

Kognitivní distorze v „zaměření se na přítomnost“ (Being Present - Centered)

Zdroj: Steven J. Hendlin, Ph.D

<https://societyforpsychotherapy.org/3-cognitive-distortions-of-being-present-centered/>

kognitivní distorze/problémy v psychoterapii/zaměřenost na přítomnost/problémy v psychoterapeutickém procesu/vlastnosti pouze na webu (web-only feature)

Existují tři základní kognitivní distorze (zkreslení v oblasti myšlení a paměti), které souvisejí s pojmem "žítí okamžikem" nebo "zaměření na přítomnost", které jsou zvnějšku výsledkem populární kultury zahrnující hodnotu mindfulness (Hendlin, 2017). Chci je stručně popsat a naznačit, co tyto distorze a nedorozumění dělá nejdynamičtějšími a nejsmysluplnějšími formami zaměřenými na přítomnost.

Dvě z těchto tří distorzí si mohou najít cestu do psychoterapeutické poradny, v zastoupení některých pacientů, kteří praktikují jógu nebo meditaci. Tyto distorze lze však nalézt napříč celou kulturou, když s lidmi rozebíráme, co pro ně znamená "být zaměřen na přítomnost".

Jedním z přispěvatelů k distorzi zaměřené na přítomnost souvisí s formou focusingu, meditativní praxe (ze zenové tradice), při kterém je člověk instruován, aby svoji pozornost převedl zpět do přítomného okamžiku pouhým dechem. Kromě toho, že tato praxe může být užitečná pro zjištění, jak snadno může mysl ztratit koncentraci, může být špatně zaměřována s prací s pozorností někoho mimo formální meditaci. To znamená, že si člověk myslí, že by neměl svoji pozornost zaměřovat na minulost nebo budoucnost, ale pouze vracet svoji pozornost do současnosti. To ale stejně jako další nedorozumění přispívá k distorzi, kterou je zapotřebí identifikovat.

Neuctívání paměti nebo minulé zkušenosti

V této distorzi se člověk soustředí pouze na přítomný okamžik tím, že se primárně soustředí na bezprostřední smyslové prožitky. Což má za následek devalvování pozornosti zaměřovat se na minulost člověka a vyhýbat se jí. Minulé zkušenosti se nepovažují za užitečné a za nezbytné k pochopení současného mentálního zdraví či chování. Terapeuti, kteří aktivně přijímají filozofii "tady a teď" a praktikují meditaci obecně, mohou narušit tuto distorzi u nových pacientů, kteří začínají s psychoterapií a málo rozumí nebo vůbec nerozumí tomu, jak jejich myšlení a chování v minulosti ovlivňuje jejich přítomnost. Tito pacienti ještě nemají zkušenost se smysluplným propojením minulosti s přítomností. Nebo si mohou záměrně minimalizovat vliv své minulosti na současné problémy. Mají sklon se spíše soustředit na aktuální problémy a hledají praktická řešení těchto problémů. Psychodynamické myšlení s nimi nedojde příliš daleko - alespoň dokud nezačnou propojovat minulé události se současnými.

Neuvědomují si prvky, které se vztahují k minulosti, jako jsou psychosociální vývojová stádia, porušení attachmentových vazeb ze strany rodičů či pečujících osob a další různé životní pasáže a milníky. Jsou považováni za osoby mající malé pochopení pro své současné postoje, preference a své přesvědčení. Pacient může být demotivován hovořit o své minulosti a může odmítat sílu vzpomínek a minulých zkušeností pro posílení síly ega, stálosti objektu, formování charakteru nebo soudržnosti.

Tato distorze ignoruje nebo dokonce distancuje minulost od přítomnosti. V důsledku toho vzniká nepochopení, jak minulé zkušenosti (např. rané psychické/emocionální trauma, chronický odpor, mateřská deprivace) ovlivňují či podmiňují vývoj osobnosti a chování. Ti, kdo devalvují paměť a minulost, věří, že důležitější je bezprostřednost současné zkušenosti. Přítomný okamžik trumfne vše ostatní. A samozřejmě, že ano. Ale jen ne tak zkresleně, jak si sami myslí. Místo toho, aby ctili paměť a minulé zkušenosti jako klíčové a zásadní pro vytváření smyslu, oddělují tento smysl a zaměřují se výhradně na přítomnost. Mohou považovat všechny myšlenky za uměle vytvořené, zkreslené a roztříštěné v mysli v průběhu času. Věří, že jediné, čemu mohou skutečně věřit, je to, co prochází smysly "tady a teď".

