

KLAUS BERNHARDT

AKO SA ZBAVIŤ

NUTKANÍ A NUTKAVÝCH MYŠLIENOK



Ako prekonať obsedantno-kompulzívnu
poruchu bez liekov a konfrontácie
rýchlo a natrvalo

Rady v tejto knihe boli starostlivo zvážené a preskúmané.
Nie sú však náhradou za kompetentnú lekársku pomoc.
Všetky informácie v tejto knihe sú preto poskytované bez
akéhokoľvek zabezpečenia či záruky zo strany autora alebo
vydavateľstva. Zodpovednosť autora alebo vydavateľa
a ich zástupcov za škody na zdraví, majetku
či za finančnú stratu je vylúčená.

Ak táto publikácia obsahuje odkazy na webové stránky
tretích strán, nepreberáme žiadnu zodpovednosť za ich
obsah, pretože ich nepovažujeme za naše vlastné,
iba odkazujeme na ich stav v čase prvého zverejnenia.

Zwänge und Zwangsgedanken loswerden: Zwangsstörungen ohne Medikamente und Konfrontation schnell und dauerhaft überwinden by Klaus Bernhardt

Copyright © 2022 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Translation © Henrieta Hatalová

Cover desing © Ave Libri s.r.o.

Cover picture © Shutterstock

Slovak edition © 2023, 2023

(elektronická verzia) by NOXI s.r.o., Bratislava

All rights reserved.

KLAUS BERNHARDT

AKO SA ZBAVIŤ NUTKANÍ A NUTKAVÝCH MYŠLIENOK



Ako prekonať obsedantno-kompulzívnu poruchu
bez liekov a konfrontácie
rýchlo a natrvalo

OBSAH

Predhovor	15
-----------	----

1. kapitola

Rituály, tiky a zvláštne zvyky – milé vrtochy alebo chorobné nutkanie?	21
1.1 Štipka nutkavosti je úplne normálna	25
1.2 Nutkavé myšlienky – čo sa za nimi skutočne skrýva?	30
1.3 Znepokojujúce myšlienky má občas každý	31
1.4 Náš mozog miluje absurdnosť	32
1.5 Nutkavé myšlienky sú príšerne normálne	33
1.6 Nutkavé činnosti – dobre myslené, zle urobené	35

2. kapitola

Prvá pomoc pri nutkavých myšlienkach 37

2.1 Porazte nutkavé myšlienky ich vlastnými zbraňami 39

2.2 O odvahe zosmiešniť sa 41

2.3 Humor poráža hrozbu 42

2.4 Psychoterapia pomocou ABS 43

2.5 Nutkania a úzkosť – dve strany jednej mince 44

2.6 Nutkanie a závislosť 52

3. kapitola

Konkrétne príklady použitia pre rôzne nutkavé činnosti	55
3.1 Iný pohľad na nutkania a ich vznik	59
3.2 Nutkavé počítanie	65
3.3 Nutkavé umývanie a čistenie	70
3.4 Nutkavá kontrola	82
3.5 Nutkavé usporadúvanie	114
3.6 Opakovacie nutkania	129
3.7 Dotykové nutkania	136
3.8 Zhromažďovacie nutkania	159
3.9 Nutkavé úporné premýšľanie	189

4. kapitola

Nutkania u detí a dospelých	195
4.1 PANS a PANDAS – dva často prehliadané spúšťače poruchy príjmu potravy a obsedantno-kompulzívnej poruchy	197
4.2 Nutkania spôsobené alkoholom a drogami	204
4.3 Chorí vďaka sociálnym médiám	206
4.4 Nutkania spôsobené videohrami	218

5. kapitola

Príčiny a zosilňovače:

Čo sa skutočne skrýva za nutkaním a čo ho zhoršuje 225

5.1 Úzkostná porucha	226
5.2 Stres a nadmerná záťaž	238
5.3 Sú vaše problémy skutočné alebo ste si ich spôsobili sami?	239
5.4 Nedostatok spánku	251
5.5 Genetická dispozícia	256
5.6 Perfekcionizmus a nedostatočné sebaaprijatie	257

