

## *Nepřemýšlejte, konejte*

Brenda bývala jednou z mých výborných studentek v kurzu Abnormální psychologie. Po dokončení studia začala v této oblasti pracovat. Po určité době se ale sama ocitla v situaci, kdy se u ní projevilo několik příznaků deprese, takže se rozhodla, že se zastaví u mě v ordinaci pro radu.

Řekla mi, že jakmile se začala cítit v depresi, vytáhla své staré poznámky z přednášek a začala si opakovat věci o antidepresivních účincích cvičení, rybího tuku, slunečního svitu atd., o nichž jsem v kurzu hovořil. Potom na sobě začala aplikovat program Terapeutické změny životního stylu (TLC). „Ale asi dělám něco špatně,“ řekla, „protože se to vůbec nezlepšuje. Mám tím na mysli, že to není tak špatné jako v minulosti, když jsem musela brát Zoloft, ale nechci to nechat dojít tak daleko.“ Povzdechla si. „Vážně jsem doufala, že TLC bude fungovat.“

„No,“ navrhl jsem, „co kdybychom se podívali, jak a co děláte, a možná nás napadne, proč to nepomáhá.“

Rychle odříkala ohromující seznam změn ve svém životním stylu. V posledních týdnech začala asi tři čtvrtě hodiny denně chodit na procházky, vystavovala se velkému množství slunečního svitu, užívala vysoce kvalitní doplněk s rybím tukem v doporučené dávce omega-3; spala průměrně dobrých osm hodin, přestože přetrvával problém

usnout, zapojila se více do společenského života, nejen tím, že se začala vídat se svým přítelem každý den, ale také se začala pravidelně scházet s několika starými kamarády. Dokonce začala podnikat kroky k tomu, aby se sblížila se svými novými kolegy.

Bylo matoucí, že ani jeden z těchto kroků její stav nezlepšil. „Možná,“ pomyslel jsem si, „že je Brenda výjimka, která potvrzuje pravidlo.“ Nikdy předtím jsem ještě neviděl nikoho, kdo by tak důsledně dodržoval celý program TLC a zůstával nadále v depresi, ale samozřejmě jsem tuto možnost nemohl vyloučit. Zbývala už jen jedna věc, kterou jsme nezprobrali. Ještě jsem se Brendy nezeptal na ruminaci.

„Vzpomínáte si,“ zeptal jsem se, „jak jsme se na přednáškách zabývali ruminací?“

Pokrčila rameny. „Není to něco jako úporné přemýšlení o věcech?“

„Ano, přemílání pořád a pořád dokola. Když jsme v depresi, máme sklon rozebírat věci stále dokola, obzvláště věci negativní, přehrávat si je znovu a znovu ve své mysli. A u mnoha pacientů v depresi toto negativního myšlení může trvat celé hodiny.“

„Jo,“ odpověděla, „tohle určitě někdy dělám. Vlastně docela často. Třeba když cvičím nebo myju nádobí a tak, všechny tyhle myšlenky mi prostě běží hlavou. ‚Co když nám to s přítelem nebude klapat?‘ nebo ‚Proč se nedokážu sblížit s lidmi v práci?‘ nebo ‚Nemůžu uvěřit, že mi táta zapomněl zavolat, když jsem měla narozeniny.‘ nebo ‚Jak to, že jsem zase v depresi?‘ A pak tam jen tak sedím a přemílám to sem a tam.“

„A když si dovolíte takhle hloubat o věcech, změní se vaše pocity?“

„Hm,“ sklopila oči, jak chvilku o této otázce uvažovala. „Cítím se hůř. Určitě.“

„No, jestli trávíte spoustu času setráváním v těchto negativních myšlenkách, mohlo by to vysvětlovat, proč vaše deprese ještě neustoupila.“

Brenda si nervózně poposedla. „Ale jak je možné přestat o věcech přemýšlet. Chci tím říct, že to není tak, že by člověk mohl ovládat to, o čem přemýšlí.“

„To je pravda, nemůžeme vždy ovládat, kam nás myšlenky zavedou. Ale jakmile se nám myšlenka v hlavě objeví, můžeme se rozhodnout, jestli ji budeme rozvíjet dál nebo ne; můžeme místo toho přesunout pozornost na nějakou jinou činnost.“

Vypadala skepticky. „Ne že bych už nezkoušela odpoutat svoji mysl od těchto myšlenek...“