Pokud se zeptáte těch, kteří tuto skutečnost skrývají, a zeptáte se, proč o tom neradi přemýšlejí, odpovídají, že nechtějí být zatěžováni nebo omezováni časným vývojem. Mohou mít pocit, že je minulost spoutává se sebepojetím, s nimiž se již dnes nechtějí ztotožnit. Pokud budete dál klást otázky, proč si nechtějí "vážit" minulých vzpomínek, možná vám řeknou, že nemají tolik dobrých vzpomínek, na které by mohli vzpomínat. Mají podezření, že jejich dobré vzpomínky jsou málo mentálně oddělené od těch špatných.

Je všeobecně známo, že tendence jedinců na jejich životní cestě sbírat pozitivní zkušenosti (a vypořádávat se s negativními zkušenostmi), na které se pak později rádo vzpomíná, je jedním z populárně vnímaných primárních potvrzení silně prožitého života. Trans kulturní posedlost, která každodenně uchovává speciální zážitky pomocí fotografií, videí pořízených mobilními telefony, umožňuje snadné zaujetí našeho pokračujícího toku životních zkušeností. Díky tomu je méně nutné vzpomínat a spoléhat pouze na samotnou paměť, protože máme snadný přístup k našemu archivu digitálních médií. A samozřejmě digitální fotografie nebo videa nám pomáhají zachovat skutečné události tak, jak byly prožity, spíše než abychom je v paměti zkreslili tak, jak si přejeme.

Jak dospíváme a přecházíme do pozdějších fází života, naše vzpomínky na navštívená místa, karierní úspěchy, společenské události, vývojové mezníky sebe a naší rodiny, zvláštní příležitosti a naše vzpomínky na minulé stavy se stávají materiálem poznání, že jsme žili. Nejsme jen uvrženi do existenciální současnosti. Místo toho jsme při zvládnutí přítomnosti závislí na psychologickém strukturálním základu založeném na minulosti. Tento základ, který je vytvořený našimi vzpomínkami, nám pomáhá učinit náš život smysluplnějším. Vytváříme koherentní vyprávění o naší minulosti, která splývá s přítomností a zasahuje do naší budoucnosti. Jinými slovy, pomocí vzpomínek pomáháme budovat soudržnou kontinuitu sebe sama a světa napříč časem. A doufáme, že se poučíme z našich chyb, než abychom je opakovali. Pro ty, kteří praktikují distorzi zaměřenou na přítomnost okamžiku tím, že ignorují minulost a znehodnocují paměť, neexistuje žádné porozumění ani uznání.

Neuctívání představ a plánů do budoucnosti

Distorze v zaměření se na přítomný okamžik může způsobit stejně jako vyhýbání se vzpomínkám a minulosti i vyhýbání se představám a plánům do budoucna. Pobývání v přítomnosti lze vědomě i nevědomě využít k neochotě si představit různé cesty a možnosti, stanovit si cíle a podniknout kroky k jejich dosažení. Lze jej také využít k tomu, abychom se vyhnuli hodnocení minulých rozhodnutí a připustili si, že se mohly podmínky změnit, a tak učinit rozhodnutí posouvat se vpřed.

Například jeden třicetiletý pacient ke mně přišel, protože četl mé online články o meditaci. I. Tvrdil, že má zkušenosti s meditací, ale při úvodním dotazování neměl širší pojetí o tom, o co v praxi skutečně jde. Pacient žil v evropské zemi, kde posledních několik let pracoval. Přestěhoval se do Evropy kvůli práci, kterou považoval za vysněnou příležitost.

Zatímco se v Evropě obklopil skupinou přátel z práce a užíval si nového životního stylu, začínal se během posledních pár let přesvědčovat o tom, že jeho práce se nemění v neomezenou příležitost, v níž doufal. Viděl, že povýšení i plat jsou omezené a že kreativita stagnuje. Aby toho nebylo málo, rozcházel se s přítelkyní, která bydlela ve stejném městě, kde pracoval. Chtěl pomoci s rozhodnutím, zda se má vrátit domů a najít si práci, která by pro něj byla podnětější a více uspokojující.

