

Kognitivní zkreslení spojená se zaměřením na přítomnost "tady a teď"

PhD. Stephen J. Hendlin

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

Existují tři hlavní kognitivní zkreslení spojená s pojmem "žít v přítomnosti" nebo být "tady a teď", která vznikají v důsledku toho, že populární kultura přejímá hodnoty proudu, jako je "mindfulness" (Hendlin, 2017). Chci je stručně popsat a poukázat na to, jak tato zkreslení vznikají.

Dvě z těchto tří zkreslení se mohou vyskytnout v ordinaci psychoterapeuta, zejména u některých pacientů, kteří se věnují józe a meditaci. Tato zkreslení však můžeme nalézt i v rámci celé kultury, když s lidmi diskutujeme o tom, co pro ně znamená být "tady a teď".

Jeden z faktorů, který přispívá ke zkreslenému myšlení, souvisí s formou meditační praxe soustředění (ze zenové tradice), při níž je člověk cvičen, aby se vrátil k přítomnosti, kdykoli se odkloní od dechu. Cílem této praxe je uvědomit si, jak snadno může mysl ztratit koncentraci, a proto může být cíl této praxe zaměřován s prací s pozorností mimo formální meditaci. To znamená, že si člověk myslí, že by neměl nechat běžnou pozornost odcházet do minulosti nebo budoucnosti, ale měl by se vracet do přítomnosti, jak je mu nařízeno během praxe soustředění.

Nerespektování paměti nebo minulých zkušeností

Při tomto zkreslení je pozornost zaměřena na přítomnost a soustředí se především na bezprostřední smyslové prožitky, což vede k znehodnocování a vyhýbání se pozornosti ke vlastní minulosti. Minulé zkušenosti nejsou považovány za užitečný nebo nezbytný způsob pochopení současného duševního stavu nebo chování. Terapeut se s tímto zkreslením obvykle setkává u nových pacientů, kteří začínají psychoterapii s malým nebo žádným porozuměním tomu, jak jejich minulé myšlení a chování ovlivňuje jejich současnost. Nespojují minulost se současností nebo raději minimalizují vliv minulosti na současné problémy. Raději se zaměřují na aktuální problémy a hledají praktická řešení.

Pacient může projevat nezájem mluvit o své minulosti a odmítat sílu vzpomínek a minulých zkušeností. Toto zkreslení zabarvuje minulost pohrdáním a dokonce odmítáním. Ti, kdo znehodnocují paměť a minulost, si myslí, že nejdůležitější je bezprostřední zkušenost přítomnosti. Přítomný okamžik je nadřazen všemu ostatnímu. A to je samozřejmě správně. Ale ne tak, jak si myslí. Namísto toho, aby ctili paměť a minulé zkušenosti jako podstatnou součást střely času a vytvoření významu, uměle tuto střelu přerušují a soustředí se pouze na přítomnost.

Když se zeptáte těch, kteří zažívají takové nepříjetí, proč si nechtějí vybavovat minulé zážitky nebo proč na ně tak neradi vzpomínají, můžou vám odpovědět, že nechtějí být zatíženi nebo omezováni svým raním vývojem. Mají pocit, že minulost brzdí "sebepojetím", se kterým se dnes již nechtějí ztotožnit. Když se jich zeptáte, proč si nechtějí "hýčkat" vzpomínky, možná řeknou, že si nepamatují dost dobrých vzpomínek, aby ztráceli čas jejich připomínáním. A tuší, že jejich dobré vzpomínky se příliš neliší od těch špatných. Nicméně "sbírání" pozitivních zkušeností (a překonávání těch negativních) je jedním z hlavních potvrzení prožitého života. Když dospíváme a přecházíme do pozdějších fází života, naše vzpomínky se stávají základem pro uvědomění si toho, co jsme prožili. Místo toho, abychom se vyrovnali s současností, opíráme se o psychologický strukturální fundament založený na minulosti. Tento základ, postavený na našich vzpomínkách, používáme k tomu, aby náš život byl smysluplnější. Za tímto účelem budujeme souvislé vyprávění o naší minulosti, které se přelévá do přítomnosti a přechází do budoucnosti. Jinými slovy, vzpomínky nám pomáhají vytvářet

souvislou kontinuitu sebe sama a světa v čase. Ti, kdo se orientují pouze na přítomnost, ignorují minulost a znehodnocují paměť, nemají pochopení a ocenění pro význam minulosti.

