



**Pavla Hubálková**  
autori@economia.cz

# Naděje není jen pocit, ale i způsob myšlení, který se lze naučit

*Pokud v sobě dokážete probouzet naději, váš život může být spokojenější, úspěšnější a zdravější. Zdánlivě samozřejmé zjištění psychologů je důležité zvláště v pandemické době, která zasáhla životy většiny lidí. Přináší nejen pár praktických ponaučení a rad, ale také to, oč tu jde nejvíc: naději.*

**L**idé většinou chápou naději jako pocit spojený s doufáním v dobrý výsledek. Ne vždy si ale uvědomují, že ji můžeme ovlivňovat a zvyšovat svým myšlením a chováním, říká psycholožka Alena Slezáčková z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně, která se tématu naděje věnuje již více než deset let.

Současná psychologie naděje vychází především z přístupů dvou představitelů tohoto oboru, Američana Ricka Snydera, který naději definoval jako způsob myšlení, a Švýcara Andrease Kraffta, jenž rozvinul koncept prožívané naděje. Další teorie popisují naději jako určitý osobnostní rys, silnou stránku povahy nebo jako jednu ze základních pozitivních emocí. „Jednotlivé přístupy nejsou v protikladu, ale naopak se vzájemně doplňují,“ zdůrazňuje zakladatelka a vedoucí Centra pozitivní psychologie v ČR.

Pro nadějně myšlení je příznačné, že se týká především věcí, které můžeme sami ovlivnit a máme je pod kontrolou. „Pro zvýšení naděje, že dosáhneme toho, co si přejeme, je důležité si nejprve jasně definovat cíl. Zadruhé udržovat motivaci, připomínat si, proč to chceme a vnímáme jako hodnotné. A zatřetí konkrétně si naplánovat, jakými kroky toho můžeme dosáhnout,“ radí psycholožka.

Oproti tomu pocit prožívané naděje se spíše týká hluboké důvěry v to, že se věci mohou vyvíjet dobrým směrem, i když je nemůžeme plně ovlivnit. „Jak řekl Václav Havel: Naděje není přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl bez ohledu na to, jak to dopadne,“ cituje Slezáčková a zdůrazňuje, že i v náročných situacích, které nemáme pod kontrolou, je důležité udržet si naději a nerezignovat. „Naděje je nesmírně důležitá pro dobré duševní i fyzické zdraví. Stejně jako ovlivňuje pocit životní spokojenosti a smysluplnosti, souvisí také s vděčností a kvalitou vztahů s druhými lidmi.“

Alena Slezáčková pomocí dotazníků zkoumá naději u různých skupin – od malých dětí přes vysokoškoláky až po seniory či například bezdomovce a chronicky nemocné. „Pacienti s větší mírou naděje lépe zvládají bolest a rychleji procházejí procesem uzdravení a rekonvalescence. To asi není nic překvapivého, ale ukazuje se, že naděje hraje důležitou roli i u pacientů v závěrečné fázi života, kdy se situace může zdát beznadějná. Tito lidé již často sami cítí blízkost konce a nedoufají přímo v uzdravení. Jejich naděje se spíše zaměřuje na oblast mezilidských vztahů – být do poslední chvíle v kontaktu s nejbližšími, urovnat si vzájemné vztahy a dosáhnout odpuštění a smíření.“

Slezáčková studovala také komunikaci lékařů s vážně nemocnými pacienty. „Lidé obvykle nechtějí slyšet falešné naděje. Oceňují pravdivé, jasné a srozumitelné informace podané s citlivostí a empatií a zároveň ponechávající prostor pro naději,“ popisuje zjištění psycholožka. „Tato naděje přitom nemusí být vždy zaměřená na zázračný úspěch léčby, ale také na to, že i s výrazným omezením lze žít smysluplný život a nalézt vnitřní vyrovnanost.“

## Češi jsou vděční a mají naději

V roce 2008 vznikl ve Švýcarsku mezinárodní projekt s názvem Barometr naděje, který každý rok prostřednictvím dotazníkových šetření měří míru naděje v patnácti zemích, včetně Česka. „Respondentů se ptáme nejen na to, jak byli spokojeni v uplynulém roce, ale i na to, jaká mají očekávání do toho příštího, a k tomu vždy přidáváme nějaké aktuální celospolečenské téma. V minulosti to byla například klimatická změna nebo migrace, v posledním roce samozřejmě téma naděje v souvislosti s koronavirovou pandemií,“ vyjmenovává vědkyně.

