

Obsah

O autorovi	15
Předmluva – Komplexní přístup	17
Úvod – Porozumět emoční inteligenci	21

PRVNÍ ČÁST: Jak myšlení mění chemické reakce v mozku

1. Žít život mezi řádky	30
2. Opatrně s generalizováním	40
3. Vyčistěte si „mentální filtry“	50
4. Ověřte své závěry	64
5. Ruce pryč od předpovídání budoucnosti	72
6. Objevte vyvážený postoj	86
7. Neberte si to osobně	102
8. Myslete hlavou	112
9. Naučte se správně hodnotit	122
10. Sečtěte pozitiva	132

DRUHÁ ČÁST: Jak životní styl ovlivňuje náš mozek

11. Strava pro náš mozek	142
12. Ochrana před toxiny	182
13. Vyladíte své tělo	206

14. Rozsviďte světla	220
15. Zhluboka se nadechněte	230
16. Dopřejte mozku spánek	238
17. Dostatek tekutin	252
18. Budujte svou sociální síť	261
19. Hudba pro mozek	272

TŘETÍ ČÁST: Jak vše spojit

20. Život po ztrátě	292
21. Jak se rozhodovat chytře	308
22. Na pravdě záleží	320
23. Milovat život	330
24. Svoboda změnit se	342
25. Jak se změnit trvale	352

DODATKY

I – Toxicita různých látek	360
II – Co poslouchat?	366
III – Život mého otce Lloyda „Buda“ Nedleyho	369
Poznámky	374
Rejstřík	411

0 autorovi

Neil Nedley, M.D., je praktický lékař s atestací v interní medicíně a specializací na gastroenterologii, duševní zdraví, medicínu životního stylu a pacienty s obtížně diagnostikovatelnými potížemi.

Pravidelně přednáší na kurzech celoživotního vzdělávání pro lékaře a zdravotníky po celém světě. Zároveň pořádá zdravotní i psychologické semináře pro širokou veřejnost. Neustále sleduje nejnovější trendy a poznatky v medicíně, stravování, životním stylu a psychologii.

Rostoucí počet pacientů s diagnostikovanou depresí vedl doktora Nedleyho k tomu, aby věnoval svůj čas výzkumu příčin a léčby této zákeřné nemoci. Na základě poznatků získaných výzkumem vznikl *Nedleyho program pro léčbu deprese*. Ukázalo se, že tento program je velmi efektivním nástrojem v boji s depresí a úzkostnými stavy. MUDr. Nedley nyní organizuje léčebný program, který využívá celostní přístup k pacientovi. Je určen především pro ty, kdo trpí depresivními či úzkostnými stavy rezistentními vůči tradičním léčebným postupům. Účinnost léčby se blíží k 98 %. Neplánovaným vedlejším účinkem programu je skutečnost, že běžný účastník přichází s podprůměrnou emoční inteligencí (EQ) a o 10 dní později odchází s EQ v nejvyšším percentilu. Nejenže pacienti odcházejí s tím, že pravděpodobně nebudou trpět depresí, ale také s lepšími vyhlídkami na budoucí šťastnější život, než má člověk, který depresí nikdy netrpěl.

Je autorem knihy *Život bez deprese* (Advent-Orion, 2007). Anglický originál *Depression: The Way Out* doprovází celkem 8 pracovních DVD. Celá sada je často užívána v psychologických výukových seminářích po celých Spojených státech i v jiných zemích. Navrhl test (v současnosti je požádáno o patentovou ochranu), který pomáhá jedincům i lékařům určit specifické příčiny, jež narušují jejich duševní výkonnost. Test také určuje úroveň depresivity nebo úzkosti (pokud jsou přítomny) a vyšší emoční inteligence. Doktor Nedley také vede tréninky profesionálů v oblasti duševního zdraví. Jeho knihy byly vydány kromě angličtiny a češtiny i ve španělštině, němčině, portugalštině, korejštině, maďarštině, rumunštině a dalších jazycích.

MUDr. Nedley je autorem knihy *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Lifestyle*. V ní ukazuje, jak správné změny stravování a životního stylu mohou být účinné jako doplněk léčby nebo prevence např. kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, hypertenze, cukrovky, selhání ledvin, vysokého cholesterolu a dalších nemocí.

Doktor Nedley je prezidentem Weimer Center of Health and Education se sídlem na krásném místě, na úpatí Sierra Mountains blízko hlavního města Kalifornie, Sacramento, které nabízí lůžkové oddělení zaměřené

na léčbu životního stylu, akademii a vyšší školu. Je majitelem Nedleyho kliniky ve městě Ardmore ve státě Oklahoma, nabízející služby v oblasti interní medicíny, a disponuje mj. plně vybavenou laboratoří. Je předsedou vedení společnosti Ardmore Gastroenterology a Oklahoma Diagnostics Center, které nabízejí i magnetickou rezonanci.

Neil Nedley je držitelem pilotního průkazu. Spolu s manželkou mají čtyři syny. Celá rodina se věnuje létání, jízdě na kolech, vysokohorské turistice, lyžování, tenisu a hraní či poslechu kvalitní sakrální nebo vážné hudby.

