

Pozitivní psychologie v těžkých dobách

Možná jste už slyšeli o tom, že je lepší být optimistou a mít pozitivní myšlení. Nejen, že takovéto myšlení může dle některých odborníků přispívat k lepšímu zdraví, ale i díky němu můžete lépe zvládnout těžká období. Těžká období (nemoc, smrt v rodině, rozchod/rozvod...) přichází bez vyzvání a každý z nás jimi v životě prochází. Je jen na nás, jak se s nimi vyrovnáme. Někdo je vybaven z rodiny vhodnějšími vzorci a mechanismy, jak „bojovat“ se zátěží, někomu mohou být inspirací strategie pozitivní psychologie. Jedná se o vědu o pozitivních emocích, kladných vlastnostech osob, pozitivních zkušenostech atp. Snaží se tedy obsáhnout pozitivní témata. V následujícím článku je přiblížen tento poměrně mladý směr současné psychologie včetně příkladů, jak pozitivně pohlížet na události v životě. Vždyť právě ta nejtěžší období v našem životě mohou zapříčinit náš největší růst, i když si to v danou chvíli neuvědomujeme.



Pozitivní psychologie je směrem současné vědecké psychologie z přelomu 20. a 21. století. Snaží se doplnit celkový obraz psychiky o pozitivní témata. Je to věda o pozitivních emocích (naděje, štěstí, radost a láska), kladných zážitcích a zkušenostech, o pozitivních rysech a vlastnostech osob (smysl pro humor, optimismus, sebedůvěra, nezdolnost, svědomitost), o silných stránkách a ctnostech osob, o pozitivně fungujících institucích a společenstvích.¹

Ačkoliv si lidé nechtějí procházet obtížnými obdobími, život je nevyzpytatelný a předkládá mnoho strastí. Pozitivní psychologie však může pomoci nepříznivé situace zvládnout, například když jste

¹ Slezáčková A., 2017: Pozitivní psychologie - věda o štěstí. In: Klapetek M. (ed.). *Štěstí – muška jenom zlatá!* Vysoké učení technické v Brně, Institut celoživotního vzdělávání, Brno, s. 35–39, Online. [cit. 2021-03-04]. ISBN 978-80-214-5516-0. Dostupné na: doi:10.13164/conf.smjz.2015.2

ve stresu, úzkosti či depresi. Protože právě nejtěžší životní výzvy v životě člověka způsobí jeho největší růst a poskytnou mu nový pohled.²

Lidé, kteří se do budoucna dívají více s optimismem, vnímají svůj život jako smysluplnější, jsou zdravější, radostnější, celkově spokojenější a mají lepší mezilidské vztahy než ti s pesimistickým přístupem.¹

Také bylo studium zjištěno, že osoby, které pomáhaly druhým (např. v dobrovolnické činnosti), měly vyšší pocit smysluplnosti svého života, byly spokojenější, šťastnější, optimističtější, vykazovaly více naděje než osoby, které se zaměřovaly jen na sebe a uspokojování svých přání a potřeb.¹ Například byl realizován i výzkum, kdy zaměstnanci dostali finanční bonus. Ti, kteří větší část bonusu dali na dobročinné účely, nebo jej utratili za druhé, pociťovali více štěstí než ti, kteří větší část utratili za sebe.²

Orientování se na pozitivní stránku života neznamena zavírat oči před problémy a těžkostmi a jejich neřešení, ale spočívá to na přesměrování mysli na to pozitivní, co třeba stálo ve stínu problému.¹

Pozitivní psychologie předkládá účinné strategie, jak si zachovat duševní pohodu a zdraví a jak efektivně zvládat nepříznivé situace.¹ Jak se tedy například vypořádat s těžkými životními výzvami? Když zažijete pozitivní událost, můžete si prodloužit dobré pocity z ní tím, že budete za ni vděční a vychutnáte si radost z ní. Ale také Vám to může pomoci vytvořit odolnost a tak snadněji zvládnete těžkosti a rychleji se zotavíte po nepříjemných událostech. Nebo když si osvojíte zvyk být vděčný za to, co je, lépe si uvědomíte to dobré ve vašem životě, které zůstane i po špatném období. Mějte své záliby, budujte dobré vztahy s přáteli a rodinou, poskytně vám to nejen smysl ve vašem životě, ale také podporu v těžších dobách. Znalost vašich silných stránek vám zas může pomoci vytvořit reálné cíle. A když pomáháte druhým i v období svých těžkostí, budete pozitivnější a získáte perspektivu.²

Jakými technikami pozitivní psychologie se můžete inspirovat v dobách těžkostí, zármutku a stresu?

