



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Umění zvládat negativní pocity



**aneb jak změnit svět i Tebe,
tím, že změním sebe**

*„Naučil jsem se
být spokojen s tím, co mám.
Dovedu trpět nouzí, dovedu mít hojnost.
Ve všem a do všeho jsem zasvěcen...*

Sv. Pavel



Úvod:

NEZVLÁDNUITÉ EMOCE – zákeřný hrobař vztahů



Když slova mohou zabíjet aneb 4 jezdci z Apokalypsy

Dnes už je vědecky prokázáno, že láska není pouze obtížně zachytitelný cit. Posledních dvacet let byla podrobena výzkumům a experimentům, které přesněji než kdykoliv dříve zmapovaly, jak se láska rodí, co lásku udržuje a co ji ničí - s téměř 100% přesností.

„**Laboratoř lásky**“ (Love Lab) **profesora Gottmana** na univerzitě v Seatlu několik let zkoumala celé stovky účastníků, pod emočním mikroskopem „prohlížela“ manželské páry a analyzovala jejich interakce. Videokamery natáčely krátké rozhovory partnerů, zaznamenávaly sebemenší grimasy o trvání desetin sekundy, připojené elektrody přesně zaznamenávaly kolísání srdečního rytmu a tlaku. Výsledky byly více než překvapivé.

1. Prvním zjištěním profesora Gottmana a jeho týmu je, že **neexistuje dokonale šťastný pár – není možné vytvořit trvalý citový vztah bez bolestivých konfliktů.**
-

2. Dokonce páry, které žádné konflikty nemají, by si měly dělat určité starosti – **absence konfliktů je velmi často důsledkem emoční odtažitosti**, která znemožňuje skutečně důvěrný a hluboký vztah.
3. Třetím šokujícím zjištěním by se dala nazvat skutečnost, že **míru ohrožení páru rozchodem je možno velmi spolehlivě předvídat** na základě přesného rozboru komunikace při konfliktu. Stačí analyzovat méně jak pětiminutovou hádku mezi manžely a poté se dá až **s 90% přesností** předpovědět, který pár spolu zůstane, a který se v nejbližších letech rozvede. A to i v případě, že právě prožívají své líbánky.
4. To, co ohrožuje partnerské vztahy nejvíc, jsou často **neuvědomělé komunikační stereotypy**, které dostávají do stavu pohotovosti náš emoční mozek a následně vyřazují racionální schopnosti kognitivního mozku. Stačí jediné slovo navíc, nenápadná znechucený nebo pohrdající neverbální signál a srdeční frekvence dokáže vylétnout na víc jak 110 úderů za minutu. Za těchto situací většina lidí není schopna reagovat jinak než **ve stylu obrana-útok**. Tým vědců identifikoval 4 nejzávažnější poruchové scénáře komunikace a nazval je symbolicky „čtyři jezdci z Apokalypsy“.

Dokážete „uhádnout“ zjištěné Čtyři jezdce z partnerské Apokalypsy?

1. Nejagresivnějším a nejnebezpečnějším jezdce partnerské Apokalypsy je.....
2. Druhým škodlivým komunikačním scénářem je
3. Třetím nepřítelem konstruktivní komunikace a dobrého vztahu je
4. Čtvrtým - jen zdánlivě neškodným - jezdce z Apokalypsy je

Laboratoři Love Lab se podařilo do neuvěřitelných podrobností zmapovat, co se děje v srdci a hlavě lidí, kteří se dostanou do situace vzájemného nepochopení nebo konfliktu. I ti nejinteligentnější jdou často hlavou přímo proti zdi – ke škodě své i svých vztahů. Stejně reflexy a chyby pak podkopávají snahu o řešení konfliktů i mimo partnerské vztahy – v širší rodině, mezi kolegy, podřízenými i nadřízenými v zaměstnání.

Závěr výzkumů je jednoznačný:

Naučit se utvářet trvalé vztahy znamená rozpoznat mnohé poruchové komunikační scénáře a osvojit si jiný účinnější způsob osobní komunikace.

Největší množství negativních pocitů totiž vyplývá ze způsobu, jakým hovoříme sami se sebou nebo druhými!

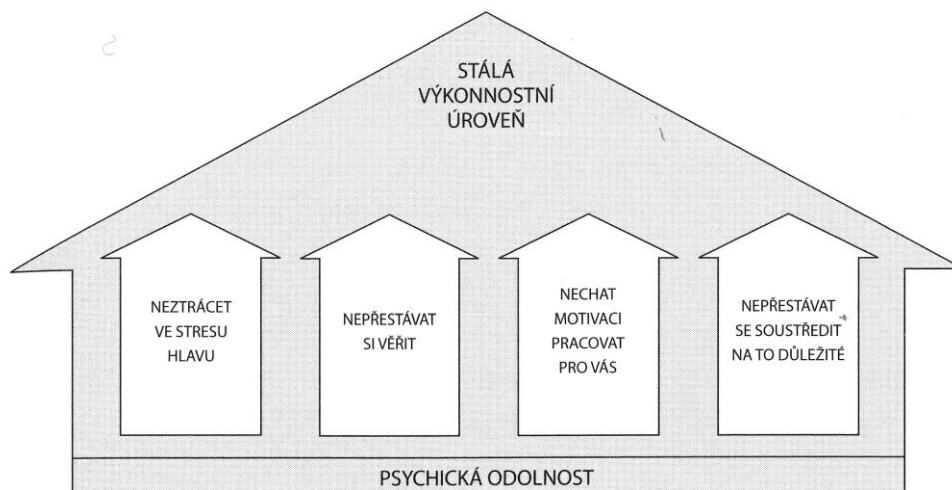
(Zdroj: Gottman, J.: 1994, 1999. Schreiber, D. S.: 2003)