Nerespektování představitosti nebo plánování budoucnosti

Ke zkreslení významu soustředění na přítomnost dochází nejen tím, že se vyhýbáme vzpomínkám a minulým zážitkům, ale také tím, že se vyhýbáme představitosti a plánování budoucnosti. Setrvávání v přítomnosti může být vědomě či nevědomě využíváno jako neochota představit si různé cesty a možnosti, stanovit si cíle a podniknout konkrétní kroky k jejich dosažení. A zároveň se může vyhnout hodnocení minulých rozhodnutí, uvědomění si, že se podmínky změnily, a přijímání nových rozhodnutí, aby se nezasekávalo a pokračovat dál.

Jeden pacient se například přestěhoval do Evropy, aby si splnil svůj sen v profesní oblasti. V posledních letech však byl stále více přesvědčen, že tato práce neodpovídá jeho požadavkům. V terapeutické ordinaci chtěl pomoci s rozhodnutím, zda se má vrátit domů a najít si novou práci, která by ho naplňovala.

Když jsem se ho zeptal, proč mu trvalo roky, než si uvědomil, že je nespokojený se svou prací a životem v Evropě, odpověděl, že se "snažil žít přítomností" a nemyslet na svou nespokojenost v práci. Vyhýbal se tak hodnocení svých pocitů, "život v přítomnosti" se stal pohodlným (ale zkresleným) ospravedlněním pro odložení rozhodnutí, které by ho vedlo k pocitu, že selhal.

Potřeboval se znovu zamyslet nad situací a uvědomit si, že vůbec neselhal. Ve skutečnosti si svůj sen splnil, jen ne s takovým výsledkem, jaký si představoval. Vyhýbat se myšlenkám na svou současnou nespokojenost bylo snazší, když odmítal přemýšlet o tom, co by si skutečně přál do budoucna, a říkal si, že "žije přítomností". Toto kognitivní zkreslení mu sice dočasně umožnilo vyrovnat se s nespokojeností, ale nepomohlo mu dostat se ze slepé uličky.

Uvěznění v přítomnosti

Jestliže první dvě zkreslení souvisejí s nepochopením a chybným využíváním plynulé povahy myslí k tomu, aby se člověk pohyboval podél šipky času, třetí zkreslení je ještě více sevřené. Souvisí to s tím, že jste "uvěznění" v přítomnosti a nemáte na výběr, jak z ní uniknout. Tato fixovaná poloha může být důsledkem traumatického poranění mozku nebo neurologického zhoršení, které se projevuje u demence, zejména u Alzheimerovy choroby.

Pokud si člověk není schopen vzpomenout na minulost nebo si představit budoucnost, myslím, že to je zkreslení pravého významu "žít v přítomnosti", kdy nezbývá než trpět přítomností. Tato současnost, nemá kvalitu a hloubku.

Ve východním myšlení umění a dovednost odpočívat v přítomnosti znamená, že člověk vyhrál boj s neustálým žvaněním "opičí mysli".

V případě mozkové poruchy ztracení se v přítomnosti není ani dosaženou dovedností ani rozhodujícím úspěchem.

Shrnutí

Tři kognitivní zkreslení soustředění na přítomnost byla postavena do kontrastu s plným prožitkem uplatňování všímavé pozornosti, která zahrnuje zapojení a využívání všech aspektů mozku a myslí, včetně paměti a představitosti. Jakékoliv zkreslení, které snižuje plynulost a hloubku pohybu podél šipky času z minulosti do přítomnosti a budoucnosti, není vhodné nazývat životem v přítomnosti. Bezpečné odpočívání v přítomnosti, které si vždy zachovává a užívá tvůrčí schopnost vzpomínat na

minulost a představovat si budoucnost, by nemělo být zaměňováno za vyhýbání nebo umělé omezování. Teprve pak má podle mě smysl mluvit o životě v přítomném okamžiku.