- [Vděčnost](#)
- [Silné stránky](#)
- [Vychutnání si radosti](#)
- [Flow](#)
- [Smysl](#)
- [Všímavost](#)

² MacDonald A., 2019: *Positive Psychology: Harnessing the power of happiness, mindfulness, and inner strength*. Harvard Health Publishing, Boston, 49 s. ISBN 978-1-61401-216-0.

Vděčnost

Vděčnost je spojována s větším pocitem štěstí. Vděční lidé cítí více **pozitivních emocí, mají lepší zdraví, radují se z pozitivních zkušeností, budují pevné vztahy a vypořádávají se lépe s nepřízní osudu.** Pocity vděčnosti lze aplikovat na minulost, současnost i budoucnost.



Například **je možné si vést deník vděčnosti**, do kterého si budete pravidelně zapisovat cokoli, za co jste vděční (kompliment či laskavé slovo řečené vám, událost v práci atp.). Když zapisujete do deníku událost, za kterou jste vděční, buďte konkrétní a prožijte opět pocity spojené s událostí. Pokud vám nevyhovuje psaní, můžete si jen říct, za co jste vděční, či jen tiše uvažovat. Také pozitivní účinek vděčnosti můžete rozšířit, když jiné osobě řeknete, či napíšete, jak jste vděční za její pomoc či laskavost.

Studie, která se zabývala nepříjemnými emočními vzpomínkami, nechala své účastníky napsat 3 typy úkolů – napsat o nepříjemné události, napsat o neutrální události a napsat o pozitivních důsledcích z události, za které by mohli být vděční. Ti, kdo psali o vděčnosti, měli událost více uzavřenou, pociťovali méně vtíravých myšlenek a vykazovali citově méně náročné vzpomínky ve srovnání s těmi, kteří nepsali o vděčnosti.

Jiná studie zjistila, že lidé s chronickými neuromuskulárními onemocněními, kteří byli vděční za to, co je, měli více pozitivních pocitů, optimismu, životní spokojenosti a více se zapojili do kolektivu. Tito lidé také spali déle a probouzeli se svěží.²

Silné stránky

Psychologové v pozitivní psychologii chtějí, aby pacienti **pochopili a stavěli na svých silných stránkách, protože projevení silných stránek je jednou z cest k většímu štěstí.** Když své činnosti budete stavět na silných stránkách charakteru, tak si budete připadat více aktivní a výkonní než u činností, které nebudou vycházet z vašich schopností. Využití svých silných stránek je nejen nejučinnějším, ale i nejjednodušším způsobem jak dosáhnout svých cílů. Abyste mohli využít výhod svých silných stránek charakteru, tak nejprve musíte vědět, jaké máte silné stránky.



Při psychiatrickém rehabilitačním programu veteránů odborníci zjišťovali jejich silné stránky a již pouhé objevení/pojmenování jejich silných stránek se u nich projevilo kladně. Cítili hrdost, pocit úspěchu a zlepšila se jim nálada. Jiná studie zjistila, že pouhé rozpoznání silných stránek nemá vliv na štěstí, ale až jejich použití výrazně zvýšilo pocit štěstí a snížilo deprese. **Silné stránky nejvíce spojené se štěstím jsou naděje, vděčnost, životní síla, láska a zvědavost.**²

Své silné stránky můžete zjistit například testem osobnosti [zde](#), nebo [zde](#). Silné stránky je vhodné zjišťovat již v dětství, test silných stránek pro děti naleznete v odkazu [zde](#).

Asi máte nyní pozitivní pocit po zjištění svých silných stránek. **Zkuste ale pro pocit dlouhodobého štěstí používat a procvičovat své silné stránky.** Příklad procvičování: každý den po dobu jednoho týdne zkuste využít jednu ze svých silných stránek novým pozitivním způsobem. Jste-li odvážní, zkuste novou aktivitu, která vás znervózňuje (například mluvení na veřejnosti). Nebo jste-li kreativní, pak zkuste například vymyslet jiné využití běžné věci vyskytující se v domácnosti.²

Vychutnávejte si radost

Zážitek si můžete více užít, když si jej vychutnáte. Co vám například pomůže si více vychutnat radost?

