



# BAROMETR

## NADĚJE

PŘESTÁT VŠECHNY ŽIVOTNÍ KARAMBOLY, RÁNY OSUDU I DALŠÍ SMUTNÉ VĚCI, KTERÉ SE DĚJÍ KOLEM NÁS, ANIŽ BYCHOM NA NĚ MĚLI VLIV, NENÍ JEDNODUCHÉ. ČLOVĚK PRÝ ALE NEMÁ ZTRÁCET NADĚJI. JAK TO ALE UDĚLAT? NA TUTO OTÁZKU SE SNAŽÍ ODPOVĚDĚT I VĚDCI. JEDEN Z JEJICH POZNATKŮ JE, že POKUD POMÁHÁME DRUHÝM, DOKÁŽEME SI NADĚJI UDRŽET LÉPE.

TEXT: BARBORA POSTRÁNECKÁ

**V**oce 2008 získali švýcarští odborníci, kteří se věnují „future studies“ (studia budoucnosti) dojem, že ohledně budoucnosti se média soustředí jen na problémy, rizika, katastrofy a obavy spíše než na příležitosti a možnosti.

Vyvinuli a o rok později spustili mezinárodní výzkumný program Hope barometer (Barometr naděje), do kterého se od té doby každoročně zapojují prostřednictvím dotazníků tisíce lidí ve více než patnácti zemích světa, mimo jiné ve Švýcarsku, Německu, Francii, Polsku, Španělsku, Indii, na Maltě, v Izraeli, Jižní Africe, Austrálii a taky v Česku.

Výzkumníci se respondentů ptají nejen na to, jak byli spokojeni v uplynulém roce, ale i na to, jaká mají očekávání do roku příštího. K tomu vždy přidají i nějaké aktuální téma, které zasahuje do životů nás všech. V minulosti to byla například klimatická změna či migrace, v posledních dvou letech pak dopad pandemie.

Z mezinárodního srovnání vyplývá, že Češi na tom se svou životní spokojeností nejsou špatně. Na desetibodové škále vychází český průměr 6,8, což nás řadí mezi nejspokojenější třetinu zemí světa. První místa žebříčku obsadili obyvatelé Dánska (s hodnotou 8,2), Mexika, Kolumbie, Švýcarska a Norska. Na opačné straně škály se seřadily africké státy.

Vědci si kladou taky otázku, co lidem nejvíce pomáhá, aby špatné zprávy a události přestáli. Jednou z účinných strategií se u českých účastníků výzkumu ukázalo takzvané pozitivní přerámování. Tedy, že i něco zlého může být pro něco dobré. Například doba pandemie, byť z ní nikdo z nás nebyl nadšený, může do našich životů či do celé společnosti přinést něco pozitivního.

Další dobrou strategií je, když nezůstáváme pasivní a začneme pomáhat. A pro příklad se opět můžeme vrátit do doby pandemie, kdy se hezky ukázala síla lidské nezlomnosti. Lidé ve velkém šili roušky a posílali je do domovů pro seniory. Na vysokých školách se v mezičase vymýšlely ochranné štíty. A někdo začal třeba péct. Aby pak to, co napekl, odnesl jako pozornost a akt podpory nemocničnímu personálu, který během covidu zažíval v přeplněných nemocnicích náročné chvíle.

A že se vyplatí pomáhat, se ukazuje i nyní. V situaci, kdy se v blízkosti našich hranic odehrává válka...

## POMOC ZAŽENE OBAVY

„Z našich i zahraničních výzkumů vyplývá, že lidé, kteří jsou aktivnější v dobrovolnické činnosti nebo jakékoli jiné formě pomáhání, nám stabilně vycházejí jako spokojenější se svým životem,“ shrnuje závěry zkoumání Alena Slezáčková, docentka psychologie na Masarykově univerzitě a zakladatelka Centra pozitivní psychologie ČR. Alena Slezáčková zároveň vede výzkum Barometru naděje v České republice.

Pomáhající lidé mají podle ní často pocit větší smysluplnosti života, protože ten je sycen vědomím, že jsou pro někoho nebo pro něco užiteční. Méně tedy propadají beznaději, udržují si vyšší hladinu duševního zdraví a taky lépe zvládají stresové situace.

Bezmoc, frustraci a strach jsme všichni zažili na konci února, když začala invaze na Ukrajinu. Mnozí z nás ale neseděli doma se založenýma rukama, místo toho začali pomáhat – každý podle svých možností. A mnoho z nás tak mělo možnost okusit, že reálná pomoc odežene – alespoň částečně – naše obavy.

