



**ZKALID
NĚTE
SVOU
MYSL**

**Jak čelit záplavě myšlenek
a zbavit se stresu**

Nick Trenton



**Jak čelit záplavě myšlenek
a zbavit se stresu**

Nick Trenton

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**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Nick Trenton

Zklidněte svou mysl

Jak čelit záplavě myšlenek a zbavit se stresu

Přeloženo z anglického originálu knihy Nicka Trentona *Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present*, vydaného TLL Literary Agency, USA, 2021.

Copyright © 2021 by Nick Trenton

Czech translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through
TLL Literary Agency

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9218. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První české vydání, Praha 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7243-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-7242-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3958-3 (print)

Obsah

O autorovi	7
1. KAPITOLA	
Přehnané přemýšlení není o přehnaném přemýšlení	9
Příčiny mentálního chaosu a utrpení	12
Jste to vy?	14
Je to vaše prostředí?	18
Tajná ingredience: naše mentální vzorce	21
Důsledky přehnaného přemýšlení	24
2. KAPITOLA	
Recept na zmírnění stresu	31
Čtyři kroky k zvládnutí stresu	34
Stresové deníky a zápisy	40
Technika k uklidnění 5-4-3-2-1	47
Narativní terapie a externalizace	50
3. KAPITOLA	
Organizujte si čas a přicházející podněty	57
Základy zvládnutí stresu	58
Jak si rozvrhnout čas, energii a podněty	66
Vyhrazení času	80
4. KAPITOLA	
Jak najít okamžitý zen	87
Autogenní trénink	88
Vedené imaginace a vizualizace	93
Progresivní svalová relaxace	98
Odkládání obav	101

5. KAPITOLA

Změňte své vzorce myšlení	109
Odhalte kognitivní zkreslení	112
ABC model funkční analýzy (model ABC)	116
Veďte si záznam o dysfunkčních myšlenkách	119
Jak se zbavit kognitivního zkreslení	122

6. KAPITOLA

Nové přístupy a regulace emocí	139
První přístup: Zaměřujte se na to, co můžete ovlivnit, ne na to, co nemůžete změnit.	140
Druhý přístup: Zaměřujte se na to, co můžete udělat, ne na to, co udělat nemůžete	142
Třetí přístup: Zaměřujte se na to, co máte, ne na to, co nemáte	143
Čtvrtý přístup: Zaměřujte se na současnost, ne na minulost ani na budoucnost	145
Pátý přístup: Zaměřujte se na to, co potřebujete, ne na to, co chcete	146
Usměrnování emocí prostřednictvím protikladného jednání	149
Slovo o ruminaci	154
Přehled shrnutí	163

O autorovi



Nick Trenton je americký životní kouč, lektor a autor, který se specializuje na duševní a emocionální zdraví a rozvoj. Na toto téma napsal sérii více než 14 knih. Jeho nejvýznamnějším dílem je kniha *Zklidněte svou mysl* (2021).

Nick Trenton vyrůstal na venkově ve státě Illinois a většinu svého času dodnes tráví v Chicagu. Získal bakalářský titul v oboru ekonomie a magisterský titul v oboru behaviorální psychologie. S oblibou říká, že se stal profesionálem v jednom ze svých největších koníčků: pozorování lidí.

Ve většině knih Nick Trenton radí, jak lépe zvládat emoce, jak překonat strach nebo jak si nastavit a plnit cíle.

V knize *Zklidněte svou mysl* Nick Trenton mluví o tom, jak je důležité občas „vypnout“ mysl, pokud si chcete udržet duševní zdraví. Když se v noci místo spánku jen převalujete, o všem přemýšlíte a děláte si starosti, vede to k vyčerpání, úzkosti a víření myšlenek. Tato kniha vám pomůže naučit se zklidňovat váš vnitřní monolog.

Přehnané přemýšlení není o přehnaném přemýšlení

Představte si mladého muže, jmenuje se James. James je laskavý, inteligentní a sebeuvědomělý – možná si sám sebe uvědomuje až příliš. James si stále kvůli něčemu dělá starosti a dnes jeho pozornost upoutal drobný zdravotní problém. Vyhledává informace na internetu a všechny ty možnosti v něm vyvolávají stále větší obavy. Pak se zastaví a uvědomí si: „Asi to zbytečně moc řeším.“

Přestane si tedy dělat starosti o zdraví a začne se stresovat kvůli svým obavám o zdraví. Možná by opravdu potřeboval nějakou terapii. Ale jakou? Myšlenky mu víří hlavou a brzy v duchu probírá možnosti konzultace u psychologa, hádá se sám se sebou, odsuzuje se, brání se, zpochybňuje své myšlenky, stále dokola přemítá nad nekonečným proudem vzpomínek, dohadů, obav. Pak se zastaví a snaží se uvědomit si, co se děje. „Mohly by to být pocity úzkosti? Je to snad záchvat paniky? Nebo bych mohl trpět schizofrenií a jen o tom zatím nevím.“ James si myslí, že nikdo jiný se netrápí kvůli takovému maličkostem. Nebo snad ano? Ve chvíli, kdy ho to napadne, naskakuje mu v hlavě zdánlivě milion příkladů všech situací, kdy ho druzí kritizovali.

