

VON Z HLAVY

Ako
zastaviť
špirálu
toxických myšlienok

JENNIE ALLENOVÁ

TATRAN

Venujem mužovi, ktorý mi vždy pomôže dostať sa von z hlavy.

*Zac Allen, jednoducho ma ochraňuješ predomnou a vždy
ma nasmeruješ k Ježišovi.
Lúbim Ťa a je mi s tebou dobre.*

Premeňte sa obnovením zmysľovania.
List Rimanom 12, 2

To znamená, že sa to dá.

Premýšľanie o premýšľaní

„Zviazať každú myšlienku...“ Hovorí sa, že človek sa stane spisovateľom z dvoch dôvodov – buď je odborníkom a má

k istej téme čo povedať, alebo ho nejaká téma zaujme natoľko, že roky hľadá odpovede. Ja som ten druhý prípad.

Dnes ráno som vstala s úmyslom, že budem pokračovať v písaní tejto knihy. No najprv, pomyslela som si, musím stráviť nejaký čas s Bohom. Čo som teda urobila? Vzala som do ruky mobil. Všimla som si, že som dostala mail, jeho odosielateľ mi napísal „konštruktívnu“ kritiku mojej práce. Keď som sa rozhodla, že je načas mobil odložiť, moju pozornosť upútalo čosi iné... Ani neviem ako, zrazu som sa ocitla na Instagrame a sledovala úspechy a víťazstvá iných, ktoré ostro kontrastovali s mojou nedokončenou prácou.

Po pár minútach s mobilom v ruke som usúdila, že som neschopná spisovateľka, že sa celý život naháňam za niečím, čo nemá zmysel, že som obyčajná nula a nemám iným čo povedať. Rútila som sa v ústrety znechuteniu.

Potom sa objavil môj manžel Zac, ktorý sa práve spokojný a šťastný vrátil zo stretnutia s Bohom, a ja som naňho podráždene vybehla. Špirála myšlienok ma vtahovala čoraz rýchlejšie. Za menej ako hodinu som nadobudla presvedčenie, že nič neznamenám a moja práca nemá žiadnu hodnotu. Rozhodla som sa ukončiť službu v cirkvi, zabudla som na Boha a bola som hnusná na svojho manžela, ktorý mi vždy kryl chrbát a je mojím najlepším priateľom.

Bravó, si fakt skvelá, Jennie. A to je ešte len ráno. Ty chceš pomáhať iným, aby zvládali svoje chaotické myšlienky?

Viem, čo si teraz myslíte. A viem, že celý život budem mať čo robiť, aby som si s tým poradila. Objavila som však mnohé veci, s ktorými sa chcem s vami podeliť. Nechcem uviaznuť v špirále myšlienok, ktorá mi ukradne deň, týždeň, niekoľko rokov... alebo čo i len hodinu. Moje myslenie sa zmenilo.

Neostala som paralyzovaná. Som slobodná a s radosťou píšem tieto riadky. Chcem, aby

ste vedeli, že ani vy nemusíte uviaznuť. Boh nám vybudoval cestu, ako uniknúť pred myšlienkami, ktoré nás ťahajú ku dnu. Ale len zriedka sa na túto cestu púšťame. Uverili sme klamstvu, že sme obeťami svojich myšlienok, a nie bojovníkmi, ktorí sú vybavení zbraňami, aby mohli stáť v prvej línii v najväčšom boji našej generácie – v boji o svoju myseľ.

Apoštol Pavol tomuto boju rozumel, vedel, ako môžu naše predstavy a udalosti okolo nás podkopávať našu vieru a nádej. Bibliazaznamenáva jeho smelé vyhlásenie, že „máme viazať každú myšlienku na poslušnosť Kristovi“¹.

Spútať každú myšlienku? Dá sa to? Už ste sa o to pokúšali?

Jedného dňa k nám do domu vletel vták a nie a nie vyletieť von.

Celá rodina sme sa ho spoločnými silami pokúšali chytiť a trvalo nám vyše hodiny, kým sme toho hlúpeho vrabca lapili. Zastreliť vtáka plynovou pištoľou? To je hračka. Ale chytiť takého malého tvora, ktorý divo lieta sem a tam, to je niečo celkom iné. Bolo to takmer nemožné.

