

Stresovanost a stavy vědomí

Myšlenkový šum

Čím je vytvářen myšlenkový šum?

Jsou to útržky nezpracovaných minulých dojmů, např. ve vědomí se vynořují části televizní hry (televize, film, četba, apod. se postarají často o značnou dávku „šumu“). Tyto nezpracované, nezažité dojmy se nejčastěji derou do vědomí a narušují právě probíhající činnost.

Mohou to být také vzpomínky na nedávno proběhlé rozhovory, na dávná či nedávná setkání, na drobné nepříjemnosti i na radosti, na úkoly, které dosud nebyly vyřízeny, ačkoliv vyřízeny být měly, na milé osoby z rodiny i mimo rodinu, na děti, jejich poslušnost či neposlušnost, na jejich budoucí osudy, na rodinu, přítele, na to, co člověk udělal či neudělal správně.

Většina těchto myšlenkových útržků je nesena jistou emotivní silou – určitým nábojem. Jestliže se objeví ve vědomí, citový náboj se snaží realizovat, „upozornit“ na sebe. Např. jsme-li veselí, vybavují se nám vtipy, které jsme právě nedávno slyšeli, a tím, že se nám ony vtipy vybaví, jsme s to si je zapamatovat pro pozdější dobu a posílit tím zpětně svoji veselou náladu.

Jak se přesvědčíme o existenci myšlenkového šumu?

Zkuste se pozorovat chvilku při svém domácím tělesném cvičení. Někdy cvičíte a myšlenky se vám zatoulají a vy ani nevíte jak.

Existenci svého myšlenkového šumu poznáte také podle toho, že nic nedokážete dělat s pevným soustředěním. Jakákoliv práce je přerušena nakonec něčím nepatřičným, co se vám právě dere do vědomí. Tento stav myšlenkového šumu nesmírně zdržuje v jakýchkoliv činnostech.

Co dělat proti přílišnému výskytu myšlenkového šumu?

Myšlenkový šum je asi nejběžnějším stavem vědomí většiny lidí a jen málokdo si uvědomuje, že to není stav ideální. (Podobně také relativní hlučnost našeho prostředí není stavem ideálním, ale většinou si to neuvědomujeme.) Rozumným způsobem postupu proti přílišnému výskytu myšlenkového šumu se nám jeví upevnění zvyku intenzivní koncentrace vždy na to, co právě děláme, péče o emocionální stabilitu a péče o tělesné i duševní zdraví vůbec.

Myšlenkové „oděrky“ a drobná „zranění“

Stav vědomí mnoha lidí je zbarven drobnými osobními problémy, vzpomínkami na drobné konflikty na pracovišti (a jejich častým rozbořem), vzpomínkami na urážky, které kdysi byly vysloveny, na nepravdy či polopravdy, jež se ona osoba na sebe doslechla, na pomluvy, zkreslené zprávy o vlastních schopnostech, doklady řevnivosti druhých, pocity nedocenění apod.

Někdy se cítíme být zraňováni ze všech stran, lidé kolem nás by měli být lepšími, měli by zachovávat více pravidla morálky, měli by si nás (tj. mne) více vážit, měli by mít více pochopení pro naše případné chyby, více porozumění pro naše problémy.

Jsme prostě zraňováni spoustou věcí, zvláště těch, které snižují naši osobní hodnotu v očích těch druhých, nepřiznávají nám to, nač máme právo, atd. Většina „zranění“, kterými trpíme, je z oblasti sociální (někdo nás pomluvil, ublížil, nezaslouženě předběhl, dělá si nezaslouženou reklamu atd.).

