ROZVOJ MYSLI
PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT

PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Dagmar Kožinová



GRADA®

GRADA®

ROZVOJ MYSLI
PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT

PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Dagmar Kožinová



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

Dagmar Kožinová

Rozvoj mysli pro spokojený život

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9759. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 192
Vydání 1., 2024

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover Illustration © Antonín Plicka, 2024

ISBN 978-80-271-7573-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-7572-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-5194-3 (print)

Obsah

Úvod 7

1. Novodobý hrdina 11

2. Světlo naděje 15
Dar naděje 21
Past beznaděje 27
Rozvoj naděje 31
Nadechněte naději 33
Uzavřete minulost 37
Zaměřte se na přítomnost 43
Rozvíjejte nadějné myšlení 47
Mějte svou víru a důvěru 53
Barometr naděje 59

3. Cesta sebeúčinnosti 61
Rozměry sebeúčinnosti 67
Nízká sebeúčinnost 68
Posílení sebeúčinnosti 71
Převezměte zodpovědnost za svůj život 72
Mějte proaktivní přístup 76
Posilněte důvěru v sebe 79
Inspirujte se od ostatních 86
Tvořte si svou budoucnost 90
Využijte kouzlo vizualizace 95
Růst skrze pády 98

4. Síla odolnosti 100
Dimenze odolnosti 104
Slabá odolnost 108
Budování odolnosti 110
Mějte svou tělesnou regulaci 111
Zaměřujte se na řešení a přijímejte je 122
Rozvíjejte emoční inteligenci 126
Posilněte ducha 131
Přežít a vzkvétat 135

5. Umění optimismu 137
Aspekty optimismu 140
Pesimismus, který nás blokuje 142
Vylepšení optimismu 145
Hledejte správné interpretace 145
Vědomě rozvíjejte pozitivní emoce 151
Sdílejte s druhými 162
Dopřejte mysli správnou výživu a trénink 168
Šťastný konec 172

Závěr 175

Literatura 179

O autorce 185

Úvod

Je to pár dní, co jsem se vrátila ze své třetí svatojakubské pouti. Každá byla jiná, ale všechny byly hluboké a transformační. Pouť totiž přináší do života více naděje, optimismu, odolnosti, ale i sebeúčinnosti. Na pouti jsem si uvědomila, že není lepšího začátku pro psaní této knihy než právě teď. Z místa, kdy pouť v srdci ještě doznívá.

Když se na ni vydáte, ovlivní vás i váš život. Mnozí poutníci jsou na životní křižovatce a neví, kterým směrem se vydat. Jsou lidé, kteří jdou na pouť, protože ztratili někoho blízkého a potřebují se s tím vyrovnat, lidé, kteří ukončí zaměstnání a hledají inspiraci nebo odvahu pro nový směr, další jsou po rozchodu, jiní se rozhodují pro vlastní podnikání, někteří po pouti touží a vlastně ani neví proč. Mají potřebu změny, tak se vydají na cestu. Jejich nadějí je, že jednoho dne dojdou do svého cíle. Každé ráno si pak obují boty a mnohdy i plni bolesti se vydávají na cestu a večer unavení ulehávají.

Přestože může být pouť fyzicky náročná, přináší světlo do našich životů. Mimořádná setkání, která se na pouti uskuteční, dávají naději v člověka jako takového. Setkání, která se vryjí do našich srdcí, mnohdy nová přátelství, hluboká povídání s lidmi různého věku a národností přináší nestranný pohled na vlastní život. Síla vyslechnutých příběhů tak každému z nás přináší naději a zároveň úlevu. Život může být plný strádání, různých bolestí, ale zároveň i mnoha magických okamžiků. Naděje nám pomáhá do života přitáhnout světlo, za kterým můžeme kráčet.

S každým dnem na pouti se do našeho těla uvolňují endorfiny, díky kterým se cítíme lépe. Optimističtěji. Znovu se s lehkostí smějeme. Zdravíme se s cizinci s důvěrou a pozitivním naladěním. Přejeme si „buen camino“ – šťastnou pouť. Denně tento pozdrav uslyšíte stokrát. Zdraví vás místní, ale i procházející poutníci. S každým pozdravem si vzájemně

připomínáme, že naše cesta může být šťastná, a přejeme si to. Když se později vrátíme do běžného světa mimo přírodu a chůzi, je to něco, co nám chybí. Obyčejný lidský úsměv a vlídný pozdrav. V našem srdci to však zůstává. Vytvoří to hlubokou pozitivní „jizvu", která nás ovlivní v pozdějším životě. Optimistické světlo, pozitivní náhled na svět i schopnost vidět dobro v druhých lidech.

S každým dnem a rovněž s každou poutí posilujeme svou odolnost. Když jsem se vydala na první pouť, v noci jsem se budila bolestí svalů i kloubů. Mé tělo nebylo zvyklé na tolik chůze ani na batoh na zádech. Druhou pouť jsem protrpěla kvůli puchýřům. Zjistila jsem, že jsem schopna překonat bolest a jít. Poslední pouť jsem cítila, že je mé tělo daleko odolnější. V noci jsem se nebudila bolestí, dokázala jsem ráno i večer cvičit a protahovat svaly, nohy jsem lépe ošetřovala a nakonec jsem se vrátila v lepší kondici.