Přikývl jsem. „Vím. Ruminace se u vás stala zlozvykem, tak jako u většiny lidí s depresí. A zlozvyků je těžké se zbavit. Ale už jsem pracoval se stovkami pacientů, kteří se naučili, jak ruminaci zastavit, a mnozí byli postiženi hlubší depresí, než jste nyní vy. Většinou to vyžaduje jen odhodlání a trochu praxe.“

„No,“ řekla Brenda tiše, „*chci* přestat pořád hloubat o všech těch věcech...“ Odmlčela se. „Nebo to *chci* aspoň zkusit.“ Pousmála se. „Přestože žádný z vašich dalších prvků TLC nepomohl.“

Následující měsíc Brenda tvrdě pracovala na tom, aby se zbavila svého zlozvyku ruminace; využívala k tomu všechny nejdůležitější strategie popsané na následujících stránkách. Možná proto, že už předtím zvládla tolik dalších částí léčebného programu, ustoupily příznaky deprese za pouhých několik týdnů poté, co začala své problematkové myšlení ovládat.

Přestože moji rodiče vyrůstali na venkově, já byl vychován na předměstí. Vlastně jsem až někdy v průběhu dospívání poprvé zblízka uviděl živé hospodářské zvíře, bylo to při návštěvě dobytčí farmy našich příbuzných v severní Georgii. Jedna z prvních věcí, která upoutala moji pozornost, samozřejmě kromě pronikavého zápachu, byl omezený repertoár chování krav: pouze postávaly a přežvykovaly. Samozřejmě v tom bylo zamícháno i trochu pasení se, ale po krátké chvíli se krávy pást přestaly a přežvykovaly, polykaly, dávaly částečně natrávená sousta a opět je přežvykovaly a takto potravu pomalu a metodicky drtily, dokud nebyla dostatečně rozemleta, aby mohla být zcela strávena.

Tento proces přežvykování se nazývá ruminace.\* A je to více než vhodná metafora pro činnost, kterou my lidé často provozujeme, samozřejmě ne s potravou, ale se svými nejhlubšími myšlenkami. Zdá se, že také my někdy potřebujeme věci znovu a znovu přežvykovat předtím, než je skutečně strávíme.

## HLOUBÁNÍ O VĚCECH

Zdá se, že ruminace je instinktivní lidská reakce, když se něco nedaří. Je to, jako bychom byli stvořeni tak, že si do kolečka v duchu přehráváme svá nedávná trápení a strasti, přemítáme o nich, než jsme připraveni pohnout se dál. A trocha takového přemýšlení není na škodu, protože někdy vede k cennému vhledu, kdy si vyjasníme, co se

---

\* Odvozeno od slova *rumen*: část žaludku hovězího dobytka, v níž se vytváří vývržek.

nepodařilo, co můžeme udělat, abychom věci napravili, a jak podobným nezdarům a neúspěchům v budoucnosti předcházet.

Většina lidí po krátkém období intenzivního přemítání obvykle dokáže vybrat ty nejdůležitější fragmenty z dané situace. Nebo prostě po nějaké době narazí na hranici, kdy je už jakékoli další přemítání prostě jen plýtvání časem. Ale někteří lidé v tomto hledání setrvávají dlouho, jaksi neznají hranici. A bohužel delší přemítání může mít několik škodlivých účinků.

Za prvé prohlubuje negativní pocity. Jestliže například strávíte nějaký čas přemítáním o velmi smutných událostech, brzy zjistíte, že jste mrzutí mnohem více, než když jste začali. Stejně tak když se vaše myšlenky upnou k potenciální hrozbě, tento proces nevyhnutelně začne zesilovat vaše pocity úzkosti.

V důsledku takového dlouhotrvajícího přemítání jsou lidé méně aktivní. Je to nehybný, dovnitř zaměřený proces, který nás uzavírá do sebe. Když přemítáme, máme sklon vyhýbat se jakékoli činnosti, protože ta by nás přinutila přesunout pozornost pryč od svých vnitřních pletich ven do okolního světa.

V kostce řečeno, když přemítáme, stáhneme se do sebe. To obzvlášť platí ve styku s lidmi. Když někdo uvízne v bludném koloběhu přemítání během společenského setkání, je takříkajíc duchem nepřítomen. Když na něj někdo promluví, maximálně zdvořile přikývne a něco zamumlá, ale z toho, co bylo řečeno, nezaznamená nic. Jinými slovy, reaguje pouze navenek, zatímco uvnitř jeho vlastního soukromého malého světa se otáčejí kolečka přemítání. Když se tento proces stane zvykem, vybírá si velkou daň na schopnosti člověka zůstat ve styku s jinými lidmi.

