

KAREL NEŠPOR

**Duševní
pružnost**
v každodenním
životě

Duševní pružnost

v každodenním životě

© Karel Nešpor, 2015
© Portál, s. r. o., Praha 2015

ISBN 978-80-262-0828-0

ÚVOD	9
Pruhovaný šakal	9
Princip Pollyanna	10
Jak rychle zvládnout nepříjemné duševní stavy	11
Život plný zvratů	12
Malá judistka	13
NĚKTERÍ NEPŘÁTELÉ PRUŽNOSTI	15
„Nepochopitelné“ chování	15
Zvyk	16
Stres	17
Silné emoce a bažení po něčem	19
Smutek a pláč	22
Srovnávání se	26
Neuspokojené přirozené potřeby obecně	28
Dostatečný příjem vody	28
Spánek a přiměřený odpočinek	30
Nedostatek podnětů, malá pestrost života, nedostatek hodnot a dobrých cílů	33
Péče o zdraví	35
Pohyb	36
Pane, vy nedýcháte!	37
Bezmoc	37
Přeceňování se	42
Obtěžující myšlenky	43
JAK ZVÝŠIT DUŠEVNÍ PRUŽNOST	45
Máte mnohem více možností, než si myslíte	45
Princip opaku	47

Další možnosti staré 2,5 tisíce let	48
Pár lahůdek z kuchyně psychoterapeutů	49
Zvládání stresu, negativních emocí a bažení stručně a jasně.....	51
Relaxace a meditace	53
Užitečné paradoxy.....	58
Dělat hloupého, přiznat chybu a připustit také jiný názor....	60
Pozitivní a prospěšné emoce.....	62
Spokojenost	65
Pružný optimismus	69
Duševní pružnost a vnímání sebe samého	74
Pozorování myšlenek	75
Hurá, máme dva mozky!.....	75
Semafor pro tvořivost a duševní pružnost.....	77
Vztah k sobě	79
Jemná východní cvičení	82
Motivace a pružnost myšlení.....	88
Koho se zeptat	90
Hodnoty a pružnost myšlení	91
DUŠEVNÍ PRUŽNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.....	93
Duševní pružnost a pohyb	93
Duševní pružnost, humor a smích	95
Duševní pružnost a jídlo	101
Duševní pružnost v práci	105
Duševní pružnost a média	109
Duševní pružnost a střízlivost	111
Rituály prospěšné i neprospěšné	119
Duševní pružnost a finance	124
Životní styl: Co je pružnost a co chaos?	126
Duševní pružnost mezi lidmi	129
ZÁVĚR.....	137
LITERATURA K DALŠÍMU STUDIU	139

Poděkování

*Velmi děkuji paní Daniele Fischerové za to,
že této knize pomohla povzbuzením a řadou dobrých nápadů.*

ÚVOD

Touto knihou nás budou provázet pan Bivoj, pan Myslík a paní Opatrná.

Ani jeden z nich není v lehké situaci. Panu Bivojovi se rozpadá manželství. Jeho manželka mu mimo jiné vyčítá nadměrné pití. Pan Myslík má kvůli svému břitkému jazyku problémy na všech stranách. Paní Opatrnou po mnoha letech opustil muž, se kterým plánovala společnou budoucnost. Cítí se nejistá a neví, jak dál. Naším hrdinům dáme rovnou slovo.

Pan Myslík: Starého psa novým kouskům nenaučíte.

Pan Bivoj: Já jsem duševně pružný jedna radost!

Paní Opatrná neříká nic a myslí si: Proč ten Bivoj mluví tak nahlas?

Pruhovaný šakal

Duševní pružnost je prakticky velmi užitečná. Nabídnu příklad. Silným emocím a bažením po různých škodlivinách může předcházet rozumové vyhodnocení situace. To poskytne skvělou možnost, jak emoci nebo bažení předejít. Předpokládejme, že mě někdo nazve pruhovaným šakalem.