„Ve chvíli, kdy jste ohroženi něčím, co nemáte pod kontrolou, je optimální strategií, když si najdete nějakou oblast, v níž můžete něco dobrého udělat, kde něco můžete ovlivnit. To, že se stanete pro něco nebo pro někoho užitečnými, významně snižuje úroveň stresu a úzkosti,“ vysvětluje Alena Slezáčková. A nemusí jít jen o dobu tak vypjatou, jako je dnes.

To je podle Slezáčkové jeden z hlavních důvodů, proč je dobrovolnictví zdravé, dobré a prospěšné i pro toho, kdo pomáhá. Dokonce se ukazuje, že se lidem, kteří se věnují dobrovolnictví, v jejich mozku vyplavují určité hormony, které jsou propojené s pocitem sounáležitosti a mají vliv na naši pohodu.

Podle Aleny Slezáčkové je taky přínosné – pokud se budeme chtít dívat na současný svět alespoň trochu optimisticky – že mladí lidé mohou v posledních dvou letech pocítit, jak důležité je si navzájem pomáhat. V době předcovidové se o mladých říkalo, že jsou rozmazení, ale oni si za poslední dva roky prošli velmi náročným obdobím a takříkajíc „z první řady“ nyní sledují a pocitují, jak se může společnost vyrovnávat s krizovými situacemi. „Dáváme jím příklad, že je dobré pomáhat lidem v nouzi, že je v tom něco hluboce lidského. Je dobré, když vidí, že se před problémy neschováváme, ale jsme aktivní a snažíme se jim čelit.“

Zároveň je ale nutné dát si pozor na to, nepřečeňovat své síly. Riziko pomoci je v tom, že když se do ní příliš ponoříme a věnujeme jí veškerý svůj volný čas a energii, někdy zapomínáme na to, že kdo chce něco dávat ze sebe, musí taky doplňovat své síly a regenerovat.

Někdy se taky může stát, že člověk má pocit, že nepomáhá dost, že to nestačí. Porovnává se s ostatními. Tady je třeba si uvědomit, že každý máme nějakou svou silnou stránku a své možnosti. „Je dobré se nesrovnat, neboť každý může pomáhat svým způsobem. A každý dobrý skutek a čin má svou váhu,“ zdůrazňuje Alena Slezáčková.



## KDYŽ POMÁHÁM PRO SEBE

Cokoli se nám v životě stane, formuje nějak naši osobnost. Pokud se nám třeba jako malým dětem přihodily těžké věci, neseme si je s sebou; v naší paměti zůstávají zvuky, obrazy, myšlenky. A tyto nezpracované či bolavé malé části mají následně podobu spouštěčů. Když tedy na to samé, na co jsme narazili v dětství, narazíme v dospělosti, tělo zareaguje – smutkem, bezmoci, naštíváním, ohrožením, anebo taky tím, že chceme o někoho pečovat, že chceme pomáhat. „Pomoc je velké téma,“ vysvětluje psycholožka Zuzana Čepelíková, která se zaměřuje na práci s traumatem a je ve vedení Českého institutu pro psychotraumatologii.

Pomoc druhým se tedy může stát naším obranným mechanismem na zatěžující věci, které nás potkaly v minulosti. To znamená, že sice pomáháme druhým, ale je to zároveň forma pomoci nám samým.

Podle Zuzany Čepelíkové nelze říct, zda je to dobré, nebo špatné. Stejně jako nejde říct, že když vás někdo

naštve, zda je lepší se s ním pohádat, nebo odejít. Každý z nás volí strategii, která mu vyhovuje nejvíce. Neměli bychom ale dělat to, čemu v češtině říkáme „páchat dobro“. Každá pomoc musí být podle psycholožky vyžádaná, vykomunikovaná a dohodnutá.

Toto téma se nyní objevuje v souvislosti s válkou, kdy pomáháme, ale někdy máme jasnou představu o tom, jak má vypadat vděk ukrajinských rodin, kterým jsme pomohli. Limitem v tomto případě není, že pomáháme, abychom si léčili naši bezmoc. Důležité ale je umět se dostat do rovnováhy s tím, komu pomáháme, s jeho potřebami, hodnotami či kulturním nastavením. „Měli bychom směřovat k tomu, že poskytneme pomoc, kterou potřebují druzí. A v návaznosti na to přijde radost z toho, že jsme mohli být nápomocní,“ dodává Zuzana Čepelíková.