Ruminace má ohromnou schopnost umocnit naše emoce, tím je schopná přetížít obvody stresové reakce mozku a uvést je do nepřetržité činnosti. A to vzápětí může spustit plně rozvinutou epizodu deprese.

Jak se ukazuje, spojení mezi depresí a ruminací je obzvláště silné. Prostřednictvím jejího silného účinku na naše emoce, chování, společenské styky a funkce mozku jsme mnohem náchylnější k onemocnění depresí. Ruminace se také podílí na tom, že epizoda deprese, jakmile už jednou začala, *stále pokračuje*. Proto, jak jsme viděli v případě Brendy na začátku této kapitoly, *pro někoho, kdo podlehne ruminaci, je nesmírně obtížné depresi překonat, bez ohledu na to, co dalšího dělá pro zlepšení svého zdravotního stavu.*

Zbavit se tohoto zlovyku je zdánlivě těžké, ale zkusím tady nastínit radu, jak to zvládnout. Skládá se pouze ze dvou hlavních kroků: naučit se všimnout si, kdy k tomu dochází (zvýšená všímavost), a naučit se přesměrovat svou pozornost na nějakou jinou činnost.

## VŠÍMEJTE SI

Co způsobuje, že se znovu a znovu vracíme k negativním myšlenkám? Odpověď má přímou souvislost s lidskou pamětí.

Přestože je zázrak, že mozek, ta naše jedenapůlkilogramová „hrouda“ nervové tkáně, vůbec dokáže ukládat vzpomínky, systém lidské paměti má několik překvapivých zvláštností. Především tu, že věci zapomínáme. Avšak i vědomě zapomenutá informace je v našem mozku stále někde uchovávána. Mozek není schopen vyvolat určitou konkrétní vzpomínku, je-li tato vzpomínka schovaná ve velké hloubce.

Aby se tento problém vyřešil, spoléhá se mozek na podněty z paměti, tedy na zlomky informací spojených s věcí, kterou se snažíme si vybavit. Jako takový podnět může sloužit v podstatě cokoliv, pokud je to nějak spojeno se vzpomínkou, kterou hledáme. Vědci například ukázali, že když se lidé naučí seznam slov v určité místnosti, lépe si následující den tato slova vybaví v téže místnosti, na rozdíl od místnosti vedlejší. Prostředí místnosti se stává podnětem, který nám napomáhá si slova vybavit. Dokonce studenti, kteří se připravují na zkoušku a pijí při tom kávu, budou mít lepší výsledky, jestliže vypijí podobné množství kávy v den konání testu.

Jak se ukazuje, *mozek používá stav naší nálady jako svůj jedinečný a nejdůležitější podnět paměti*. Věřte tomu nebo ne, mozek označí každou naši vzpomínku podle emocionálního stavu, v němž se nacházíme, když se tato událost přihodí. A kdykoli jsme někdy v budoucnosti ve stejné náladě, toto může sloužit jako silný podnět k tomu, aby se nám vzpomínka znovu vybavila.

Když je člověk například smutný, tato sklíčená nálada začíná vyvolávat všechny druhy vzpomínek z jiných okamžiků, když byl v podobně skleslé náladě. Mohou to být předchozí zážitky selhání, osamělosti, odmítnutí apod. To odpovídá faktu, že když jsou lidé smutní, bývá obvykle těžké, aby si vybavili určitou konkrétní situaci, kdy jim bylo dobře.

Viděl jsem tento princip v akci před několika měsíci, když byla moje jedenáctiletá dcera Abby, veselá, optimistické dítě, rozrušená kvůli kamarádce, která ranila její city. Snažil jsem se ji utěšit a ona mi mezi mnoha upřímnými vzlyky řekla: „*Všechno je vždycky špatně. Vždycky.*“ Další den, když už získala zpět svoji citovou rovnováhu, jsem se jí zeptal na její naprosto negativní hodnocení života z předchozího

dne. Jen pokrčila rameny, bezstarostně se usmála a řekla: „Nevím. Opravdu to tak včera *vypadalo*.“ Přesně tak, paměť je otrokem nálady.

Takže když jsou lidé v depresi, v důsledku jejich nesmírně smutné nálady se dostávají do popředí jejich všímavosti smutné vzpomínky. Tedy ty, které potvrzují jejich stávající emoční rozpoložení. Tyto znepokojivé vzpomínky vzápětí způsobují vytváření negativních úsudků. Všechno je hrozné, jinak už to nebude. A jakmile jsou všechny tyto znepokojivé vzpomínky a úsudky puštěny ze řetězu, slouží následně k prohloubení depresivní nálady, která následně vede k ještě negativnějším myšlenkám a mění náladu na ještě negativější atd. Je to začarovaný ruminační kruh, který může pokračovat víceméně donekonečna, dokud nepřijde něco, co ho přeruší.