6. kapitola

Ďalšie možnosti terapie 275

6.1 Medikamentózna liečba obsedantno-kompulzívnej poruchy 276

6.2 Hĺbková mozgová stimulácia pri obsedantno-kompulzívnej poruche 277

6.3 Transkraniálna magnetická stimulácia 278

6.4 Zvýšenie produkcie telu vlastného dopamínu 280

7. kapitola

Stručný prehľad všetkých techník na autoterapiu	295
7.1 Auditívno-vizuálna záměna miesta	296
7.2 Metóda desiatich viet	296
7.3 Spätné preškolenie preškolených ľavákov	297
7.4 Technika spomaleného záberu	298
7.5 Vnútorňý poriadok vďaka rebríčku hodnôt a cieľov	298
7.6 Spracovanie negatívnych dogiem pomocou <i>The Work</i>	299
7.7 Zmeniť účel magického myslenia	299
7.8 Vy sami prepíšete negatívne kotvy	300
7.9 Tréning všímavosti	300

8. kapitola

Tipy pre príbuzných obsedantno-kompulzívnych pacientov	307
8.1 Obsedantno-kompulzívni pacienti potrebujú iný prístup	309
8.2 Príklady formulácií pre obsedantno-kompulzívnych pacientov	312
Doslov	315
Viac o Inštitúte modernej psychoterapie	317
Ďalšie vzdelávanie pre lekárov a terapeutov	319
Zoznam použitej literatúry	321



Predhovor

Každý deň vás zdraví svišť

Poznáte filmovú klasiku *Neuveriteľný deň*? Táto komédia z roku 1993 patrí k mojim najobľúbenejším filmom. Bill Murray v nej hrá egocentrického televízneho moderátora počasia Phila Connorsa, ktorý uviazol v časovej slučke a rovnaký deň musí prežívať znova a znova. Nezáleží na tom, čo podnikne, aby sa z tejto nedobrovoľnej situácie vyslobodil, jednoducho sa mu to nedarí. Až keď sa jeho pohľad na svet zásadne zmení, podarí sa mu z toho ustavičného opakovania uniknúť. Nakoniec vedie nielen lepší a šťastnejší život, ale dokonca si získa aj srdce svojej očarujúcej kolegyně Rity, ktorú hrá Andie MacDowellová.

Aj pacienti s obsedantno-kompulzívnou poruchou prežívajú svoje vlastné Hromnice. Na rozdiel od filmu však nejde o konkrétny deň, ktorý sa nutkavo opakuje, ale o určité konkrétne činy a myšlienky. Aj v tomto prípade však

môže byť zmenený pohľad na veci mimoriadne užitočný a nezriedka viesť k šťastnému koncu. V prípade obsedantno-kompulzívnej poruchy (v skratke OCD z angl. obsessive-compulsive disorder) to znamená úplne normálny život bez nutkavého (kompulzívneho) konania a bez opakujúcich sa nutkavých (obsedantných) myšlienok.¹

Pozrieť sa na nutkania a ich terapiu iným pohľadom bolo už dávno potrebné, pretože nielen od pandémie koronavírusu je situácia viac ako napätá. Podľa údajov Nemeckej spoločnosti pre psychiatriu a psychoterapiu, psychosomatiку a neuropsychiatriu (DGPPN)¹ trpelo už v roku 2015 viac ako 2,3 milióna Nemcov na nejaké obsedantno-kompulzívne ochorenie. Po príchode Covidu-19 tento počet opäť dramaticky vzrástol a podľa štúdie² Súkromnej univerzity v Göttingene (PFH) sa medzičasom zvýšil päťnásobne.

Situáciu ďalej komplikuje aj to, že lekári a terapeuti musia čiastočne argumentovať proti platným hygienickým predpisom, ak chcú pacientom s OCD účinne pomáhať. Ak sa pred niekoľkými rokmi ešte prehnané vyhýbanie sa kontaktu a častá dezinfekcia rúk považovali za jasné prejavy nutkavej potreby udržiavania čistoty alebo obsedantno-kompulzívnej poruchy osobnosti, dnes už je toto správanie samozrejmé. Na každých verejných vstupných

¹ Obsedantno-kompulzívna porucha je neurotická duševná porucha, pri ktorej človeka trápia opakované myšlienky (nazývané aj „obsesie“ alebo „obsedantné myšlienky“) alebo cíti potrebu opakovane vykonávať určité činnosti alebo rituály (nazývané aj „kompulzie“ alebo „kompulzívne“ činnosti, konanie či správanie) v takej miere, že vyvolávajú strach alebo zhoršujú fungovanie človeka všeobecne. Z medicínskeho hľadiska sú to **nutkavé javy**, ktoré bezdôvodne ovládajú myseľ pacienta, aj keď sa ich snaží potlačiť. Preto som v texte používala pre lepšiu zrozumiteľnosť výrazy nutkavý, nutkanie (pozn. prekl.).

dverách visia veľké informačné tabule, ktoré nás k tomu dôrazne vyzývajú.