Předmluva

Komplexní přístup

Jako lékař toužím pomoci pacientovi zcela se uzdravit. Proto jsem se věnoval výzkumu nemoci, se kterou se ve své praxi setkávám až příliš často, a to depresi. Mám zkušenost, že tato ničivá nemoc bývá často léčena nedostatečně nebo jen částečně. Když jsem výsledky svého výzkumu aplikoval na mé pacienty, došlo u nich k nečekanému zlepšení. Ve většině případů nejenže deprese zmizela a oni prožívali trvalé zlepšení svého stavu, ale došlo i ke zvýšení jejich duševní výkonnosti. Projevila se u nich lepší paměť, zvýšila se motivace, oni obnovili vztahy a byli schopni lépe analyzovat složité problémy a činit správná rozhodnutí. Díky tomu se zlepšila kvalita jejich života, produktivita a subjektivní vnímání štěstí. Studie analyzující stav pacientů, kteří prošli *Nedleyho programem pro léčbu deprese* (pomocí Beckovy stupnice pro hodnocení deprese a kritérií DSM-IV), ukazují, že standardní pacient odchází vyléčený z deprese. Navíc prožívá větší radost ze života než ten, kdo depresi nikdy neprodělal, a tím pádem neprošel touto léčbou.

Mnozí z mých pacientů tvrdí, že tímto programem by měl projít každý, nejen depresivní lidé. A opravdu, mnozí z jejich přátel i příbuzných program absolvovali, když viděli, jakou změnou jejich blízcí prošli. I když sami depresí netrpí, touží po tom, zvýšit svůj duševní potenciál. Byl jsem svědkem toho, jak mnohý „zdravý“ člověk bez deprese vylepšil své vztahy, studijní výsledky, pracovní výkon, svůj vliv na druhé a celkovou úspěšnost v životě díky používání metod popsaných v programu.

Tedy jsem se rozhodl, že musím vytvořit program pro zdravé lidi, který jim nabídne možnost dosáhnout vysoké duševní výkonnosti. Většina lidí má velké rezervy v tom, jak žijí své životy. Potřebují jen najít nástroje, aby mohli tyto rezervy využít. Náš kurz může člověku s průměrnou inteligencí (IQ) i průměrnou emoční inteligencí (EQ) pomoci dosáhnout nejvyšší percentil, který většinou vykazují pouze elitní myslitelé. Měřitelný pokrok lze sledovat již během prvních pěti dní, ale maxima může jedinec dosáhnout v rozmezí od šesti měsíců do roku od doby, kdy principy zde popsané aplikuje do svého života.

Mozek je ještě báječnější, než jsem si myslel v době, kdy jsem se pustil do svého výzkumu. Není třeba spokojit se s průměrností nebo mírnou nadprůměrností. Pomocí jednoduchých, ale zásadních kroků se můžete stát vedoucí osobností ve společnosti, kde žijete. Vaše životní vyhlídky selepší. Váš život získá smysl. Váš mozek bude dokonalým, vyváženým nástrojem a stane se cestou k lepšímu vzdělání, motivaci i vztahům.

KOMPLEXNÍ STRATEGIE

Dnešní doba nepřeje hlubokým myšlenkám. Objektivní a ukázněné uvažování v širokých souvislostech se stalo věcí minulosti. Kritické myšlení i emoční pohoda však nemusejí být ztraceným uměním. Díky porozumění a následné aplikaci principů, které vám budou představeny, můžete dosáhnout špičkových duševních výkonů.

Ztracené umění myslet je na současném trhu tou nejucelenější knihou o emoční inteligenci. Je rozdělena do tří hlavních oblastí, kterým je nutné se věnovat, pokud nám jde o emoční i mentální zdraví. První část se zabývá našimi skutečnými myšlenkami, a to s důrazem na myšlenkové vzorce, které narušují naše emoční zdraví. Následující oddíl popisuje chování, které silně ovlivňuje naše psychické schopnosti. Nakonec se budeme zabývat principy, které našemu mozku umožňují vyrovnat se například se zásadními změnami v životě nebo nečekanou ztrátou, umožňují udělat obtížná rozhodnutí nebo upravit svůj styl života. Všechny tři uvedené oblasti jsou velmi důležité. Trojnožka ztrácí svou stabilitu, pokud jedna noha chybí. Podobně i snaha aplikovat pouze část toho, co tato kniha popisuje, povede k nerovnováze jak emoční, tak myšlenkové.