Tělesná odolnost je však jen jeden aspekt odolnosti. Další je naše mysl a emoce. I ty máte příležitost na pouti trénovat. Zejména když jdete v dešti. Nebo když se během dne mnohokrát změní počasí a vy neustále vytahujete pláštěnku, měníte boty, abyste za chvíli zase vše sundávali. Samozřejmě se objeví i frustrace a jiné emoce. Pouť není jen o totálně šťastných okamžicích. Když však nepřízeň počasí nebo bolest těla zvládnete, překonáte, cítíte se mnohem lépe, daleko silnější než předtím. Učíte se pracovat s emocemi, máte dostatek času je vnímat a zároveň je při chůzi uvolnit. Každý krok vás posiluje. I když někdy můžete mít pocit, že už nemůžete, přesto zvednete nohu a jdete dál.

Často tak musíte překonat diskomfort a jít, i když se vám zrovna nechce nebo byste raději zůstali v posteli. Víte, že to za vás nikdo neudělá, nikdo nesbalí váš batoh a neponese ho za vás. Tak jako v běžném životě. S každým dalším kilometrem na pouti víc důvěřujete svým schopnostem, víc věříte, že jste schopni dosáhnout určitých cílů a úspěšně se vypořádat s nástrahami na cestě. Posiluje se tak váš pocit vlastní sebeúčinnosti, který si pak můžete odnést do běžného života. Když zvládnete pouť, můžete zvládnout i cokoli jiného. Posiluje se tím vlastní sebedůvěra.

Po pouti tak nějak vyrostete, možná konečně dospějete nebo se z vás stane „hrdina“. Nikoli takový, který to musí dávat na odiv druhým, ale takový, který ví, že je schopný dosáhnout svého cíle. Posílíte tím naději, optimismus, svou vlastní odolnost i sebeúčinnost. Kombinace těchto čtyř vlastností je dnes ve světě zkoumána a výzkumy přináší mnoho zajímavých zjištění. Koncept HERO je právě kombinací těchto čtyř vlastností. A o tom všem je právě tato kniha. Jak se stát hrdinou vlastního života, jak rozvinout mysl a žít tak spokojený život.

Mé přání je, aby se tato kniha stala vaším pracovním deníkem. Najdete v ní totiž nejen teorii, ale i praktická doporučení formou zamyšlení, cvičení a úkolů, ke kterým se můžete vracet opakovaně. Zejména ke cvičením, která jsou koncipovaná tak, aby vám pomohla osvojit si některou z doporučovaných technik. Každá kapitola a část se vám může hodit v různých fázích života a může vás podpořit v osobnostním rozvoji. I já sama si stále připomínám některé informace zde obsažené, protože nám do života vstupují různé překážky, události a životní zkoušky. S každou takovou se vyvíjíme, měníme a právě v těchto proměnách tkví krása naší existence.

Nyní se spolu vydáme na pouť. Prozkoumáme čtyři zmíněné aspekty našeho žití. Na chvíli se zastavíme a zamyslíme se nad vlastním životem a nad možnostmi, které máme. Důležité je vědomí, že můžeme. Ještě máme čas. Přestaňme ním plýtvat a pojďme společně rozvinout mysl pro spokojený život. Zatím naše pouť ještě neskončila a nikdo z nás neví, jaké nástrahy nás na ní čekají. Ať přečtením této knihy získáte podporu v časech těžkých. Maják, který vám zasvítí i při bouři, a vy uvěříte, že ráno znovu vyjde slunce a váš život může být překonáním bouřky ještě lepší než před ní. A pokud prožíváte časy dobré, nechť vámi prostoupí vděčnost a úcta za každý takový den.

To nám všem přeji.

Dáša

1. Novodobý hrdina

Jak podle vás vypadá hrdina? Každý z nás si představí svého oblíbeného. Věkově starší možná vzpomenou Vinnetoua nebo sérii Indiana Jonese, který se nebál nejen mumií, ale ani agentů, jež se ho snažili zabít. Okouzlující úsměv, charisma, které bavilo ženy, dobrodružství, které zaujalo i mnohé muže. Dalším zajímavým hrdinou je například James Bond – agent 007, který upoutal svým typicky britským nonšalantním stylem.

Z dětského světa můžeme vzpomenout nezapomenutelného Harry Pottera, náctiletého kouzelníka, který zachraňuje celý kouzelnický svět. Nikomu nevadí ani jeho jizva, ani výrazné brýle. Naopak. Ty se stanou důležitými symboly pro všechny fanoušky. Z dětského světa potom připomeňme například Spidermana. Mladého kluka, který se stal superhrdinou a zachraňuje svět. Mimo to má běžné problémy s láskou, dospíváním a musí tajit, kým ve skutečnosti je.