Nejprve si vybavím to málo, co vím o šakalech. Dospěji k závěru, že se nejedná o sympatického tvora a že mě dotýčný urazil. Měl bych se mu pomstít. Třeba tím, že ho nazvu skvrnitou hyenou. Jestliže to opravdu udělám, naše vztahy se tak nelepší.

Titul „šakal“ lze ale zpracovat i jinak. Opět si vybavím to málo, co o šakalech vím. Dospěji k závěru, že onen člověk se mýlí. Už proto, že bych nedokázal dohnat zajíce.

Proč se onen člověk mýlí?

Asi bude pod vlivem silné emoce.

To ovšem udělám lépe, když s rozhovorem počkám, až se uklidní.

Princip Pollyanna

Připomeňme, kdo že byla Pollyanna. Hrdinka této knihy pro děti z roku 1913 to neměla lehké. Osířela a její výchovy se ujala přísná a podivínská teta. Malá Pollyanna se ale od svého tatínka naučila něco velmi užitečného. Byla to „hra na radost“ (*glad game*). Hra na radost spočívá v nacházení něčeho radostného v jakékoliv situaci. Pro zajímavost dodávám, že Pollyannina teta nebyla potrestána. V závěru knihy se naopak šťastně vdala.

Maličká Pollyanna vstoupila do dějin literatury i do psychologické vědy.

Jako Pollyannin princip se označuje skutečnost, že nepříjemné věci a zkušenosti zapomínáme rychleji než příjemné. Vypadá to jako užitečný mechanismus, který nás zbavuje přítěže neradostných vzpomínek.

Jenže i bolestné myšlenky mají cenu. Při zvládání návykové nemoci zvyšují trpké zkušenosti motivaci k uzdravení. Ten, kdo pravidelně chodí na setkání Anonymních alkoholiků nebo se jinak soustavně doléčuje, udržuje trpké vzpomínky živé. Navíc si uvědomuje výhody střízlivosti. Ti, kdo to nedělají, po nějaké době pozapomenou. Mohou se domnívat, že problém zmizel. To je velmi nebezpečné.

Psychologové však nebyli k Pollyanně spravedliví. Ona totiž vnímala skutečnost naprosto přesně. Díky tomu nacházela na každé situaci to dobré. To je něco úplně jiného než zkres-

lovat vzpomínky a idealizovat minulost. Pollyanna byl duševně pružná. Buďme také takoví.

Pan Myslík: Ta vaše Pollyanna je vymyšlená postava z knížky pro děti. Být v pohodě, když se člověku stane pořádný malér, prostě nejde.

Autor: Dobře, něco ze života. Zjistilo se, že lidé, kteří ochruli nebo oslepli, to zprvu nesli opravdu těžce. Jenže po roce se jejich životní spokojenost vrátila na původní úroveň. Nebyli to jistě většinou jogíni a ani nečetli tuto knihu. Duševní pružnost máme vrozenou. Oproti jiným tvorům poskytuje nám lidem ohromnou výhodu. Naše povídání bude praktické. Spoustu z toho, o čem budeme mluvit, si můžete vyzkoušet. Hned vám nabídnou jednoduchý postup.

Jak rychle zvládnout nepříjemné duševní stavy

Řekněme, že se objeví silnější emoce, jako je strach, úzkost, smutek, a také silné bažení po něčem. Všechny tyto stavy oslabují úsudek, a je proto dobré je rychle překonat.

1. Položte si dlaně na pupek nebo vedle něj. Dýchejte klidně do břicha a prodlužujte výdech.
2. Pokračujte v klidném dýchání do břicha. Navíc se usmějte. Je to snadný a účinný způsob, jak se uvolnit. O úsměvu a smíchu bude v této knize ještě řeč. Vždy při výdechu opakujte v duchu: „klid“, a to nejméně třikrát.

Velká kulová pravda

Velká kulová pravda říká: „Koule je nejlepší přítel člověka.“

Životní energii si lze představit jako kouli zářivé energie mezi pupkem a páteří. Ta se při nádechu zvětšuje a při výde-

chu zmenšuje. Je dobré si při práci s koulí v duchu říkat „větší“ a „menší“. Udrží se tak lépe pozornost.