Knihou pojednává o celostním přístupu k člověku a aplikaci tohoto přístupu v životě a terapii. Proto je velmi vhodná pro zdravotníky, obzvláště pak pro profesionály zabývající se duševním zdravím. Ti jistě ocení detailní návody a četné odkazy. Na rozdíl od jiných textů, zabývajících se emoční inteligencí, tato kniha nepopírá či nebagatelizuje vliv čelního laloku mozku (odborně zvaného též prefrontální kortex). Je prokázáno, že emoční zdraví závisí na dobře fungujícím čelním laloku. Jakmile je jeho funkce narušena, ztrácíme schopnost skutečné empatie. Osoba takto postižená se stává sebestředným, vychloubačným jedincem, který často ztrácí sebekontrolu, projevuje nepřátelství a hněv. Takový člověk se začíná soustředit pouze na nejbližší dobu a ztrácí ze zřetele dlouhodobější plánování a složitější přemýšlení. Schopnost analyzovat vlastní myšlenkové pochody je ztracena.

Je jasné, že čelní mozkový lalok v sobě skrývá naši schopnost přemýšlet, žít duchovním životem, jednat a myslet morálně a používat vůli. Sekulární učebnice neurologie se shodují na tom, že čelní lalok je strukturálně i funkčně kontrolním centrem řídícím celého člověka.^{1,2,3} Rozsáhle jsem se funkci čelního laloku věnoval v knihách *Proof Positive* (kapitola 12) a *Život bez deprese* (kapitola 9). Pokud chcete o této části mozku získat více informací, doporučuji vám obě zmíněné kapitoly. Byť se v knize, která leží před vámi, nevěnuji čelnímu laloku v samostatné kapitole, zmínky o něm se objevují v celé publikaci.

Existuje mnoho způsobů, jak posílit fungování čelního laloku. Následující text popisuje principy, které mají podpořit prokrvení a aktivitu čelního mozkového laloku a napomoci tak snáze získat emoční zdraví a dosáhnout vysoké duševní výkonnosti.

Čelní lalok mozku z nás činí duchovní bytosti. Bylo by tedy logické předpokládat, že aktivní prožívání spirituálního života prohloubí jeho funkčnost. Mnozí psychologové i psychiatři tento rozměr úplně pomíjejí, navzdory tomu, že je pro pacienty emočně i intelektuálně prospěšný. Výzkumy prokázaly, že lidé, kteří silně prožívají náboženský život, se zároveň těší lepšímu emočnímu zdraví. Samozřejmě není pochyb o tom, že vážné psychické problémy, například deprese, postihují také věřící. Nicméně je zajímavé, že *American Journal of Psychiatry* v roce 1998 publikoval studii, která ukazuje, že každých 10 bodů navíc v testu religiozity znamená pro nemocné šanci na rychlejší uzdravení, a to až o 70 %.

Cílem této knihy je zlepšení vaší emoční i obecné inteligence, což obvykle vede ke zvýšení úspěšnosti v životě. Principy zde popsané mohou pomoci nejen lidem nábožensky zaměřeným, ale i těm žijícím úplně nenábožensky. Prosím vás, abyste bez ohledu na své duchovní zaměření přijímali zde použité příklady ze starověku bez předsudků. Pokud jim porozumíte a aplikujete je, mohou zásadně pomoci optimalizovat fungování vašeho čelního laloku.

Většina z příkladů pochází z Bible, tedy z knihy respektované křesťany, židy, muslimy, hinduisty, buddhisty i mnohými sekulárními lidmi. Bible obstála v testu času a zůstává i v dnešní nenáboženské společnosti nejprodávanejší knihou. Nejenže nabízí principy jak vyladit mysl, ale také ukazuje příklady správných i nesprávných rozhodnutí a jejich důsledků. Není nutné držet se specifického náboženského systému, abychom z Bible mohli vytěžit poučení, které skrývá. Ještě jednou vás prosím, abyste se nedali odradit biblickými odkazy uváděnými v mé knize. Hrají v textu jen menší roli (ve srovnání s množstvím odkazů na současné vědecké poznatky a moderní příklady), ale domnívám se, že biblické příběhy mohou značně ovlivnit naše emoční a intelektuální zdraví.

Při čtení knihy *Ztracené umění myslet* otevřete svou mysl, odhodte předsudky a pokuste se přijmout a naučit se něco nového. Věřím, že díky tomu dosáhnete zlepšení emoční inteligence, kvalitnějších vztahů a budete prožívat šťastnější a úspěšnější život.

Úvod

Porozumět emoční inteligenci

Možná jste si všimli populární internetové reklamy s obrázkem dvou teenagerů ze 70. let a nápisem: „Vzala si ho? A mají sedm dětí?“ Slogan reflektuje pocit, který zažívá mnoho bývalých spolužáků při setkání na třídním srazu. Jejich skutečný život jen málokdy odpovídá snům, které měli jako dospívající.