Mým oblíbeným hrdinou je Forrest Gump, kterého ve stejnojmenném filmu ztvárnil Tom Hanks. Jedná se o naprosto nezapomenutelný snímek a hrdinu, který se trošku vymykal těm standardním, přesto jeho příběh a pronesené věty zná kdekdo a stal se vlastně taky „hrdinou". Nezapomenutelná věta „Život je jako bonboniéra, nikdy nevíš, co ochutnáš." se krásně hodí i do naší knihy a může být důvodem, proč se v životě rozvíjet.

Proč nás tyto příběhy tak baví? Proč je vůbec vyprávíme? Co tím rozvíjíme a kultivujeme v sobě i v našich dětech? Hrdina je totiž obvykle někdo, kdo má sebevědomí, sílu, dokáže zdolávat překážky, které se v příběhu objeví, má dobrý charakter, pomáhá druhým, dosáhne svého cíle. Mnohdy bojuje s celým světem, jen aby ochránil svou rodinu, své blízké nebo i celou zeměkouli. Většina hrdinů to tak neměla vždycky. Obvykle v počátku sebevědomím neoplývali, ale postupně si v průběhu času uvědomili, že právě oni jsou tou důležitou osobou, která může změnit svět nebo zvrátit nějakou událost.

Poučení, které z toho pro nás plyne, je uvědomění, že každý z nás může udělat nějaký čin, zvrátit osobní událost a stát se tak hrdinou vlastního života. Přestože možná ještě dnes neoplýváme dostatečným sebevědomím. Psychologové představili koncept hrdiny pod názvem pozitivní psychologický kapitál (PsyCap) na prahu tohoto tisíciletí (Luthans a Youssef-Morgan, 2004). Od té doby se těší velkému zájmu mnoha psychologů po celém světě. Psychologický kapitál je pozitivní psychologický stav jedince, který je možný rozvíjet. Konstrukt, který charakterizují čtyři pozitivní psychologické složky. Autoři používají anglický akronym HERO – *hope*, *efficacy*, *resilience*, *optimism* (Luthans a Youssef-Morgan, 2017).

Čtyři složky psychologického kapitálu jsou:

1. Naděje – motivační stav zaměřený na cíl, úspěch či motivaci v konkrétním úkolu a na cestu (Luthans a Youssef-Morgan, 2017).
2. *Self-efficacy* (vědomí vlastní účinnosti) – vychází z Bandurovy kognitivní teorie. Je to důvěra jedince ve vlastní schopnosti (Bandura, 2011).
3. Odolnost – schopnost jedince reagovat na riziko, selhání, nejistotu a přizpůsobit se měnícím se podmínkám a požadavkům (Masten a Reed, 2002).
4. Optimismus – styl, který vysvětluje pozitivní události prostřednictvím osobních příčin a negativní události prostřednictvím vnějších, zejména dočasných, specifických událostí (Luthans a Youssef-Morgan, 2017).

Autoři psychologického kapitálu (Luthans et al., 2007) zdůrazňují synergický efekt proměnných. Podle nich není psychologický kapitál jen součtem jeho částí, ale představuje nadřazený konstrukt, jehož zkoumání může přinést jedinečné výsledky (Luthans et al., 2005). Toto tvrzení zdůrazňuje, že tyto složky nejsou pouze izolovanými částmi, ale vzájemně spolupracují a ovlivňují se, což může mít mnoho pozitivních dopadů.

Můžeme si představit, že ve firmě pracují dvě zaměstnankyně, a to Anna a Marie. Anna je obecně optimistická, má silný pocit sebeúčinnosti. Marie je naopak spíše pesimistická a má tendenci se podceňovat. Jestliže se obě dostanou do podobné pracovní situace, kde budou řešit náročný

projekt s různými výzvami, zachovají se naprosto rozdílně. Anna díky svému optimismu věří, že dokáže překonat všechny překážky. Má tendenci se zaměřovat na to dobré a hledat řešení problémů. Toto jí pomáhá si udržet motivaci a energii. V průběhu projektu dokáže inspirovat své kolegy.

Naproti tomu Marie může být demotivována a podléhá stresu. Její pesimismus a přesvědčení o tom, že je to špatné, a nízký pocit sebeúčinnosti ji mohou vést k tomu, že se koncentruje na problém samotný, začne ho vnímat jako nepřekonatelný a bude se obávat selhání.

V daném příkladě se prolíná optimismus a vyšší míra sebeúčinnosti, nebo naopak pesimismus a nižší míra sebeúčinnosti. Různé složky psychologického kapitálu tak mohou spolupracovat, vzájemně se ovlivňovat, což může mít významný dopad na to, jak lidé zvládají nejen pracovní, ale i jiné náročné situace.

Ukazuje se, že úroveň psychologického kapitálu není trvale stabilní. Luthans et al. (2007) uvádí, že je stabilnější než emoce, ale přístupnější změně než osobnostní rysy. Což může být důležité pro všechny čtenáře této knihy. Psychologický kapitál je dynamický a může se v průběhu života měnit.