Kde sa však končí zodpovedná hygiena a kde začína vážna obsedantno-kompulzívna porucha? Kedy je nutkavé umývanie (sa), kontrola, dotýkanie, usporadúvanie a opakovanie viac ako len neškodný tik? A kedy si myšlienky, ktoré sa ustavične vynárajú, vyžadujú liečbu? Samozrejme, nikdy nebolo ľahké stanoviť túto hranicu, no dnes sa zdá, že zmysluplné vymedzenie je ťažšie ako kedykoľvek predtým. Ešte vždy však platí jedno základné pravidlo:

*Len čo pociťujete nutkavé myšlienky a nutkavé konanie
ako neprijemné či dokonca znepokojujúce,
nemali by ste už dlhšie čakať
a vyhľadajte pomoc.*

To isté platí, mimochodom, aj vtedy, ak vás sužuje úzkosť, len čo nutkavé konanie nevykonávate, ak je teda realizácia nutkania to jediné, čo vám aspoň krátkodobo poskytuje bezpečie a pokoj.

Všeobecne sa dá povedať, že čím skôr sa niečo proti obsedantno-kompulzívnej poruche podnikne, tým väčšia je šanca, že sa jej zbavíte úplne. Akokoľvek sa zdá byť táto rada banálna, je dôležitá. Väčšinou totiž postihnutí čakajú príliš dlho, kým vyhľadajú pomoc. Trvá až 7,5 roka, kým ľudia s touto poruchou nadviažu kontakt s lekárom alebo terapeutom.

To je priveľa času, počas ktorého pacienti s OCD zbytočne trpia, či už kvôli hanbe, z nevedomosti alebo jednoducho pre nedostatočnú ponuku terapie. Pritom sa takéto poruchy v zásade dajú dobre a často aj rýchlo liečiť. Až ne-

skoré využitie profesionálnej pomoci vedie k dlhodobejším problémom. Čím dlhšie totiž ostávajú nutkania a nutkavé myšlienky neliečené, tým hlbšie sa na neurónovej úrovni zahniezdia v mozgu a tým dlhšie potom trvá, kým sa dá neželaného správania zbaviť.

Táto kniha má za cieľ vám pomôcť dosiahnuť daný zámer čo najrýchlejšie. Prevedie vás aktuálnymi ponukami terapie a hovorí o nových, nanajvýš sľubných výsledkoch bádania na tému obsedantno-kompulzívnych porúch. Okrem toho vám ukáže celý rad osvedčených a mimoriadne účinných metód, pomocou ktorých môžete aj vy sami niečo proti nutkaniam a nutkavým myšlienkam urobiť.

Želám vám veľa potešenia z čítania a dúfam, že aj jeden či viac momentov dovtípenia. Cesta k lepšiemu a bezstarostnejšiemu životu môže byť totiž pri trochu inom pohľade niekedy podstatne kratšia a jednoduchšia, ako mnohí z vás tušia.

*Úprimne,
váš Klaus Bernhardt*

1. KAPITOLA



Rituály, tiky a zvláštny zvyky – milé vrtochy alebo chorobné nutkanie?

Každý má svoje veľmi osobné rituály a zvyky, ktoré sa druhým môžu zdať zvláštny. Ja napríklad potrebujem na svoju rannú kávu vždy veľmi konkrétnu šálku. A ak sa už pre niečo hnevám, čo sa našťastie stáva veľmi zriedkavo, musím sa potom aspoň hodinu prechádzať s naším psom v lese. Inak sa jednoducho neupokojím. Avšak moje rôzne vrtochy ešte nie sú ničím takým, čím by som seba a svoje okolie príliš zaťažoval. Naopak – náš chlpatý spolubývajúci sa teší z každej prechádzky navyše a keby to bolo na ňom, asi by som mal byť mrzutý oveľa častejšie.