Pak zkoumá všechny své slabé stránky pod drobnohledem, každou z nich omílá v hlavě a ptá se, proč je takový, jaký je, proč ho

myšlenky tak mučí a nedokáže je jen „nechat být“. Po hodině si uvědomí, že se ani o píd' nepřiblížil rozhodnutí ohledně svého zdravotního problému a okamžitě pocítí vlnu deprese, propadá se do bouře negativního vnitřního dialogu, stále dokola se obviňuje, že to tak dopadá vždycky, že nikdy nic nevyřeší, že je příliš neurotický...

Uf! Je těžké si představit, jak takové trýznění a psychická muka začaly jen kvůli tomu, že si James všiml, že má na rameni zvláště vypadající znaménko!

Všichni žijeme ve velmi vypjatém, přehnaně intelektuálním světě zahlceném spoustou podnětů. Přehnané přemýšlení způsobuje nafouknutí běžných kognitivních instinktů. K nadměrnému myšlení dochází, když ztratíme kontrolu nad myšlenkovými pochody a dostaneme se do stresu. Nekonečné analýzy života a sebe sama obvykle bývají nechtěné, nezastavitelné a sebezničující. Mozek nám běžně pomáhá řešit problémy a pochopit vše jasněji - ale přehnané přemýšlení vede k pravému opaku.

Ať tomu říkáte obavy, úzkost, stres, ruminace nebo dokonce obseze, můžeme přehnané přemýšlení popsat jako stav, kdy se cítíme příšerně a myšlenky nám nijak nepomáhají. Typické přehnané přemýšlení se obvykle samovolně zintenzivňuje nebo se donekonečna točí v kruhu, přičemž myšlenky nám připadají jako rušivé nebo obtěžující.

Trpíte přehnaným přemýšlením i vy? Někdy bývá těžké si uvědomit, že tímto problémem trpíte, protože lidé, kteří si dělají nadměrné obavy si dokážou velmi dobře vsugerovat, že vyřešením současné obavy se vyřeší všechny problémy... dokud se neobjeví další obava. Přehnané přemýšlení sice může být symptomem a projevem jiné psychické poruchy, jako je například úzkostná porucha nebo

deprese, ale pravda je taková, že přehnaně přemýšlet můžete i bez těchto zdravotních komplikací.

Přehnané přemýšlení je velmi škodlivá duševní aktivita, ať už obnáší analyzování, odsuzování, sledování, vyhodnocování, snahu mít vše pod kontrolou nebo přehnané obavy - nebo všechny tyto projevy jako v Jamesově případě!

Zde je několik tipů, podle nichž poznáte, že máte problém s přehnaným přemýšlením:

- Často si až příliš uvědomujete každou svou myšlenku.
- Přemýšlíte o tom, že přemýšlíte, čemuž se říká meta-myšlení.
- Usilovně se snažíte ovládat nebo usměrňovat své myšlenky.
- Stresují vás nebo se vám nelíbí spontánní myšlenky a často máte pocit, že některé myšlenky nejsou vítané.
- Myšlení vám často připadá jako boj mezi rozporuplnými podněty.
- Často zpochybňujete, analyzujete nebo odsuzujete své myšlenky.
- V krizových situacích často považujete sebe a své myšlenky za příčinu problému.
- Soustředíte se na pochopení vlastních myšlenek a snažíte se pochopit, jak funguje vaše mysl.
- Máte problém s rozhodováním a často pochybujete o svých rozhodnutích.
- Spousta věcí vám dělá starosti nebo vás trápí.

- Uvědomujete si, že se opakovaně dostáváte do negativních myšlenkových vzorců.
- Někdy míváte pocit, že se musíte k určité myšlence stále vracet, i když se týká minulosti, kterou už nelze změnit.

Jistě si všimnete, že některé z uvedených tipů mohou být i dobrými vlastnostmi – nechceme snad všichni rozvíjet pozornost a všímavost? Není snad dobré zpochybňovat automatické reakce a klást si důležité otázky, abyste se dokázali lépe rozhodovat? Podstata přehnaného myšlení spočívá v jeho názvu – nastává tehdy, když na něco myslíme **nadmíru**, tak usilovně a intenzivně, že to pro nás přestává být prospěšné.