Psychologický kapitál je stabilnější než emoce. Znamená to, že nekolísá v takové míře, jak intenzivně a často prožíváme různé emoce. Během jednoho dne tak můžete zažít celou řadu emočních stavů. Ráno vstanete, a protože jste večerní typ, můžete pociťovat rozmrzelost či frustraci. Během chvíle se vše může stabilizovat a zklidníte se. Pak se rozčílíte v práci, cítíte vztek a po rozhovoru s kolegyní znovu pohodu. Cestou z práce se vytočíte na řidiče, který do vás téměř narazil, a po příjezdu domů se rozčílíte na nepořádek u vstupu do bytu. Možná už pak nevydržíte a křiknete nějakou poznámku směrem k vašim dětem. Tím se však všechno uvolní a vy po své oblíbené kávě znovu pocítíte klid, vděčnost nebo jakoukoli jinou emoci. Když vám dítě oznámí, že dostalo jedničku z důležité zkoušky nebo testu, radujete se s ním. Emoce, které prochází naším tělem, jsou různé a během dne vystřídáme i několik emočních stavů. Psychologický kapitál je však konstruktem, který odráží naše dlouhodobější postojové a mentální zdroje

a nemění se tak rychle. Naději, sebeúčinnost, optimismus ani odolnost neměníme z hodiny na hodinu. Pokud se však rozhodneme v průběhu dní, spíše měsíců, můžeme změny aktivně podporovat.

Nejedná se totiž o osobnostní rysy, jako jsou například introverze a extroverze, které jsou považovány za stabilní a těžko měnitelné. Psychologický kapitál je ovlivňován různými faktory, například životními událostmi, osobní zkušeností, ale i pracovním prostředím, lidmi, se kterými se stýkáme. Tyto okolnosti nás mohou vést k navyšování psychologického kapitálu a aktivnímu rozvoji.

Jestliže se tedy rozhodnete pro změnu a vědomé navyšování psychologického kapitálu právě z důvodu schopnosti čelit různým událostem v našich životech, čeká vás cesta osobnostního rozvoje, která vám může přinést mnoho dobrého, díky čemuž můžete navýšit spokojenost ve svém životě. Vyšší míra PsyCap charakterizuje člověka jako „sebevědomého a ochotného podstupovat výzvy, převládají u něj pozitivní atributy týkající se budoucnosti, má vytrvalost při dosahování cílů a dokáže překonávat překážky při cestě k úspěchu" (Luthans et al., 2007, s. 3).

Zajímavostí je, že můžete mít rozdílnou míru psychologického kapitálu ve vztahu k rodině či ve vztahu k práci. Říká se tomu doménová specifika (Avey, 2014). Někdo, kdo se jeví jako velmi ambiciózní a zvládá pracovní nároky velmi dobře, může mít v oblasti osobních vztahů těžkosti a moc se mu nedaří. Nebo naopak. Jiný je na poli vztahovém úspěšný a není schopen podobného úspěchu dosáhnout v pracovní oblasti. I na tom se však dá pracovat.

Pojďme se tedy nyní blíže seznámit s jednotlivými oblastmi tohoto specifického konstruktu, který z nás může udělat hrdiny vlastního života. Začněme nadějí, která se nám nyní otevírá. Nadějí na to, že můžeme v životě provést změny a žít lépe a spokojeněji. V další části se budeme věnovat sebeúčinnosti a vlastní aktivaci a uvedeme tím náš život do pohybu. Na to naváže kapitola věnovaná posílení odolnosti a schopnosti překonat i těžké časy a překážky, které se objeví. V poslední části se zaměříme na rozvoj optimismu, který nám s tím vším může pomoci.

2. Světlo naděje

Při podzimní svatojakubské pouti jsme se vydaly na konec světa. Šly jsme ze Santiaga de Compostela k majáku ve Fisteře. Maják na konci cesty jako cíl a zároveň symbolický obraz pro naději. Světelný bod v temnotě, který ukazuje cestu a představuje možnost dosažení pozitivního výsledku.

S klientkami jsme v průběhu cesty pracovaly na odpuštění, životní lehkosti a zároveň přemýšlely nad „novými" začátky. Ty jsou velmi úzce propojeny s nadějí, která může být naším majákem, když se ocitneme v temné a neznámé krajině života. Blesk naděje, kterým zažehneme něco nového a překonáme výzvy a těžkosti, kterými procházíme. Maják jako symbol našich cílů, snů, ale i tužeb.

V životě každého z nás se objeví den, kdy vstoupíme do temného lesa. Místa, do kterého těžko proniká světlo. Stromy jsou tak vysoké, že vytváří pomyslný strop z větví, které se naklánějí nad námi společně se stíny, které se ještě při větru pohybují a nepouští dolů téměř žádné světlo. Kráčíme a naše kroky umocňují nepříjemný pocit z tohoto prostoru. Každý krok do tohoto neprobádaného lesa přináší nejistotu a strach. Dříve přátelské stromy se stávají obry a postavami, které pohlcují světlo, pozorují nás a vytváří iluzi toho, že jsme sledovaní. Postupně ztrácíme směr a jistotu.

V takovém temném lese máme pocit, že neexistuje cesta ven. Když se totiž pokusíme jít nějakým směrem, zdá se, že se cesta v danou chvíli ztratí, doslova se rozplyne před očima a pod našima nohama. Každý krok je krokem do propasti.