Panuje představa, že lidé s vysokým IQ mají větší šanci na úspěšný život. Avšak není tomu tak vždy. Naopak, velmi často dosáhnou v profesním životě velkého úspěchu studenti, kteří dosahovali jen průměrných výsledků. IQ se podílí na naší šanci na životní úspěch z pouhých 20 %. Zbýlých 80 % tvoří jiné faktory.⁴ Jinými slovy, daleko větší dopad na úspěšnost v životě mají jiné vlivy nežli inteligence. Studie provedená mezi absolventy Harvardovy univerzity oborů práva, lékařství, pedagogiky a ekonomie toto tvrzení jen potvrzuje. Výsledky přijímacích zkoušek (které jasně korespondují s IQ) nijak nekorelují s následným profesním úspěchem.⁵

Důvod je jednoduchý. Životní úspěch mnohem více ovlivňuje EQ (emoční inteligenci kvocient) než IQ (inteligenci kvocient). Nezládnuté emoce mohou přimět i velmi chytré jedince k chování, které je velmi hloupé. Důležitost emoční inteligence pro budoucí úspěch je v současné době mezi psychiatry a psychology atraktivním tématem a zájem podporuje i stále rostoucí množství odborných studií na toto téma. Koncept EQ je výchozí myšlenkou této publikace, a proto bude dobré se s ním nejprve seznámit, než se začneme učit, jak ho zvyšovat.

MĚŘÍTKO ÚSPĚCHU

Co tedy je emoční inteligenci kvocient? EQ je mírou vlastností, které jsou prokazatelné na základě výzkumů zásadní pro úspěšný a šťastný život. Lidé s vysokým EQ kontrolují své impulzy a emoce. Jsou spolehliví, čestní, svědomití, a zodpovědní. Jsou flexibilní a dokážou se adaptovat na změnu. Jsou přístupní konstruktivní kritice, inovaci, novým myšlenkám, novým přístupům a informacím. Navíc jsou si lidé s vysokým EQ vědomi svých limitů a mají realistická očekávání.⁶

Emoční inteligence pomáhá lidem jasněji myslet, efektivněji komunikovat, redukovat krajní postoje a posiluje jednotu uvnitř skupiny.⁷ Emoční inteligence tedy ovlivňuje schopnosti, které jsou na současných pracovištích vysoce žádané a ceněné. Zaměstnavatelé tvoří týmy odborníků, jejichž úspěch je podmíněn znalostmi a harmonickou spoluprací, více než kdy jindy.

EMOČNÍ ZRALOST

Naším skutečným cílem je emoční zralost. Tedy otevřenost a ochota růst, rozvíjet se a zrát ve způsobu, jak se chováme k druhým a k sobě samým. V mezilidských vztazích dokáže člověk s vyšším EQ poodstoupit od své emocionální reakce na nějakou rozrušující událost a dokáže racionálně zhodnotit, co se opravdu stalo. Díky své poctivosti dokáže porozumět jiným názorům a zároveň najít možná řešení situace. Je pravděpodobné, že naše první zaměstnání po dokončení vysoké školy bude přímo spojené s naším IQ, ale s naší postupující kariérou bude nabývat na významu právě EQ. Lidé s vysokou obecnou inteligencí tomu často nechtějí rozumět. Domnívají se, že důvod, proč nebyli povýšeni, spočívá v neschopnosti okolního světa ocenit, jak inteligentní opravdu jsou. Často trpí pocitem křivdy a nespravedlnosti. Zaměstnavatelé ale při povyšování obvykle berou inteligenci v potaz. Jedná se však většinou o inteligenci emoční.

„Existují tři věci,
které jsou extrémně
tvrdé: ocel, diamant
a poznání sebe
sama.“

Benjamin Franklin

Jedinci s vysokým EQ rozumějí svým pocitům a emocím a dokážou je vyjadřovat, kontrolovat a ovládat. Zároveň obvykle vnímají také pocity a postoje druhých, snáze rozumějí kolektivní dynamice a chápou své postavení uvnitř skupiny. Jsou ochotni obětovat ocenění své osoby ve prospěch vyššího dobra. Lidé s vysokou emoční inteligencí jsou motivováni k dosažení cílů a udržují si pozitivní a zároveň realistický náhled. Důsledkem je rychlejší postup na kariéřním žebříčku nežli u lidí s vysokým IQ. V zásadě jde o to, že dokážou vidět věci z nadhledu, a tak se vyhnout emocionální labilitě.

Emoční inteligence se skládá z pěti základních komponentů:

- poznání svých emocí
- ovládnutí emocí
- rozpoznání emocí druhých
- zvládnutí vztahů
- motivace sebe sama k dosažení vytyčeného cíle

Všimněte si, že klíčovým slovem ve třech z pěti bodů jsou „emoce“. Emoce jsou přímo spojené s motivací (tj. s faktory aktivujícími, řídicími a udržujícími chování, které vede k dosažení cílů). Blízký vztah mezi EQ a motivací jedinice je důvodem, proč vysoké IQ automaticky nezaručuje životní úspěch. Motivace, která je nedílnou složkou EQ, je také nezbytným předpokladem úspěšného dosažení cílů, dobrých výsledků a dalších zisků s tím spojených.⁸

