

Svět Dharmy

buddhismus a současnost

01 / 2022



Buddha zblízka

Koronavirus

Ukrajina

Thich Nhat Hanh



Hádanky z psychologie: O psychické odolnosti



Lic. Matej Hochel, Ph.D.

**Máme být na sebe po nějakém
neúspěchu přísní? Nebo
naopak, měli bychom být k sobě
laskavější? Zkuste hádat...**

Představte si dva profesionální sportovce. Třeba členy volejbalového týmu. Oba sportovci se během zápasu nešťastně zraní a nedohrají zápas kvůli nataženým vazům v koleni. Jejich tým nakonec zápas prohraje. První sportovec má následující reakci: „To jsem totálně zvorall! A ještě jsem si zapomněl vzít ortézu. Kdybych nebyl takový vůl, nemuselo se to stát. Nemůžu být takový [doplňte libovolný vulgarismus]. Musím být na sebe tvrdší...“ Naproti tomu, druhému sportovci běží hlavou o něco laskavější myšlenky: „Ufff. Mám to teď těžký. Dost to bolí. Pravda – mohl jsem si vzít ortézu, ale to se stane i těm nejlepším, že zapomenou. Hlavně si přeji, ať se z toho rychle dostanu...“

Otázka: Co myslíte, který ze sportovců se z neúspěchu a zranění rychleji psychicky vzpamatuje a vrátí se do plné formy? Bude odolnější „Drsňák“ nebo „Laskavec“?

Odpověď: Některým z nás intuice velí, abychom si selhání příliš neodpouštěli a byli na sebe tvrdí. Věříme, že nás to činí odolnějšími a popohání k lepším výkonům. Výzkumy v oblasti psychologie ale prokazují, že tato intuitivní moudrost dost možná neplatí. Naopak – lidé, kteří jsou sami k sobě laskavější, mohou mít větší psychickou odolnost než „drsníci“, co se peskují za každé selhání. Třeba u sportovců vědci zjistili, že soucitný postoj k vlastnímu selhání podporuje schopnost psychicky se zotavit z chyby, zranění nebo prohry a vrátit se k předchozí úrovni výkonu. (Ve sportovní psychologii se této dovednosti anglicky říká „bounce back“ neboli „odražení se“.) Jak to je ale možné? Proč není nekompromisní postoj k vlastním chybám receptem na lepší odolnost? Mohlo by se přeci zdát, že pořádná sebekritika z nás udělá houževnatější jedince. Tento přístup v sobě skrývá záluďnou past. Zaměňuje totiž vytrvalost či disciplínu, která je zajisté nejen ve sportu užitečná, se subjektivní

reakcí na selhání. Co se stane, když budu po každé chybě sám sebe „popohánět k soudu“ a vystavovat se zdrcující sebekritice? Za prvé, stoupne tím ještě víc moje úroveň stresu, včetně fyziologických projevů jako například nepravidelný tep. Již tento fakt samotný může zhoršit soustředění na další činnost nebo výkon. (Představte si třeba střelce, který minul terč a nadává si, že je nemožno. Jak se asi bude koncentrovat na další ránu?) Za druhé, člověk, který sám sebe opětovně vystavuje nemilosrdné kritice, se paradoxně může náročným situacím vyhýbat. Pokud každá chyba znamená smršť negativních soudů, nebude lepší se riziku selhání a „sebepranířování“ raději nevystavovat a držet se v bezpečné zóně, kde chyba nehrozí? Naopak, schopnost soucitně se stavět k vlastním chybám či utrpení a laskavě uklidnit sám sebe zrychluje návrat k duševní rovnováze.

Psychologové také zjistili, že lidé těšící se dobrému duševnímu zdraví, to znamená ti, kteří prožívají více pozitivních emocí a zároveň se cítí být dlouhodobě spokojení se svým životem, mívají schopnost laskavého postoje k sobě obzvlášť rozvinutou. Zdá se, že soucit je jedním z faktorů, který funguje jako prevence duševních problémů. Pokud je tomu tak, možná vás napadne otázka, zda bychom SOUCIT mohli použít jako lék na duševní strádání? Ano, mohli. Kupříkladu tým psychologů v Anglii pracoval se zdravotníky v nemocnicích, kteří byli vystaveni velké míře stresu a často také trpěli jakousi „únavou soucitu“. Vlivem psychicky náročné práce již nebyli schopni projevovat potřebnou míru empatie k hospitalizovaným pacientům. Poté, co tyto zdravotníci absolvovali osmitýdenní kurz, během kterého pravidelně praktikovali cvičení na soucit k sobě inspirovaná buddhistickou meditací „Mettá“, zlepšilo se jejich duševní zdraví, zvýšila se prožívaná míra spokojenosti v práci a intervence vedla také k lepšímu zvládnutí náročných situací s pacienty. Dá se tedy říct, že chcete-li být laskavější k druhým, tak je úplně nejlepší začít sám u sebe. Bonusem navíc bude – možná překvapivě – lepší psychická odolnost v náročných situacích.