Ako rozlíšiť, či pri určitom správaní ide len o milý vrtoch, neškodný tik alebo už azda o chorobné nutkanie? Jedna vec je istá – z času na čas sme všetci trochu nutkaví. Je to úplne normálne a zďaleka to ešte nie je dôvod k obavám. Až keď sa úzkosť a obavy stanú stálymi spoločníkmi nutkavého

správania, je potrebné konať. To isté platí aj vtedy, keď sa výrazne zvýši frekvencia, s ktorou sa vám vnucujú negatívne myšlienky, alebo musíte určité činnosti vykonávať znova a znova.

Ak vám už bola diagnostikovaná obsedantno-kompulzívna porucha, rád by som vás povzbudil. S metódami, ktoré na vás v tejto knihe čakajú, sa totiž už viacerým podobne trpiacim ľuďom podarilo prekonať dokonca aj veľmi tvrdošijné nutkania. Táto kniha sa zameriava aj na tých, u ktorých nutkanie iba začína vznikať. Je totiž podstatne viac ľudí, ktorí sa nachádzajú iba v prípravnej fáze obsedantno-kompulzívnej poruchy, ako tých, pre ktorých platia nasledujúce tri kritériá.

Kritériá diagnostikovania OCD

1. Nutkavé (kompulzívne) správanie sa musí vyskytovať počas 14 dní takmer každý deň.
2. Myšlienky, ktoré vedú k nutkavým činnostiam, musíte považovať za svoje vlastné.
3. Vykonávanie nutkavých činností musí byť vnímané ako nepríjemné a napriek tomu sa takmer nikdy nedarí ho zastaviť.

Tí, na ktorých sa tieto tri body vzťahujú, majú za sebou väčšinou už roky zúfalého boja. Každodenný život je často tak veľmi prepletený rituálmi a nutkaniami, že zaberajú mimoriadne veľa času. Postihnutí preto pravidelne meškajú na schôdzky a dohodnuté stretnutia. Jednoducho nemôžu vyraziť, skôr ako určité nutkanie uspokoja.

V prípravnej fáze OCD človeka naopak väčšinou sužujú iba nutkavé myšlienky. Tieto znepokojujúce fantázie sa zvyčajne točia okolo jednej alebo viacerých nasledujúcich tém:

- špina a znečistenie
- poriadok a chaos
- náboženstvo a mágia
- sexualita
- agresivita a násilie

Mimoriadne stresujúca a veľmi častá je napríklad myšlienka, že by ste mohli ublížiť sebe alebo niekomu inému. Vtedy je útechou vedieť, že tieto výmysly sa v skutočnosti nikdy neuskutočnia. Nutkavé (kompulzívne) konania totiž v žiadnom prípade nie sú pokračovaním nutkavých myšlienok. Naopak – je to skôr podvedomá stratégia znovu získať kontrolu nad vlastnou hlavou. Otravné nutkavé opakovanie, počítanie, posadnutosť poriadkom alebo umývaním postihnutým pomáha, aby sa opäť cítili lepšie a upokojili sa. Podporujú totiž odbúravanie adrenalínu, neurotransmiteru, ktorý sa pri myšlienkach spôsobujúcich úzkosť vylučuje automaticky a telo sa v priebehu sekúnd dostáva do režimu boja alebo úteku. Žiaľ, táto forma autoterapie má aj jednu obrovskú nevýhodu. Dávka sa musí ustavične zvyšovať, aby aj naďalej zostal zachovaný upokojujúci účinok. V určitom okamihu zaberie nutkavé konanie toľko času, že tým vo veľkej miere trpí nielen každodenný život, ale aj zdravie. Popraskané a krvácajúce ruky v dôsledku príliš častého umývania a dezinfikovania sú len jedným príkladom z mnohých.