Zmíněnou pravdu můžeme ilustrovat následujícími příklady:

1. Někdo se v noci probudí a nemůže usnout. Tak pěstuje kouli. Možná usne, což je dobře. Nebo neusne, ale ráno bude mít krásně vypěstovanou kouli. To je také dobře.
2. Někomu se daří, na co sáhne. Pěstuje kouli, a chrání se tak před divokou radostí, která by oslabil jeho soudnost.
3. Jinému se moc nedaří, třeba nemá peníze. Tak pěstuje kouli. Ta je zadarmo, s koulí je v pohodě.

Pan Bivoj: Strach nebo smutek, to já skoro neznám. Šlo by tohle použít, když mám ze samého nadšení chuť udělat pitomost? Nebo když mě někdo pořádně dopálí?

Autor: Poctivá otázka, pane Bivoji, zasluhuje poctivou odpověď: Funguje to také. Tento postup můžete používat i v situacích každodenního života. Lze ho cvičit naprosto nenápadně, ani si při tom nemusíte dávat ruce na břicho. Tuto techniku ale nepoužívejte při řízení a podobných činnostech, které vyžadují naprostou pozornost.

Život plný zvratů

V čínských horách žil za dávných časů stařec. Společně se synem obdělávali malé hospodářství.

Jednoho dne se jejich jediný kůň kamsi ztratil. Vesničané starce litovali, ale on jen řekl: „Třeba to bude k něčemu dobré.“

A také bylo. Koník se vrátil a přivedl s sebou stádečko divokých horských koní. Lidé starci blahopřáli. Ten se ale tvářil vážně a řekl: „To by nemuselo být dobré.“

Druhý den si syn při krocení koní zlámal ruku. Sousedé starce politovali. On jim řekl: „Třeba to bude k něčemu dobré.“

I tentokrát měl pravdu. Do vesnice vtrhli verbíři a všechny mladé muže odvedli do armády. Kromě mladíka se zlámanou rukou.

Starcova moudrost spočívala v tom, že nepropadal smutku ani radostnému nadšení. Udržoval si odstup a nadhled. Díky tomu dokázal různé situace lépe posuzovat. Byl duševně pružný.

Malá judistka

Jedno děvčátko se narodilo bez pravé ruky. Jinak to ale byla zdravá a veselá holčička. Když jí bylo asi deset, dostala zvláštní nápad. Chtěla se naučit judo. Maminka jí to nejdříve rozmlouvala. Pak si dala říci a vypravila se s ní za mistrem.

Ten se šibalsky usmál a souhlasil. Děvče trénovalo jako ostatní. Byl zde ale přece jen rozdíl. Na jeden málo známý chvat kladl mistr zvláště velký důraz.

Přiblížil se čas závodů. Holčička myslela, že bude povzbuzovat druhé. Mistr jí ovšem navrhl, aby se aktivně zapojila. Její výkon všechny překvapil, nejvíce ji samotnou.

„Jak to, že jsem dokázala porazit i zkušenější a zdatnější soupeřky?“ zeptala se mistra.

Mistr jí řekl: „Proti chvatu, který jsem tě naučil, existuje jediná obrana. Tou je chytit soupeře za pravou ruku.“

Nevýhoda se může za určitých okolností stát předností. To se týká i návykových nemocí. Někteří naši střízliví přátelé si v důsledku návykové nemoci uvědomili důležitost zdraví. Dnes také dokážou lépe oceňovat a pěstovat opravdu důležité vztahy. Lépe se stravují, více cvičí nebo chodí, pravidelně relaxují a umějí lépe komunikovat.

Paní Opatrná v duchu děvčátko litovala. Teď se tváří překvapeně.

Pan Myslík: Tohle nemůže být pravda!

Pan Bivoj: I kdyby nebyla, je to hezky vymyšleno.

Pan Myslík: A tyhle příběhy si vymýšlíte sám?

Autor: Kdepak! Takové příběhy kolují světem stejně jako dobré anekdoty. Najdete je s malými obměnami v Indii, v Evropě i jinde. Sám fakt, že tak kolují světem, dokazuje, že je na nich něco výstižného, co lidi všude a vždycky zajímá.