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ EQ

Genetika má větší vliv na IQ nežli na EQ, ale i v emoční inteligenci hraje dědičnost svou roli. Mnohé děti se emoční inteligenci naučí od svých rodičů.⁹ Na rozvoj EQ mají také silný vliv zážitky z dětství. Sexuální zneužívání v dětství silně ovlivní vývoj limbického systému a čelního laloku

mozku.¹⁰ Čelní lalok se umenšuje, zatímco limbický systém nabývá na objemu. Rozvinout vysoké EQ bývá u takových lidí problematické, avšak nikoli nemožné. Sledování televizních programů v dětství také dramaticky zvětšuje limbický systém, který je poté dokonce větší nežli čelní lalok. To je jeden z důvodů, proč mnozí pediatři dnes nedoporučují sledování televize dětem do dvanácti let.¹¹ V poslední době bylo Americkou lékařskou asociací publikováno několik článků z pera Dr. Brandona Centerwalla a dalších vědců o škodlivém vlivu televize na emoční inteligenci dětí.^{12,13,14}

Váše EQ ovlivňuje to, jakou emocionální podporu dostáváte v současnosti od svého okolí.¹⁵ Neblahý vliv na EQ mohou mít fyziologické faktory, jako je nedostatek spánku, nedostatek tělesného pohybu nebo špatná strava, a to zvláště v kombinaci s neočekávanou stresující událostí.¹⁶

Strava se jeví jako jeden z faktorů, které EQ ovlivňují zásadním způsobem.¹⁷ Nedávné studie prokázaly, že jedinec, který by v dané situaci dokázal reagovat normálně, pokud by jedl zdravou stravu, reaguje dramaticky odlišně, pokud se stravuje nevhodně (tj. mnohem pravděpodobněji ztratí kontrolu a nechá své emoce přejít do hněvu a zloby).¹⁸ Velmi často potom takové chování způsobuje duševní zranění nebo výčitky svědomí, kterých se agresor jen obtížně zbavuje.

FAKTOR, KTERÝ JE NADE VŠÍM

Byť jsou dědičnost, sociální podpora i životní styl důležitými faktory ovlivňujícími EQ, existuje ještě jeden mnohem důležitější vliv. Mnozí psychologové zabývající se EQ se shodují na tom, že nejdůležitější je to, co si sám jedinec myslí. Jinými slovy, vaše každodenní myšlenky a myšlenkové pochody mají obrovský vliv na vaše EQ.

To, na co myslíte, ovlivňuje to, kým jste. Je možné změnit základní hodnotové nastavení tím, že změníme způsob svého přemýšlení. Výsledkem je trvalé zlepšení nálady, pohledu do budoucna i produktivity.¹⁹ Když jsem studoval medicínu, mělo se za to, že psychiatr by neměl ovlivňovat hodnoty a víru svého pacienta. Bylo nám řečeno, že pokud by tak učinil, překročil by etické hranice. Navíc by se pacientův stav pravděpodobně jenom zhoršil. Dnes někteří odborníci zastávají opačný názor. Mají za to, že pokud nezměníme hodnoty a přesvědčení, nemůžeme dosáhnout trvalého zlepšení nálady, vyhlídek do budoucnosti ani výkonnosti. Tito odborníci navíc své názory dokládají množstvím přesvědčivého vědeckého materiálu.²⁰

Výzkum jednoznačně prokázal, že negativní a matoucí myšlenky vždy obsahují značná zkreslení. I když na první pohled budí dojem věrohodnosti, ve skutečnosti jsou iracionální, pokroucené nebo úplně mylné. Podobný způsob přemýšlení je hlavním zdrojem utrpení v současném světě.²¹ Dobrou zprávou je, že pokud se nám podaří zlepšit svůj způsob uvažování, bude to mít zásadní vliv na naši náladu, osobní vztahy a život obecně. Svět změníme tehdy, když změníme své myšlení.

MYSL JE MOCNĚJŠÍ NEŽ NÁLADA

Co rozhoduje o tom, zda se cítíte vesele, nebo smutně? Prvním axiomem kognitivně behaviorální terapie (KBT) je, že vaše nálada je důsledkem vaší „kognice“, tj. myšlení, pozornosti i paměti. Tato skutečnost se často ilustruje na tzv. ABC kognitivně behaviorální terapie. V tomto modelu (C) důsledky (consequences) přicházejí po (A) spouštěcí události (activating event). Někteří terapeuťi kladou důraz na vnímání spouštěče, který vidíme, slyšíme nebo zaznamenáváme, zatímco jiní zdůrazňují, že se spíše jedná o nepřízeň osudu.^{22,23}

Ať je to jakkoli, naše nálada je v tomto modelu (C) *důsledkem*. Pokud se snažíme analyzovat důsledek, měli bychom hledat (A) *spouštěč* a vnímat ho skrze prizma (B) *přesvědčení*.²⁴



Přemýšlení jdoucí po přímé ose A–C, kdy je přeskočena střední fáze B (přesvědčení), je označováno otcem KBT, Dr. Albertem Ellisem, jako „pokřivené uvažování“.²⁵