Skutočnosť, že sa príliš veľa niečoho údajne dobrého môže zmeniť na pravý opak, je známa aj v medicíne, a to pod označením polyfarmácia. Ibaže tam sa spása hľadá nie v nutkavých činnostiach, ale v podobe tabliet a kvapiek. Ak siahnete po liekoch len z času na čas, telo aj myseľ sa s tým zvyčajne vyrovnajú dobre. Čím je však dlhodobá medikácia rozsiahlejšia, tým častejšie sa vyskytnú neželané vedľajšie účinky a tým pravdepodobnejšie je aj riziko, že prípadné škody prevážia nad prínosom.

K tomuto výsledku dospela aj štúdia³ odborného časopisu *Nature* z roku 2020, ktorá na tento účel vyhodnotila zdravotné údaje viac ako troch miliónov pacientov. Najmä starší ľudia, ktorí dlhodobo užívajú viac ako päť rôznych liekov, by si mali dať u lekára skontrolovať zoznam všetkých svojich liekov. Nezriedka sa ukáže, že nesúrodá zmes preparátov, ktorá sa časom nahromadila, vedie aj k interakciám, ktorým by bolo lepšie sa vyhnúť. Môj tip: Výnimčne nechodte kvôli kontrole liekov za svojím rodinným lekárom, ktorému dôverujete. Druhý lekár si nemusí pripúšťať pochybnosti, že by mohol niečo prehliadnuť, a namiesto toho vám môže predpísať nové lieky, ktoré sú lepšie zosúladené.

Pravý čas konať

Čím dlhšie človek trpí OCD, tým viac sa nutkavé správanie rozširuje, až kým nie je škoda väčšia ako predpokladaný prínos. Preto považujem za prvoradé prijať protiopatrenia

ešte skôr, ako je diagnóza OCD vôbec potvrdená. Kedy je však ten správny čas? Podľa čoho zistíte, či je všetko ešte v norme, alebo ste už na najlepšej ceste k obsedantno-kompulzívnej poruche?

1.1 Štipka nutkavosti je úplne normálna

Kto z vás sa ešte nepristihol pri tom, že druhý či dokonca tretíkrát kontroluje, či sú vchodové dvere alebo auto naozaj zamknuté? A aj ten opakovaný pohľad na budík alebo žehličku je asi väčšine z vás známy. Je budík skutočne nastavený a žehlička určite vypnutá? Predovšetkým veľmi vystresovaní ľudia sú vystavení dávno ritualizovaným previerkam oveľa častejšie, ako je potrebné. Je to hlavne preto, že v myšlienkach sú už pri nasledujúcej veci, aj keď aktuálna úloha vôbec nie je dokončená. Hoci naše telo ovládané podvedomím túto prácu zvyčajne dokončí bravúrne, vedomá myseľ si ju predsa len nemôže odškrtnúť ako hotovú. Ešte si totiž vôbec jej úspešné dokončenie nevšimla, keď bola predsa zaneprázdnená niečím iným. Mimochodom, toto je tiež jeden z dôvodov, prečo sa toľkí ľudia cítia preťažení a nešťastní. Kto je ustavične už o jeden alebo viac krokov ďalej, správa sa ako niekto, kto sa krčovito snaží získať nejakú cenu, a potom, keď ju konečne vyhrá, si ju zabudne prevziať.

Cena, o ktorej je reč, sa nazýva dopamín. Ak splníte úlohu, ktorá vyžadovala plánovanie alebo aspoň trochu premáhania, tento hormón šťastia sa uvoľní a odmení vás dobrými pocitmi. To však funguje len vtedy, ak ste si plne

uvedomili a uložili do pamäte, že ste svoj cieľ dosiahli. Tu je malý príklad:

Kto ma dobre pozná, vie, že rád nosím čerstvo vyžehlené košeľe. Z času na čas však zabudnem odniesť nosené košeľe do čistiarne včas. Takže šup s nimi do práčky a potom už nezostáva nič iné, iba prekonať svoje horšie ja a vyzbrojený žehličkou a škrobom v rozprašovači sa sám postarať o potrebnú hladkosť. Možno si teraz pomyslíte: „Dobrý Bože, škrob, aké staromódne a snobské!“

Ale verte mi, nielenže naozaj príjemne vonia, ale aj výrazne uľahčí žehlenie. A to je tiež veľmi potrebné, pretože som skutočne mizerný žehlič a túto hlúpu úlohu nechcem presunúť na manželku. Veď som to bol ja, kto zase raz zabudol včas odniesť košeľe. Takže zať zuby a do toho!

