



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 5. 2. 2019 | Petr Žítek

# Myšlení je dobrý sluha, ale zlý pán!

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Mysleni-je-dobry-sluha,-ale-zly-pan!\\_\\_s10012x19128.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Mysleni-je-dobry-sluha,-ale-zly-pan!__s10012x19128.html)

„Používej hlavu!“ zaslechl alespoň jednou za život každý. Vsadím pak své boty, že ta rada padla na úrodnou půdu a přiměla nás konečně k zamyšlení. Jsou však situace, kdy je tato výzva neplatná. Je to zejména v případech, kdy myšlení spíše škodí. Víte, kdy to je?



## Myšlení je prodloužením ruky

Známý německý filosof Martin Heidegger napsal, že řeč je prodloužením ruky, přičemž v řeči myslíme. Myšlení a řeč jsou tedy **přírozeně spojené s**

**nějakým činem**, potažmo cílem. Ostatně výtku „Silná slova, ale skutek utek“ mluví jasně o tom, že bez činu jsou pouze vyřčená slova často bezcenná.

- **Konstruktivní a nekonstruktivní myšlení**

„Kam pojedeme na dovolenou, drahý?“ ptá se žena přítele.

„Dovolená je drahá, nezůstaneme letos raději doma?“ odpovídá muž.

„Mohli bychom zkusit last minute zájezdy, ty nejsou tak drahé!“

„Ale plánovat na poslední chvíli a až do odjezdu nevědět, kam pojedeme?“ zamručí muž.

„Tak si můžeme říci, kam bychom chtěli jet a budeme shánět jen takovou destinaci!“ navrhně žena.

„Když já ti nevím, nezdá se mi to!“ váhá stále muž.

„Tak si trhni!“ štěkne žena a našťvaně odchází.

Nejspíš jste už takový rozhovor vedli. O co v něm jde? Nesleduje tu každý nějaký svůj cíl? Ano. Rozdíl je však v tom, že zatímco žena se snaží problémy vyřešit, muž je jen nachází. Muž tedy možná sleduje nějaký cíl, ale nikoliv dovolenou. Žena v této situaci **používá myšlení konstruktivně**, kdežto muž situaci sabotuje. Vytváří problém tam, kde není.

# Kdo chce, hledá způsob, kdo nechce, hledá důvod



Citát v nadpisu, který patří Janu Werichovi, pak ilustruje, o co v předchozí situaci šlo. Žena chtěla na dovolenou a hledala způsob, kdežto muž z nějakého důvodu nechtěl a hledal důvod, výmluvu. Cíl tu tedy není tím jediným podstatným, jde také o to, **zda ho chceme**

**dosáhnout.** Když cíl nechceme, ale jsme k němu nějak nuceni, myšlení začne přirozeně hledat problémy a sabotuje cestu k cíli.

## Myšlení jako zlý pán

Toto sabotování okolí však není ta nejhorší situace. Ta nastává až tehdy, když člověk místo okolí začne sabotovat sebe, tj. **cíl chce, ale bojí se ho.** Je před ním například důležitý krok, jehož výsledek (nezdařilý) může mít velké

následky. V takové situaci se může lehce stát, že myšlení začne přinášet jeden problém za druhým. Spolu s tím nadále roste [strach](#) a myšlení hledá ještě usilovněji problémy, jen aby člověk nemusel konat.

Jedinec v takové situaci už neřeší cíl, ale zástupné problémy. Právě to je například situace, kdy myšlení **pracuje proti člověku**, kdy je jeho zlým pánem. Myšlení stále znovu a znovu ukazuje nové problémy, které člověk řeší až do vyčerpání, jen aby zakryl strach, obavy = emoce.

## **Jak používat myšlení?**

1. Zvolte cíl a řešte, jak ho dosáhnout.
2. Zaměřujte se na prakticky dosažitelné věci.
3. Pokud zjistíte, že hledáte spíš výmluvy než řešení, zeptejte se, zda cíl opravdu chcete.
4. Jestliže ho nechcete, zvolte jiný cíl.
5. Řešte, jak dosáhnout nového cíle.
6. Dosáhněte ho.

# Postavte se svému strachu čelem

- Jak se dostat ze situace, kdy je myšlení samo překážkou?

Prvním krokem je uvědomit si to. Druhým je pak zeptat se sebe sama, čeho se opravdu bojím, popř. o co mi ve skutečnosti jde. Muž v příkladu třeba nemusel chtít na dovolenou, protože už nechtěl být s danou ženou, jen se jí to bál říci.

Jenže vždy to nemusí být tak jednoduché. Člověk může také narazit na své **vlastní omezení v hlavě**, představu o tom, co zvládne či ne. Často se tak děje při prokrastinaci. Tehdy obvykle cíl rozhodně chceme, ale bojíme se, že to nezvládneme. Místo práce na cestě k cíli na něm proto jen hledáme problémy nebo zástupné aktivity.

V takovém případě vede náprava skrze připuštění si svého strachu. Až pak můžete **čelit sobě a svému cíli čelem** a využít jednoduché, ale účinné formulky Fridricha Nietzscheho: „Formule mého štěstí je: Ano, ne, přímá linie, cíl...“ Jdete do toho?

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)