Pokud myslíme, že naše schopnost ovlivnit pocity je malá nebo nulová a situace a události přímo vytvářejí naše emoce a chování, jedná se o „pokřivený způsob myšlení“. Pocity, které vycházejí z uvažování A–C, mohou být pozitivní, negativní nebo neutrální. Většina lidí rozumí tomu, že pozitivní myšlenky vedou k pozitivním pocitům, zatímco negativní emoce jsou důsledkem negativního uvažování. Většina lidí již ovšem neuvažuje o tom, že důsledkem (C) mohou být i neutrální pocity (jako přímý výsledek neutrálních myšlenek). Nejprůběhavějším popisem neutrálních pocitů pak může být slovo „klidný“.²⁶

TERAPIE SEBE SAMA

KBT je skutečně jakousi formou vlastní terapie, které se lidé věnují každý den po celý rok. Většina lidí se neobejde bez každodenní racionální sebeanalýzy. Nenaslouchání svému vnitřnímu hlasu může vést k problémům, ale stejně tak může být i sebeanalýza rozčilující a kontraproduktivní.²⁷

Pokud se nám nedaří správně analyzovat naše vnitřní pochody od příčiny (A) k následku (C), často tíhneme k tomu, že správné a vhodné reakce vnímáme spíše jako náhodu než záměrné chování. Důsledky z ABC teorie jsou obvykle těsně vázány na náš vnitřní dialog, což je důvodem, proč je vnitřní hlas nutně stále bedlivě sledovat a analyzovat.

PRAVDA V NAŠICH MYŠLENKÁCH

Kognitivně behaviorální terapie je vlastně uznáním konceptu „pravdy“ moderní psychologií. Být pravdivý vůči sobě i druhým tím, že odstraníme kognitivní zkreslení, je hlavním nástrojem rozvoje emoční inteligence, osobních vztahů a nakonec i úspěchu v životě. KBT se soustřeďuje na boj s „kognitivním zkomolením“, jež je v zásadě nepravdou, které my lidé tak rádi věříme.

Mnozí lidé doufají, že osobní vztahy vylepší tím, když najdou s druhými lidmi jakýsi „nejmenší společný jmenovatel“, bez ohledu na přesnost nebo pravdivost. Jednota postavená na konceptu „odložme odlišnosti stranou“ je velmi mělká a snadno narušitelná. Jediná jednota, která může odolat v testu času, je založená na upřímnosti a lze jí dosáhnout i bez obětování pravdy.²⁸ KBT spoléhá zásadně na nadčasový princip pravdy a díky tomu se jedná o terapii, která je úspěšná v léčbě širokého spektra psychických onemocnění. KBT se ukázala jako efektivní přístup v terapii chorobné stydlivosti, sociální úzkosti, fobií, depresí, nízkého sebevědomí, vztahových problémů, obsedantně kompulzivní poruchy, posttraumatické stresové poruchy, závislosti a úzkostných poruch.^{29,30,31} V současnosti se jedná o nejefektivnější psychoterapeutický přístup, který má nízké náklady, je v mnoha případech účinnější než léky a dokáže posílit emoční inteligenci.³²

Základní principy KBT jsou:

- myšlenky předcházejí city a emoce
- myšlenky je možné kontrolovat (a tím i emoce)
- ovládnutí emocí ovlivňuje také naše hodnoty a chování
- pokud jsou hodnoty jedince v souladu s tím, co je přesné (tj. pravdivé), zlepší se často emoční prožívání i zdraví

Principy orientované na pravdivost jsou pro KBT natolik důležité pro dosažení přesného myšlení, že jsou tématem prvních deseti kapitol této knihy.

DOBRÁ ZPRÁVA

Když se účastníků *Nedleyho programu pro léčbu deprese* ptáme, co bránilo jejich většímu úspěchu v životě, často uvádějí svou neschopnost dostat požadavkům vzdělávacího systému. Původně nezamýšleným důsledkem programu je také skutečnost, že běžný účastník přichází s podprůměrným emočně inteligentním kvocienem a po deseti dnech odchází s EQ v nejvyšším percentilu. Nejenže frekventanti terapie pravděpodobně odejdou bez deprese, ale odejdou také s něčím navíc. Podle výsledků hodnotící škály mohou v budoucnu prožívat šťastnější a úspěšnější život než většina průměrných lidí.

„Svět je tím, za co ho považujeme. Pokud změním své myšlenky, změním svůj svět.“

H. L. Tomlinson

Účastníci s úlevou přijímají informaci o tom, že na rozdíl od IQ je možné emoční inteligenci výrazně zlepšit. O obecné inteligenci se totiž soudí, že je od okamžiku dosažení dospělosti víceméně neměnná a do značné míry ovlivněná dědičností a prostředím.

Podobně jako IQ, i EQ lze testovat. V tomto ohledu může pomoci hodnotící škála, kterou jsem uveřejnil na svých stránkách (www.drnedley.com). Díky tomuto nástroji zjistíte nejen své EQ, ale případně i míru své deprese a úzkosti a také to, co je způsobuje, a faktory, které vám zabraňují dosáhnout vyšší úrovně emoční inteligence.