Zvyčajne sa mi za 30 minút podarí dať aspoň tri-štyri košeľe do takého prijateľného stavu, že som spokojný a dokonca aj trochu hrdý. Keď žehličku a žehliacu dosku odložím, vždy sa odmením šálkou dobrej kávy. Sedím potom vo svojom obľúbenom kresle, v rukách držím obľúbenú šálku s lahodným čiernym obsahom a vychutnávam si každý dúšok. Táto vopred daná odmena po vykonanej práci má dokonca aj praktický vedľajší účinok – s absolútnou istotou viem, že je žehlička vypnutá. Hneď vám vysvetlím, prečo to tak je. Ešte predtým by som však bol rád, keby ste si sami odpovedali na túto otázku: Viete po niečom takom banálnom, ako je žehlenie košiel, prežívať podobné okamihy šťastia? Alebo ste už v mysli pri ďalšej úlohe ešte skôr, ako bola predchádzajúca vôbec dokončená? Verte mi, aj ja som si musel túto schopnosť práce natrénovať, ale stojí to za to.

Lepšie si do pamäte uložíte úlohu, ktorú dokončíte s dobrým pocitom

Ak z každodennej práce, ktorá si vyžadovala trochu plánovania alebo dokonca aj sebazaprenia nedokážete vytvoriť malý pocit šťastia, má to jednoduchú príčinu – v takomto prípade váš mozog neudelil povolenie, aby sa otvoril kohútik dopamínu. Takéto „povolenie byť šťastný“ má totiž veľa spoločné so všímavosťou (plnohodnotným uvedomovaním) a v mojom prípade to vyzerá takto: Len čo dožehlím poslednú košeľu, zavesím ju s plným vedomím, ba dokonca takmer slávnostne, do skrine.

Potom si nájdem chvíľu a pohľadom blúdím po troch či štyroch čerstvo vyžehlených košeliach. A čo je tiež veľmi dôležité, dovolím si spokojný úsmev. Len pripomínam: Úsmev je ten komický pocit, keď sa kútiky vašich zatvorených úst zdvíhajú nahor a tam aj zostanú. A trochu sa zvýraznia aj vrásky okolo očí, inak to nie je ten pravý úsmev. Moje tvárové svaly tak signalizujú mozgu, že som spokojný a pripravený na svoju dopamínovú odmenu. Skutoční profesionáli vo veciach šťastia si ešte v mysli vyvolajú obraz, ako v nasledujúce dni otvoria šatník a plní radosti a vďačnosti zistia, že tam ešte je jedna či dve vyžehlené košele. Pozor: Ako skutoční odborníci na šťastie NEMÁTE v pláne so sklamaním vybrať zo skrine poslednú hladko vyžehlenú košeľu a znovu musieť žehliť. To radšej prenechajte tým, ktorí sa nevyhnutne chcú stať depresívnymi. Ak sa vám ešte podarí cielene sa zhlboka nadýchnuť vôňou čerstvo naškrobenej bielizne a vychutnať si ju, skôr ako sa budete venovať zaslúženému horúcemu nápoju, potom sa vo vašej hlave stane niečo úžasné. Ešte kým spokojne vyťahujete zo zásuv-

ky žehličku a spolu so žehliacou dosku ju odkladáte, vaše telo uvoľní toľko dopamínu, že informácia „Žehlenie úspešne dokončené, som pripravený/pripravená na odmenu“ sa mimoriadne pevne ukotví vo vašom mozgu. Namiesto nespokojnosti a neistoty zožnete po vykonanej práci spokojnosť, hrdosť, niečo lahodné na pitie a, samozrejme, aj istotu, že žehlička je vypnutá. A to všetko len preto, že sa jeden malý rituál všímavosti postaral o uvoľnenie dostatočného množstva dopamínu na uloženie určitých informácií spojených s dobrými pocitmi tak, aby ste si na ne mohli kedykoľvek spomenúť.

Funguje to však aj inak. Z výskumu mozgu vieme, že akákoľvek informácia, ktorá sa uloží v myslí spolu so silnými emóciami, vytvorí mimoriadne pevné neurónové spojenia. Platí to pre pozitívne myšlienky, rovnako ako pre negatívne. Aj to je jeden z dôvodov, prečo sa nutkavé myšlienky dokážu tak rýchlo osamostatniť.