Takový temný les je doslova pastí, ze které není úniku. Světlo se zdá být vzdálené a nereálné, jako kdyby neexistovalo. Temnota nás pohlcuje víc a víc. Veškerý smysl a naděje na nalezení cesty ven se zdají být marné.

Není tady místo pro pozitivní víru v lepší budoucnost. Naopak vše se zdá být ztraceno, včetně víry v sebe, ale i život jako takový. Stáváme se

obětí této tmy a svého vlastního vnitřního chaosu, které nás obklopují. Ztrácíme odvahu a sílu tomuto čelit.

Nejistota na každém kroku nás připravuje o poslední zbytek odvahy jít dál. Nevíme, co přijde, a tím se utvrzujeme v tom, že raději zůstáváme stát. Pokud světlo nenajdeme, jsme nakonec uvězněni v temném lese beznaděje. Ta se stává jediným společníkem.

V takovou chvíli máme pocit, že jsme osamocení, nikdo nás nechápe ani nedokáže podpořit. Přestože nám někdo jiný ukazuje světlo, většinou ho prostě nevidíme. I když bude stát vedle nás, svítit přímo na nás. Zdá se nám, že vidí něco, co tam není.

Aktivovat naději znamená začít se v této temnotě, nejistotě a životním chaosu orientovat. Maják nám najednou dá jasný směr a důvod pokračovat. Světlo jako jistota, že snaha má smysl, že na konci cesty stojí něco, čeho chceme dosáhnout. Maják nám dává naději, že i když je cesta těžká a nepředvídatelná, máme sílu jí projít. Vnitřní světlo, které nás motivuje, abychom neztratili víru v lepší budoucnost. Zároveň je výzvou k pokračování.

V této části knihy chci poukázat na význam naděje v našem životě. Dokud dýcháme, žijeme, a někdy je nádech a výdech to jediné, co potřebujeme v danou chvíli dělat. Skrze ten se můžeme pomalu vrátit zpět a postupně najít světlo.

I na naší cestě tím byl maják. Přes nepřízeň počasí byl bodem našeho zájmu a naším cílem. Tam jsme se rozhodly dojít. To nám pomohlo překonat překážky, které nás cestou čekaly. Byl pro nás symbolickým zdrojem síly a inspirace. Pomohl nám čelit nepříznivým okolnostem. Naděje symbolizuje světlo a vnitřní sílu, která nám pomůže pokračovat a hledat cestu ven.

Najednou si uvědomíme, že temný les je sice obestřen temnotou a tajemstvím, ale nemá nad námi absolutní moc. Může se zdát hrozivý, nepřátelský, nepřívětivý, ale naše naděje nám dává odvahu čelit této výzvě. Každý krok, kterým vstupujeme hlouběji do temnoty, vnímáme jako krok, kterým se přibližujeme k možnému světlu v podobě nových možností a řešení.

Stromy nejsou hrozbou ani stínem pro světlo, ale pouze překážkou, kterou lze překonat. Listí na zemi nedokresluje ponurou atmosféru, ale představuje konec etapy a prostor pro nový začátek, změnu a růst. Zvuky už nejsou hrozivé, ale podporují nás v prozkoumávání a objevování nových cest.

Naděje je jako lucerna a maják na konci cesty, které nás provází temným lesem. Přestože může svítit slabě, vidíme díky ní cestu vpřed. Pomalu kráčíme a snažíme se nalézt cestu ven. Cesta nás motivuje k pokračování, ať už jsou okolnosti jakékoli. Toto světlo nás posiluje ve chvílích, kdy se nám zdá, že jsme ztraceni. Znovu a znovu vidíme paprsky našeho cíle.

Naděje posiluje víru v pozitivní výsledek i naši odolnost čelit nepřízni osudu. Podporuje odvahu čelit různým výzvám a nepřátelskému prostředí, důvěřovat v to, že světlo na konci tunelu existuje a je dosažitelné. V nejtemnějších okamžicích nás podrží nad hladinou a pomůže nám se nadechnout.

Naději však můžeme rozvíjet i v časech dobrých tak, abychom byli připraveni na možné náročné situace, které nám do života vstoupí bez pozvání, ale o to mnohdy s větší silou. Stejně jako v případě tornáda, které vtrhlo na Moravu v roce 2021, nebo vody při velkých povodních v letech 1997, 2002, 2013. Věřím, že většině z nás se podobné přírodní katastrofy vyhnou, přesto téměř nikdo z nás nebude ušetřen nějaké vlastní osobní katastrofy, ať už v podobě úmrtí blízkého, rozchodu, rozvodu či jiných potíží. Situací, které přichází, aby prověřili nejen naši naději, ale i odolnost, optimismus i sebeúčinnost.