Kdykoli nadnesu v některé z našich terapeutických skupin TLC téma ruminace, většina pacientů okamžitě přizná, že je to něco, co znají z vlastní zkušenosti. Ale je tu zvláštní věc. Často říkají, že dokud jsem je na tento problém neupozornil, nevnímali, že to dělají.

Během depresivní epizody je neustálé vracení se k negativním myšlenkám automatické, je možné jím trávit dlouhé časové úseky, aniž si člověk uvědomí, co se děje.

Vzpomeňte si na to, když jedete autem domů známou trasou. Jestliže jste jako většina lidí, pravděpodobně v určitém okamžiku zajedete ke svému domu a zděšeně si uvědomíte: „Nemám ani tušení, jak jsem se sem dostal.“ Víte, že jste nějak zvládli mnohokrát správně odbočit a úspěšně projet kolem jiných aut, ale protože jste už takhle jeli tolikrát, mohli jste při tom vypnout pozornost.

Podobným způsobem lidé, kteří bojují s depresí, znají nazpaměť dobře prošlapanou cestičku ruminace; mohou



po ní jít i poslepu. Někdy dokonce uplynou hodiny a hodiny, aniž by si všimli: Hej, jen tady sedím a negativně přemýšlím a už to dělám docela *dlouhou* dobu.

Proto prvním úkolem při zbavování se tohoto zlovyku je jednoduše si ho uvědomit, *všímat si*, kdy k němu dochází. Jakmile se (krůček po krůčku) naučíte rozpoznat, kdy negativně přemýšlíte a kdy ne, budete na dobré cestě se osvobodit. Do té doby ale zůstanete vydáni na milost a nemilost myšlenkovému procesu, který vás bude držet ve svém paralyzujícím sevření, ať už s vašim aktivním svolením nebo bez něj.

## Udělejte si v duchu soupis

Jak to udělat, aby si člověk ruminace více všímal? Jedna osvědčená strategie je vědomě monitorovat své myšlenkové proudy zhruba každou hodinu, abyste viděli, čemu věnujete pozornost, a udělat si poznámku o každé ruminaci, která proběhla od poslední kontroly.

Takové pravidelné monitorování myšlenek může ale představovat problém, obzvlášť zpočátku. Jestliže shledáte tento úkol obtížným, zkuste to spojit s konkrétní náповědou. Například mnohé mobilní telefony můžete nastavit, aby třeba každou hodinu zapípaly. Stejně můžou posloužit kukačky nebo jakékoli hodiny, které pravidelně odbíjejí celou, a tím poskytují účinný podnět tomu, že si máte udělat jasno ve svých myšlenkách. Pokud žádné takové přístroje nemáte, pak vám může posloužit jako náповěda jakákoli pravidelná, každodenní činnost, jako je pití nebo odskočení si na WC.

Při monitorování ruminace je nejúčinnější zaznamenávat si svůj den hodinu po hodině. Tabulka 5-1 ukazuje, jak by takový záznam mohl vypadat.

## JAK VYLÉČIT DEPRESI

### TABULKA 5-1 Příklad záznamu ruminace

<i>Čas</i>	<i>Činnost</i>	<i>Ruminace (v minutách)</i>	<i>Negativní nálad (0-10)</i>
6:00	V posteli po probuzení	25	7
7:00	Snídaně, sprcha atd.	20	6
8:00	Cesta s dětmi do školy, do práce	15	6
9:00	Práce	2	4
10:00	Práce – nudná schůze	30	6
11:00	Práce	5	5
12:00	Oběd s kolegy	2	3
13:00	Práce	0	4
14:00	Práce	0	3
15:00	Práce – informace o blížícím se termínu	30	7
16:00	Práce	10	5
17:00	Cesta z práce, pro děti do školy	15	6
18:00	Vaření, večeře s rodinou	0	5
19:00	Pomoc s domácími úkoly	0	4
20:00	Televize	30	7
21:00	Ukládání dětí, televize	15	7
22:00	Televize	40	8
23:00	Před usnutím	10	7
24:00	Spánek		
1:00	Spánek		
2:00	Spánek		
3:00	Vzhůru 45 minut	40	8
4:00	Spánek		
5:00	Spánek		