Dobré a zlé zdroje dopamínu

Najjednoduchší spôsob, ako prinútiť náš mozog produkovať viac dopamínu, je cítiť očakávanie. Neurotransmitter – hormón šťastia sa však uvoľní aj vtedy, keď dokončíme úlohu, ktorá vyžadovala plánovanie či sebazaprenie, alebo keď podľahneme vnútornému tlaku alebo dokonca nutkaniu. Vo všetkých týchto prípadoch sa dopamín postará o lepšie pocity. Prvé dve možnosti rád označujem za dobré zdroje dopamínu a ďalšie dve, naopak, za zlé. Tam sa totiž cena za dobré pocity musí zaplatiť dodatočne a je potom o to vyššia. Dopamín uvoľnený bez predchádzajúceho očakávania

alebo predchádzajúceho výkonu je totiž nielen návykový, ale neurónovo ukotví aj iné pocity. Namiesto počiatočného uvoľnenia sa primárne uložia nasledujúce pocity ako napätie a nespokojnosť. Túto nedobrá dynamiku dôverne poznajú nielen pacienti s OCD, ale teraz presne vedľa, o čom hovorím, aj ľudia závislí od mobilného telefónu alebo porna. V podstate ste sa chceli len rýchlo pozrieť do mobilu alebo na nejakú webovú stránku. Len trochu rozptýlenia a dobrých pocitov, skôr ako sa vrátite k svojim povinnostiam. No skôr, ako sa nazdáte, 30 alebo dokonca 60 minút je preč, zatiaľ čo kopa práce sa vôbec nezmenšila. Frustrácia, ktorá sa potom objaví, nie je nič iné, ako pozastavený prísun dopamínu.

Aby sa nutkania a závislosti nešírili nekontrolovane, je dôležité naučiť sa, ako sa dá dopamín vygenerovať iným spôsobom. Najlepší spôsob je kombinácia činnosti, ktorá vyžaduje plánovanie a sebazaprenie a VEDOMÉHO užívania si následnej odmeny. Zároveň je dôležité, aby ste výsledok svojej práce ocenili a primerane všimavo ho aj vnímali. Len tak sa môže neurónovo pozitívne uložiť a pomôcť vám pri prekonávaní vašich nutkaní, ale pozor – následnou odmenou by, samozrejme, nemalo byť vykonávanie nutkavej činnosti, ani návšteva pornostránky či hranie sa na mobilnom telefóne. Zostavte si radšej vopred zoznam činností, ktoré vám skutočne robia dobre a na ktoré si väčšinou nájdete príliš málo času. Len tak je možné na neurónovej úrovni spojiť uvoľňovanie dopamínu so zdravšími činnosťami a nechať za sebou nutkania aj závislosti. Keby ste predsa len potrebovali ešte trochu pomôcť s tým, ako by tieto lepšie odmeny mohli vyzeráť, nájdete ich v kapitole 6.4.

1.2 Nutkavé myšlienky – čo sa za nimi skutočne skrýva?

Ľudia, ktorí trpia nutkavým myšlienkami, nie sú blázni. Práve naopak – ich myseľ funguje dokonale a okamžite rozpozná, aké absurdné a znepokojujúce sú niektoré myšlienky, ktoré sa im nevyžiadané vynoria v mysli. Spočiatku prichádzajú nutkavé myšlienky len jednotlivo, ale čím viac sa postihnúť pri vnímaní vlastných zvláštnych myšlienok zľaknú alebo v nich vzbudia odpor, tým častejšie a naliehavejšie sa vracajú. Prečo je to tak?

Ľudský mozog nemôže myslieť v negáciách

Negácie sú slová ako NIE, ŽIADNE, BEZ alebo BEZ NIEČOHO. Ak niekto NEchce o niečom rozmýšľať, napríklad či by skutočne dokázal ublížiť milovanej osobe, musí si takýto krutý čin najprv v krátkosti predstaviť, aby mozog dokázal túto informáciu vôbec spracovať, až potom si môže povedať: Takéto niečo v žiadnom prípade neurobím! Avšak, to sa už vyklúlo šidlo z vreca, resp. strašidelný obraz sa vo vašej hlave upevnil.