Mnozí z vás znají příběh Viktora Frankla, který je považován za zakladatele existenciální psychologie. Frankl působil jako neurolog a psychiatr, podobně jako Freud se začal zabývat i psychologií. V roce 1938 musel kvůli svému židovskému původu přestat léčit pacienty původu árijského. Ačkoli mohl uprchnout do zahraničí, zůstal kvůli svým blízkým, kteří povolení vycestovat nedostali. Díky tomuto rozhodnutí byl v roce 1942 odeslán do koncentračního tábora. Byl vězněn v Terezíně, Osvětimi a Türkheimu. Během této doby se mu hlavou začala rýsovat hlavní

myšlenka logoterapie. Organizoval tajná setkání a přesvědčoval vězně, že budou-li mít pro co žít, přežijí. Sám myslel na svou odbornou práci, promýšlel knihu a věřil v setkání se svou ženou. Díky tomu přežil a ještě v roce 1945 sepsal knihu *A přesto říci životu ANO* (Frankl, 2018). Po návratu pracoval znovu v nemocnici a v roce 1955 získal titul profesora psychiatrie a neurologie na Vídeňské univerzitě. Za svůj život obdržel 29 čestných doktorátů na různých univerzitách a publikoval 39 knih.

Logoterapie je věda o životním smyslu. V člověku vidí Frankl bytost hledající smysl, která na toto volání po smyslu reaguje, pokud totiž není volání vyslyšeno, zanikne. Podle něj jsou tři možnosti, jak dát životu smysl:

1. Vykonáním činu, čímž je myšleno, že smysluplné lidské dílo by mělo jít za hranice vlastního já. Nemusí jít nutně o hrdinské činy, ale každý čin, který je vykonaný s ohledem na druhého, se stává sebepřesahujícím, lidským a smysluplným. Vzpomeňme příběh sira Nicholase Wintona, který pomohl zachránit téměř 700 dětí z tehdejšího okupovaného Československa během druhé světové války. Tento příběh rozhodně patří mezi ty sebepřesahující a silné, které v nás vyvolají vlnu emocí. Ne každý zachrání tolik dětí, ale možná naše práce, rozhovor, něco, co uděláme, či to, že někomu pomůžeme, ulehčí život někomu jinému. Každý den tak můžeme vykonat čin, který nám pomůže žít smysluplný život.
2. Prožitím zážitku, který nás obohatí a doslova povznese. Přičemž nejvyšší hodnotou je láska, která nám rovněž pomáhá rozvíjet naději. Budete-li milovat a mít v životě lásku, ruku v ruce s ní budete pociťovat i naději. Máte-li milovaného člověka, někoho blízkého, dokážete překonávat mnohé překážky. Právě sama láska se v danou chvíli stává nadějí. Zážitek blízkosti s druhou osobu, radost z přítomnosti.
3. Utrpením, které je součástí každého života. V beznadějné situaci, z níž není úniku, může člověk najít za jistých okolností smysl. Například v již zmiňovaném koncentračním táboře nebo v případě diagnózy nevyléčitelné nemoci. Věřím, že většina z nás nic podobného nezažije,

ale stačí si představit rozchod nebo ztrátu práce či jiné situace, při kterých jste cítili beznaděj. Co když v danou chvíli najdeme v dané nepříjemnosti smysl a díky tomu naději, že vše dobře dopadne, protože se to z nějakého důvodu děje pro naše nejvyšší dobro? Frankl nás vede k tomu, abychom rozvíjeli naději, zejména v těchto beznadějných životních situacích. Někdy můžeme být jako na tenkém ledě a právě v tuto chvíli je dobré naději aktivovat. I když pod námi led praská, chceme udělat vše pro naši záchranu.

Z mého dospívání si velmi dobře pamatuji Brandu ze seriálu *Beverly Hills*. Shannen Dohertyová se řadu let netajila rakovinou, které letos podlehla. V průběhu let ukazovala na mnoho aspektů této nemoci. Přestože už ztrácela naději a začala plánovat svůj pohřeb, objevila se nová léčba, která jí prodloužila dobu s blízkými. I v těchto těžkých časech svůj příběh sdílela a toto sdílení vnímala jako smysluplné.

Filmy a životní příběhy nás často inspirují a poukazují na to, že když dokázali někteří lidé zvládnout svůj osud a čelit mu, můžeme i my. Může však být naděje někdy zatěžující, nebo dokonce na obtíž? Zajímavostí je, že v minulosti tak vnímaná byla. V knize *Naděje v medicíně* (2020) si můžeme přečíst nejen o bohyni Pandoře, která byla spojována s nadějí. Smrtelnice, stvořená Bohem, která dostala od Dia dva dary: zvídavost a záhadnou skříňku, kterou neměla otevírat. Nejprve odolávala, ale pak skříňku otevřela. Z ní se rozlétli všichni démoni lidských trápení, muk a nemocí. Pandora se snažila skříňku rychle zavřít. Ve spěchu si nevšimla, že dole na samotném dně zůstala naděje (Smith, 1983). Již z tohoto není jasné, zda byla naděje vnímaná pozitivně, nebo negativně.

Mnozí filozofové na to navázali například tím, jak řekl Sofokles naděje je lidskou slabostí, která prodlužuje lidské utrpení. Platon ji považoval za „pošetilého rádce" a Euripides za „prokletí lidstva" (Ptáček, 2020, s. 3). O řadu století později na to navázal F. Nietzsche svým výrokem, že „naději považuje za nejhorší zlo lidstva". A B. Franklin varoval, že „ten, kdo žije z naděje, zemře na hlad".