Část čtvrtá:

TRÉNINK POZITIVNÍCH EMOCÍ

Pilíře psychické odolnosti



- **Schopnost neztrácet ve stresu hlavu**
Tento pilíř se týká stresu, jenž může být důsledkem tlaku, a toho, jak ovlivňovat množství a povahu stresu, kterému jste vystaveni, tak abyste dokázali situaci zvážit a činit důležitá rozhodnutí s rozvahou.
- **Schopnost nepřestávat si věřit**
Tento pilíř slouží k tomu, aby vám poskytl silný zdroj sebejistoty a sebedůvěry ve vaše přednosti a schopnosti, které potřebujete k dosažení svých cílů.
- **Schopnost nechat motivaci pracovat pro vás**
Smyslem tohoto pilíře je zajistit, aby vaše touha a odhodlání uspět vycházely z pozitivních a konstruktivních pohnutek, které vám zajistí optimální motivaci a umožní vám vzpamatovat se z nezdarů, jež mohou ohrozit vaše dlouhodobější cíle.
- **Schopnost soustředit se na věci, na nichž záleží**
Tento pilíř má usměrňovat vaši pozornost tak, aby vás to ohromné množství nároků, jimž čelíte, neodvádělo od hlavních priorit.

Naučte se vědomě používat fungující strategie

Neexistuje žádný zázračný recept na to, jak se cítit lépe a být zdravější a šťastnější. **Někdy ale pomůže už jen to, když se naučíme naslouchat svému tělu.**

Ten, kdo chce pro sebe něco udělat, by se měl nejdřív pokusit rozpoznat svůj stav a pak je zapotřebí ho napravit. Člověk, který rozpozná svoje skutečné potřeby a vyhoví jim, se o sebe dobře postará – například na chvíli vypne a posedí si na lavičce v parku.



Hýčkejte své srdce

Lidem trpícím stresem a napětím mnohdy pomáhají cvičení, která stabilizují srdeční rytmus a navozují pravidelný pulz – ani moc rychlý, ani moc pomalý. Tato cvičení většinou vycházejí z prohloubeného břišního dýchání.



Cvičení stabilizující srdeční rytmus:

- 1. Zaměřte pozornost do svého nitra a vnější starosti odsuňte stranou.**
Myšlenky nechte volně přicházet a odcházet. Hluboké nádechy a výdechy aktivují parasympatikus – nervovou soustavu, která je zvláště aktivní ve stavu klidu a uvolnění
- 2. Soustředte se na srdce.**
Zastánci některých technik radí klidně dýchat a představit si velké a těžké srdce klidně tlukoucí v hrudní dutině. Podle jiných bychom měli „dýchat srdcem“ a představovat si, jak srdce zásobuje tělo okysličenou krví a jak do plic mohutnými nádechy proudí čerstvý vzduch.
- 3. Představte si teplo a prostor vyplňující váš hrudník.**
Tento pocit zesiluje klidné dýchání, při němž se hrudník mohutně zvedá a klesá. Můžete si představovat srdce v hrudním koši jako spokojené dítě při koupeli ve vaně s příjemně teplou vodou.
- 4. Při těchto cvičeních myslte na něco příjemného.**
Vzpomínejte na radostné zážitky, při nichž zpravidla převládají pocity lásky, dobrosrdečnosti a spokojenosti.

Vědci z Kalifornie dokázali, že už jen pouhá vzpomínka na příjemné zážitky v uvolněné atmosféře stabilizuje a zklidňuje nepravidelný srdeční rytmus, a tím snižuje náchylnost srdce k infarktům.

Trénujte pozitivní představy

Pozitivní představy mají sílu zbavit nás nepříjemných obtíží. Například děti dokážou svojí fantazií samy zmírnit svoje bolesti břicha. Dokázal to pokus, při němž byly děti za pomoci CD vytvořeného lékaři podníceny k tomu, aby myslely na příjemné, uklidňující obrázky.

Děti ve věku od šesti do patnácti let opakovaně trpěly bolestmi břicha z nejasných příčin. Polovina z nich se zúčastnila osmidenního kurzu, na kterém si například měly představovat, že se vznášejí na obláčku, a přitom se uvolnit. Děti bavilo kurýrovat si břicho s pomocí cédečka.