O čo náročnejšie je zachytiť a spútať myšlienku, ktorá nám „poletuje“ v hlave. No kniha, na ktorej stojí môj život, mi hovorí, že mám spútať každú jednu myšlienku.

Myslí to Boh vážne?

Dá sa to vôbec? Lebo ak mám byť úprimná, moje myšlienky sú divokejšie, než ten hyperaktívny vrabec.

A vaše tiež. Vidím ten chaos vo vašich očiach a v očiach mnohých žien, ktoré stretávam. Jedna z nich sedela tento týždeň oproti mne, plná bolesti a úzkosti, s ktorou bojovala už dva roky. Pozrela sa na mňa a vyhrkla: „Pomôžte mi. Povedzte mi, čo mám robiť?“

„Nechcem prežívať úzkosť,“ povedala. „Chodím na terapiu. Mám biblickú skupinku. Som ochotná brať lieky. Chcem dôverovať Bohu. Prečo sa nedokážem zmeniť? Prečo mám pocit, že som v koncoch?“

Ach jaj, týka sa to aj mňa. Aj ja s tým bojujem.

Keď sa nad tým zamyslíte, je to neuveriteľné: Ako niečo, čo nevidno, môže tak zásadne ovplyvňovať to, aká som, ako sa cítim, čo robím, čo poviem alebo nepoviem? Ako mi moje myšlienky môžu diktovať každý môj pohyb, ovplyvňovať to, ako spím (alebo nespím), a rozhodovať o tom, čo chcem, čo neznášam, čo mám rada?

Ako nás to komplikované tkanivo, ktoré je domovom všetkých našich myšlienok, môže robiť tým, kým sme?

Učiť sa spútať svoje myšlienky je veľmi dôležité. Pretože to, ako rozmýšľame, rozhoduje

o tom, ako žijeme.²

MYŠLIENKOVÉ POCHODY, KTORÉ NÁS DRŽIA V PASCÍ

Už roky ma fascinuje neuroveda. Začalo sa to vtedy, keď ma jedna z mojich úžasných dcér začala oboznamovať so svojimi poznatkami o mozgu. Keď bola Kate siedmačka (teraz študuje na strednej škole), jedného dňa prišla zo školy, postavila sa pred nás – pred svojich dvoch bratov, sestru, môjho manžela a mňa – a vyhlásila, že raz objaví liek proti Alzheimerovej chorobe.

Vtedy sme sa usmiali, no dnes, po rokoch, Kate vytrvalo číta knihy a články o tejto problematike, počúva všetky vystúpenia na konferencii TED o mozgu a delí sa so mnou o nové poznatky. Napríklad...

Vedela si, že za posledných dvadsať rokov sa toho zistilo o našej mysli viac než za celé veky predtým?

Vedela si, že približne 60 až 80 percent našich návštev u všeobecného lekára má spojitosť so stresom?³

Vedela si, že podľa výskumov „75 až 98 percent duševných a telesných ochorení a porúch správania má pôvod v našom spôsobe myslenia“⁴?

Vedela si, že na základe toho, čo dnes vieme o mozgu, môžeme povedať, že keď Písmo hovorí o srdci, v skutočnosti hovorí o našej mysli a emóciách, ktoré prežívame vo svojom mozgu?

Nuž, nie, Kate, nevedela som. Ale je to veľmi zaujímavé.

Naozaj ma to nesmierne zaujíma. Vášeň mojej dcéry sa postupne stala aj mojou vášňou.

Naučila ma, že to, čo učí veda, sa na mnohých miestach spomína v Biblii a pravdy o našom myšlienkovom živote, ktoré učí Biblia, majú oporu vo vede. Toto všetko nadobúdalo pre mňa čoraz väčšiu dôležitosť a dospela som k presvedčeniu, že prevzatie kontroly nad našou myslou môže byť kľúčom k tomu, ako nájsť pokoj v ostatných oblastiach nášho života.