„Každý, kdo se přestane učit, je starý, ať už ve dvaceti, nebo v osmdesáti. Každý, kdo se stále učí, zůstává mladým. Největší věcí v životě je udržet svou mysl mladou.“

Henry Ford

CESTY K ÚSPĚCHU

Většina z nás zná přísloví, které říká, že „řeči se vedou a voda teče“. Byť přísloví naznačuje, že nezáleží na tom, kdo co říká, realita je taková, že slova se nás dotýkají. A stejně tak určují způsob, jakým na nás druzí hledí.

Předtím, než začneme pracovat na trvalém vylepšení naší emoční inteligence, je nutné přemýšlet o slovech, která říkáme, a o myšlenkách, které se nám honí hlavou. Nová očekávání a přesvědčení musí nahradit stará a nové myšlenkové vzorce musí vytlačit automatické negativní myšlenky. Je třeba vidět nezdravé myšlení v pravém světle. Vždyť to není nic jiného než zlozvyk, který ústí v nízké sebehodnocení a ještě horší náladu.

Cílem je systematicky rozporovat a analyzovat vlastní myšlenky a přemýšlet, zda jsou přesné a validní. Analýzou a reflexí může člověk odhalit, zda si v mozku stále znovu přehrává své staré dysfunkční myšlenky. Chceme-li hodnotit své myšlení, musíme se naučit naslouchat sami sobě i druhým a pečlivě třídit události našeho života.

Dávejte bedlivý pozor i na své vzpomínky, protože i ony mohou být snadno pokroucené. Některé životní zkušenosti za sebou zanechají přirozeně větší stopu než jiné. Stresující chvíle nebo okamžiky rozrušení se do paměti vryjí hlouběji než běžná pohoda. V mnoha případech platí, že čím emocionálně vypjatější okamžik, tím živější je vzpomínka na něj. Je naším úkolem, abychom vzpomínkám vyhradili správné místo. Bez ohledu na to, jak zásadní pro nás jsou, neměly by nám bránit v boji s chybnými myšlenkovými vzorci.

Nástrojem pro ovládnutí myšlenek může být představa, že jsem promítačem v kině. Pokud si promítám „myšlenkový film“, který mi způsobuje problémy, mohu jednoduše vyměnit tento film za jiný. Následující kapitoly nabízejí účinné nástroje, které korigují vnitřní hlas či komentář, který je často zdrojem potíží. Začněme jednoduše tím, že budeme „přemýšlet o svém přemýšlení“.

Máte neustále pocit přetíženosti myslí? Očekáváte jen nejhorší? Považují vás druzí za pesimistu? Používáte rádi silná slova jako „všichni“, „vždycky“, „úplně“, „nikdo“, „musí“, „nic“, „nikdy“ nebo „všechno“? Nakazíte se snadno virem nesnášenlivosti a všechno se vám zdá hrozné, děsivé a strašné?

V textu, který je před námi, se o těchto škodlivých myšlenkových vzorcích dozvíme víc, ale pro tuto chvíli se jednoduše zastavme a zkusme se nad danými otázkami zamyslet.

ZMĚNA NENÍ ZADARMO

Když děláme, prožíváme nebo myslíme na věci, které jsou v protikladu s tím, co je obvyklé, dostáváme se do stavu, který se odborně nazývá „kognitivně emocionální disonance“.³³


Je to podobné, jako když se pravák snaží psát levou rukou a cítí, že to není ono. Analogický pocit může zažívat i čtenář mé knihy. Kognitivně emocionální disonance je v životě nevyhnutelná. Bez ohledu na naši snahu budeme vždy prožívat věci, které se zdají být neobvyklé nebo nepravdivé. Změny, které v životě činíme, dokonce i ty k lepšímu, často vedou k pocitu rozladění.

Když se po letech deprese začneme cítit lépe nebo když se k nám po dlouhodobém zneužívání začnou lidé chovat lépe, budeme prožívat kognitivní disonanci. Podobně přijde pocit disonance, když se po dlouhé samotě oženíme, zbohatneme po letech chudoby nebo získáme povýšení mezi management po rocích tvrdé manuální práce.

Zastavit opakující se nezdravé cykly, které nám běží hlavou, bude vyžadovat trpělivost a úsilí. Důkladně analyzovat své myšlenky a zhodnotit, zda jsou pravdivé a přesné, vyžaduje píli. Proces pozitivní změny může být bolestný.

Dobrou zprávou je, že vám kognitivní techniky mohou pomoci vyrovnat se s hněvem, frustrací, strachem a depresí, které spustily různé životní situace, ať už domnělé, nebo skutečné. Můžete zlepšit své EQ a s ním i naději na životní štěstí. Bez ohledu na úsilí, které do změny vložíte, odměna, kterou dostanete v podobě úspěchu, štěstí a zlepšených vztahů, bude stát za to.





ZTRACENÉ UMĚNÍ
MYSLET

Jak zlepšit emoční inteligenci a dosáhnout vysoké duševní výkonnosti

První část:

**Jak myšlení mění
chemické reakce
v mozku**



Pro lidi, kteří
přemýšlejí stylem
„všechno, nebo
nic“, neexistuje
nic mezi.