Paní Opatrná se osmělí a zeptá se: Jak to udělat, abych byla šťastná? Jak to děláte vy?

Autor: Slovo „štěstí“ může znamenat ledacos. Jestli tím myslíte klidnou radost, ta se čas od času objeví. Stačí k tomu málo, třeba procházka, klidná práce, šálek čaje, cvičení nebo relaxace. Dalším typem štěstí je to, co americký psycholog Maslow nazval „vrcholové zážitky“. Je to hluboké štěstí duchovního rázu provázené poznáním a pocity vděčnosti. Tento typ štěstí je vzácný a nedá se naplánovat nebo navodit záměrně. Pak existuje to, čemu říkáme „radost idiota“. O ní jsme hovořili už v úvodu. Podobně jako jiné silné emoce i „radost idiota“ zhoršuje schopnost se dobře rozhodovat. Také vede k přeceňování vlastních schopností.

VYZKOUŠEJTE SI

Jaká vaše životní situace vypadala jako pořádný malér a necítili jste se v ní nijak dobře – jenže pak se vše obrátilo ve váš prospěch?

Kdy jste samou radostí udělali chybu, např. jste něco podcenili?

NĚKTEŘÍ NEPŘÁTELE PRUŽNOSTI

„Nepochopitelné“ chování

Je jasné, proč se málo inteligentní lidé chovají stereotypně a netvořivě. Obtížnější je pochopit, proč se vysloveně hloupě chovají i lidé chytří.

Všichni máme v mozku vypínače inteligence. S tím ani vy, ani já nic nenaděláme. Můžeme si ale dávat pozor, abychom své vypínače inteligence zbytečně nemačkali. V této kapitole se zaměříme na nepřátele duševní pružnosti. Tím, že omezíme jejich vliv, vzroste naše duševní pružnost a zvýší se kvalita života.

Pan Bivoj: Asi narážíte na to, že ve vzteku dělám koniny. Ale není to jenom moje chyba. Někdy mám dojem, že mě manželka vytáčí schválně.

Autor: Možná opravdu ví, co vás dopálí, a pak z vás má legaci. Spíše si to ale jen namlouváte. Tak či onak je to, jak zareagujete, vaše svobodné rozhodnutí a vaše odpovědnost.

Z dopisu kolegovi: Vážený pane kolego, jak víte, bažení, únava, silné emoce, intoxikace atd. pronikavě oslabují schopnost logického uvažování. Proto je lépe se jim vyhýbat, a když to nejde, tak alespoň omezit jejich působení.

Zvyk

Během tehdy povinné vojny jsem si zvykl v sobotu uklízet. Na vojně se tomu říkalo „velitelský den“. Bylo třeba vyklepat deky, vytrít podlahu a srovnat své věci. Od té doby uplynulo hodně let. Přesto, když to dovolí okolnosti, v sobotu dodneška uklízím. Ne protože by mě někdo kontroloval, ale ze zvyku. Některé činnosti děláme mechanicky a bez přemýšlení. Častým opakováním se zautomatizovaly. Je to dobře, nebo není?

Někdy ano, jindy ne.

- Jednat podle svých dobrých zvyků se daří i v situaci, kdy to člověku moc nemyslí. Dobré zvyky jsou naši přátelé. Ti pomohou i v době, kdy to nejvíce potřebujeme. Dobré zvyky bychom proto měli hýčkat, pěstovat a prohlubovat.
- Špatné zvyky působí právě naopak. Mají tendenci nahrazovat střízlivé myšlení. Tomu je třeba zabránit. Špatné zvyky je třeba rozpoznat a nahradit rozvahou.
- Pak jsou ještě zvyky neutrální, které ani neškodí, ani nepomáhají. I tyto zvyky je dobré si uvědomovat. Jejich změna dělá život zajímavější. Navíc se tak bystří mysl. Je např. možné zvolit jinou trasu obvyklé procházky, koupit si zeleninu jinde než obvykle nebo vyzkoušet neznámý druh čaje.