Dnešní pohled na naději je mnohem pozitivnější. Naděje začala být vnímaná jako jedna z křesťanských ctností. Dante Alighieri v *Božské komedii* nad bránu pekel umístil nápis: „Vzdej se vší naděje!" Peklo je místem bez naděje a jak k tomu dodává Ptáček (2020, s. 4): „Vnitřní stav bez naděje se stává peklem."

V moderní psychologii i v medicíně je naděje vnímána jako funkční koncept, který zaznamenal největší nárust s rozvojem pozitivní psychologie. Za jejího zakladatele je považován Seligman. Po rozvinutí jeho teorií o pozitivním ladění a optimismu, ke kterým se ještě vrátíme, se zvedla hladina zájmu o tato témata. Výsledkem toho je i práce Snydera (2000), který se nadějí zabývá. Naděje podle něj může zásadně změnit a ovlivnit vnímání reality, zmírnit dopady duševní nepohody i somatických onemocnění.

Domnívám se, že naděje je skutečně pro náš život důležitá a pozitivní. Negativní aspekt naděje jsou očekávání, která z ní plynou, a lpění na tom, aby něco bylo přesně podle našeho záměru. Když tomu potom tak není, dochází ke zhroucení.

Například rozvíjíme naději v situaci, která je pro nás nezdravá, ale my si stále myslíme, že to zvrátíme. Lpíme na tom, že šťastni můžeme být jen s jednou osobou. Jenže to nemáme úplně ve své sféře vlivu. Budete-li žít život vedle lháře, závislého člověka, naději máte, když důvěřujete, že dojde ke změně. Jeden rok střídá druhý a vy v naději očekáváte, že tentokrát vám lhal naposledy, tentokrát pil naposledy. Než si jednoho dne uvědomíte, že se žádná změna neděje a vy žijete mnoho let vedle závislého člověka a přebíráte zodpovědnost za dospělého tím, že o něj pečujete. Pak je nutné podívat se pravdě do očí a přestat si dál ničit život. Nadějí by v tomto případě bylo, kdyby se začal skutečně léčit, docházet na terapii nebo udělal jinou aktivitu, která by naznačovala možnou změnu. Pokud se však nic takového nekoná, pak je třeba najít naději právě v odchodu z takového vztahu a možnosti žít život po svém a lépe, kultivovat naději v souvislosti se změnou.

Při své praxi jsem se setkala s mnoha příběhy. Jednou mi paní vyprávěla, že se v její práci změnilo vedení a její šéf. Nový styl vedení jí nevyhovoval. Přesto pořád věřila, že se jednoho dne vše vrátí do původního

stavu. Nebyla ochotná udělat žádnou změnu, přestože její tělo bylo vyčerpané, pravidelně v neděli jí bylo špatně z blížícího se pracovního týdne. V posledních měsících prodělala několik nemocí a vypadala naprosto vyčerpaně i z důvodu nekvalitního spánku. Odmítala jakoukoli jinou možnost než setrvat a doufat, že jednoho dne dojde ke změně vedoucího. Doufám, že tento příběh má svůj šťastný konec.

V našich životech samozřejmě mohou nastat i dny, kdy se naděje stane beznadějí, ale my si toho nevšimneme. Stav, kdy víme, že jakákoli další snaha je zbytečná. V domnění, že to dobře dopadne, však upadáme do letargie, pasivity. Což se v případě výše zmiňované klientky stalo.

Jak tedy rozeznat, kdy je dobré posilovat naději a kdy už naopak nikoli? Naději je dobré posilovat v každém okamžiku. Jen někdy musíme některé věci v našich životech změnit nebo přijmout a naději rozvíjet v souvislosti s možným „utrpením", které prožíváme.

Pokud například trpíme nevyléčitelnou nemocí, máme postižené dítě nebo zažíváme cokoli, co je nezvratné a dané, pak můžeme rozvíjet naději v tom, co nás potkalo (nechci se nyní pouštět do příběhů, kdy i něco takového bylo zvráceno silou vůle daného člověka). Jestliže vyzkoušíme všechno, co by mohlo pomoci, pak může být právě naděje rozvíjena v přijetí a samotném utrpení, jak již dříve bylo zmíněno v souvislosti s Franklem. Jsou lidé, kteří přišli o dítě, pak založili neziskovou organizaci a dnes pečují o podobně zasažené rodiny. Své utrpení pozvedli na vyšší smysl a doslova z něj udělali životní poslání. Tím se dostáváme k tomu, že naděje může mít mnoho rozměrů. Pojďme si je přiblížit.

Dar naděje

Naděje má spoustu aspektů. Co vlastně naděje znamená? Mnoho psychologů ji popisuje jako pozitivní emoci. Typicky se rozvíjí za předpokladu, že se cítíme dobře a bezpečně. Naději však zažíváme i v situacích, které

jsou náročné a nepříjemné. Jádrem naděje je přesvědčení, že i opravdu strastiplná situace se může obrátit k lepšímu (Slezáčková, 2012). Hartl s Hartlovou (2010) ji definují jako emoční postoj charakterizovaný očekáváním něčeho příznivého. V mnoha situacích, jako jsou různé mimořádné životní události, může naděje hrát důležitou roli při jejich zvládání.