Dnes už vieme, že každej myšlienke, ktorá vyvolá silné pocity, je v mozgu venovaná prednostná pozornosť. Emócie ako radosť, láska, strach, hanba, odpor alebo nenávisť pôsobia ako zosilňovače a spôsobia, že sa s nimi spojené skúsenosti a myšlienky ukotvia v našich sivých bunkách mimoriadne hlboko. Takto sa k určitým informáciám dostaneme rýchlejšie, čo dáva dokonalý zmysel. V priebehu evolúcie

sa totiž mozog naučil, že silné emócie zvyčajne znamenajú, že s nimi spojené myšlienky a skúsenosti sú pre nás často životne dôležité. Žiaľ, tento spôsob fungovania ľudského mozgu je v prípade nutkavých myšlienok skôr nepraktický. Aj nechcené myšlienky sa totiž môžu uložiť mimoriadne pevne. To sa však stane len vtedy, ak si po nejakej myšlienke vyvolávajúcej strach robíte nadmieru veľké starosti. Len ak sú v hre silné emócie, môžu sa z ojedinelých desivých myšlienok stať opakujúce sa nutkavé myšlienky.

1.3 Znepokojujúce myšlienky má občas každý

Vedeli ste, že každú ľudskú bytosť z času na čas prenasledujú znepokojujúce myšlienky? Pred vaším vnútorným zrakom sa potom vynárajú scény, ako napríklad úmyselne rozbíjate vzácny riad hádzaním o zem alebo jednoducho narazíte do stromu. Rozšírená je aj predstava, že by ste mohli vážne zraniť druhých ľudí alebo ich dokonca zabiť, hoci nič z toho nie je ani len zďaleka zlučiteľné s vašimi morálnymi zásadami. Každý pozná takéto myšlienky, no málokto o nich hovorí. Zaujímavá otázka teraz znie: Ak každý človek má tu a tam takéto nutkavé myšlienky, prečo sa potom len u dvoch až troch percent ľudí vyvinie obsedantno-kompulzívna porucha? Otázka však bude ešte zaujímavejšia, ak ju trochu preformulujeme:

Čo urobilo 97 percent všetkých ľudí, ktorí majú z času na čas veľmi znepokojujúce myšlienky, inak, že to u nich neviedlo k obsedantno-kompulzívnej poruche?

Existuje celý rad odpovedí na danú otázku, ale najzjavnejšia je predsa len tá, že týchto 97 percent ľudí takéto bláznivé nápady jednoducho ignoruje a ďalej o nich nerozmýšľa, zatiaľ čo zvyšné 2-3 percentá chcú za každú cenu zabrániť tomu, aby sa takéto myšlienky opakovali. Avšak teraz, keď už viete, že váš mozog si s negáciami nevie poradiť, malo by vám byť jasné, kam takéto snahy nevyhnutne vedú.

Do akej miery vám však toto poznanie pomôže, ak ste už uviazli v začarovanom kruhu nutkavých myšlienok? Nechajte sa prekvapiť. Verte či nie, aj tak máte ešte na automatizované procesy vo vašom mozgu oveľa väčší vplyv, ako si momentálne uvedomujete.

1.4 Náš mozog miluje absurdnosť

Zamysleli ste sa už niekedy nad tým, ako presne sa náš mozog učí? Prečo si musíme slovíčka a matematické vzorce zopakovať desaťkrát a nakoniec ich predsa zabudneme, kým iné informácie sa nám vryjú do pamäti zdanlivo bez námahy? Je to jednoduché, náš mozog miluje absurdnosť. Čím čudnejšie je niečo, čo prežívame, tým hlbšie sa to neurónovo ukotví. Preto tak dobre fungujú somárské mostíky a mnemotechnické pomôcky. Len čo sa nudné fakty spoja s čo najsmiešnejšími alebo najčudnejšími príbehmi, mozog nám poskytne mimoriadne veľké množstvo neurónových spojení, aby sme si informácie bezpečne uschovali. Žiaľ, k tomuto skvelému triku sa uchýľuje aj v prípade nutkavých myšlienok, pretože aj tie sú zvyčajne poriadne čudné – a báb, zrazu je pre vás veľmi ľahké myslieť na tú istú hlúposť znova a znova.