Když jsem se ho dotazoval, proč trvalo roky, než si uvědomil, že je nespokojený se svou prací a životem v Evropě, odpověděl mi, že se "snažil žít v přítomnosti" a vyhýbal se pocitu nespokojenosti s prací. Tím, že se aktivně vyhýbal hodnocení svých pocitů, úspěšně oddálil rozhodnutí a dovolil, aby jeho neštěstí vygradovalo do takové míry, až si přiznal, že v práci zůstal příliš dlouho. "Žítí v přítomnosti" se pro něj stalo pohodlným (ale distorzivním) zdůvodněním, které mu umožnilo odložit vlastní rozhodnutí, která by mohla vést k pocitu selhání. Navzdory tomu, že ho jeho přátelé varovali, aby neopouštěl dobře placenou práci a aby pokračoval ve svém snu, rozhodl se z práce odejít a znovu se vyškolit v jiném oboru, čímž se vzdaloval od svého dětského snu. Vzdání se snu pro něho znamenalo, že udělal chybu tím, že nedbal na rady svých přátel, aby neopouštěl svou předchozí kariéru.

Částečně si v sobě uvědomoval, že je čas jít dál, ale potřeboval mít jasno v tom, zda se změna myslí a návrat domů nestane neúspěchem. Potřeboval přerámovat rozhodnutí, aby měl pocit, že nezklamal. Ve skutečnosti usiloval o naplnění svého snu, ale ne s tím výsledkem, jaký si představoval. Vyhnutí se přemýšlení o vlastní nespokojenosti bylo usnadněno odmítnutím přemýšlet o tom, co pro sebe ve své budoucnosti skutečně chce a tím, že si říká, že "žije v přítomnosti". Tato kognitivní distorze mu sice dočasně umožnila vyrovnat se s nespokojeností, ale nepomohla mu ji uvolnit.

Uvěznění v současnosti

Pokud první dvě zkreslení souvisí s nedorozuměním a nesprávným použitím v času, třetí distorze je ještě zúženější. Jedná se o "uvěznění" v současnosti bez možnosti úniku. Tento pevný postoj může být výsledkem traumatického poranění mozku nebo neurologickým poškozením, které je pozorováno u demence, zejména u Alzheimerovy choroby.

Domnívám se, že pokud si člověk nedokáže na něco vzpomenout nebo si představit budoucnost, je distorze pravým smyslem "života v přítomnosti" a nezbývá nám, než ho používat a trpět kostru přítomnosti. Je to současnost, která postrádá kvalitu a hloubku a je plná neutuchajícího zmatku a chaosu. Jedná se o vynucenou jednorozměrovou přítomnost, bez schopnosti pamatovat si minulost či představit si budoucnost.

Ve své prezentaci během workshopů o kognitivních onemocněních, která souvisejí se stárnutím, učinil neurolog následující závěr. Tvrdil, že navzdory zjevným omezením dosahovaly oběti Alzheimerovy choroby přinejmenším toho, na čem východní mudrci usilovně pracovali, na soustavném žití v přítomnosti. Přerušil jsem ho a podotkl, že takhle to východní filozofie neměla na mysli, pokud mluvila o "žití v přítomnosti". Ve východním myšlení, umění a dovednosti odpočívat se v současnosti předpokládá,

že člověk zvítězil v boji s neustále štěbetající "opičí myslí", která se někdy obsedantním a často nedisciplinovaným způsobem rychle pohybuje z minulosti a budoucnosti do současnosti.

V případě mozkové poruchy není ztráta v současnosti dosaženou dovedností ani rozhodným úspěchem. Poukázal jsem na to, že základní integrita "žití v přítomnosti" zahrnuje pocit pohody, a to uvolněným a přitom všímavým způsobem. Příkladně, odpojené a dezorientované přítomnosti, ve které se vyskytují postižení lidé s degenerativními poruchami mozku, jako je Alzheimerova choroba.

SHRNUTÍ:

Tři základní distorze zaměřené na přítomnost byly dány do kontrastu s plnou zkušeností a aplikovanou vědomou pozorností, která zahrnuje a využívá všechny aspekty mozku a mysli, včetně paměti a představivosti. Jakákoli zkreslení, která snižují plynulost a hloubku šíření času z minulosti do současnosti a budoucnosti nejsou hodna přesného označení "žití v současnosti". Odpočinek v přítomnosti, kdy si vždy uchováváme a užíváme tvůrčí schopnosti zapamatovat si minulost a představovat si budoucnost, by neměl být zaměňován či narušován vyhýbáním se nebo umělým omezením. Teprve potom, řekl bych, má smysl mluvit o "žití v daném okamžiku".