

Naděje je klíčem k duševní pohodě

SVĚT KOLEM NÁS MÁ MNOHO SVĚTLÝCH STRÁNEK, KTERÉ ČASTO PŘEHLÍŽÍME. V KAŽDÉM ČLOVĚKU DŘÍMÁ POTENCIÁL, ABY SE STAL LEPŠÍ VERZÍ SEBE SAMA, NAŠEL A NAPLNIL SVŮJ ŽIVOTNÍ SMYSL A CÍL," ŘÍKÁ ZAKLADATELKA CENTRA POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE ALENA SLEZÁČKOVÁ.

V čem se liší přístup pozitivní psychologie od klasické? Zajímají ji jen kladné emoce?

Pozitivní psychologie se nezabývá pouze otázkou kladných emocí a příjemných pocitů. Je to věda, která zkoumá širokou paletu zdrojů, souvislostí a důsledků spokojeného, vyrovnaného a smysluplného života. Díky velkému množství vědeckých výzkumů již lépe rozumíme tomu, co našemu štěstí a životní spokojenosti prospívá, co je naopak oslabuje, na co stojí za to se zaměřit a co není tak důležité. Ukazuje se například, že častější prožívání pozitivních emocí, jako jsou radost, vděčnost, naděje, láska, odpuštění, vnitřní klid a další, významně ovlivňuje nejen naši celkovou duševní pohodu, ale i kvalitu vztahů s druhými lidmi, pracovní výkon nebo tělesné zdraví. Je však potřeba také upozornit, že životní spokojenost nelze stavět pouze na dobré náladě. Mezi další důležité pilíře životního štěstí patří rozvíjení dobrých mezilidských vztahů, vytvoření prostoru pro zájmy a koníčky, věnování se tomu, co považujeme za užitečné, hodnotné a v čem vidíme smysl. Měli bychom si také více uvědomovat, připomínat a oceňovat to, co se nám nebo našim blízkým v životě podařilo, v čem jsme uspěli a co jsme úspěšně překonali.

Můžeme si vybrat, jak se budeme cítit? Jak tedy nakládat s negativními pocity?

Důraz kladený na světlé stránky života neznamena, že bychom vybízeli k nějakému

naivnímu přístupu a pohledu na svět přes růžové brýle. I negativní zkušenosti a emoce samozřejmě mají v našem životě své místo. Mnohdy nás upozorňují na to, co v životě změnit, na co bychom si měli dát pozor nebo na čem opravdu záleží. Důležité je však nenechat se negativními myšlenkami a emocemi ovládnout a zaplavit. Když se je naučíme zaznamenat, pojmenovat, přijmout a porozumíme tomu, odkud přicházejí a k čemu vedou, když je nepotlačujeme, ale dokážeme adekvátním způsobem vyjádřit, pak i negativní emoce a zážitky mohou být dobrým sluhou, nikoli zlým pánem.

Kde leží hranice mezi pozitivním přístupem a toxickou pozitivitou, kdy se i v těžkých, smutných či negativních situacích v životě nutíme do pozitivního myšlení?

Ani v otázkách duševní pohody neplatí „čím více, tím lépe“. Do pozitivního přístupu k životu se nelze nutit a ani bychom ho po druhých neměli vyžadovat. Jestliže však dlouhodoběji propadáme chmurám a nepohodě, můžeme si položit otázku, zda to

nesouvisí s naším způsobem myšlení. Pokud se přistihneme, že se v myšlenkách častěji zaměřujeme na to, co se nám nelíbí, s čím nesouhlasíme, co nám vadí nebo čeho se obáváme, můžeme zkusit přesměrovat svou pozornost k tomu, co možná přehlídíme: co je dobré, zdravé, silné, co se daří, zač můžeme být vděční a co posiluje naši naději. Podstatou není potlačovat nepříjemné pocity a zavírat oči před problémy, ale

doc. PhDr. ALENA SLEZÁČKOVÁ, PhD. (49)

Docentka psychologie v Ústavu psychologie a psychosomatiky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Ve své výzkumné činnosti se zaměřuje primárně na témata naděje, duševního zdraví a všímavosti. Je zakladatelkou a vedoucí Centra pozitivní psychologie v ČR (pozitivni-psychologie.cz), členkou vedení Mezinárodní asociace pozitivní psychologie (IPPA), zástupkyní Evropské společnosti pozitivní psychologie (ENPP) v České republice a vedoucí sekce Pozitivní psychologie při Českomoravské psychologické společnosti (ČMPS). Je autorkou monografie o pozitivní psychologii a řady vědeckých a populárních publikací z oblasti pozitivní psychologie a psychologie zdraví. Věnuje se také přednáškové a lektorské činnosti.

→ dokázat si více všimnout a využívat těch pozitivních stránek v životě, které pak posílí naši schopnost náročných situací lépe zvládat.

Rodíme se jako pesimisté a optimisté, nebo platí okřídlená fráze, že optimista je jen nezkušený pesimista?

