

## Ako na biele medvede?

### Katarína Durkáčová

Psychologický ústav FFMU, Brno  
info@psychologon.cz

V roku 2011 putovala cena APA pre významný vedecký prínos Danielu Wegnerovi za celoživotné štúdium potlačania nežiadúcich myšlienok. Zistil, že schopnosť potlačiť nepríjemné myšlienkové obsahy ľudom pravdepodobne nie je daná. Tento článok voľne naväzuje na skorší – [Trable s bílým medvědem](#) – v ktorom som zhrnula plody Wegnerovej práce v tejto oblasti. Za tie roky, keď o svojom výskume Wegner poskytoval rozhovory mu ľudia vraveli: „Áno, rozumiem, že potlačiť myšlienku je nesmierne ťažké. Ale ako to spraviť inak?“ Zozbieral teda odpovede z výskumov experimentálnych a klinických psychológov a predstavil ich vo svojom článku [Setting free the bears](#).

*In 2011 The American Psychology Association honors Daniel Wegner the Award for Distinguished Scientific Contributions honors for lifelong campaign in the study of thought suppression. It seems that thought suppression isn't a skill that man possesses. In years of giving talks about research on the difficulty of suppression, Wegner have found that many people during the question session wanted one more step. "Yes," they would say, "we now recognize that it is difficult to suppress a thought. But so then how do you do it?" So he collected answers to the question based on research conducted by experimental and clinical psychologists and write them down in the article named Setting free the bears.*

Wegner ponúka hneď niekoľko spôsobov na účinné oslobodenie bielych medvedov:

### Jednoducho budem myslieť na niečo iné

V jednom z Wegnerových pokusov si pokusná osoba pri inštrukcii, aby nemyslela na bieleho medveda povedala: „Tak jednoducho budem myslieť na niečo iné.“ Ukazuje sa, že intuitívna snaha odvieť pozornosť inam je účinnou stratégiou pri úteku od nežiaducich myšlienok. Ale pozor, neoplatí sa meniť predmet zameranej pozornosti vždy, keď sa nežiaduca myšlienka objaví. Takáto taktika býva spojená s negatívnymi emóciami vyvolanými pocitom malej kontroly nad myšlienkami, ktoré naháňajú stále nový objekt pozornosti. Je lepšie zamerať sa len na jedinú konkrétnu vec či myšlienku ako distraktor. Znižuje sa tak tzv. rebound efekt, čo je stav, kedy sa po snahe vytlačiť myšlienku, tá sa neskôr vráti do vedomia s ešte väčšou naliehavosťou.

### Tréning pozornosti

V súvislosti s predchádzajúcim odporúčaním sa účinnou stratégiou v boji proti bielym medvedom môže stať tréning pozornosti. Presnejšie, tréning schopnosti odklonu pozornosti, ktorý môže po dlhodobom nácviku automaticky prevziať kontrolu nad myslením a oslabiť tak činnosť ironického monitorujúceho systému. Pacienti so sociálnou fóbiu alebo depresívni pacienti sa nácvikom pozornosti naučili odklonu od automatických depresívnych či úzkostných myšlienok („Som to aje ale babrák! Za nič nestojím.“ alebo „Ak teraz odídem, všetci si to všimnú a budú ma považovať za nezdvorilého“).



### Uvoľnite sa, prosím!

Logicky by sa dalo predpokladať, že starosti a veľké pracovné vyťaženie účinne odvedú pozornosť od nežiaducich myšlienok. Opak je ale pravdou. Stres a zhon celkovo znižujú schopnosť sebakontroly, a navyše zvyšujú činnosť [tzv. ironického monitorujúceho procesu v myslení](#), ktorý funguje ako monitoring myslenia s cieľom nájsť prípadné zlyhanie v potlačaní myšlienky, a tým nežiaducu myšlienku sprítomňuje. Navyše, samotná snaha o potlačenie nás stresuje a následný stres zase zvyšuje dostupnosť nechcených myšlienok, čím sa začarovaný kruh uzatvára a nádej že „na to nebudem myslieť“ sa rozplýva.

## Som OK

Táto stratégia je založená na pripomínaní si osobných cností, pozitívny opis samého seba a vlastnej hodnoty. Pohľad na seba ako na morálnu osobu, schopnú slobodného rozhodovania, stabilnú, dobrú a kompetentnú osobnosť napomáha znižovať úroveň o svojich nedokončených cieľoch a redukuje predsudky.

## Hypnóza

Ľudia s vysokou hypnabilitou vedení v hypnóze k tomu, aby zabudli meno svojho obľúbeného auta, vykazovali v bdelom stave horšie vybavenie jeho mena a menej myšlienok naň. Problémom ale je, že menej hypnabilní jedinci by z hypnózy nemuseli profitovať rovnako.