Jiným typem psychického zranění je poranění cizí myšlenkou. Zlá myšlenka či nepřátelství nebo špinavá myšlenka, kterou člověk přijme zvenčí, je jako duševní poranění, je jako cizí těleso, které proniklo do organismu, zvnitřka ohrožuje jeho životní funkce. Sexuální scény, které divák viděl např. v „uměleckém filmu“, působí svou bezprostředností, lákají k následování, jsou zdrojem inspirace, neodbytně se vkrádají do ticha svátečních myšlenek a ruší je. Jsou jako vlny čeřící hladinu rybníka, v němž se již neodráží sluneční světlo. Proměňují se v autosugesce, stávají se předmětem vnitřních meditací, zdrojem duševních zmatků, neklidu a zklamání. Jsou jako kámen, který dopadl na dno studánky a zakalil čistou vodu, jež v ní byla.

Potrvá dlouho, než se kaly usadí, a neméně dlouho, než se myšlenky zase uklidní, než se čelo zjasní, než se vrátí duševní rovnováha a klid.

Ukázka č. 3 (muž, 46 let)

„Navrhuji, nechť je k některým filmům připojeno toto varování: Tento film je duševnímu zdraví škodlivý. Je nevhodný nejen pro děti, ale i pro dospělé.“

Ukázka č. 4 (žena, 30 let)

„Tam, kde jsou lidská srdce vyprahlá touhou po něčem nevýslovném a krásném, čistém a vznešeném, nadělají nejvíce škody negativní myšlenky. Člověk občas cítí potřebu dýchat duchovní kyslík; obdržel-li místo toho dávku kysličníku uhelnatého, je jím nadlouho přiotráven.“

Neblahé následky stresovanosti vlastními myšlenkami jsou patrné i z další ukázky.

Ukázka č. 5 (muž, 58 let)

„Všiml jsem si, že kdykoliv se moje mysl „zanese“ či „zamoří“ nezdravými myšlenkami (představami hněvu, vzteku nad tím, jak jsem byl podveden), vždy se schyluje „k výbuchu“, rozčílím se i na osoby, se kterými se náhodně dostanu do konfliktu kvůli maličkostem, dovedu být předrážděný, nemilosrdný (nepřiměřeně přísný ke svým žákům), nezarazím se ve svém hnutí mysli ani před ranami pod pás.

Pak se po odreagování uklidním, nastupuje období pokání, což trvá několik dní či hodin, než znovu začnu být ovládán myšlenkami na těžké životní zklamání, prohru apod.“

Myšlenkové rány

Myšlenkovými ranami se míní závažná duševní traumata, způsobená např. ztrátou blízkého člověka, ztrátou společenského postavení, těžkou urážkou atd.

Zdá se, že možno rozeznávat několik etap jejich průběhu, což objasníme na studiích zármutku a rekonvalescence po úmrtí blízkého člověka.

Stadia zármutku a rekonvalescence po smrti blízkého člověka

B. Kreisová (in: O'Connell, 1980, 463) v krátkém časovém sledu ztratila matku, otce a manžela; vycházejíc z této zkušenosti a z analýzy rozhovorů, které prováděla asi s 500 dalších osob, které rovněž prošly těžkým obdobím zármutku a zotavení z něho, popsala tři stadia, která obvykle prožívají lidé postižení smutkem.

1. **Stadium šoku.** I dlouho očekávaná smrt blízkého člověka vyvolává šok, ten je jakousi prevencí bolesti. Člověk v šoku např. zařizuje pohřeb, jedná automaticky atd. V tomto stavu má osoba často protichůdné pocity, např. chce být sama i ve společnosti, obviňuje se, že neudělala, co udělat měla atd.
2. **Stadium utrpení.** Následuje po šoku. Bolest se probouzí. Život se zdá být prázdný, zvláště večery a víkendy nekončné.
3. **Stadium rekonvalescence.** Ohlašuje se starostmi o budoucnost. Co budeme dělat, máme zůstat v zaměstnání?

Kreisová varuje před jednáním na první popud. Např. jakási vdova – chtějíc zapomenout – spálila všechny fotografie ze svého manželství.

V první fázi bolesti postižený člověk „křičí“, stěžuje si celému světu na nespravedlnost osudu, který mu způsobil jeho hoře.

Později, když bolest trvá, už se o ní tolik nemluví, event. se přímo skrývá.

