



Foto: Patrik Uhlir, MAFRA

ALENA SLEZÁČKOVÁ

# Pesimisty se rodíme, ale dá se to změnit

Zakladatelka Centra pozitivní psychologie Alena Slezáčková zkoumá světlé stránky života. Řeší mimo jiné i otázku, jak se naučit být šťastný.



Ivana Karásková  
redaktorka MF DNES

Donedávna se psychologie zabývala především duševními problémy. Na přelomu století se však z USA do Evropy začal šířit směr, který se zaměřuje na studium kladných emocí, jako je radost, štěstí, láska či naděje. Docentka brněnské Masarykovy univerzity Alena Slezáčková se v oboru pozitivní psychologie, jejíž význam vzrostl v době pandemie, našla. A jeho poznatky se jí osvědčují i ve vlastním životě.

Jak na směr pozitivní psychologie pohlížejí „klasici“ psychologové, zabývající se hlavně duševními obtížemi? Najdou se mezi nimi i odpůrci, ale stáda bych sdíliznála, že nejde o protiklad hlavního proudu. Tím, že se zabý-

váme světlými stránkami života, mainstream o tento aspekt doplňujeme.

Jedna z vašich přednášek se zabývá otázkou, zda je možné být šťastný v době pandemie. Jde to?

Určitě ano. Musíme si ale uvědomit, že nestačí stavět jen na dobré náladě. Model duševní pohody a štěstí, tak jak ho pojmenoval zakladatel pozitivní psychologie Martin Seligman, stojí na pěti pilířích. A pozitivní náladu je jen jedním z nich.

Jaké jsou ty ostatní?

Kromě běžných povinností bychom se také měli věnovat něčemu, co nás baví a dodává nám energii. Cokoliv, v čem jsme dobří a do čeho se můžeme plně ponořit. Například v pandemii se někteří lidé mohli věnovat činností, na které jim dříve nezbýval čas. Důležitou oblastí je také rozvíjení dobrých vztahů. Jak se opakovaně ukazuje ve výzkumech, lidé lépe zvládají náročné situace, pokud mají pevné a vřelé vztahy s blízkými. Stejně žádoucí je najít si v životě nějaký smysl či směr. Někdo ho nachází v práci, jiný třeba v péči o přírodu nebo o zvířata a osvědčuje se, když někdo dělá něco pro druhé lidi. Pátým zdrojem duševní pohody je uvědomit si a ocenit, co se nám ten den, týden či rok

podářilo. Ať již je to rekonstrukce domu, výchova dětí, nebo úspěšně složená zkouška...

Tedy tedy víme, co nám prospívá. Nemáte ale nějakou praktickou motivační pomůcku?

Doporučila bych udělat si jakési pozitivní portfolio čili detailně si sepsat všechno, co nám dělá dobře. Je prokázáno, že když se člověk potýká se špatnou náladou, je méně kreativní a spíše pasivní. Důležitá je proto jakákoliv aktivita. Covid nás donedávna držel hodně doma, takže se vyplatilo preventivně si sepsat činnosti, které můžeme dělat doma a působí nám radost.

Vy jste to udělala?

Ano. Osobně mám třeba ráda vegetariánskou kuchyni, takže jsem pobyt doma pojala jako příležitost zdokonalit se v přípravě těchto jídel. Objevováním jsem a zkoušela nové pokrmy. Také mám ráda pohyb a především plavání, ale nenechala jsem se odradit zavřenými bazény a cvičila doma. Někdo se osvědčuje sledování přírodopisných dokumentů, jinému práce na zahradě. Někdy stačí jen otevřít okno, nadechnout se a zaposlouchat se do zpěvu ptáků. Skvěle funguje i takzvaná pozitivní zážitková konzerva.

Asi tuším, ale o co přesně jde?

Pokud nás přepadne pocit nepohody, lze ho rozehnat třeba tím, že si zavzpomínáme na pěkné věci z minulosti.

Že by to bylo tak jednoduché? Ostatně, to je rada hlavně pro seniory, ne? Na Univerzitě třetího věku mám jednu přednášku na téma, jak si udržet pohodu a naději v době koronaviru. O metodě zážitkové konzervy tam také mluvím, ale doporučit ji lze všem. Platí ovšem, že pokud si chceme náležitě vychutnat myšlenky na něco pěkného z minulosti, musíme to předtím do té konzervy „zavařit“. Čili aktuálně probíhající příjemnou chvíli vnímat všemi smysly, nejen vizuálně. Uvědomit si třeba nejen blankytnou moř, ale i vůni a šumění moře, hladkost kamene, na kterém na břehu sedíme... Pokud si to otiskneme do své mysli, zážitek nám pak i po letech vytane v daleko pestřejších barvách.

Jenže mnohé lidi spíš pronásledují vtíravé vzpomínky na nepěkné události v jejich životech a pandemie tam nejspíš bude patřit.

Měli bychom se naučit netrápit se tím, co nemůžeme změnit. Víme, že některé lidi, a zejména ty dříve narozené, doslova deplá příliv negativních zpráv. Na to pomáhá mediální dieta. Lze ji přirovnat k té běžné, při které nepřestáváme jíst, ale vybíráme si jen to, co nám prospívá. Pokud v někom zprávy o covidu vyvolávají bezradný a úzkost, měl by se omezit na základní přehled. A raději si v televizi a jiných médiích vybírat pořady a zprávy, kterého ho dokážou pobavit, poučit nebo ho nějak duševně povznou.