## KDYŽ POMŮŽU NĚKOMU, KOHO NEZNÁM

Autorka tohoto textu se domnívá, že jeden z nejsilnějších pocitů, jaké může člověk zažít, je, když pomůžete někomu, koho neznáte. Loni touto dobou pořádala happeningy na podporu zrušení kojeneckých ústavů, které jsou jinde ve světě už dávno zrušené. Na Malostranském náměstí v Praze hned několikrát během léta roztahla prádelní šňůry, na něž lidé mohli věset dupačky a jiné dětské oblečení jako symbol každého malého dítěte, které se ocitne v ústavní péči místo toho, aby pro ně stát hledal lepší variantu, například pěstounskou rodinu. (*Sněmovna loni v srpnu rozhodla o zrušení kojeneckých ústavů. Od roku 2025 tak nebude možné, aby ohrožené děti do tří let končily v kojeneckých ústavech.*)

„Každá taková aktivita, která je vytvořena s cílem pomoci, s cílem něco změnit k lepšímu, je hodnotná a vyvolává pocit hlubokého uspokojení,“ potvrzuje Alena Slezáčková a dodává, že v pozitivní psychologii jsou popsány dvě podoby štěstí. Jedna stránka štěstí je spojená s tím, když děláme něco pro sebe, a to se nám podaří.

Druhý typ štěstí, který je hlubší a souvisí s dlouhodobější duševní pohodou, se objevuje v případě, kdy dáme něco ze sebe, když nezištně pomůžeme a věnujeme své úsilí něčemu, co nás přesahuje.

„Na tom stojí i některé zcela praktické intervence pozitivní psychologie. Je ověřeno, že naši duševní pohodu zvyšuje skutek laskavosti (act of kindness), který přímo vyzývá k tomu, abychom optimálně každý den udělali něco dobrého pro někoho jiného, aniž by o tom ten druhý věděl,“ vysvětluje Alena Slezáčková. Darujeme svůj čas či energii a neočekáváme za to

**POMOC DRUHÝM SE  
MŮŽE STÁT OBRANNÝM  
MECHANISMEM  
NA ZATEŽUJÍCÍ VĚCI,  
KTERÉ NÁS POTKALY.  
TO ZNAMENÁ, že SICE  
POMÁHÁME DRUHÝM,  
ALE JE TO ZÁROVEŇ  
FORMA POMOCI NÁM  
SAMÝM.**

poděkování ani vděk. Tak se podle psycholožky posiluje altruismus.

Co mě ještě zajímá: Proč se člověk rozhodne pomáhat? „Z psychologické praxe i z výzkumů víme, že nejčastější motivy jsou tři. Buď si člověk uvědomuje, že se má dobře, že mu nic důležitého v životě nechybí a že má více možností než jiní, kteří takové štěstí nemají. Tím, že někomu nebo někde pomůže, pak vlastně vyjadřuje svou vděčnost za to, že může vést dobrý život. O své štěstí se tedy chce podělit,“ popisuje Alena Slezáčková.

Druhá skupina lidí, kteří pomáhají, jsou ti, kteří si prošli nebo stále procházejí něčím náročným. Během toho člověk často mění svůj žebříček hodnot a dobře si začne uvědomovat, co je a co není důležité, co je skutečnou prioritou, co stojí za rozčilování a co ne, přestrukturuje svoje životní hodnoty. A to ho často vede i k tomu, že se snaží být užitečný pro jiné. Začne svoji energii a čas vkládat někam „mimo sebe“.

Třetí důvod k pomoci vychází z hlubokého soucitu s těmi, kteří různým způsobem trpí. A nejlepší formou vyjádření soucitu je právě cílená pomoc.

#### TŘI DIMENZE NADĚJE

Dobrovolnictví tedy pomáhá oprostit se od beznaděje a bezmoci. Zvyšuje naději, že věci jsou zvládnutelné, že



lidé jsou dobrí. A kdo hledá naději, může ji nacházet a čerpat na třech místech.

První místo se týká naší minulosti. Lidé, kteří dokážou být vděční za to, co se jim v životě podařilo, co dobrého je potkalo a co úspěšně zvládli, mají obvykle taky více naděje. Naději lze posilovat i v přítomnosti. Z výzkumu vyplývá, že schopnost všímavosti, tedy uvědomování, co dobrého se děje právě tady a teď, taky zvyšuje nadějně naladění. A třetí dimenzi je pohled do budoucnosti. Zde platí, že je dobré umět si stanovit dílčí a dosažitelné cíle, mít něco, na co se můžeme těšit a k tomu směřovat. „Existuje jedna myšlenka, která nám může v našem pozitivním naladění pomoci,“ uzavírá Alena Slezáčková, „říká se, že nemusí být každý den dobrý, ale v každém dni lze najít něco dobrého. ■

INZERCE

# KAŽDÝ MĚSÍC PLNÝ ZÁŽITKŮ S LOTERIÍ EXTRA RENTA



100 000 K  
MĚSÍČNĚ NA 20 L  
PLNÁ SÁZENKA ZA 100  
DÁVÁ 4 ŠANCE NA RENTU