Pointa dnešní hádanky: Chcete být psychicky odolnější? Buďte soucitnější. A začněte u sebe.

Jak kultivovat soucit k sobě ve třech krocích

Krok první: Uznání přítomnosti utrpení

Nezbytným prvním krokem k soucitu je připustit fakt, že někdo – v tomto případě já – zažívá určitou formu utrpení. Třeba stres v práci, náročnou situaci ve vztahu, zdravotní problém... Jak na to? Jednoduchý způsob je na chvíli se zastavit a věnovat pozornost vlastním emocím. Zhluboka se nadechnout a položit si otázku: „Jak se teď vlastně mám?“ Následně pojmenuji své pocity, třeba: „Je to náročné, únavné, stresující...“ Zde je namístě zmínit, že pokud máte spíše „drsnácké“ osobnostní nastavení, může se v tuto chvíli vynořit váš vnitřní kritik: hlas, který vás začne hodnotit a utrpení zlehčovat: „Nefňukej, jiní to mají mnohem horší...“, příp. „Stejně si za to můžeš sám / sama.“ Empatické uznání utrpení, včetně toho vlastního, však není zbytečným „fňukáním“, nýbrž



Jan Pražan, Japonská krajina s ptáky, olej a sprej na plátně, 135 x 125 cm, 2021

aktem, který nám umožňuje zlepšit vlastní psychický stav a navrátit se k rovnováze. Je snad moudré zavírat oči před utrpením a tvářit se, že neexistuje? Objeví-li se tedy hlas vašeho vnitřního kritika, laskavě mu poděkujte za názor, a připomeneť si, že uznání utrpení z vás nedělá pasivního fňukala. Naopak: teprve když akceptuji existenci utrpení, motivuje mne to, abych se situací něco udělal.

Krok druhý: Péče o duši a tělo

Poté, co jsem připustil a uznal, že zažívám něco těžkého, zeptám se sám sebe: „Co můžu udělat pro to, abych se postaral o své emoční a fyzické potřeby – svou duši a tělo?“ Třeba zjistím, že bych se rád trochu zklidnil nebo si odpočal, protože jsem vyčerpaný. Napadne mě, že bych mohl posedět v klidu u šálku čaje nebo bych si mohl dát horkou koupel. Pokud o sobě víte, že máte tendenci být na sebe přehnaně tvrdí, můžete si zde pomoci malým psychologickým trikem a položit si otázku následujícím způsobem: „Kdyby na mém místě byl můj blízký přítel, někdo, koho mám rád, co bych mu v této situaci poradil?“ Tato změna perspektivy často přinese zajímavější odpovědi, protože nemálo lidí bývá ke svým blízkým laskavější než k sobě samým. Také je na místě si uvědomit, že okolnosti ne vždy umožňují udělat to, co se v danou chvíli jeví jako nejlepší (např. vzít si ihned týden volna). Nevadí. Podstatný je samotný soucitný postoj, ne šíře možností, kterou máme k dispozici. I drobný akt soucitu k sobě může být velkým zdrojem úlevy a obnovit naše duševní síly.

Krok třetí: Prevence budoucího utrpení

Mnohdy jsou již první dva kroky vše, co je potřeba. Stává se však, že situace umožňuje, nebo dokonce vyžaduje, abyste udělali něco, co zastaví opakování utrpení v budoucnu. Můžu si proto ještě položit následující otázku: „Existuje něco, co můžu udělat pro to, aby se mé utrpení neopakovalo?“ Když odpovím upřímně, někdy zjistím, že zdrojem utrpení jsem já sám: třeba můj perfekcionismus nebo touha zalíbit se druhým způsobují, že pracuji přespříliš, a proto jsem vyčerpaný. Někdy zase zjistím, že dovoluji druhým, aby mi – byť možná neúmyslně – způsobovali utrpení. V obou případech se můžu zamyslet na tím, co je v mých silách udělat pro to, abych utrpení zastavil či alespoň zmírnil.

V kostce: soucitný postoj neznamená jen uznání existence utrpení a projevení empatie. Jde o kombinaci vnímání a konání. Všechny tři kroky jsou neoddělitelně propojené: uvědomím si a uznám, že situace je náročná, postarám se o své emoční a tělesné potřeby a poté konám tak, abych v rámci možností předcházel budoucímu utrpení. Každý krok je důležitý. Vědomí utrpení nám dodává motivaci konat a věci měnit k lepšímu. Soucitná péče o sebe zároveň obnovuje duševní energii a vnitřní klid pro to, abychom mohli konat moudře. ●

Autor je psycholog, terapeut a lektor. Dlouhodobě se věnuje propojení duševního zdraví se vztahem člověka k přírodě a spiritualitě. Kromě tradičních terapeutických sezení se specializuje na koučing a terapii formou procházek i delších poutí v lesích Krkonošské. Více o Matejovi na www.psychologvprirode.cz.