Pan Bivoj: Když mě někdo dopálí, většinou začnu křičet. To je asi špatný zvyk, že?

Autor: Ano, v takové situaci máte mnoho lepších možností. Pro inspiraci vám nabídnu příběh chladnokrevného manažera.

Jeden z našich střízlivých přátel měl hrozného šéfa. Tiše si hledal místo. Konečně se podařilo. Už, už chtěl dát výpověď. Vtom přiběhl rozlíčený šéf. Opět se mu cosi nelíbilo. Nevrlý monolog skončil šéf výzvou: „Takhle to dál nejde. Měl byste dát výpověď!“

Náš střízlivý přítel zachoval klid. Chladnokrevně odpověděl: „Dobře, když mi dáte čtyři platy, tu výpověď dám.“ Dopálený šéf odsekl, že čtyři ne, že tři musí stačit!

Byl to od něj hezký dárek na rozloučenou.

Stres

Smyslem stresové reakce je připravit tělo na útěk nebo boj. Člověk, který je ve stresu, možná lépe utíká. Jenže hůře myslí, trávení mu nefunguje, dýchá povrchně a imunita je oslabená. Hojení, samoléčení a ušlechtilé city musí počkat.

Od stresu je třeba odlišit mírný stres a vcelku zdravý stres. Objevitel stresové reakce Hans Selye nazval tento „hodný“ stres slovem „eustres“. Mírný stres zvýší bdělost, motivaci a pozornost. Rozumové schopnosti i dobré sebeovládání při něm zůstávají zachované.

Nebezpečné situace

Pan Bivoj: I v dnešní době se člověk může dostat do situace, kdy být ve stresu je výhoda. Člověk se tak spíše ubrání nebo uteče!

Autor: Platí to pouze v omezené míře. Nebezpečné situace lépe zvládá člověk, který je v klidu. Místo svalů bývá výhodnější používat rozum. Posuďte sám.

Jak se chovat k někomu, kdo je opilý, pod vlivem drog nebo silně rozrušený

- Nejlépe je se takovým lidem předvídavě vyhnout. A když to nejde, existují další možnosti.
- Je výhodné nebýt s takovým člověkem sám a mít možnost přivolat pomoc.
- Vhodná je poloha blíže dveřím.
- Pokud to jde, udržujte bezpečnou vzdálenost, nejméně na délku natažené paže. Má to praktickou výhodu, že na vás do-tyčný nedosáhne. Navíc větší osobní prostor poskytuje i jemu větší pocit bezpečí a klidu.
- Je-li to možné, předem z okolí odstraňte nebezpečné předměty.
- Známkami hrozícího násilí bývají nadávky, neklid, upřený pohled, přibližování.

- Hovořte klidně, ne hlasitě, nepoužívejte prudká gesta ani pohyby.
- Komunikace by měla být jednoduchá a jednoznačná.
- Riziko agrese se sníží, když intoxikovaného oslovujete jménem. Jestliže jeho jméno neznáte, říkejte mu „pane“.
- Někdy je prospěšné klidně a věcně varovat před následky agrese.
- Klidný úsměv může mírnit agresi. Používejte ho ale opatrně, aby nevyzněl jako výsměch.
- Někdy velmi pomůže nabídnout, aby se dotyčný posadil. Jestliže na to přistoupí, riziko agrese klesá.
- Při značném riziku, zejména kdyby hrozilo násilí nebo použití zbraně, je třeba okamžitě volat policii.

I v ošemetné situaci se věci dají lépe vyřešit rozumem než svaly. Významný filozof Immanuel Kant se dostal do velkého nebezpečí. S nožem v ruce se k němu hnal šílený řezník.

Filozof mu s klidem řekl: „Dnes, pane, není jateční den.“

Pan Myslík kroutí hlavou a pan Bivoj obdivně poznamená: Ten filozof měl nervy ze železa.

Autor: Ještě vám nabídnu osobní zkušenost.

Žertík na zastávce autobusu

Tohle rozhodně nezkoušejte. Není to úplně bezpečné.

