvě mysli jsou velmi rozdílné. Primární mysl prožívá věci na základě aktuální situace a směřuje k cílům bezprostředním. Např. pokud vnímá situaci, kde je jedinec izolovaný, cítí se osamělý. Primární mysl tedy reaguje na situaci, ve které se aktuálně nachází.

Sekundární mysl je mnohem složitější a může se promítat do mnohem vzdálenější budoucnosti. Přemýšlí nejen o tom, co je, ale také co by mělo být. Stejně jako jezdec může mít názory na svého koně, na kterém jede, tak i sekundární mysl může hodnotit primární mysl, zda prožívá to, co by měla. Pokud lidská mysl takto vytvoří kritické a kontrolující úsudky, je připravena půda pro krutý intrapsychický koloběh negativních myšlenek.

Deprese a úzkostné poruchy jsou největším hnacím mechanismem psychických nemocí a v moderní společnosti jejich množství stoupá. To je možná způsobeno tím, že lidé se naučili, že by měli mít starost o své negativní pocity nebo že by je neměli vůbec cítit. Neučíme lidi dostatečně o tom, jak jsou emoce přirozené nebo o vztahu mezi těmito dvěma mysli. Také často upevňujeme myšlenku, že negativní emoce jsou prostě negativní, špatné, ale to je chyba, protože všechny emoce jsou přirozené lidskému žití.

Např. Hannah si vytvořila myšlenku, že cítí to, co by neměla cítit. Naučila se od své matky, že by se měla vždy usmívat a od svého otce, že její citlivost je slabostí. Jako malé dítě se naučila, že by neměla mít silné negativní emoce, protože emoce jsou problém a ona by je měla umět kontrolovat a potlačit. Hannah si mohla myslet, že si tak v očích svých rodičů vytvoří ospravedlnitelný obraz sebe sama, ale bohužel to otočila proti sobě.

## UZAVŘENÍ NEUROTICKÉHO KRUHU

Proč se někteří lidé obracejí proti sobě a svým negativním pocitům? Zprvu se všichni shodneme, že je nepříjemné mít negativní pocity a je přirozené se snažit jim vyhnout. Zadruhé, negativní pocity mohou skutečně způsobit problémy, pokud se projevují impulzivním a problematickým způsobem. Zatřetí, protože mnoho z nás potlačuje negativní emoce, tak se

postupně hromadí, dokud nás úplně nepohltní. Za čtvrté, lidé reagují špatně na kohokoli, kdo se projevuje negativně. Snažíme se chránit náš vlastní obraz v očích ostatních.

Pokoušet se regulovat na naše emoce je dobré, ale zásadní je, jakým způsobem to děláme. Pokud je používán kritický a kontrolující způsob, může uvést do pohybu sestupnou spirálu pocitů, které se těžko ovládají. Jedinec je stále více frustrován svými negativními emocemi a pak je tím více zranitelný a konfliktní, což vytváří více čím dál krutější sebekritiky.

Tento začarovaný kruh je důvodem, proč se úzkostné poruchy nejvíce projevují v adolescenci. Dospívající si vytváří identitu o tom, jaký by měl svět být a jaký by měl být on sám v tomto světě. Pokud je jedinec nespokojený se svou mírou citlivosti nebo zranitelnosti, začne na tyto pocity negativně reagovat, kritizovat sám sebe a tím se začne vytvářet tento neurotický kruh. Co je v takové situaci potřeba udělat, je vytvořit si jiný postoj ke špatným pocitům. Spíše než se snažit jim vyhýbat nebo je ovládat, bychom měli naslouchat tomu, co nám chtějí tyto pocity říct a naučit se je používat, aby nás vedly k dlouhodobějším hodnotným stavům bytí.

Primární způsob, jak autor učí lidi, aby změnil své negativní reakce na své negativní pocity, je vést je k rozvoji kognitivně behaviorálního přístupu. Autor ho nazval "CALM MO". Jedná se o všímavý postoj, který umožňuje adaptivní zpracování negativních pocitů a událostí. MO znamená "meta-kognitivní pozorovatel" - člověk ve své mysli zaujímá záměrnou a pozorující pozici, která zasahuje mimo vědomí a vidí tyto procesy z dálky. Umožňuje lidem být v kontaktu se svými pocity, ale nebýt všemi pocity, které procházejí jejich vědomím. Naučit se tomu vyžaduje praxi.

Co znamená CALM?

C znamená zvědavost, hledání porozumění, touha vědět více připravuje půdu pro uvědomění a naladění toho, co se skutečně děje.

A znamená přijetí, schopnost být s bolestí, zažít trapnost bez příkrého úsudku, což je těžké, ale s praxí se to dá zvládnout, je to spojené s buddhistickými principy (např. přijetí toho, že život je utrpení).

L znamená milující soucit k sobě i ostatním, je to základní moudrostí, že lidé mají důstojnost a jsou hodni respektu, protože většina lidí dělá to nejlepší, co sama zmůže.

M znamená motivace k učení se a růstu k hodnotným stavům bytí, což se týká záměrných hodnot, které mají jednotlivci ohledně toho, kým chtějí být z dlouhodobého hlediska (čestní, odvážní).