- **Jediný úkol.** Například, když k snídani posloucháte rádio a prohlížíte si noviny, nebudete mít takové potěšení, jaké by mohlo být ze samotného jídla, z poslouchání rádia, či ze čtení. Stejně tak, když jdete venčit psa, ale myslíte na úkoly, které je třeba udělat, ztrácíte tím tento okamžik. Většinou, když máte mnoho úkolů najednou, tak vám to znemožňuje vychutnávání si radosti.
- **Slavte.** Dobré okamžiky ve vašem životě si nenechávejte pro sebe, ať už je to dokončení projektu, nebo se Vám něco daří. Vychutnávejte si své úspěchy a buďte šťastní.
- **Zjednodušte.** Když máte příliš velký výběr možností, může vám to zmenšit radost.
- **Stanovte si nové cíle a naplánujte nové aktivity.** Nové projekty přináší delší pocit štěstí než pouhá změna okolností.
- **Vzpomínejte a očekávejte.** Vychutnávat si radost můžete nejen ze současných aktivit, ale i z minulosti a budoucnosti. Například vzpomínejte na chvíle s blízkými, na dovolenou, na vítězství, cokoliv, co Vám v minulosti udělalo radost. Plánujte jídlo, dovolenou atp. Představte si to a vychutnejte si radosti, které přijdou.



Ve studii provedené na starších osobách trpících depresí, ve které se použilo prostředku pozitivní vzpomínky, začali účastníci studie myslet pozitivněji o minulosti, a začali hodnotit pozitivněji i sami sebe, své sociální vztahy a svou budoucnost.²

Flow

Pojem **flow lze charakterizovat jako splynutí s činností či zaujetí.**³ Byli jste někdy zabraní do činnosti tak, že jste nevnímali nic jiného než onu činnost? Pak jste zažívali prožitek flow. **Když se plně ponoříte do aktivit, tak jste méně zahloubaní do všedních myšlenek. Navíc prožitek flow může zmírnit znepokojující myšlenky.** Studie žen s rakovinou, které



³ Mainerová N., 2014: *Pozitivní psychologie a její vliv na kvalitu života*. Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Plzeň, 61 s. Online. [cit. 2021-03-05]. Dostupné na: <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/12927/1/BP%20-%20Mainerova.pdf>

měly prožitky flow s tvorbou výtvarných děl, měly méně vtíravých myšlenek na jejich nemoc a cítily méně stresu.²

Při studování spokojenosti osob v každodenní činnosti bylo zjištěno, že nejvíce spokojení byli lidé, kteří byli úplně zabraní a soustředění do své činnosti. **Z krátkodobého hlediska prožitky flow vedly k pozitivním emocím, z dlouhodobého hlediska byli lidé šťastnější při častějších prožitcích flow.**²

Co je charakteristické pro prožitky flow:

- **Ztrácíte povědomí o čase.**
- **Nepřemýšlíte o sobě.**
- **Neruší vás nesouvisející myšlenky.**
- **Máte jasný cíl, ale nejste na něj soustředění.** Cíl nemá být primární vaší motivací, těšit by vás měla aktivita vykonávaná k dosažení cíle.
- **Jste aktivní a máte kontrolu nad svou činností.**
- **Pracujete bez námahy.**
- **A rádi byste zážitek zopakovali.**

Jakákoliv činnost může být flow prožitkem, ale musí mít daná osoba odpovídající úroveň dovedností k danému úkolu. Při nízké náročnosti činnosti a velkých dovednostech dané osoby bude činnost způsobovat nudu, zatímco při vysoké náročnosti úkolu a malých dovednostech dané osoby bude činnost způsobovat úzkost.²

Smysl

Každý má smysl života jiný, například někdo vidí smysl života v umění, jiní v náboženské víře, či v budoucnosti svých dětí, nebo ve zdraví a blahu druhých lidí atp. V čem vidíte smysl života Vy?

Abyste se cítili spokojení ve vašem životě, **je důležité mít smysl života.** **Hledání smyslu života je způsob hledání štěstí.** Také bylo zjištěno, že **více fyzické a emoční pohody** vykazovali lidé, kteří měli smysl života. A osoby, které pociťovaly větší smysl života, **více chránily své životy,** například kuřáci cítili menší smysl života než nekuřáci, či bývalí kuřáci.