Výzkumy ukazují, že sklony k optimismu nebo pesimismu jsou do určité míry vrozené nebo dědičné. Výchova a různé životní události pak mohou tyto rysy prohloubit, anebo naopak zmírnit. Je však dobré vědět, že optimismus neznamena bezbřehou víru v to, že vše půjde snadno, že se nám ve všem bude dařit a nic špatného nás nepotká. Zdravá míra optimismu je taková, kdy při střetu s problémem věříme, že změna k lepšímu je možná, že s tím můžeme něco udělat a že případný dílčí neúspěch neznamena konec všech nadějí.

Často zaznívá, že pocit štěstí je rozhodnutí. Lze se naučit být šťastný?

Náš pocit štěstí a životní spokojenost samozřejmě ovlivňují vnější okolnosti a události, avšak o tom, jaký dopad budou mít problémy a těžkosti na naše duševní zdraví a pohodu, rozhoduje náš postoj k nim, náš způsob myšlení, naše každodenní rozhodování, životní hodnoty a priority a také míra podpory a pomoci od druhých lidí.

Ve své výzkumné a publikační činnosti se kromě mnoha jiných témat zabýváte i nadějí. Proč je pro nás vlastně tak důležitá?

JAK NA DUŠEVNÍ POHODU

"V RÁMCI POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE UŽ VZNIKLA ŘADA METOD A PROGRAMŮ, JEJICHŽ PŘÍZNIVÝ VLIV NA DUŠEVNÍ POHODU BYL VĚDECKY OVĚŘEN," ŘÍKÁ ALENA SLEZÁČKOVÁ. "NENABÍZÍME VŠAK NĚJAKÝ OBECNĚ PLATNÝ NÁVOD NEBO UNIVERZÁLNÍ 'VŠELÉK' – EXISTUJE SPÍŠE NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH INGREDIENCÍ, ZE KTERÝCH SI KAŽDÝ MŮŽEME VYTVOŘIT SVŮJ RECEPT NA ŠTASTNÝ A HARMONICKÝ ŽIVOT."

VDĚČNOST

Pokusme se méně trápit tím, co nemáme, anebo tím, co nemůžeme změnit. Zkusme být vděční a více ocenit všechno to dobré, čeho se nám dostává.

VŠÍMAVOST

Vychutnávejme si šťastné okamžiky života, soustředme se na ně a plně si je prožijme. Ztišme svou mysl v přítomném okamžiku, tady a teď.

SOUNÁLEŽITOST

Zaměřujme se na to, co se nám na druhých líbí, co nás s ostatními spojuje, nikoli pouze na to, co nás odlišuje a rozděluje.

ODPUŠTĚNÍ

Budme k sobě i druhým vlídní a laskaví, odpouštějme si svá drobná selhání a neváhejme udělat krok ke smíření.

SMYSLUPLNOST

Položme si občas otázku, o co nám v životě skutečně jde, jaké jsou naše priority, co nám dává smysl, a pokusme se žít v souladu se svými hodnotami.

NADĚJE

Neztrácejme důvěru a naději, že nesnáze a trápení pominou, že nám život opět ukáže vlídnější tvář a že může být lépe.

„V dnešní době, kdy převažují negativní zprávy, vyvolávající pocit obav, nejistoty nebo zklamání, je udržování a pěstování naděje velmi důležité.“

Naděje je jeden z důležitých klíčů k duševní pohodě. V našich výzkumech dlouhodobě zkoumáme, jakou roli hraje u dětí, studentů, dospělých, seniorů, zdravých lidí i u pacientů. Opakovaně se ukazuje, že lidé, kteří si ji dokážou udržet, jsou oproti těm, kdo tolik nevěří v lepší zítřky, spokojenější se životem, udržují kvalitnější mezilidské vztahy, daří se jim lépe v práci a ve studiu, vnímají svůj život jako smysluplnější a jsou také zdravější. Naděje pomáhá nejen podporovat pozitivní stránky života, ale slouží i jako důležitý faktor při zvládání náročných životních situací.

A jak si tedy udržet naději?

Z výsledků našich výzkumů vyplývá, že pro posílení naděje je důležité nepropadat černým myšlenkám a pesimistickým očekáváním, udržovat dobré mezilidské vztahy a přijímat od blízkých osob pomoc a podporu. Ale také projevovat ochotu udělat občas něco dobrého pro druhé. Skutečně se opakovaně ukazuje, že dobrovolnické a dobročinné aktivity mají prospěšný vliv na naši naději, duševní pohodu i na pocit smysluplnosti a užitečnosti. V aktuálním výzkumu jsme se zaměřili na nalezení odpovědi na otázku, jakým způsobem zvládají stres spojený s pandemií lidé, kteří ani v těchto podmínkách neztrácejí naději. Mezi nejúčinnější strategie zvládnutí stresu, které pomáhají také zvyšovat naději, patří aktivní přístup k řešení problémů, pozitivní přerámcování cíli umění hledat i na tom zlém něco dobrého, využívání emoční opory od druhých lidí a péče o svůj duchovní život a spiritualitu. V dnešní době, kdy naši pozornost přitahují většinou negativní zprávy, vyvolávající pocit obav, nejistoty, nespokojenosti nebo zklamání, je udržování a pěstování naděje velmi důležité. Neztrácejme tedy víru, že mnohé z toho, o čem se snažíme, se může podařit a zlepšit, že ve světě je také hodně dobra a mnoho věcí má smysl. ■