Niekoľko rokov som sa významne podieľala na fungovaní organizácie IF: Gathering. Verím, že k jej založeniu ma viedol Boh, aby sme mohli vyučovať a viesť ženy, ktoré následne vyučujú ďalšie ženy. Milujem toto spoločenstvo a naše stretnutia, teším sa, aký vplyv má naša služba na životy iných, ale všimla som si znepokojujúci trend medzi ženami, ktoré mám rada a ktorým slúžim.

Ženy sa na našich podujatiach alebo pravidelných stretnutiach často rozhodli odovzdať ešte viac zo svojho života Ježišovi. Nejaký čas, možno týždeň, mesiac, niekedy rok či dva, sa vznášali na krídlach svojho predsavzatia, ale v istom bode sa opäť vrátili k starým návykom, k starým modelom správania. Možno presne viete, o čom hovorím.

Možno práve premýšľate o toxickom vzťahu, z ktorého ste sa konečne vymanili, no potom, v slabej chvíli, ste sa v ňom opäť ocitli.

Možno ste konečne našli pokoj a uzavreli ste ťažké obdobie svojho života – ale vaše emócie vás opäť strhávajú ku dnu a neviete, čo s tým.

Zbavili ste sa zlovyku sledovať pornografiu a o pár týždňov ste skĺzli späť.

Všimli ste si, že máte tendenciu kritizovať svojho manžela, odovzdali ste to Bohu a naozaj ste sa začali meniť... no potom ste sa vrátili presne tam, kde ste boli na začiatku.

Prečo sú zmeny, po ktorých ženy zúfalo túžia, behom na také dlhé trate? pýtala som sa.

A prečo ja sama zápasím s rovnakými obavami, negatívnymi modelmi a hriechmi už celé roky?

Pozorovala som tento bumerangový efekt v širšom meradle, no stretávala som sa aj s priateľkami, so ženami, ktoré som dobre poznala a ktoré rok čo rok bojovali s tými istými problémami. Vždy, keď sme sa spolu stretli, som počúvala tú istú päťstoveršovú pesničku.

Čo im prekáža v tom, aby rástli a aby sa im darilo? Prečo sa nemôžu oslobodiť? Ako Kate prichádzala so svojimi objavmi o mozgu, napadla mi jedna možnosť.

Čo ak je to všetko v našej hlave?

AKO ZASTAVIŤ ŠPIRÁLU

Je toho ešte veľa, čo nevieme o mozgu. Ale, ako povedala Kate, za posledných dvadsať rokov sme sa o ňom dozvedeli viac než za predchádzajúce dve tisícročia. Kedysi sme si

mysleli, že naša myseľ je nemenná. Mozog, s ktorým ste sa narodili, a spôsob, akým funguje – alebo nefunguje – je jednoducho daný a hotovo, nemá zmysel vzrušovať sa nad čímisi, čo sa nedá zmeniť. **Dnes vieme, že mozog sa neustále mení, či chceme alebo nie.**

V nádeji, že objavím spôsob, ako pomôcť ženám oslobodiť sa z problematických modelov správania, začala som čítať múdre knihy o ľudskej mysli a o tom, ako sa dopracovať ku skutočnej zmene. Pozerala som vystúpenia na konferenciách TED o tvárnosti nášho mozgu, ktoré mi odporučila Kate.

Počúvala som múdre podcasty.

Pozerala som múdre dokumentárne filmy.

Rozprávala som sa s múdrymi ľuďmi.

Začala som si všímať, že v mnohých z nás pôsobí určitý model. Naše emócie nás vedú k myšlienkam, tie myšlienky nám diktujú naše rozhodnutia, naše rozhodnutia ovplyvňujú naše správanie, ktoré ovplyvňuje naše vzťahy a tie nás privádzajú späť buď k zdravým, alebo nezdravým myšlienkam.

A tak dokola. Rútime sa nadol, zdanlivo nekontrolovane. Naše životy sa podriaďujú tomuto nekonečnému cyklu.

Je to deprimujúce.

Iba ak... Iba ak by existoval spôsob, ako ten cyklus prerušiť.