S životními škarohlídy ale jen tak něco nehmá a vlastně za to tak úplně nemohou. Pesimistické rysy lze prý pozorovat už v batolecím věku. Je pravda, že současné výzkumy dokládají v tom směru ještě výraznější vliv dědičnosti, než se myslelo. Mluví se až o 70 procentech. Do toho vstupuje rodičovská výchova, učitelé, různé životní okolnosti. Každý z nás se pohybuje v určitém rozmezí svých možností. U ryčích pesimistů existuje riziko, že se jejich negativní přístup k životu a dlouhodobě špatná nálada můžou projevit na jejich zdraví, chování, v práci i ve vztazích. Dobrou zprávou je, že to lze změnit.

Opravdu? Jak moc na sobě může pesimista zapracovat?

Není úplně možné „přeprogramovat“ pesimistu tak, aby se z něj stal životní optimista. Existují však vědecky ověřené postupy, kterými lze úroveň optimismu zvýšit. Mluvíme o programu naučeného optimismu. Předně musí člověk sám chtít něco změnit, sebezpoznaní a motivace jsou tady hodně důležité. Extrémní pesimista by si měl uvědomit, že pokud si nechá v mysli nekontrolované rozběhnout negativní myšlenky, ovlivní to nejen jeho pocity, ale skrze ně také chování, vztahy s druhými lidmi a v dlouhodobějším měřítku i tělesné zdraví.

Co s tím můžeme udělat?

Je potřeba si negativní myšlenky uvědomit a zakročit dříve, než spustí kaskádu nepříznivých reakcí. Existují tři hlavní způsoby, jak s tím něco udělat. Zaprvé, začneme se sebou diskutovat. Někdy se totiž soudíme příliš přísně. Proti kritickému hlasu, který nám říká, co vše jsme nezvládli, je zapotřebí postavit hlas smílivý, laskavý, který nám připomene, co se podařilo.

Jaké jsou ty další cesty?

Druhým způsobem je odklonění pozornosti. Zkusme myslet na něco jiného nebo ještě lépe - začneme dělat cokoliv jiného, co nás baví a na co upřeme svou pozornost. Ruční práce, sport, venčení psa či dobrá knížka. Má to významný duševně hygienický efekt - člověk si tím odpočine od negativních emocí a načerpá novou energii. Třetí cestou je distanc čili odstup. Zkusme třeba zapřemýšlet, co nás rozčílilo před měsícem a jak na to hledíme teď.

V duchu úslovi o kaši, která není tak horká, jak se uvaří?

Přesně tak. Nebo se podívejme na život s prostorovým odstupem. Jako z rozhledny nebo z letadla, kdy vidíme, jak malou součásti světa jsme a jak malicherné mohou někdy naše problémy být. Možná zjistíme, jak pomíjivé věci nás vyvádějí z míry.

Jistě nic z toho neplatí v případech, kdy nás potrefí objektivně zlá událost, třeba zemře někdo blízký, jak se to nyní častěji děje.

Samozřejmě vyjmenované způsoby se netýkají takto závažných událostí. Tam je potřeba událost zpracovat a nechat přirozeně proběhnout všechny fáze smutku a truchlení.

Je pesimismus vždy tou horší variantou osobnostní výbavy? Něco mi říká, že tomu tak být nemusí.

Opravdu to není černobílé. Existuje jeden typ pesimismu, kterému říkáme defenzivní. Vysokoškolský student například vnímá obtížnou zkoušku jako výzvu. Uvědomuje si, že bude obtížné ji zvládnout a možná se to nepodaří, ale na rozdíl od ostatních pesimistů se na ni o to lépe připraví. Když v ní obstojí, je příjemně překvapen, pokud ne, nehroučí se z toho, protože neúspěch očekával. Takoví lidé jsou užiteční v týmu, protože předvíají problémy a umějí na ně reagovat. Jak se říká, vidí trochu za roh.

Jaké resumé byste z výše řečeného udělala?

Jestliže je zapotřebí zdůraznit, že duševní pohoda úzce souvisí s tou tělesnou. Proto je důležitý pravidelný pohyb, sport, procházky v přírodě. Velmi užitečné mohou být také různé relaxační metody, jóga, meditace. Do šťastného života patří harmonie a vyrovnanost. Měla by panovat ve vztahu duše a těla, v poměru aktivity a odpočinku a také ve vztahu k sobě i k druhým. Pro osobní spokojenost je rovněž důležité umět odpuštění sobě i jiným.

Dokážete okamžitě poznat spokojeného člověka?

Netroufám si na rychlé soudy, ale obecně lze říct, že ze spokojeného člověka obvykle vyzařuje vnitřní klid, laskavost a nadhled. Spokojení lidé také mají častěji tendenci pomáhat druhým a bývají tolerantnější vůči různým odlišnostem, ať již se jedná o jiné názory, sexuální orientaci, nebo náboženské přesvědčení. Rozvíjení vlastní duševní pohody má tedy řadu benefitů pro celou společnost.

## Psycholožka

Alena Slezáčková (49) vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, v současné době působí jako docentka na Lékařské fakultě MU. V roce 2008 založila Centrum pozitivní psychologie. Ve své výzkumné činnosti se zaměřuje hlavně na význam naděje pro duševní zdraví. Napsala knihu Průvodce pozitivní psychologií. Je zástupkyní Česka v Evropské společnosti pozitivní psychologie, členkou vedení Mezinárodní asociace pozitivní psychologie a věnuje se i lektorské činnosti a popularizaci svého oboru.