Další zajímavou teorii naděje popsal Richar C. Snyder. Ten chápe naději jako k cíli zaměřenou aktivitu. Mimo emocí tak podle něj jde o myšlenkový proces naplněný dvěma složkami – snahou (*agency*) a cestou (*pathway*) (Snyder, 2000). Snaha o úspěšné dosažení cíle v minulosti, přítomnosti, ale i budoucnosti je motivační složka naděje, která poukazuje na schopnost využít cesty, které si jedinec stanovil za účelem dosažení cíle. Druhou část představuje samotná cesta, která souvisí s úspěšným plánováním a určováním způsobů, kterými chce jedinec dosáhnout svůj cíl (Snyder et al., 1991; Snyder et al., 2002).

Lidé s vysokou mírou naděje umí efektivně vyhledávat alternativní cesty k dosažení cíle, což je důležité zejména tehdy, když se na cestě k cíli vyskytnou překážky. Podle autorů je naděje dispoziční charakteristika, která se vyvíjí už během dětství (Snyder et al., 2002). Velice důležitou roli zde hraje cíl naděje (*goal*). Jestliže je vhodně zvolen, jeho hodnota a význam pro jedince mají tu sílu ho k cíli „přitahovat". Tyto tři složky (snaha, cesta a cíl) vytvářejí tzv. motivační koncept naděje (Slezáčková, 2012).

Když se narodila má druhá dcera, měli jsme v té době labradora Ernyho. Byl to náš domácí mazlíček, kterého každý miloval. Měl skvělou povahu, byl výborný k dětem, úžasný parťák i kamarád. Jednoho dne se s ním Adélka vrátila z procházky a hodně zvracel. Nebylo to poprvé, ale následující den jsem si všimla, že má problémy sejít schody a jeho zadní nohy se mu podlamují. Příběh trošku zkrátím. Náš pes do dvou dnů nemohl chodit téměř vůbec. Navštívili jsme veterináře, jednu kliniku a pak druhou. Diagnóza byla polyneuropatie, nervové onemocnění, které mohlo být způsobeno otravou. V pátek nám doktor na klinice doporučil ho tam ponechat. Bylo mu jasné, že v pondělí bude ležák, neschopný pohybu. Přesto jsem si ho odvezla domů. V tu chvíli jsem

ho tam ještě nedokázala nechat. Skutečně v pondělí už nebyl schopen žádného pohybu. Vrátili jsme se na kliniku, kde jsme ho nakonec nechali na léčbu. Šance na uzdravení byla, ale nikdo nedokázal říct, jak rychle se může uzdravit.

Tou dobou jsem byla na mateřské, bylo to krátce po dostavbě našeho domu a finanční rezerva nebyla největší. Bylo jasné, že si kliniku můžeme dovolit jen omezený čas. Po prvních pár dnech navíc Erny přestal jíst a jeho celkový stav se zhoršoval. Hledala jsem informace o tom, jaké jsou naše možnosti. O psí polyneuropatii jsem toho moc nenašla, ale o lidské ano. Doporučení rehabilitace, cvičení. Po necelém týdnu jsem se rozhodla, že si Ernyho převezeme domů a pokusíme se ho zachránit.

To pro nás znamenalo noční hlídání, polohování a pak celodenní péči. Udělala jsem si rozpis a každou hodinu s ním dělala nějakou aktivitu. Masírovala jsem celé jeho „mrtvé" tělo. Snažila se napodobovat pohyb nohou jako při chůzi. Taky jsem ho ve speciálním nosítku nosila ven, což bylo ze všeho nejhorší. Dát ho do kufru auta, pak ho někde na trávě vytáhnout, a to ještě ideálně tak, aby se mohl vyvenčit a nebyl celý od svých výkalů. Do toho dítě, které se učilo chodit. Pozitivní však bylo, že mu neochrnul zažívací trakt a mohl jíst. O to se starala Elenka, která k němu často po čtyřech přilezla a krmila ho.

Po pár dnech se objevil ještě výrůstek, který nasvědčoval tomu, že by mohl mít rakovinu. Opět do nemocnice a operace. Po návratu zase stejné kolečko povinností. Prvních 14 dnů bylo bez jakéhokoli výsledku. Jediné světlo nám dal veterinář, který řekl, že je možné, aby se Erny uzdravil. Každý den jsem si připomínala příběhy, které s námi sdílel. I když jsem občas plakala a cítila zoufalství, stejně jako přítel i starší dcera, náš příběh měl šťastný konec. Po 14 dnech se objevilo mírné zacukání při cvičení v jedné z nohou. To mě motivovalo ještě víc. Od té doby jsem cvičila ještě intenzivněji. Pořídila jsem míč, začala více zatěžovat nohy.

Za měsíc a půl Erny znovu chodil. Zpočátku velmi nestabilně, s podporou. Občas i silnou motivací z mé strany v podobě povelu „Erny, musíš" (už jsem tou dobou nemohla a cítila vyčerpání). Mým cílem bylo, aby

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Rozvoj mysli pro spokojený život**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.