Dost často kolegům zdravotníkům přednáším mimo jiné o tom, jak se chovat k intoxikovaným a rozrušeným lidem. Zdůrazňuji při tom důležitost mimoslovní komunikace, tj. vzdálenost, výraz tváře nebo tón hlasu. Následující zkušenost svědčí o tom, že právě mimoslovní komunikace bývá v těchto situacích důležitější než význam slov.

Čekal jsem na autobus. Vtom mě oslovil neznámý, silně opilý člověk: „Tak co, jak je v cvokárně?“

Udělal jsem krok vzad a něžně se usmál. Hlasem ještě líbeznějším než hlas milující matky jsem odpověděl: „Vy mys-

líte tu úctyhodnou instituci, kde působím? Však se tam brzy uvidíme.“

Myšlení intoxikovaných lidí bývá pomalejší. Po určité pauze dotyčný namítl: „Po práci je to normální. Já mám pití pod kontrolou.“

Pokýval jsem hlavou a pokračoval medovým hlasem: „To říkají všichni.“

Pak přijel autobus. Než jsem nastoupil, stihl jsem pánovi zamávat. Velmi zdvořile a trochu dvojsmyslně jsem se rozloučil: „Na shledanou.“

VYZKOUŠEJTE SI

Postavte se před větší zrcadlo a zavřete oči. Představte si, že se blíží nebezpečí, třeba rotvajler Zuzanka s vyceněnými tesáky nebo nějaká kontrola v práci. Po chvíli se na sebe podívejte do zrcadla. Je zajímavé, že na fyzické nebezpečí (např. zmíněného hafana) a kontrolu reaguje většina lidí podobně.

Potom si opět se zavřenýma očima a před zrcadlem představte místo a situaci, kde se cítíte naprosto bezpečně. Chvíli si to užívejte a pak se do zrcadla podívejte. Vidíte, že takhle vám to sluší mnohem lépe.

Silné emoce a bažení po něčem

Silné emoce (divoká radost, smutek, strach a úzkost) zužují vědomí. To mohlo být užitečné v pravěku. Tehdy emoce usnadňovaly plné soustředění na přežití. Ve složitém, moderním světě jsou silné emoce neštěstí a pořádný problém. Člověk pod vlivem emocí připomíná inženýra, který odložil přístroje a bere do ruky klacek. Silné emoce a bažení se od běžné myšlenky liší hlavně následujícími charakteristikami:

- Většinou se objevují poté, co se člověk setkal s rizikovým podnětem (spouštěčem). Spouštěče mohou být zevní (např. konflikt) nebo vnitřní (např. nedostatek spánku).
- Emoce a bažení k něčemu přitahují (např. bažení nebo silná radost) nebo od něčeho odpuzují (např. strach). Jinak řečeno, emoce mají motivační efekt.
- Silné emoce i bažení bývají provázeny stresem.
- Pod vlivem silných emocí dochází k zúžení vědomí. Zhoršuje se také schopnost přijímat a zpracovávat informace. To často znemožňuje se správně rozhodovat. Ze zmíněných charakteristik emocí a bažení lze odvodit, jak emoce a bažení zvládat.

Zvládání emocí a bažení:

Znaky emocí a bažení	Zvládání emocí a bažení (příklady)
Bývají vyvolány spouštěči, tj. podněty v okolí (např. rizikové lidé) nebo uvnitř (např. únava nebo neklid).	→ Vyhýbat se spouštěčům nebo omezit jejich vliv např. tím, že člověk opustí rizikové prostředí.
Mají motivační efekt (přitahují nebo odpuzují).	→ Vyvolat opačnou motivaci, např. při bažení a silné radosti si uvědomit rizika a při smutku nebo strachu dobré možnosti.
Jsou provázeny stresem.	→ Sem patří zejména relaxační techniky, klidné dýchání do břicha, přiměřená fyzická aktivita, uklidňující společnost a smích.
Zhoršují myšlení.	→ Uvědomit si svůj stav a počkat, až se člověk uklidní, pozorovat myšlenky a nereagovat na ně, poradit se, „opravovat“ chybné myšlenky nebo vyvolat opačné, humor, nadhled atd.