V rozhovoroch, na terapii a modlitbách míňame energiu na to, aby sa zmenilo to, čo je v nás najhlbšie – naše emócie –, no bez úspechu.

Ak cítite smútok a ja vám poviem, aby ste neboli smutní, dosiahnem tým želaný efekt?

Čo keby sme sa prestali zameriavať na vyliečenie symptómov a snažili sa dostať ku koreňom problému, uloženým ešte hlbšie než emócie, ktoré (ako sa zdá) spôsobujú naše zacyklenie? Pravda je taká, že naše emócie sú vedľajším produktom niečoho iného.

Naše emócie sú vedľajším produktom spôsobu nášho myslenia.

Dobrá správa je, že svoje myslenie dokážeme zmeniť. Hovorí nám to aj Biblia. „Nepripodobňujte sa tomuto svetu,“ hovorí jeden verš, „ale premeňte sa obnovením zmýšľania.“⁵

Keď som sa zahĺbila do samoštúdia o fungovaní mozgu, zistila som, že veda potvrdzuje to, čo vraví Biblia – môžeme spútať každú svoju myšlienku. Naše myšlienky sa nielenže môžu zmeniť, ale môžeme to byť my, kto ich zmení.

Náš problém spočíva v tom, že často nastúpime na vlak toxických myšlienok,

neuviedomujúc si, kam nás napokon môže priviezt'. Známy puritánsky teológ John Owen povedal, že cieľom nepriateľa pri každom hriechu je smrť. Presnejšie povedal: „Zabíjajte hriech, inak on bude zabíjať vás.“⁶ Je čas pustiť sa do boja.

Každému človeku prejde denne hlavou približne tridsaťtisíc myšlienok. Veľa z nich je negatívnych a „podľa vedcov drvivá väčšina ochorení, ktoré nás dnes sužujú, je priamym dôsledkom toxického spôsobu myslenia“⁷.

Špirála negatívnych myšlienok je skutočná a zdá sa, že ich je viac, než dokážeme zvládnuť.

Čo keby sme sa prestali snažiť spútať každú myšlienku a namiesto toho sa držali jedinej myšlienky?

Čo ak existuje jedna nádherná, mocná myšlienka, ktorá vám pomôže vymaniť sa z bludného kruhu a zastaviť prúd chaotických myšlienok vždy, keď si ju pomyslíte?

Čo ak existuje pravdivá myšlienka, ktorej sa môžete chytiť, a ona utíši prúd nepráv, ktoré vás vedú k bezmocnosti, k pocitu, že nedokážete ovládať svoju myseľ?

Jediná myšlienka. Zvládli by ste to?

Takáto myšlienka naozaj existuje. Ale o tom neskôr.

Chápem, že hoci moja požiadavka zamerať sa v mysli na jednu pravdu znie jednoducho, nie je to vôbec ľahké. Prečo? Pretože na to komplikované tkanivo, ktoré ma robí tým, kým som, je namierený skutočný útok. Najväčší duchovný boj našej generácie sa odohráva medzi našimi ušami.

To, čomu veríme a o čom premýšľame, je veľmi dôležité. A nepriateľ to vie. Je odhodlaný dostať sa vám do hlavy a odviesť vás od konania dobra, chce vás potopiť tak hlboko, až budete cítiť bezmocnosť a paralýzu, nebudete sa vedieť opäť postaviť na nohy a prispieť k šíreniu Božieho kráľovstva.

Aj keď patríte medzi tých, čo sa nedajú znechutiť, milujete Boha a ľudí, tisíce toxických myšlienok vás prenasledujú na každom kroku.

Či sa cítite celkom skleslo, alebo vás len otravujú znepokojujúce myšlienky, vyhlasujem vo svojom aj vo vašom mene: Stačilo!

Prečo aj vo svojom mene? Najväčšou iróniou je, že som si myslela, že ma Boh privádza k týmto veľkým a závažným zisteniam – ako môžu vďaka uzdraveniu mysle prežiť uzdravenie života moje priateľky –, aby som mohla pomôcť iným ľuďom, a neuviedomovala som si, že aj ja sama potrebujem uzdravenie.