Vyjádření bolesti, „výkřik“

Ukázka č. 6 (muž, 56 let)

„Ve chvílích úzkosti se cítíme nezměrně sami, jak atomy kroužící v prostoru, jak hvězdy ve vesmíru.

Od člověka ke člověku je nekonečně daleko, stokrát podávané ruce se nesečkají a nezachytí, zůstáváme si cizí ve smutném mumraji života, – nejskutečnější ze všeho zůstává jen černá prázdnota hlubin ...“

Pocity člověka stresovaného nemocí

Ukázka č. 7 (muž, 57 let)

„Cítil jsem se nemocí zaskočen. Celý život jsem byl poctivým pracovníkem až neúměrně dbalým všech svých povinností. Vše, co se po mně žádalo, jsem se snažil řádně vykonat.

A přece, místo abych byl šťasten a abych teď sklízel plody své práce, stál jsem najednou osamoceně tvář v tvář nemoci.

Tak nějak zbytečně jsem byl hodným chlapečkem, zbytečně jsem byl pilný, svědomitý až úzkostlivý, abych vyšel druhým vstříc.

Život se mě teď neptal, zda jsem všechno udělal a odevzdal včas. Život se ve mně teď naopak bouřil – že jsem

zahynul postupnou sebevraždou ve jménu jakési pomyslné společnosti.“

O vlivu těžkých a chronických duševních pohrom

Ukázka č. 8 (muž, 50 let)

„Těžké duševní pohromy nás ‘vyhodí ze sedla’, nasměrují naše myšlenky určitým, zpravidla nebezpečným směrem, tj. naše myšlenky se točí výhradně kolem oné pohromy.

To nás může dostat na lopatky, ztotožníme-li se příliš s onou pohromou. Někde jsem slyšel nebo četl tuto myšlenku: Jsi v zajetí toho, s čím se ztotožníš! Ztotožni se tedy s láskou!“

„Pohroma“ rozbourá víceméně náš denní stereotyp. Nutí nás k zapnutí náhradních; často méněcenných způsobů vypořádání se stresem: kouření u kuřáků, pití, zvýšení přívodu potravin.

Sebelitování

Ukázka č. 9 (muž, 54 let)

„Sebelítost je jako levná kořalka. Čím víc piješ, tím je odpornější a tím větší máš žízeň.

V sebelítosti se utopíš, s radostí čekáš na nové smutné zprávy, abys jimi mohl trpce počastovat své přátele a lidi kolem sebe.

Své přátele, pokud jsou skutečnými přáteli, takovou zprávou jedině hluboce zarmoutíš, v ostatních lidech někdy snad vyvoláš soucit, někdy ani ten ne, protože oni jsou na

tom ještě hůře, resp. znají lidi, kteří jsou bez rukou, bez nohou a ještě nešťastnější. Ještě že nežijí i bezhlaví.“

Negativní meditace a autosugesce

Ukázka č. 10 (muž, 55 let)

„Byl jsem hrubě obelhán, oklamán, ti, kterým jsem věřil, mě podvedli, jsem obětí podvodu atd.“

Říkat si tato slova, i když pravdivá, nic nepomůže.

*„Kdybych jim byl tehdy neuvěřil, neudělal bych to a to ...“
K čemu je platné si to říkat?*

„Jsem největším chudákem, zničili mi život.“ Proč se doprošovat lítosti druhých lidí?“

Vlivy stresorů na charakter člověka

Nános stresorů ohrožuje duchovní páteř člověka. Těžké stresory někdy člověkem „zatřesou“, smetou jeho ideály, rozmetají systém jeho hodnot.

Je však třeba říci, že vnitřní síla člověka se měří jeho schopností zůstat věren svým ideálům, vznešeným morálním normám.

„Dospělí si přespříliš libují ve svém povolání připravit mládež na to, že se jednou na většinu z toho, co jí teď pozvedá srdce a mysl, bude dívat jako na iluzi. Hlubší životní zkušenost však mluví k nezkušenosti jinak. Zapří-