## 11:00 – môj čas na starosti!

Možno by obídanie nepríjemných myšlienok fungovalo viac, ak by sme sa nesnažili nepríjemné obsahy dostať z mysle navždy, ale zvolili si primeranejší cieľ – vyhnúť sa nepríjemným myšlienkam v situácii, keď potrebujeme napríklad pracovať a dokázať starosti odložiť na neskôr. Niekoľko štúdií (Brosschor & Van der Doef, 2006, Jellesma, Verkuil, & Brosschott, 2009, in Wegner, 2011) preukázalo účinnosť tejto metódy, hoci pre potvrdenie dlhodobého účinku „chvíľok starostí“ sú potrebné ďalšie výskumy.

## Paradoxný prístup

V klinickej praxi je prístup s úspechom používaný napríklad u obsedantne-kompulzívnych pacientov, fóbií a rodinných problémov. Pacienta povzbudzujeme k tomu, aby robil, či želel si veci, ktorých sa bojí, či sú mu nepríjemné. Techniky tohto druhu si ale ešte nezískali veľkú obľubu u klientov ani terapeutov.



## Prijatie a odovzdanie

Existuje ešte iná cesta - akceptácia prítomných nepríjemných myšlienok a emócií, bez snahy s nimi bojovať. Po mesiacoch, či rokoch boja s nepríjemnými mentálnymi obsahmi, je rozhodnutie otvoriť sa im a akceptovať ich existenciu, veľkou výzvou. Klienti vedení k nezúčastnenému pozorovaniu svojich nepríjemných myšlienok, ale naozaj zažívajú menej distresu, než tí, ktorí sa im snažia vyhnúť.

## Meditácia a všímavosť

Niektoré meditatívne techniky podporujú zaujatie pozornosti na špecifické myšlienky, objekty, či senzácie, zatiaľčo iné, ako aj meditácia všímavosti, zdôrazňuje otvorené pozorovanie prítomnej skúsenosti - byť tu a teraz bez zaoberania sa neodbytnými spomienkami či starosťami. Jedna z foriem meditácie s potenciálom zvýšiť kontrolu nad nežiaducimi myšlienkami, je [na všímavosti založený program redukcie stresu od Kabat-Zinna](#). Program sa ukázal byť efektívny napríklad pri ovplyvňovaní zážitku bolesti a všímavosť sa začala využívať i v ďalších klinických oblastiach (napr. [pri liečbe depresii](#)). Metaanalýza

štúdií všímavosti potvrdzuje jej širokú efektivitu, aj keď spôsob, akým meditácia a všímavosť pomáhajú uniknúť zo spárov ruminácie je stále ešte nejasný.

## Dýcham, teda nemyslím na starosti

Koncentrácia na vdych a výdych býva súčasťou meditatívnych cvičení a ukazuje sa, že aj sama o sebe môže mať na boj s nežiaducimi myšlienkami blahodarný vplyv. Dýchanie slúži ako efektívny odpútavač pozornosti. Narozdiel od iných objektov, na ktoré sa môžeme sústrediť, je dych neustále sa meniaci stimul a podriadený našej vôli. Je to navyše metafora k životu. V štúdiu s fajčiarmi (Salkovskis, Reynolds, 1994, in Wegner, 2011) viedlo pravidelné odpútavanie pozornosti smerom k dychu, k zníženiu myšlienok spojených s fajčením, v porovnaní so snahou o ich potlačanie.

## Talkingcure

Pravdepodobne najznámejšou terapiou nechcených myšlienok je Freudova *talkingcure* (liečba vyrozprávaním). Denné písanie alebo zdôverovanie sa s nechcenými obsahmi znižuje pravdepodobnosť ich neskoršieho návratu. Záleží samozrejme na tom, komu, čo a ako zdôverujeme. Napríklad [naratívna expozičná terapia](#) predpokladá, že človeku môže pomôcť otvorene sa postaviť nežiaducim obsahom a vytvoriť si príbeh z pôvodne roztrieštených, nežiaducich myšlienok a spomienok do koherentného, zrozumiteľného príbehu.

Niektoré zo spomenutých techník sú rokmi overené, iné sú experimentálnymi postupmi a preto na záver svojho článku Wegner varuje, že s ohľadom na to, ich nemáme vnímať ako odporúčania, či overené lieky, ale skôr ako prípadné možnosti či hypotézy.

### Zdroje:

1. **Wegner, D.M. (2011).** Setting free the bears: Escape from thought suppression. *American Psychologist*, 66, 671-680.
2. Titulný obrázok dostupný z: <http://www.mirror.co.uk/tv/tv-news/polar-bears-terrifying-moment-wildlife-1518302>
3. Obrázok medveda dostupný z: <http://www.telegraph.co.uk/earth/earthpicturegalleries/8283268/Pole-to-pole-Daniel-J-Cox-photographs-Arctic-polar-bears-and-penguins-in-Antarctica.html>

### Citace článku:

**Dukráová, K. (2013).** *Ako na biele medvede?* *PsychoLogOn [online]*. 2 (1), s.92-94. [cit. vložte datum citovani]. Dostupný z WWW: <<http://psychologon.cz/data/pdf/172-ako-na-biele-medvede.pdf>>. ISSN 1805-7160.