Ze srovnání vyplývá, že Češi na tom se životní spokojenosti nejsou vůbec 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 druhé straně škály jsou naopak africké státy. „Náš další výzkum ukázal, že Češi jsou výrazně vděčnější než obyvatelé Německa, Švýcarska a Francie. To pro nás bylo příjemné zjištění, protože vděčnost je jeden z nejsilnějších pilířů duševní pohody a duševního zdraví.“

Aktuální mezinárodní srovnání stavu po koronaviru ještě neznáme, teprve probíhá analýza v jednotlivých státech. „Z českých dat ale již například vyplývá, že ti, kteří si udrželi větší míru prožívané naděje, zvládali pandemii lépe – vykazovali vyšší úroveň duševní pohody, byli méně úzkostní, depresivní a ve stresu,“ uvádí Slezáčková. Vědci se zaměřili i na to, co lidem nejvíce pomáhalo. „Zjistili jsme, že nejúčinnější byla strategie takzvaného pozitivního přerámování – i to zlé může být pro něco dobré,“ vysvětluje psycholožka. „To v žádném případě neznamená, že by se tito lidé radovali z pandemie, ale i v těch náročných a limitovaných podmínkách hledali to pozitivní a byli schopni věnovat svůj čas i něčemu dobrému, k čemu by třeba jinak neměli příležitost.“

Další nápomocnou strategií byl aktivní přístup k řešení problémů, kdy lidé pasivně nečekali, ale snažili se danou situaci zlepšit konkrétní činností. Stejně účinná se ukázala i schopnost přijímat pomoc a podporu, což má velký vliv nejen na větší duševní pohodu, ale zvyšuje i celkovou naději. Čtvrtou strategií, která se osvědčila, byla zvýšená pozornost spirituální a duchovní stránce, ať už se jednalo o modlitbu, meditaci či například ztišení v přírodě – cokoliv, co přineslo přesah a uvědomění, že jsme součástí něčeho většího. Naopak rezignace a sebeobviňování pocit naděje výrazně snižovaly.

## Po bitvě silnější

„Sama si teď kladu otázku, a bude to i jeden z našich budoucích výzkumných cílů, zda pandemická zkušenost, kterou nyní zažíváme, ve svém důsledku a po určitém čase povede k naší větší vděčnosti za to, co vše můžeme a co máme,“ říká Slezáčková. V psychologii se to popisuje jako posttraumatický rozvoj osobnosti: co mě nezabije, to mě posílí.

Dřívější výzkumy potvrzují, že řada lidí hodnotí s odstupem času náročné a bolestné životní situace jako něco, co ve svém důsledku přispělo k jejich větší životní moudrosti a nadhledu, přineslo cenné zkušenosti, díky kterým si pak více váží svého zdraví, života a blízkých. „Studie to potvrzují na úrovni jednotlivců, ale i celé společnosti – například po živelních katastrofách nebo teroristických útocích. Již se objevují první výzkumy, které naznačují, že k rozvoji může dojít i po koronavirové pandemii, ale na obecnější závěry je zatím příliš brzy,“ upozorňuje Alena Slezáčková. „Posttraumatický rozvoj má smysl zkoumat až tehdy, když je daná náročná situace ukončena a úspěšně zvládnuta, o čemž v případě pandemie zatím jistotu nemáme.“

**Autorka působí na Univerzitě Karlově**