Také bylo zjištěno, že pacienti, kteří měli srdeční příhody a sváděli vinu infarktu na ostatní, měli větší pravděpodobnost druhého infarktu. Lidé, kteří vnímali nějakou výhodu ze zkušenosti jako například, že si začali vážit více života, měli menší pravděpodobnost opakování.²



Všímavost

Všímavost lze definovat jako schopnost mysli nezaujatě pozorovat, zaznamenávat a pamatovat si prožívané psychické jevy. Konkrétně je to schopnost **uvědomovat si se zájmem, laskavostí, trpělivostí a bez hodnocení, co se současně děje v nás a kolem nás, tj. jaké máme myšlenky, emoce, co vnímáme smysly, jak vnímáme své tělo a jak všechny vjemy dohromady souvisí.** Tuto schopnost lze rozvíjet: jedinec se učí věnovat pozornost věcem v přítomném okamžiku bez vlivu posuzování a hodnocení.⁴



Programy pro redukci stresu založené na všímavosti **pomohly snížit fyzické a psychické příznaky** u lidí, kteří čelí například rakovině, chronickým bolestem a jiným nemocem. Všímavost se také používá jako důležitý prvek pro **léčbu deprese, úzkostných poruch, poruch příjmu potravy a obsedantně kompulzivních poruch aj.**² Také bylo například zjištěno, že osoby, které se věnují pravidelně meditaci všímavosti, **lépe zvládají stres, jsou celkově šťastnější, spokojenější a jsou zdravější.**⁴

Zatímco vychutnávání radosti je zaměřeno na zúčastnění se a ocenění příjemných pocitů, všímavost je založená na otevírání se příjemným i nepříjemným zážitkům. **Všímavost lze praktikovat meditací, nebo i neformálně pouhou přítomností v daném okamžiku.**² Více o mindfulness (všímavosti) naleznete [zde](#).

Technik všímavosti je více, ale každá je založená na pozornosti, soustředění a uvolnění vědomí tím, že věnuje pozornost pocitům a myšlenkám bez posuzování. Mysl se tak soustředí na přítomný okamžik s postojem přijetí.

Základní cvik pro rozvíjení všímavost: v klidném sedu se soustředíte na své přirozené dýchání, na slovo, nebo na mantru, kterou tiše opakujete. Myšlenky nechte přicházet a odcházet bez úsudku a vraťte se zase zpět ve svém soustředění ke svému dechu, slovu, nebo mantrě. Také si můžete zkusit pro rozvoj všímavosti kromě dechu, slova, či mantry uvědomovat pocity, emoce aj. - uvědomit si je a bez soudu nechat odeznít.²

Zdravé tělo, zdravá mysl

Na závěr chceme připomenout rčení „Ve zdravém těle zdravý duch“.

To, jak se chováte ke svému fyzickému tělu, ovlivňuje vaši mysl a vaši úroveň spokojenosti.²



⁴ Slezáčková A., Jarolínová K., 2019: Vplyv meditácie všímavosti (mindfulness) na telesné a duševné zdravie. *Revue medicíny v praxi: odborný zdravotnícky časopis*. Fabart, Bratislava, 17(2): 50–52. ISSN 1336-202X.

→ Zdravý spánek

Pomůže mysli i tělu. Ve studii pracujících žen kvalita spánku měla větší vliv na to, zda si ženy užily všechny typy aktivit během dne, daleko více než vliv rodinného stavu, víry, příjmu nebo časového presu.² Pár tipů, jak dobře spát, jsme publikovali v jedné z minulých aktualit, kterou naleznete [zde](#).

→ Cvičení

Lidé jsou určeni pro fyzickou aktivitu. Pravidelné cvičení pomáhá nejen předcházet, ale i snižovat deprese a úzkosti. Zlepšuje pocit pohody.² Pár tipů pro pohybovou aktivitu naleznete v jiné naší aktualitě, tentokrát [zde](#).

Pokud vás pozitivní psychologie oslovila a chcete se dozvědět více, doporučujeme navštívit stránky [Centra pozitivní psychologie v ČR](#).

Samozřejmě i pozitivní psychologie má své odpůrce a nemusí být pro každého tou správnou cestou. Článek je inspirací pro ty, kterým je tento směr blízký či sympatický. Zároveň rady nesuplují roli odborníků (psychologů, psychiatrů). Pokud se někdo ocitne v těžké životní situaci a nedaří se mu ji zvládnout svépomocí, je čas vyhledat kvalifikovanou pomoc.