Myšlení je úžasný dar. Dalo by se říct, že schopnost zamyslet se, analyzovat a zpochybňovat i vlastní myšlenkové procesy je vlastností, která pravděpodobně nejvýstižněji definuje lidstvo a je důvodem mnoha našich úspěchů. Myšlenka není nepřítel. Náš mozek je výjimečně prospěšný nástroj, ale když přemýšlíme přehnaně, oslabujeme jeho schopnosti.

Příčiny mentálního chaosu a utrpení

Jestliže je mozek tak úžasný a myšlení tak prospěšné, proč tedy tak často a skutečně velmi snadno podléháme přehnanému přemýšlení? Lidé (pravděpodobně ti, co přehnaně přemýšlejí) v průběhu let přišli s různými teoriemi: přehnané přemýšlení by mohlo být špatným návykem nebo povahovou vlastností nebo duševní poruchou, kterou lze řešit medikací. Důvody, proč člověk podléhá přehnanému přemýšlení, se ve skutečnosti často stávají oblíbeným tématem přemítání těch, kdo přehnaně přemýšlejí. „Proč, proč, proč jsem takový?“

Jestliže jste si vybrali tuto knihu, je pravděpodobné, že jste se dostali do situace, kdy vás stresuje, jak si s vámi mozek zahrává. Existují ale řešení a cesty, jak se zbavit tohoto druhu stresu a pocitů zmaru, které vás přivedou do mnohem průzračnějších, klidnějších vod. Ze všeho nejdříve si nicméně musíme uvědomit jednu zásadní věc: **přehnané přemýšlení se málokdy zaměřuje na příčiny přehnaného přemýšlení.** Co to znamená? V Jamesově případě nemá přehnané přemýšlení nic společného s hrůzostrašně vypadajícím znamením na jeho zádech. Nemá nic společného s výběrem správného psychologa, ani s tím, co mu někdo řekl před tříadvaceti lety, ani s tím, zda by měl mít pocity viny kvůli tomu, že je špatný člověk.

Všechny tyto myšlenky jsou totiž **důsledkem** přehnaného přemýšlení. Uvzneme-li ve víru ruminace, může se nám zdát, že problémem jsou myšlenky. Říkáme si: „Kdybych tak jen mohl vyřešit tuhle věc, co mě trápí, mohl bych se uvolnit a všechno by bylo v pořádku.“ Jenže i kdybychom tu jednu věc vyřešili, rychle by se objevila další. Je to tím, že nikdy nebyla příčinou přehnaného přemýšlení, ale jeho důsledkem.

Mnozí lidé, kteří o všem přehnaně přemýšlejí, jsou vydáni napospas nadměrně aktivnímu mozku právě proto, že si neuvědomují, co se ve skutečnosti děje. Zoufale se snaží vyřešit „problém“ a nenapadne je, že problémem je ve skutečnosti to, jak vyhodnocují, co je problém. Upnou se tedy na nějaké domnělé řešení a vloží energii do jeho uskutečnění, jenže posléze zjistí, že jsou stále ve stejném stresu jako na začátku.

Chceme-li úspěšně překonat přehnané přemýšlení, musíme udělat krok zpět a nesnažit se řešit problém dalším repetitivním přemítáním. Na dalších stránkách knihy budeme vycházet z předpokladu,

že mluvíme-li o přehnaném nebo nadměrném přemýšlení, mluvíme o **úzkosti**. Lidé mohou přehnaně přemýšlet i v případech, že jim nebyla diagnostikována úzkostná porucha. Ale v následujících kapitolách se přesvědčíme, že úzkost je prvotní příčinou (proč) a nadměrné přemýšlení je důsledkem (jak). Kde se tedy bere úzkost?

Jste to vy?

Výzkum zabývající se příčinami úzkosti stále pokračuje. Podle různých teorií je úzkost předurčena osobnostními rysy, nebo je otázkou biologických predispozic – něco, co jste zdědili po svých stejně úzkostných rodičích. Úzkost často najdeme v kombinaci s jinými poruchami, jak duševními (jako je deprese), tak tělesnými (jako je syndrom dráždivého tračnicku). Vědci také vyzorovali, že u určitých skupin – například u žen – se projevuje častěji, a že podíl na jejím rozvoji mohou mít různé faktory jako například výživa, stresující životní styl, prožitá trauma a dokonce i kultura.

Marcus E. Raichle je neurovědce, který poprvé přišel s termínem „sít základního nastavení“, jenž jednoduše označuje vše, co mozek dělá, když se nezaměřuje na žádnou konkrétní činnost. Není-li mozek zaměstnaný nějakým úkolem, přemílá si informace o svém postavení ve světě a zpracovává a přehodnocuje sociální informace a vzpomínky v zájmu zvýšení šance na přežití. Tímto způsobem se mozek vyvinul, abychom přežili, ne abychom byli šťastní.

