

Jak překonávat prokrastinaci



Mstaj Hochei

Co má ledová sprcha společného s meditací?

Znáte ten pocit. Máte před sebou nějaký úkol. Víte, že byste se k němu měli pustit. Třeba jít si zameditovat nebo konečně začít psát ten nový článek pro Svět Dharmy, který nosíte dlouho v hlavě...

Ale nějak se vám do toho nechce. „Měli bych...“ říká vám vnitřní hlas. Současně však na vás nenechává „pokřivky“ různá lákadla. Co takhle si ještě poslechnout jeden díl oblíbeného podcastu, udlít si kávu, nebo alespoň udlít v šupluku...

Přitom se té činnosti věnovat chcete, dává vám smysl, dokonce by vás mohla i bavit... A stejně je někdy tak těžké se do věci pustit nebo neuvažovat několik na půl cesty.

Čím to je? A co můžeme udlít pro to, abychom svou nechuť k věci překonali? Jak můžeme pocítit svou schopnost věci neodkládat anebo v nich vytrvat?

Lenosti, buď pozdravna

Člověk je přirozeně líný tvor, vyhledávající pohodlí. A když zde mluvím o lenosti, nemíním tím jakýsi abec-ní morální soud, ale jednu z evolučních adaptací, která našim předkům pomáhala přežít.

Možná si teď klepete na čelo a ptáte se, jak pro-bha může být lenost užitečná pro přežití? Vůzme se na chvíli do situace předchůdců moderních lidí, kteří v době bojující o zola základní věci. S velkým vypětím zajišťují jídlo, teplo a relativní bezpečí pro sebe a své potomstvo. A nejednou přichází ta vzácná

Photo: gmatika



chvilu – knemu se povedlo zabezpečit všechny základní potřeby. Lidé jsou syti, oběh hoř, mají zásoby jídla, nehorí žádné nebezpečí. V tuto chvíli dává smysl odpočívát, šetřit energii a nevyvíjet žádné nadhybné úsilí. Přehnaně aktivní jedinci, kteří by jen tak ledabyle běhali a akávali kolem ti jinak spalovací drahocenné kalorie, by totiž následně nemuseli mít dostatek energie, aby příliš vzepětí při dalším lovu či delší odboji bez přísunu kalorií.

Jinými slovy, tendence k lenosti, tj. k minimalizaci úsilí ve chvílích, kdy není nic neodkladného na práci, je nám lidem zcela přirozená. Nicméně zatímco naši předci se museli fyzicky namáhat až čtrnáctkrát více než moderní člověk jen proto, aby zajistili nutně-dostatečné věci, průměrný obyvatel západní civilizace má dřen komfortu, který překonává blahobyt panovníků jen pár století zpátky.

To nám na jednu stranu dává prostor věnovat se krásným činnostem, jako je duchovní praxe, umění nebo sport, na stranu druhou se v původní evoluční adaptace – naší tendence šetřit energii – rázem stává překážka, s kterou zápolíme, když se chceme pustit do nealáhových, byť smysuplných činností, ať již se jedná o práci nebo koníček.

Přímout nespokojenost

V čem může být tato evoluční perspektiva užitečná v praxi? Zprvé, umožňují nám nahlédnout naši „lenost“ nebo prokrastinaci, abychom použili populární pojem, ne jako vadu charakteru, ale jako problém spojený s emoční regulací. Máte záměr se do něčeho pustit, užijete se, ať už chcete začít, ať už ne – dostatek se negativní emoce – nechce se vám.

Zároven – a v tom je tento mechanismus zrádný – se mnohdy naše představa o budoucím úsilí, tj. o tom, „jaké to bude“, když si třeba půjdete zabíhat, často vřazuje lidi do emočního stavu, s kterým se utkáme v realitě. Když odhadujeme budoucí emoce v činnosti, která vnímáme jako smysuplné, zajímavé a třeba krásná,

býváme často přehnaně optimističtí. Spíše si před-stavujeme skvělý pocit těla v pohybu při běhu svěže zeleným lesem nežli nějaký otravný pocit odporu, který se dostane ještě dřív, než si nazujeme tenisky. Proto je pro překonání „nechuti do akce“ dobré v první řadě zrealizovat své očekávání, tj. předpokládat, že negativní pocity se mohou dostavit, a nebyť tím zaskočení.

Buddhisté si zde můžou připomenout první vzneše-nou pravdu Buddhova učení o povaze utrpení. Ano, pro člověka je přirozené zažívat i negativní emoce v si-tuacích, kdy musíme vynaložit fyzické či mentální úsilí (ne se samozřejmě nemusí dostavit pokaždé a někdy si akce můžete pudit zabíhat jen a pouze z radostí.) A když už se negativní emoce dostaví, je dobré se u ní vědomě zastavit („Aha, je to tak“) a přijmout ji („Je v pořádku se takto cítit“). Pokud máte zkušenost s meditací, můžete přívě zde použít princip bdělosti, avšak nesoudící pozornosti k tomu, co se ve vašem nitru vynořuje.

Sprcha jako trénink emoční seberegulace

Zároven naše schopnost překonávat přirozenou ten-denci šetřit úsilím a snížit emoční diskomfort s tím spojený pochopitelně narůstá s praxí. Jinými slovy, jde o dovednost, kterou můžeme kultivovat a rozvíjet.

A zde se – konečně – dostává do hry samotná sprcha s titulu našeho článku. V tomto případě náš vřak nezajímají její zdravotní přínosy, ale fakt, že kon-takt s dostatečně chladnou vodou zcela automaticky navozuje fyzický stres i emoční diskomfort. (Brrr. Fakt se mi tam nechce!) A právě z tohoto důvodu je to skvělý způsob pro trénink emoční seberegulace, která je potřebná jak během sbírání odvahy pro ponoření se do ledové vody, tak i při překonávání nechuti k tomu napast článek, jít zabíhat nebo udešnost k meditaci.

Členění vystavení se diskomfortu, v tomto případě fyzickému, totiž umožňuje posilovat naši schopnost přijímat převratný nugalitní reakce i překlání ji. Obdobný efekt však může mít i mediální praxe spo-jená s bdělou pozorností (mindfulness). Meditace nve-volává intenzivní fyzický stres jako ledová voda, ovšem pokud se meditaci věnujete, zjistíte jate během své praxe zalití celou kílku nepřijemných emocí – mdu, fyzické nepohodlí, netrpělivost, kdy už cinkne budík, frustraci, že vám utkají myšlenky... Bděle uvědomování si těchto pocitů v kombinaci s nesoudícím a přijíma-jícím postojem nám během meditace pomáhá „být“ s těmito nepřijemnými pocity, uvědomovat si jejich proměnlivost a zároveň navzdory nim v praxi vytrvat.

V tomto ohledu jsou otužování a meditace různé cesty k témuž – oboji nás učí přijímat, snášet a překo-návat diskomfort. ●

Lic, Mstaj Hochei, Ph.D., je psycholo-terapeut a lektor. Dlouhodobě se věnuje propojení duševního zdraví se vztahem člověka k přírodě a spiritualet. Kromě vzácných terapeutických sezení se specializuje na koučing a terapii formou procházek i dlehlé positi v lesích Křiváňského. Více o Mstajovi na www.psychologypnproctoz.cz.



Design: arteta a Drona