KAPITOLA 1

Žít život mezi řádky

*Proč je černobílé myšlení v některých
situacích nezbytné, a v jiných naopak škodlivé?
Jak poznat rozdíl? Jak je odlišit?*

František se postupně probíral hromadami věcí, které nashromáždil ve své garáži a které nebylo možné pojmenovat jinak než „harampáď“. Doufal, že mezi nimi najde své oblíbené rybářské návnady.

„Jednou musím tu garáž uklidit, i kdyby to měla být poslední věc, kterou na tomhle světě udělám,“ mumlal si pod vousy a potřetí zakopl o stejný převržený kbelík ležící na cestě k východu z garáže.

„To by bylo tolik práce,“ povzdechl si a naposled očima provinile přejel všechno, co se nashromáždilo za posledních deset let. Poté rozhodným způsobem zabouchl dveře a svět byl zase uklizený. „Musím si na to někdy udělat čas. Jenže pochybuji, že takový den opravdu přijde.“



Jarmila upřeně zírala na dva zmrzlinové poháry, krabici s pizzou velikosti XL a další lahůdky vyskládané na stole před ní. Znamé hlasy kolem ní byly přehlušeny jediným, který zněl uvnitř její hlavy a znovu a znovu pokládal stejnou otázku: „Jíst, nebo nejíst? Toť otázka.“

Na třídní sraz po 25 letech se Jarmila těšila několik měsíců. Chtěla vypadat atraktivně, a proto shodila 16 kg. Dokonce se vzdala i svého nejoblíbenějšího jídla, totiž pizzy. Ale vůně rozpečeného sýra, která se vznášela ve vzduchu, byla neodolatelná. „Čert to vem,“ zamumlala Jarmila a začala si na talíř nakládat jeden dílek pizzy po druhém. „Jestli mám někdy svoje předsevzetí porušit, tak teď.“



Co mají František s Jarmilou společného? Oba používají negativní vnitřní dialog nazývaný „všechno, nebo nic“. Franta nezačne uklízet, pokud nebude moci uspořádat celou garáž. A jelikož úklidový den D nikdy nepříjde, míra entropie v jeho garáži stále narůstá, stejně jako Františkovo podráždění. Každý den by mohl patnáct minut věnovat práci v garáži. Tak by se postupně dal úklid zvládnout. Jarmila sama sebe přesvědčila, že selhala, a tím uvízla v bludném kruhu negativních myšlenek, které ji pravděpodobně povedou k chorobnému přejídání a nabrání ztracené váhy zpět. Mohla si dovolit jeden nebo dva dílky pizzy a nepřehnat to. Oba, kdyby zaujali vyváženější postoj, mohli popsané situace zvládnout mnohem lépe.

ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ

Lidé, kteří přemýšlejí černobíle, vnímají celý svět v poloze dvou protikladných extrémů. Vše je pro ně černé, nebo bílé, dobré, nebo špatné, super, nebo hrozné.³⁴ Psychologové podobný způsob uvažování nazývají polarizační nebo dichotomní myšlení.³⁵ Rádi používají extrémní vyjádření typu „Já mám pravdu, a ty se mýlíš“ nebo „Ta chyba úplně zničila celý projekt“.³⁶

Pro člověka, který tíhne k myšlení „všechno, nebo nic“, existují jen dvě polohy – „úžasné“ a „strašné“.³⁷ Uvízne v pasti rigidního myšlení a okrádá sám sebe o značnou část štěstí tím, že ignoruje šedou zónu, ve které se odehrává většina našeho života.³⁸ Základní charakteristika černobílé mentality je popsána v tabulce 1.1.

LIDÉ, KTEŘÍ CHTĚJÍ VŠECHNO, NEBO NIC

- obtížně přijímají cokoli, pokud to není to nejlepší,
- mají nerealisticky vysoká očekávání od sebe i svého okolí,
- s obtížemi uznávají, že všichni chybujeme a mnoho věcí se v životě můžeme naučit z drobných chyb, které děláme,
- myslí si, že oni sami i lidé kolem nich musí být buď bezvýhradně úspěšní, nebo naopak totální zoufalci.

Tabulka 1.1

VELMI DRAHÝ TALÍŘ POLÉVKY

Jeden z nejhorších obchodů starověku byl v zásadě důsledkem pokřiveného pohledu na svět: všechno, nebo nic.

V Bibli se vypráví, že Ezau byl velký lovec. Žádný jelen v dostřelu Ezauova luku si nemohl být jistý životem. Ale i Ezau měl dny, kdy se mu nedařilo.

Jednou se Ezau vrátil z velmi namáhavého honu úplně vyčerpaný. Pravděpodobně vnímal jenom svou kořist a zapomněl po cestě něco sníst. Den se chýlil ke konci a Ezau byl bez kořisti a na pokraji svých sil.

Jak klesala hladina cukru v jeho krvi, Ezau myslel na jedině. Chtěl jídlo a chtěl ho hned. Naneštěstí pro něj byla nejbližší starověká obdoba fastfoodového řetězce kuchyně jeho mladšího dvojčete Jákoba.