Princip spočívá v tom, že duševní „klid“ je využíván k dodatečnému zpracovávání informací – ať už je co zpracovávat, nebo ne. Jak prohlásil fyzik Michio Kaku: „V lidském mozku je sto miliard neuronů, každý neuron je propojený s deseti tisíci dalšími neurony. Na ramenou vám tedy sedí nejsložitější známý objekt z celého vesmíru.“

A k ruminaci dochází, když jeho operační kapacita zkrátka nemá nic lepšího na práci!

Vědecká studie Matthewa Killingswortha a Daniela Gilberta publikovaná v roce 2010 pod názvem *Přemýšlející mysl je nešťastná mysl* uvádí, že mozek věnuje stejné množství času přemítání nad tím, co se nestane, jako nad tím, co se děje. Navíc tato jeho činnost vede k pocitu nespokojenosti. Studie Samantha Broydové a jejích kolegů z roku 2008 zveřejněná v odborné publikaci *Neuroscience Behaviour Review* poukazuje na skutečnost, že lidé trpící úzkostmi a depresí vykazují větší aktivaci sítě základního nastavení (SZN) než ostatní lidé. Nebo bychom měli tuto informaci interpretovat spíše tak, že deprese se rozvinula u lidí, kteří vykazovali větší aktivitu sítě základního nastavení?

Lidé pociťují úzkost kvůli penězům, kvůli práci, kvůli rodině a vztahům, kvůli stárnutí nebo kvůli stresujícím životním událostem. Jsou však tyto faktory příčinou úzkosti a přehnaného přemýšlení, nebo jsou jejich důsledkem? Ostatně mnozí lidé zažívají obrovské finanční nebo rodinné tlaky a nemají pocity úzkosti, ani o všem přehnaně nepřemýšlejí, a jiní naopak zažívají úzkost, i když se jim navenek neděje nic, co by mohlo vyvolat emoce.

Abychom se lépe zorientovali v rozsáhlých výzkumech, budeme k nim přistupovat tak, že všechny teorie mají své místo a že úzkost je **multifaktorová** záležitost - to znamená, že vzniká v důsledku kombinace různých příčin, které se vzájemně zajímavě prolínají. První hlavní důvod, proč zažíváte úzkost, může být otázkou „vrozených sklonů versus návyků přijatých výchovou“. Jinými slovy se dá říci, že ačkoli vám to tak momentálně nepřipadá, podstatná část úzkostí může souviset s vašimi osobními vrozenými faktory.

Začněme nejčastějším vysvětlením příčin úzkosti: genetikou. Pravda je taková, že žádní odborníci dosud nebyli schopní s absolutní jistotou identifikovat **jedinou** genetickou příčinu úzkosti. Vědci nicméně objevili konkrétní genetickou složku. Kirstin Purvesová se svými kolegy ve studii zveřejněné v roce 2019 v odborném časopise *Molecular Psychiatry* tvrdí, že chromozom 9 je nositelem genů spojených s rozvojem úzkosti. Ale skutečnost, že máte tyto geny, ještě neznamená, že se u vás rozvine úzkost.

Studie dále vysvětluje, že míra dědičnosti úzkostných poruch dosahuje 26 % - to znamená, že pravděpodobnost, zda se u někoho rozvine nebo nerozvine úzkostná porucha, se dá z 26 % vysvětlit genetikou. Jistě se mnou budete souhlasit, že je to poměrně malý podíl - co těch zbylých 74 %? Ta zahrnují faktory ovlivňující naše prostředí, jako je rodinná historie, zkušenosti z minulosti nebo současný životní styl. Tento druh výzkumu může být obtížný, protože když se nad tím zamyslíte, můžeme úzkost „zdědit“ po rodičích dvěma způsoby - jednak geneticky a jednak výchovou, prostřednictvím raných formujících zkušeností a tak podobně. V tomto směru je obtížné oddělit genetické vlivy od behaviorálních.

Trpí-li některý z vašich rodičů úzkostnou poruchou, zvyšuje se pravděpodobnost, že postihne i vás - ale stále mluvíme jen o pravděpodobnosti. Neexistují žádné „geny úzkosti“, které by vás předurčovaly k nezvratnému osudu, před nímž není úniku. V současnosti se dokonce objevily důkazy, že s tím, jak stárneme a naše prostředí se mění, mají na nás genetické faktory menší vliv. Pokud jste si vědomi konkrétních rizikových faktorů a predispozic, můžete se vždy naučit úzkosti zvládat, vyhýbat se rizikovým faktorům a žít kvalitní život.