U 73 procent dětských účastníků kurzu se podle jejich vlastních slov bolesti zmírnily na polovinu. Ve skupině, která byla léčena medikamentózně, hovořilo o zmírnění bolesti jen 27 procent dětí. Když se i tyto děti naučily využívat proti bolestem břicha svoji představivost, pocítilo 58 procent z nich zmírnění příznaků. **Půl roku po skončení kurzu se dvěma třetinám dětí stále ještě dařilo lépe.**



Budte „požehnaním“ – objevte a rozvíjejte své silné stránky

Je důležité, abychom objevovali své silné stránky. Tyto naše zdroje dále rozvíjeli a stali se tak požehnaním nejen pro sebe, ale i pro své okolí.

Daniel Gerlach z Technické univerzity v Mnichově vytvořil řadu her, které využívá ve své psychosomatické klinice, aby lidem pomohl posilovat jejich zdroje. Jedna z těchto her je založena na principu hodnotových údajů. Hodnoty, o něž tu jde, jsou ryze emocionální povahy.

Hráči se nejprve rozhodnou, ve které oblasti se cítí zvláště jistě a stabilně, a proto z ní mohou velkoryse část odebrat a investovat. Různé karty symbolizují rodinu, povolání, materiální zabezpečení, vystupování a

zevnějšek, hry a volný čas a další aspekty života. Podle toho, jak se hráč cítí v jednotlivých oblastech silný, si nechá rozdat odpovídající počet karet.

Například: Pokud se cítí zvláště jistý a chráněný v rodině, může položit jednu kartu z této oblasti doprostřed stolu, kde ji ostatní hráči mohou získat výměnou za jinou kartu, která představuje jejich silnou stránku.

Tak se lidé při hře učí objevovat svoje silné stránky a být na ně hrdí. Navíc zjišťují, že mají v některých oblastech dokonce tolik stability a síly, že z ní mohou brát a druzí z toho mohou mít prospěch.

„Je to sice jen hra,“ říká Gerlach, „ale u některých lidí je hned patrné, že díky ní vzrostlo jak jejich sebevědomí, tak síla.“



Řešení problémů podle D’Zurilly a Goldfrieda

Metoda řešení problémů založená na práci D’Zurilly a Goldfrieda byla s úspěchy používána jak u dětí, tak u dospívajících a dospělých. Sestává se šesti základních kroků:

1. Identifikace problému
2. Zamyšlení nad všemi možnými řešeními
3. Zvážení následků každé varianty – pozitivních i negativních, krátkodobých i dlouhodobých, např.: dvě minuty se budu cítit lépe, ale do budoucna mě to dostane jen do problémů!
4. Vybrání nejlepší varianty
5. Provedení
6. Zhodnocení



Jak se vyrovnat s negativními pocity?

Robinsonova metoda změny myšlení

Hrdina anglické literatury, **Robinson Crusoe**, použil báječný způsob, který pomáhá v obraně proti negativním myšlenkám a pocitům.

Když ztroskotal a ocitl se zcela sám na pustém ostrově, přepadly ho chmurné a beznadějně pocity. Dnes bychom řekli, že měl zcela odůvodněné deprese. Robinson si však nakonec řekl, že žádná situace není natolik beznadějná, aby musel propadnout zoufalství. Vzal nalezenou tužku, rozdělil kousek pomačkaného papíru na dvě poloviny a začal psát svůj **seznam kladů a záporů**:

ZLO	DOBRO
Ztroskotal jsem na pustém ostrově, není naděje, že bych se odtud mohl dostat domů	Přes všechno, co mne potkalo, jsem naživu a neutonul jsem jako všichni moji přátelé
Zrovna já jsem musel být vybrán pro to, abych upadl do takového neštěstí	Z celé posádky jsem byl vybrán pouze já, abych unikl jisté smrti
Nemám žádné šaty, do nichž bych se oblékl, musím zůstat úplně nahý	Jsem na velmi teplém místě, i kdybych nějaké šaty měl, stejně bych je nenosil

Když si prohlédl svůj seznam, vyvodil z něj jednoznačný závěr:

„Nyní začínám usuzovat, že i v této situaci se mohu cítit šťastněji, než bych se kdy mohl cítit v nějaké jiné situaci někde jinde na Zemi...“

Připadá Vám to jako manipulace s vlastní myslí? Není tomu tak, protože zde **existovala dvojí pravda. Na Robinsonovi záleželo, na kterou z nich zaměří svou pozornost.** Život mu zachránil právě takto vědomě zvolený pocit štěstí. **Jeho metoda je dodnes natolik účinná, že si ji s úspěchem může osvojit každý.**

Americký Institute of Mental Health vynaložil deset miliónů dolarů, aby principy Robinsonovy metody ověřil v jednom z neúspěšnějších psychologických výzkumů všech dob - v rámci testování účinnosti tzv. „kognitivní terapie“. Míra úspěšnosti byla více než 60%, což je velmi dobrý výsledek

